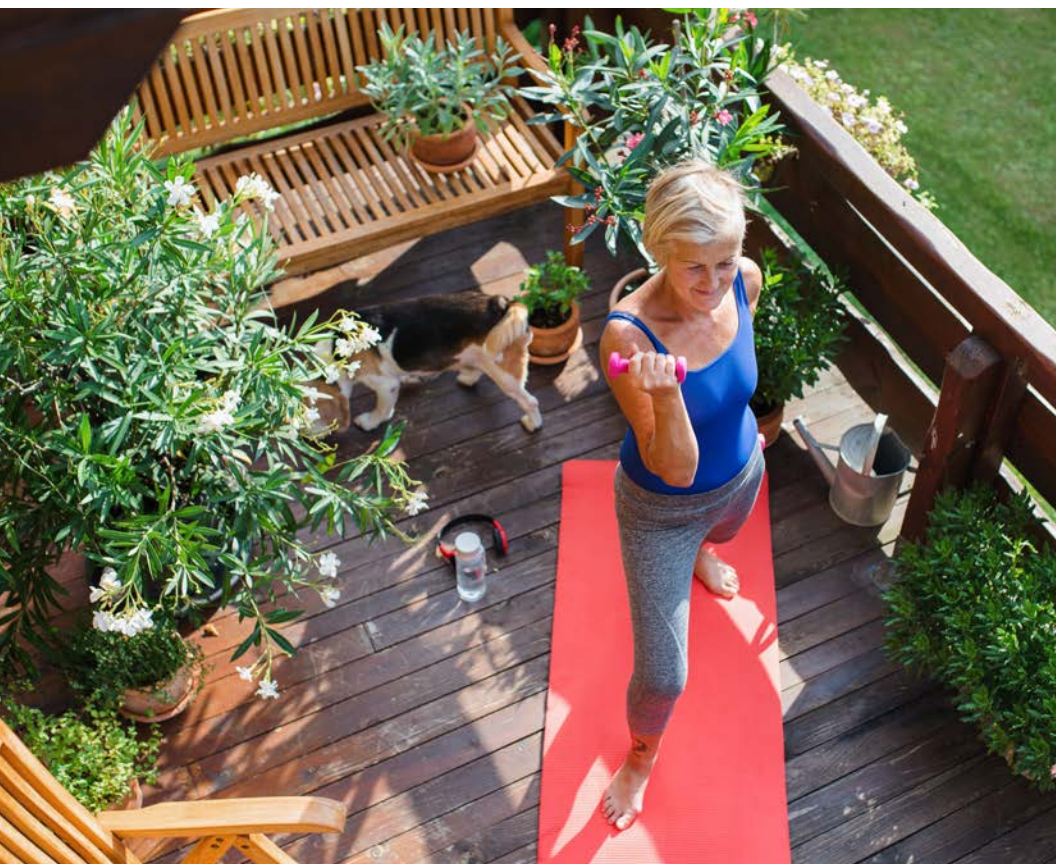


# MANUEL DU PARTICIPANT



Une communauté  
francophone en santé



Centre de  
**santé communautaire**  
du Grand Sudbury

# DÉFINITIONS

**CSCGS** : Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

**Programmes communautaires** : ceci comprend tous les programmes (cours, ateliers, activités ponctuelles, etc.) offerts dans nos 3 sites, en personne ou virtuellement. Vous pouvez consulter notre programmation et vous inscrire à nos cours en visitant notre site web : [santesudbury.ca/programmation](https://santesudbury.ca/programmation)

## ÉQUIPE COMMUNAUTAIRE

**Les intervenantes en santé communautaire** offrent des programmes communautaires adaptés aux besoins de la clientèle, animent des cours de groupe et font des rencontres individuelles. Elles encouragent la participation des clients et favorisent leur bien-être, leur autonomie et leur sentiment d'appartenance à la communauté.

**La coordonnatrice en promotion de la santé** coordonne et évalue les programmes et les services d'éducation, de promotion de la santé et de prévention des maladies. Elle favorise la création de milieux favorables, renforce l'action communautaire et participe à la lutte contre les inégalités sociales.

**La coordonnatrice en développement communautaire** travaille en partenariat avec les agences publiques, privées et communautaires dans le domaine de la santé et des services sociaux qui influencent le développement de la communauté francophone du Grand Sudbury.

**Les travailleuses sociales** offrent des services de counseling pour soutenir et aider les personnes à développer les aptitudes nécessaires pour résoudre et prévenir des problèmes d'ordre personnel, familial ou social.

