



Mercurius

The Forward House Newsletter | no.32 | Le Bulletin Maison les Étapes

Nouvelle édition

Premièrement, permettez-moi de vous souhaiter une excellente année 2022. Même si cette année commence difficilement, je suis certain qu'elle sera bonne pour nous tous. C'est à nous tous de saisir cette occasion et d'en faire quelque chose de bien.

Dans cette première édition du Mercurius, vous trouverez des conseils pratico-pratique. Des numéros de téléphones à connaître, des conseils pour bien déneiger son entrée en toute sécurité et des informations pour la réouverture prochaine de centre. Cette édition plutôt informative contient un défi pour vous occuper jusqu'à la réouverture du centre. Évidemment, quelques jeux ont été inclus, car il faut bien aussi profiter du bon temps.

Notez que Mercurius sera une version hebdomadaire jusqu'en mars. À la semaine prochaine!

L'équipe

À la rédaction

Bernard B.
Eric T.

The team

Texts

Bernard B.
Eric T.

Au bout du fil

Au cours des prochaines semaines nous allons vous parler des services accessibles au téléphone ou en ligne que tous devrait connaître. Gardez-les en tête ou sur la porte du frigo, car qui sait quand ils seront utile.

211 Grand Montréal, la ligne info-sociale

Le 211 est un service téléphonique et de clavardage d'information et de référence confidentiel vers près de 6 000 ressources sociocommunitaires, accessible 7 jours sur 7, gratuit, confidentiel et disponible en français et anglais. Certaines conseillères maîtrisent d'autres langues telles que l'espagnol, l'arabe, le portugais ou le créole. De plus, le 211 dispose d'un service d'interprète par téléphone qui permet de répondre en plus de 200 langues. Ce service est gratuit et accessible en quelques minutes seulement.

Toute personne qui ressent un besoin social, qu'il soit temporaire ou permanent, peut appeler le 211. Le 211 aide à trouver les services et programmes communautaires, publics et parapublics adaptés et situés proches de la personne.

Qu'il s'agisse de besoins de base (alimentation, logement, vêtements), réintégration au marché du travail, service aux aînés, santé mentale, immigration, service aux personnes handicapées, services juridiques le 211 est un outils essentiel pour trouver l'information qui vous convient.

Le 211 Grand Montréal dessert les régions de la communauté métropolitaine de Montréal soit : l'île de Montréal, Laval, la Montérégie, Lanaudière et les Laurentides. Il y a deux façon de rejoindre le 211, soit par téléphone en composant 2-1-1 ou par internet à l'adresse 211qc.ca

Le 211 est un numéro essentiel qui est à la portée de vos doigts.

811 la ligne info-santé / info-social

Le 811 Info-Santé / Info-Social est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel qui permet de joindre

rapidement une infirmière (Info-Santé) en cas de problème de santé non urgent ou un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler 811 Info-Santé / Info-Social pour elle-même ou pour un proche.

Info-Santé

Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de votre état de santé. Elles peuvent répondre à vos questions et vous diriger selon votre situation vers la ressource la plus appropriée de votre territoire. Appeler 811 Info-Santé permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence. Qu'il s'agisse d'une grippe qui s'éternise, d'un enfant avec une forte fièvre, pour soulager la démangeaison et l'enflure causées par une piqûre d'insecte, que vous avez des questions concernant les ressources du réseau de la santé de votre territoire.

Un appel à 811 Info-Santé dure en moyenne de 12 à 16 minutes. Il se déroule en 3 ou 4 étapes. L'infirmière recueille certains renseignements personnels; évalue votre besoin; répond à votre besoin; vous oriente vers une ressource appropriée, si nécessaire. Tous les renseignements personnels demeurent confidentiels. Toutefois, il n'est pas obligatoire de les fournir. Si vous ne souhaitez pas le faire, vous pouvez le mentionner à l'infirmière.

