



Réseau de services sociaux et de santé POUR LES ANGLOPHONES DE L'OUTAOUAIS BULLETIN

AUTOMNE 2008

Le **RSSAO** dessert la population anglophone de l'Outaouais et travaille avec les collectivités, les agences de santé publique et les organismes communautaires pour faciliter l'accès aux services sociaux et de santé en anglais. Avez-vous besoin d'aide afin de trouver des renseignements ou des services en anglais? Si oui, communiquez avec nous. Notre coordonnatrice des services sociaux et de santé est là pour vous aider. Communiquez avec **Danielle Lanyi**, par téléphone au 819-923-8429 ou par courriel à info@ohssn.org. Vous pouvez aussi visiter notre site web au www.ohssn.org.

Une saine alimentation pour un corps en santé

Vrai ou faux? Les légumes oranges et vert foncé et les fruits oranges sont les meilleures sources de bêta-carotène et de vitamine C. La réponse : vrai. Des études ont démontré qu'une saine alimentation incluant des fruits et des légumes tels que des kiwis, des organes, du cantaloup et du brocoli peut prévenir certains types de cancers. Pour plus d'information sur la nutrition et des recettes faciles, visitez le www.bodybreak.com (en anglais seulement) et cliquez sur l'onglet « Recipes ».

L'activité physique pour les enfants et les adolescents

Les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les adolescents contiennent un ensemble de lignes directrices nationales conçues pour aider les jeunes à rester en santé en les encourageant à faire de l'activité physique régulièrement. Ces guides gratuits ont été créés par l'Agence de la santé publique du Canada, en collaboration avec d'autres organismes, et peuvent être obtenus en visitant le www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/order.html ou en composant le **1-888-334-9769**.

Le Pontiac Women's Wellness Network présente le film *River of Life* le 23 octobre 2008 à 19 h

Le film *River of Life* raconte l'histoire palpitante d'un groupe de femmes atteintes de cancer du sein qui ont fait face à la mort et compris à quel point la vie est précieuse. En participant à la course du Yukon River Quest, elles montrent comment elles ont appris à mordre dans la vie à pleines dents. Venez assister à ce documentaire inspirant et rencontrer Janet Moore, membre de l'équipe Paddlers Abreast. Cet événement se tiendra au Community Learning Centre de l'école élémentaire St. John's à Campbell's Bay. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **Muriel Davies** au **819-647-5447**.

Traitement et prévention des poux

Les poux, de minuscules insectes qui vivent sur le cuir chevelu, sont souvent difficiles à voir. La prévention et le traitement sont des moyens efficaces de gérer les poux. Les enfants, surtout ceux âgés de 3 à 12 ans, se transmettent des poux beaucoup plus facilement que les adultes parce qu'ils se touchent plus souvent l'un l'autre et partagent plus souvent leurs objets personnels. C'est ainsi que l'on observe des cas de transmission de poux dans les écoles, les garderies et les camps d'été. Vous trouverez de l'information sur les options de prévention et de traitement au www.guidesante.gouv.qc.ca/fr/fiche/3015-01.shtml.

Renouvellement du programme de contributions visant à améliorer l'accès aux services sociaux et de santé pour les communautés de langue officielle en situation minoritaire

Le gouvernement s'est engagé à appliquer un plan quinquennal (2008-2013) visant à garantir un soutien continu et des ressources suffisantes pour les services sociaux et de santé. Santé Canada fera de nouveaux investissements dans la formation, le perfectionnement et le maintien en poste des professionnels de la santé. De plus, on continuera d'offrir du soutien aux réseaux communautaires existants comme le RSSAO, ce qui permettra de procurer un soutien continu à ces ressources.

Séance sur les perspectives d'avenir du RSSAO

Compte tenu du programme de contributions renouvelé, le RSSAO tiendra une séance sur ses perspectives d'avenir le 27 septembre 2008. Les participants pourront aider à déterminer des objectifs communs, et ainsi, contribuer à l'élaboration d'un plan d'action régional qui favorisera le maintien d'une collectivité anglophone saine et dynamique. Les résultats de cette séance seront résumés dans le prochain bulletin.