**La diététiste** offre des consultations nutritionnelles afin d'aider la clientèle à prévenir ou gérer une variété de conditions ou de maladies et anime de la programmation communautaire.

**L'équipe en immigration** offre des services et des programmes qui visent à faciliter l'intégration des nouveaux arrivants à la communauté francophone du Grand Sudbury.

# TABLE DES MATIÈRES

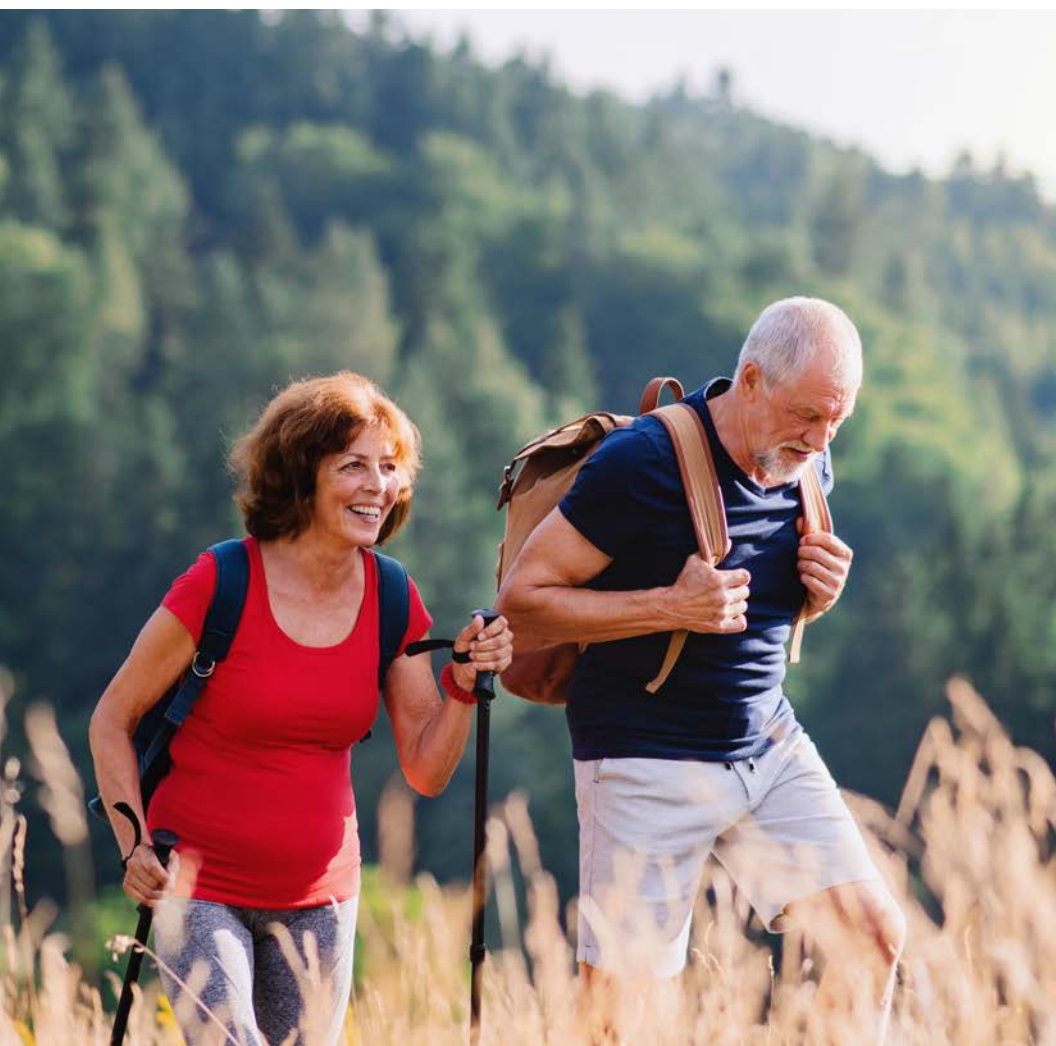
À PROPOS DU CSCGS *Pages 4-5*

NOS PROGRAMMES *Pages 6-7*

CARTE DE MEMBRE *Page 8*

CODE DE CONDUITE  
ET AUTRES *Page 9*

CONSIGNES DE SÉCURITÉ *Page 10*



# À PROPOS DU CSCGS



## **Vision**

Une communauté francophone en santé.