Lors de l'évaluation de vos besoins l'infirmière vous écoute et vous pose des questions sur votre situation. Elle recueille les renseignements nécessaires pour bien comprendre votre besoin et clarifier votre demande. L'infirmière évalue ensuite la situation afin de déterminer le ou les problèmes immédiats, l'urgence de la situation et l'intervention adéquate. Elle vous renseigne sur votre problème de santé. Elle peut aussi vous conseiller des mesures à prendre pour surveiller l'évolution de votre situation et améliorer votre état de santé.

Si nécessaire, l'infirmière vous dirige vers une ressource (une clinique médicale, par exemple)

où vous pourrez recevoir les soins ou obtenir les services requis.

Info-Social

Les professionnels du service 811 Info-Social donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire. Que vous traversiez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété, des inquiétudes pour un proche que vous vivez des difficultés dans votre couple ou que vous vivez un deuil 811 Info-Social est là.

Un appel à 811 Info-Social se déroule en 3 ou 4 étapes. Le professionnel en intervention psychosociale : recueille avec votre autorisation certains renseignements personnels; évalue votre besoin; répond à votre besoin; vous oriente vers une ressource appropriée, si nécessaire.

Comme la ligne Info-Santé, les renseignements personnels demeurent confidentiels. Toutefois, il n'est pas obligatoire de les fournir. Si vous ne souhaitez pas le faire, vous pouvez le mentionner au professionnel en intervention psychosociale.

Le professionnel en intervention psychosociale vous écoute et vous pose des questions sur votre situation. Il recueille les renseignements nécessaires pour bien comprendre votre besoin et clarifier votre demande. Il évalue ensuite la situation afin de déterminer le ou les problèmes immédiats, l'urgence de la situation et l'intervention adéquate. Il peut vous renseigner et vous conseiller des mesures à prendre pour surveiller l'évolution de votre situation et améliorer votre état.

Si vous êtes en situation de crise, il est possible que le professionnel en intervention psychosociale décide d'envoyer un intervenant à l'endroit où vous vous trouvez, afin que vous puissiez obtenir l'aide nécessaire immédiatement. Si nécessaire, le professionnel en intervention psychosociale vous dirige vers une ressource (un hébergement de crise, par exemple) où vous pourrez obtenir les services requis.



En terminant, en composant le 811 Info-Santé / Info-Social, vous accédez au service de votre région. Chacun de ces services est accessible à partir d'une ligne téléphonique terrestre ou d'un téléphone cellulaire dont le numéro est du Québec. Ils sont aussi disponible en anglais.

Retenez qu'en cas de besoin ces deux numéros, soit le 211 et le 811, peuvent faire toute la différence!

On the line!

Over the next few weeks we will tell you about the services available by phone or online that everyone should know about. Keep them in your head or on the fridge door, because who knows when they'll come in handy.

211 Grand Montréal, the info-social line

211 is a telephone and chat service for confidential information and referral to nearly 6,000 socio-community resources, accessible 7 days a week, free, confidential and available in French and English. Some counselors are fluent in other languages such as Spanish, Arabic,

Portuguese or Creole. In addition, 211 has a telephone interpreter service that allows you to respond in more than 200 languages. This service is free and accessible in just a few minutes.

Anyone who feels a social need, whether temporary or permanent, can call 211. 211 helps find appropriate community, public and parapublic services and programs located close to the person.

Whether it's basic needs (food, housing, clothing), reintegration into the labor market, services for seniors, mental health, immigration, services for people with disabilities, legal services, 211 is an essential tool for finding information that suits you.

211 Grand Montreal serves the regions of the Montreal metropolitan community: the island of Montreal, Laval, Montérégie, Lanaudière and the Laurentians. There are two ways to reach 211, either by telephone by dialing 2-1-1 or by internet at 211qc.ca

211 is an essential number at your fingertips.

811 info-health / info-social line

811 Info-Santé / Info-Social is a free and confidential telephone consultation service that

allows you to quickly reach a nurse (Info-Santé) in the event of a non-urgent health problem or a psychosocial intervention professional in the event of a psychosocial problem. Service is available 24 hours a day, 365 days a year. Anyone residing in Quebec can call 811 Info-Santé / Info-Social for themselves or for a loved one.

