



Villa Marie-Claire
inc.



Le blogue de la Villa...

Le journal pour la clientèle de la Villa Marie-Claire inc.
Deuxième édition

Le comité des usagers de la Villa Marie-Claire est heureux de vous présenter sa deuxième édition du « Blogue de la Villa », un journal destiné à la clientèle de la Villa Marie-Claire.

Fête de Noël

N'oubliez pas la fête de Noël de la Villa Marie-Claire qui se tiendra le 14 décembre prochain de 9h15 à 11h30 au sous-sol de l'église Sainte-Famille.



Vous avez jusqu'au 1^{er} décembre pour confirmer votre présence à votre éducatrice ou en téléphonant au 819-563-1622, poste 2.

Campagne de jouets des pompiers et Panier de l'Espoir de la Fondation Rock Guertin

Si vous désirez faire une demande aux pompiers pour des jouets, vous avez jusqu'au 1^{er} décembre pour le faire en remplissant un formulaire disponible aux postes d'incendie suivants :



- 360, rue Terril
- 1850, rue Prospect
- 1005, rue Saint-Joseph
- 520, boulevard Lavigerie
- 265, rue Léger
- 5920, boulevard Bourque



De plus, pour recevoir un « Panier de l'Espoir », vous pouvez communiquer avec votre éducatrice ou le secrétariat de la Villa Marie-Claire.

Les demandes doivent être reçues avant le 8 décembre 2010.

Si vous avez des idées et que vous désirez vous impliquer dans la rédaction d'articles pour la prochaine parution du « Blogue de la Villa » de l'hiver 2011
Contactez : Catherine au 819-563-1622, poste 50308.

Maman, papa, vous pouvez faire vacciner gratuitement votre tout-petit contre la grippe saisonnière (influenza)

Le vaccin contre la grippe (influenza) est offert gratuitement :



- Aux enfants âgés de 6 à 23 mois.
- Aux personnes qui peuvent transmettre l'infection à ces tout-petits, c'est-à-dire :
 - Leur famille (père, mère, sœur).
 - Les personnes qui en prennent soin (ex. : gardienne à la maison, personnel des services de garde à l'enfance).

Les enfants de moins de 6 mois peuvent aussi attraper la grippe. Toutefois, le vaccin ne leur est pas recommandé, car les bénéfices du vaccin n'ont pas été démontrés à cet âge. Si votre enfant a moins de 6 mois, il importe donc que vous et les autres proches susceptibles de lui transmettre l'infection soyez vaccinés.

Quand ? Le vaccin est généralement disponible au début du mois de novembre. On vous invite à prendre rendez-vous le plus tôt possible afin que votre enfant puisse recevoir les 2 doses recommandées. Consultez votre centre de santé et de services sociaux ou votre médecin.

Trucs pour diminuer les risques d'attraper la grippe

Comme parent, vous pouvez apprendre à votre enfant l'importance :



- De se laver les mains souvent.
- De tousser ou éternuer dans le pli du coude.
- De jeter les mouchoirs souillés à la poubelle.
- D'éviter de visiter les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique quand on est malade.

Porter plainte : un geste constructif pour assurer le respect des droits de la clientèle

Par : Jean-Luc Gosselin, commissaire aux plaintes et à la qualité des services

La loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS) précise que tout le réseau de la santé et des services sociaux doit être centré sur la personne qui requiert des services et que cette personne a le droit d'être traitée avec courtoisie et dignité, dans le respect de ses droits.

Les différents droits de la clientèle peuvent être regroupés sous six grands thèmes :

- **Le droit de recevoir des services** (adéquats, avec continuité, de façon personnalisée, respectueuse et sécuritaire).
- **Le droit d'accepter ou de refuser des services** (et de participer aux décisions le concernant).
- **Le droit d'être accompagné** (ou assisté).



- **Le droit d’être représenté** (advenant une inaptitude).
- **Le droit d’être informé** (des services existants, de son état et d’avoir accès à son dossier).
- **Le droit de porter plainte.**

La clientèle a aussi certaines responsabilités : la responsabilité de participer dans la mesure du possible aux soins et services qui lui sont offerts et la responsabilité de bien utiliser les services et les soins qui lui sont proposés.

Dans cet esprit, la Loi prévoit un régime indépendant d’examen des plaintes qui permet à une personne s’estimant lésée dans ses droits, d’exprimer son insatisfaction ou de déposer une plainte à ce sujet.

En tant que commissaire aux plaintes et à la qualité des services, j’ai la responsabilité de m’assurer que vos différents droits sont connus et respectés. J’occupe cette fonction de façon exclusive et indépendante, en privilégiant une approche de conciliation entre vos besoins et l’établissement qui a la responsabilité d’offrir des services de qualité.

Porter plainte est un geste constructif quand il s’agit d’assurer le respect de vos droits.

Pour me contacter : Jean-Luc Gosselin, 819-446-5539.

La santé mentale, c’est quoi au juste ?

Selon l’organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé mentale est un état complet de bien-être physique, mental et social ». Plusieurs variables peuvent influencer la santé mentale.

1. Des facteurs biologiques (stress, hérédité).
2. Des facteurs personnels (expérience vécue durant l’enfance, estime de soi, habitudes de vie).
3. L’environnement physique (lieu de résidence, quartier).
4. L’environnement social (liens avec la famille, les amis).
5. L’environnement économique (conditions et niveau de vie).



Pour se garder en forme mentalement, on peut donc :

- Maintenir de bonnes habitudes de vie : bien manger, faire de l’exercice, dormir suffisamment.
- Profiter des relations positives avec les membres de sa famille, avec les amis.
- Découvrir des activités de loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s’y adonner.
- Développer des stratégies pour faire face au stress, à l’école ou au milieu de travail par exemple.
- Dans des moments difficiles (deuil, perte d’emploi, etc.) demander du soutien à ses proches ou de l’aide auprès d’une intervenante ou d’un organisme spécialisé.

Josiane Gagné, éducatrice responsable du programme de santé mentale à l’hébergement

Horaires des prochains ateliers pour l'hiver 2011

Voici l'horaire de la prochaine série d'ateliers pour l'hiver 2011 :

Ateliers pour les mères	Du vendredi 14 janvier 2011 au 18 février 2011 de 9h à 12h Éducatrice : Nathalie Plante
Ateliers parents à deux	Mardi le 8 mars 2011 au 12 avril 2011 de 18h30 à 20h30 Éducatrice : Julie Pearson
Ateliers Place aux pères	Mardi le 11 janvier au 15 février 2011 de 18h30 à 20h30 Éducatrice : Julie Pearson
Ateliers Parents et consommation	En janvier, dates à préciser selon les inscriptions Éducatrice : Julie Pearson

Pour vous inscrire, contactez l'hébergement au 819-563-1622, poste 2 ou demandez à votre éducatrice.

Transport gratuit pour les gens de Sherbrooke et halte-garderie disponible sur place.

Concours de dessins

Voici nos trois grands gagnants :

- Andrew (2 ans).
- Maxime (2 ans).
- Rebecca (2 ans).



Comme la prochaine parution du « Blogue de la Villa » sera après les Fêtes, j'en profite pour vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes et de beaux moments avec vous tout-petits (et ceux à venir...).

Catherine Barbeau
Responsable du comité des usagers