## **Mission**

Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS) œuvre à améliorer, à maintenir et à rétablir la santé et le bien-être de tous les francophones.

## **Orientations stratégiques**

- Développer des soins de santé centrés sur la personne et la communauté afin de répondre à leurs attentes et à leurs besoins;
- Livrer des programmes et des services de première qualité du plus haut niveau afin d'améliorer l'état de santé des francophones;
- Viser l'excellence organisationnelle et assurer une gouvernance exemplaire pour que le CSCGS soit un employeur de choix.



## **Qu'est-ce que le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS)?**

- Un organisme francophone à but non lucratif fondé en 1991;
- Engagé à travailler tous les aspects de la santé de la population francophone du Grand Sudbury;
- A des points de services à Sudbury, Vallée-Est, Chelmsford et Gogama.
- Offre à sa clientèle plusieurs services de santé par l'entremise d'une équipe interprofessionnelle.

## **Quels types de services offre le Centre de santé communautaire?**

Le CSCGS offre gratuitement une variété de services en soins primaires ainsi que des programmes communautaires pour tous les francophones du Grand Sudbury, tels que :

- Des services cliniques : soins médicaux, counseling, nutrition;
- Des programmes communautaires : cours d'activité physique, ateliers, activités ponctuelles, etc.;
- Des services pour les nouveaux arrivants et la communauté LGBTQ+;
- Des services d'appui au logement par l'entremise du Réseau des sans-abri.

# PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

Au CSCGS, nous offrons une variété de programmes communautaires adaptés aux besoins de nos clients.

Voici des exemples de nos différents programmes. Notre programmation se déroule à l'année longue, avec un calendrier d'automne, d'hiver et de printemps/été.

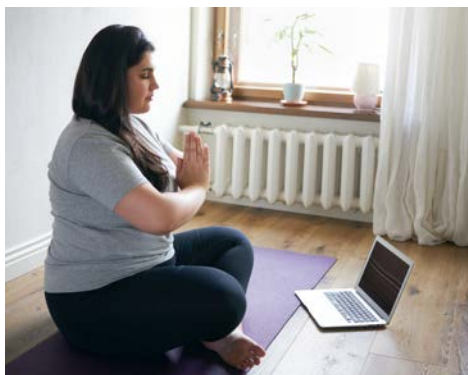


## *Cours d'exercice*

- Activités au masculin
- Ballon suisse
- Exercices pour bien vieillir
- En forme et en douceur
- Danse en ligne
- Cerceau

## *Ateliers/groupes divers*

- Jardiner sans pépins
- Musclez vos méninges
- Café social
- La série du vendredi
- Activités ponctuelles



## *Programmes axés sur la santé et le bien-être*

- Yoga
- Méditation
- Tai Chi
- Autogestion de la douleur chronique
- Vivre en santé avec une maladie chronique



## *Arts, artisanat et groupe social*

- Peinture
- Artisanat
- Troupe de théâtre
- Couture et courtois
- Cercle de tambours
- Jeux de cartes

## *Nutrition et santé mentale*

- Mijoter votre souper
- Gérer le stress et l'anxiété
- Goûter au changement
- Ateliers divers en nutrition
- Programme *La santé à tous les poids*



## *Activités - immigration*

- Cuisine collective pour femmes nouvelles arrivantes
- Thé social
- Activité physique pour nouveaux arrivants
- Formations diverses
- Atelier - Voyages culturels

## *Activités - enfants*

- Camp santé francophone
- Cours de gardiennage
- Yoga pour enfants
- Ateliers divers



# CARTE DE MEMBRE

***Appuyez le Centre, devenez membre!***

À titre de membre vous pourrez :

- Appuyer nos divers programmes et services;
- Recevoir les calendriers de programmation du CSCGS;
- Avoir le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.

*Note : Toute personne francophone âgée de 18 ans et plus peut devenir membre au coût annuel de 5\$. L'achat d'une carte de membre n'est pas requise pour avoir accès à nos services - il s'agit toutefois d'un geste de support envers le Centre qui est très apprécié. Valide du 1er septembre au 31 août.*

**Renouvellement / Adhésion (encerclez votre choix)**

## **Renseignements personnels**

Veuillez s.v.p. indiquer votre adresse complète afin de recevoir l'information de la programmation.