Info-Health

The nurses at the 811 telephone consultation service assess and make recommendations based on your state of health. They can answer your questions and direct you to the most appropriate resource in your area, depending on your situation. Calling 811 Info-Santé often allows you to avoid unnecessary trips to the clinic or emergency room. Whether it's a lingering flu, a child with a high fever, relieving the itching and swelling from an insect bite, whether you have questions about health in your territory.

A call to 811 Info-Santé lasts an average of 12 to 16 minutes. It takes place in 3 or 4 stages. The nurse collects certain personal information; assesses your need; meets your need; directs you to an appropriate resource, if necessary. All personal information will remain confidential. However, it is not mandatory to provide them. If you do not wish to do so, you can mention it to the nurse.

When assessing your needs, the nurse listens to you and asks you questions about your situation. It collects the information necessary to fully understand your needs and clarify your request. The nurse then assesses the situation to determine the immediate problem(s), the urgency of the situation and the appropriate intervention. She informs you about your health problem. She can also advise you on measures to take to monitor the evolution of your situation and improve your state of health.

If necessary, the nurse directs you to a resource (a medical clinic, for example) where you can receive the care or obtain the services required.

Info-Social

Professionals from the 811 Info-Social service provide advice and can answer psychosocial questions. They can also, if necessary, refer you

to an appropriate resource in the health and social services network or a community resource. Whether you are going through a situation that makes you feel anxious, worried about a loved one, that you are experiencing difficulties in your relationship or that you are grieving, 811 Info-Social is there.

A call to 811 Info-Social takes place in 3 or 4 steps. The psychosocial intervention professional: collects certain personal information with your authorization; assesses your need; meets your need; directs you to an appropriate resource, if necessary.

Like the Info-Santé line, personal information remains confidential. However, it is not mandatory to provide them. If you do not wish to do so, you can mention it to the psychosocial intervention professional.

The psychosocial intervention professional listens to you and asks you questions about your situation. It collects the information necessary to fully understand your need and clarify your request. He then assesses the situation to determine the immediate problem(s), the urgency of the situation and the appropriate response. They can educate you and advise you on steps to take to monitor your progress and improve your condition.

If you are in a crisis, the psychosocial intervention professional may decide to send a worker to where you are, so that you can get the help you need immediately. If necessary, the psychosocial intervention professional will direct you to a resource (crisis accommodation, for example) where you can obtain the required services.

Finally, by dialing 811 Info-Santé / Info-Social, you can access the service for your region. Each of these services is accessible from a land line or cell phone with a Quebec number. They are also available in English.

Remember that if necessary, these two numbers, 211 and 811, can make all the difference!

