

Hiver 2015

Le Centre de ressources Connexions sert la population anglophone de l'Outaouais afin de favoriser sa santé et son bien-être. Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos questions ou vos commentaires afin que nous puissions mieux vous servir. Si vous avez de la difficulté à accéder au bulletin ou si vous avez besoin d'aide pour trouver de l'information ou des services en anglais, appelez-nous au **819-777-3206** ou écrivez-nous à info@ohssn.org. Vous pouvez également visiter notre site Web au www.ohssn.org.

Une nouvelle ressource juridique dans la région

Le **Centre de justice de proximité de l'Outaouais (CJPO)** est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de faciliter l'accès à la justice. Le CJPO offre gratuitement des services d'information juridique, de soutien et d'orientation aux résidents de l'Outaouais, et ce, peu importe leur revenu ou la nature du problème juridique.

Que peut faire le CJPO pour vous?

- Vous donner de l'information juridique;
- Vous aider à repérer le formulaire approprié et vous donner des explications pour le remplir;
- Vous informer sur les recours qui s'offrent à vous et sur les procédures judiciaires;
- Vous orienter vers un organisme, un professionnel du droit ou un mode alternatif de règlement des conflits.

Le CJPO ne peut pas vous donner de conseils juridiques, vous représenter au tribunal ni remplir de formulaires pour vous. L'organisme se trouve au 5, rue Laval, à Gatineau (secteur Hull) et peut être joint au 819-600-4600 ou au 844-606-4600 (sans frais). Pour en savoir plus, consultez son site Web à www.justicedeproximite.qc.ca.

Une cuisine communautaire

Les églises anglophones du secteur Buckingham se sont unies pour créer une table œcuménique. En collaboration avec le Centre Action Générations des Aînés (CAGA) et le Papineau Health and Social Services Network (PHSSN), la table a réussi à mettre sur pied une cuisine communautaire pour les personnes âgées.

QU'EST-CE QUE LA CUISINE COMMUNAUTAIRE?

La cuisine communautaire offre aux personnes de 55 ans ou plus, qui sont seules ou en couple, l'occasion de se rassembler pour préparer des repas.

Dirigées par une instructrice d'expérience, ces séances sont une façon amusante de rencontrer de nouvelles personnes et d'en apprendre plus sur la nutrition et la saine alimentation.

AVANTAGES

- Préparer des repas nutritifs à peu de frais;
- Sortir de la maison, rencontrer des gens et se faire de nouveaux amis;
- Apprendre de nouvelles choses d'autres personnes;
- Apprendre de bonnes techniques de cuisine.

Les séances de cuisine se déroulent à l'église anglicane St. Andrews de Buckingham le troisième jeudi du mois, et ce, jusqu'au mois de juin. Pour de plus amples renseignements, appelez Bill Cameron au 819-986-8901.

Devenez un champion de la santé!

Saviez-vous que 58 % des enfants de 4 à 8 ans au Québec ne mangent pas au moins 5 portions de fruits et légumes par jour comme le recommande le Guide alimentaire canadien?

Et que 3 adultes sur 5 en Outaouais sont en surpoids?



MARS est LE MOIS DE LA NUTRITION.

Profitons-en pour changer nos habitudes alimentaires!

bulletin connexions

Votre lien à une communauté en santé

Le **Défi Santé 5/30 Équilibre** vous offre six semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie. Du 1^{er} mars au 11 avril, vous vous fixerez trois objectifs, seul, en famille ou en équipe.

L'Objectif 5 consiste à manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Quant à l'Objectif 30, il s'agit de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Enfin, l'Objectif Équilibre de 2015 vous encouragera à **prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie.**

Chaque semaine, le *Défi Santé* vous proposera différentes façons de prendre des pauses, ainsi que des conseils pratiques et des défis pour atteindre vos objectifs.

Pourquoi s'inscrire? En vous inscrivant, vous viserez à atteindre les trois objectifs, à votre rythme et à votre façon. Vous recevrez gratuitement du soutien pour vous motiver et vous aurez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts tout au long du *Défi Santé*, dont 5 000 \$ en épicerie chez IGA.

Pour vous inscrire ou pour obtenir d'autres renseignements et ressources, rendez-vous au www.defisante.ca/fr/participer-0



Familles

Groupe de jeux Itsy Bitsy Tots : les jeudis de 8 h 45 à 10 h 15 à l'école élémentaire Pierre-Elliott-Trudeau (Hull)

Le groupe de jeux se réunit tous les jeudis matins. C'est un programme à porte ouverte pour les parents et les enfants de 0 à 4 ans qui est offert par Connexions, en collaboration avec le Centre d'apprentissage communautaire et l'école Pierre-Elliott-Trudeau. Les parents y trouveront des ressources et de l'information sur l'éducation des enfants.

Saviez-vous que la plaque peut se répandre dans la bouche d'un bébé avant même qu'il n'ait des dents? En novembre, une hygiéniste dentaire a montré aux parents et aux enfants comment bien se brosser les dents et passer la soie dentaire. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur l'hygiène buccale de votre bébé. L'Association dentaire canadienne recommande aux parents de brosser les dents de leurs enfants jusqu'à ce qu'ils aient au moins 3 ans.

Une orthophoniste nous a aussi rendu visite. Voici quelques conseils qu'elle nous a donnés pour

stimuler le développement du langage chez les jeunes enfants :

- Mettez-vous au niveau de votre enfant pour lui parler;
- Parlez-lui lentement;
- Répétez, répétez, répétez;
- Nommez et décrivez les choses que vous voyez ou que vous faites ensemble.

Téléphonez-nous au 819-777-3206 pour en savoir plus ou trouvez-nous sur Facebook (cherchez « Itsy Bitsy Tots »)!

La maladie d'Alzheimer et les aidants naturels

Le 21 janvier 2015, Connexions a été l'hôte d'une vidéoconférence animée par Chris Wynn, qui a partagé son expérience en tant qu'aidant naturel de son père, une expérience qu'il relate dans son film *Forgetful, Not Forgotten*. La présentation a permis de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les répercussions de son évolution sur la famille. Si vous vous occupez d'un membre âgé de votre famille qui pourrait être atteint d'Alzheimer, sachez qu'il existe de l'aide. Appelez L'Appui Outaouais au 1-855-852-7787. Pour de l'information sur la maladie d'Alzheimer, visitez le www.alzheimer.ca/fr.

Chris Wynn a aussi produit le film *A Captured Life* (offert gratuitement en ligne) sur la maladie d'Alzheimer. Son projet actuel, *Much Too Young*, porte sur la forme précoce de la maladie d'Alzheimer.

Personnes âgées

Connaissez-vous Remue Ménage Outaouais? RMO offre des services à domicile comme l'entretien ménager léger, les emplettes à l'épicerie et la préparation de repas sans diète particulière. La plupart des services sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Appelez au 819-778-2461 pour découvrir si vous êtes admissible.

Événements à venir

Notre prochaine vidéoconférence GRATUITE aura lieu le **18 mars 2015 de 9 h 45 à 12 h**. Intitulée *Diabetes and The Sugar Factor*, cette conférence sur le diabète sera animée par D^{re} Sylvie Santosa du Centre PERFORM de l'Université Concordia. La séance se tiendra dans les locaux de la Commission scolaire Western Québec au 15, rue Katimavik, à Gatineau (secteur Aylmer). Pour en savoir plus ou pour réserver votre place, appelez-nous au 819-777-3206.



Trouvez-nous sur Facebook, sous « Connexions Resource Centre », et aimez notre page.