---

**Prénom**

**Nom de famille**

---

<b>No.</b>	<b>Rue</b>	<b>App./ boîte postale</b>	<b>Ville</b>	<b>Code postal</b>
------------	------------	--------------------------------	--------------	--------------------

---

**Téléphone**

**Courriel**

Veuillez libeller le chèque au nom du :

Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

Faire parvenir au : 19, chemin Froot, Sudbury (ON) P3C 4Y9

ou remettre à la secrétaire du site.



# CODE DE CONDUITE DES SESSIONS DE GROUPE



- Respecter les autres participants;
- Respecter le droit de parole des autres;
- Respecter les opinions des autres sans porter de jugement;
- Éviter de déranger les autres participants;
- Suivre les règles de groupe établies par l'animateur;
- Aviser l'animateur d'une absence prévue;
- Assurer la confidentialité en tout temps;
- Mettre votre cellulaire en mode silencieux.

Le code de conduite ci-dessus a été développé afin d'assurer le respect et le bien-être de tous les participants lors des sessions de groupe. N'hésitez pas à communiquer avec un membre du personnel si vous avez des questions ou des inquiétudes.



## CONTRÔLE DES INFECTIONS

- Si vous ne vous sentez pas bien pour une quelconque raison, nous vous demandons s.v.p. de ne pas venir au Centre et de rester à la maison pour limiter la propagation.
- Lavez-vous les mains le plus souvent possible et suivez les consignes de la santé publique.
- Nous avons des cliniques de vaccination contre la grippe à partir du mois de novembre. Appelez la réception de votre site pour plus de détails.

## NOUS PARTAGEONS L'AIR !



Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury est un milieu sans parfum. Ceci est pour assurer que l'air que nous partageons ne cause pas de problème pour les gens souffrant d'asthme, d'allergies ou d'autres problèmes de santé.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

## CONSIGNES GÉNÉRALES

Prenez connaissance du lieu de rassemblement, du plan d'évacuation et des sorties d'urgence.



## EN CAS DE FEU

- Restez calme et sonnez l'alarme de feu si vous découvrez un incendie;
- Référez-vous au plan de site affiché aux sorties et aidez à l'évacuation des gens par la sortie la plus proche afin de vous rendre au lieu de rassemblement;
- Vérifiez la salle pour s'assurer qu'il ne reste personne à l'intérieur;
- Apportez votre liste de présences au lieu de rassemblement afin d'assurer l'évacuation complète des lieux;
- Ne pas fermer les portes.

### **Chaque personne doit se rendre au lieu de rassemblement désigné :**

- Sudbury : stationnement du Shoppers Drug Mart.
- Chelmsford : au bout du stationnement, devant la pharmacie Guardian.
- Vallée-Est : au fond du stationnement, sous la lumière.

## EN CAS DE CONFINEMENT



### **En cas de confinement régulier (évacuation) :**

suivre les directives du personnel ;

**En cas de confinement barricadé :** vous allez entendre le message suivant 3 fois : « Avis à tous les membres du personnel : déclenchez une procédure de confinement barricadé immédiatement »;

**Consignes :** -Restez dans un endroit sûr (verrouillé ou barricadé) dans un coin de la salle, soit assis ou couché par terre (le but est d'éviter qu'on détecte votre présence);

-Fermez les stores et éteindre les lumières;

-Un membre du personnel ou des services d'urgence viendra vous avertir pour mettre fin au confinement barricadé.



# CENTRE DE SANTÉ COMMUNTAIRE DU GRAND SUDBURY



## *Site de Sudbury*

**Téléphone :**

**(705) 670-2274**

19, chemin Frood  
Sudbury (ON) P3C 4Y9

## *Site de Vallée-Est*

**Téléphone :**

**(705) 969-5560**

688, rue Emily  
Hanmer (ON) P3P 1E4

## *Site de Chelmsford*

**Téléphone :**

**(705) 855-1513**

26, rue Main Est  
Chelmsford (ON)  
P0M 1L0

## *Gogama*

**Téléphone :**

**705-894-2005**

Boîte 21, 15-A rue Low  
Gogama (ON)  
P0M 1W0

Pour toutes questions concernant nos programmes et services,  
veuillez s.v.p. appeler l'un de nos sites ou écrivez à  
**[communautaire@santesudbury.ca](mailto:communautaire@santesudbury.ca)**

Pour la programmation complète, ou pour vous inscrire à nos  
cours, visitez **[santesudbury.ca/programmation](https://santesudbury.ca/programmation)**

**[santesudbury.ca](https://santesudbury.ca)**



Centre de  
**santé communautaire**  
du Grand Sudbury