Mots cachés

mot de 14 lettres - Fondement

A
 abouchement
 albuginé
 aparté

B
 bamboche
 basta
 bave
 bête
 biser
 bringuebaler
 brûlure

C
 camionneur

cauchemardesque
 chalutier
 cobol

D
 delà
 déluge
 dépendier

E
 épouvantable

F
 férir
 fête
 fétu

flots

G
 geai
 gober

H
 horticulteur
 huilé

I
 iléon
 iriez

O
 orle

P
 perche
 pétri
 placide
 planchette
 plastronner
 pose
 puce

R
 rastel
 rata
 réflexion
 remonté

S
 sabord
 squale

T
 tango
 tholos
 tilde

V
 viveur

Z
 zinc

M	P	P	I	N	B	S	O	M	E	I	B	R	U	L	U	R	E
C	A	O	U	I	I	Q	G	I	V	D	R	A	P	A	R	T	E
N	F	M	S	C	A	U	N	A	A	A	L	T	E	B	E	I	N
I	R	E	A	E	E	A	A	O	B	R	R	I	E	E	E	Z	E
Z	R	A	S	N	G	L	T	O	E	U	R	D	T	P	U	E	T
R	U	E	V	I	V	E	U	F	E	P	E	E	C	O	Q	I	E
F	L	O	T	S	D	C	L	T	R	L	N	P	A	U	S	R	B
E	E	T	A	R	H	E	L	H	E	A	N	E	M	V	E	I	R
T	V	L	O	E	X	U	C	O	M	C	O	N	I	A	D	P	I
U	E	B	M	I	C	O	E	L	O	I	R	S	O	N	R	L	N
D	A	E	O	I	B	H	O	O	N	D	T	I	N	T	A	A	G
S	N	N	T	O	C	R	A	S	T	E	S	E	N	A	M	N	U
T	T	R	L	O	L	L	R	L	E	E	A	R	E	B	E	C	E
B	O	N	B	E	E	N	I	G	U	B	L	A	U	L	H	H	B
H	A	M	A	T	R	E	B	O	G	T	P	I	R	E	C	E	A
U	A	S	S	U	T	F	E	R	I	R	I	C	U	R	U	T	L
B	T	A	T	E	O	D	E	L	U	G	E	E	E	H	A	T	E
U	R	R	F	A	E	L	N	O	E	L	I	P	R	R	C	E	R

Let it snow

We just had a big snowfall so maybe you have to do a lot of snow shoveling, or have been doing a lot of shoveling already! Anyway these are some tips you may want to keep in mind. It's a lot of physical exertion therefore it's good exercise but try to make your motions smooth - avoid muscle strains due to jerky awkward movements. Make sure you're properly dressed to keep warm, but not too warm - there probably will be sweating involved, and use good footwear to maintain steady footing while you work. No slipping and sliding! Falling and hitting your head could lead to a concussion or worse. Use powered snow removal equipment whenever possible, like a snow blower, since statistically they are actually much safer than shoveling. Some hazards from



shoveling can be quite serious - thousands of people over the last decade have died from having a heart attack while shoveling snow! Make sure you are in good enough shape! Over 55 years old has been quoted by studies recommending not to do shoveling. Ask a

young person instead! The risk of heart attack while shoveling snow is serious enough that a slew of news sources, like USA Today, published articles on the matter just recently! Well, now, after reading this you are fully informed with good reasons to get on with the task of moving those mountains of white stuff, or passing it up altogether! So if someone asks you "Are you waiting for all the snow to melt?", you can say "I never thawed of it!" 🥰

RADIO MOON
 sur les ondes de
CKUT 90.3 fm
ckut.ca
 Prochaines diffusions
Les 17 février et 17 mars 2022

3e dose - 3rd shot

Comme vous le savez déjà le centre communautaire de La Maison les Étapes est à nouveau fermé en raison du variant Omicron. Si tout vas bien, nous prévoyons réouvrir le centre après la relâche, soit la deuxième semaine de mars. Ne soyez pas inquiets, nous vous confirmerons le tout très bientôt. Cependant, vu qu'Omicron se propage facilement, toute personne voulant fréquenter le centre devra avoir reçu sa 3^e dose de vaccin. Il vous reste 6 semaines pour la recevoir. En attendant, gardons tous le cap et on se revoit bientôt.

As you already know, the community center of La Maison les Etapes is closed again due to the Omicron variant. If all goes well, we plan to reopen the center after the break, the second week of March. Don't worry, we'll confirm everything very soon. However, since Omicron spreads easily, anyone wishing to attend the center will need to have received their 3rd dose of the vaccine. You have 6 weeks left to get the 3rd vaccine. In the meantime, let's all stay safe and see you soon.

Défi hebdomadaire - Weekly challenge



Le DÉFI HEBDOMADAIRE
semaine du 23 janvier 2022

Cette semaine, je fais le ménage de ma garde-robe et je recycle tout ce que je n'utilise pas.

This week, I'm cleaning out my closet and recycling everything I don't use.

The WEEKLY CHALLENGE
Week of January 23rd

Coloriage - Colouring

