

SAVIEZ-VOUS QUE...

UNE PARTICIPATION RECORD À L'ASSEMBLÉE PUBLIQUE

Ce sont plus de 80 personnes, partenaires du milieu, bénévoles, membres du personnel ou usagers qui ont participé à l'assemblée annuelle de l'établissement qui s'est tenue le 16 septembre dernier de 18 h à 20 h 30, à la salle publique.

Les participants ont donné une appréciation très positive, autant

sur la qualité du rapport annuel que sur la présentation verbale faite par l'équipe de direction. La vidéo des « bons coups » a suscité également beaucoup d'attention. Les participants ont de plus démontré beaucoup d'intérêt pour tout ce qui a trait aux préparatifs reliés à la pandémie et à la vaccination contre la grippe de type A (H1N1).

EN DIRECT DU CONSEIL

Le 22 septembre se tenait la rencontre régulière du conseil d'administration. Voici les faits saillants de cette rencontre.

Le conseil a approuvé une modification à la politique de formation autorisant le remboursement des frais d'inscription au cégep pour le personnel désirant suivre des études collégiales, dans une discipline présente au CSSS. Déjà la formation universitaire est financée en totalité ou en partie, selon les secteurs. Ce fut l'occasion pour le conseil de prendre connaissance en détail des activités de formation réalisées en 2008-2009.

Les administrateurs ont approuvé des changements au niveau des avantages sociaux des cadres, notamment sur les vacances annuelles (une semaine supplémentaire) et la reconnaissance du temps supplémentaire (une semaine annuelle de compensation), permettant d'ajuster les conditions des gestionnaires à ce que l'on retrouve dans les autres établissements de l'Estrie.

Le conseil a approuvé le montage financier du projet d'agrandissement pour le secteur GMF et le secteur de santé communautaire. La contribution de l'établissement sera de 370 000 \$ et le support demandé du programme régional de rénovations fonctionnelles serait de 340 000 \$. Des développements dans ce montage financier sont prévus d'ici la mi-novembre. Si tout va bien, le projet pourra se réaliser dès l'été prochain.

Les administrateurs ont approuvé le projet d'aménagement de la salle d'attente au centre administratif, pour les secteurs de l'urgence et des services courants. Le projet comprend l'aménagement d'une section d'isolement pour la prévention des infections et le changement du mobilier.

Les administrateurs ont approuvé le protocole de transfert avec le CHUS pour prendre en charge la gestion et le suivi de la ressource de type familial en santé mentale. Ce protocole prévoit à moyen terme l'ouverture de places d'hébergement de type res-

source intermédiaire et le développement du programme appartements supervisés. De nouvelles ressources sont à venir dans le milieu et de meilleurs outils seront disponibles pour faciliter la réinsertion sociale de cette clientèle, selon un modèle de gestion intégrée aux activités de première ligne. Le conseil en a profité pour féliciter Richard Vaillancourt, directeur de ce programme, pour la qualité des transactions faites avec le CHUS et l'Agence et les résultats qui en découlent pour la clientèle.

Les administrateurs ont approuvé deux protocoles avec des partenaires au sein du programme santé mentale. Le premier protocole est avec la Sûreté du Québec et il convient des responsabilités et des mesures à prendre lors d'une situation de crise afin de protéger une personne contre elle-même ou contre autrui, en situation dangereuse de décompensation. Un autre protocole est avec la Méridienne (hébergement pour femmes violentées), Homme alternative (ressource d'accompagnement pour hommes violents) et la Sûreté du Québec. Celui-ci a pour objet de convenir des objectifs de prévention, de protection, d'intervention et de suivis des personnes aux prises avec des situations de violence conjugale.

Trois nouveaux médecins se sont vus octroyer des privilèges, soit Dre Véronique Fryer, à l'urgence et au GMF, Dr Andrew Grant, en biochimie, et Dre Valérie-Julie Brousseau, en ORL.

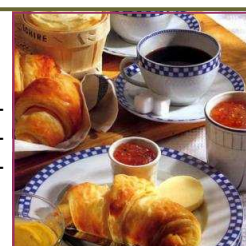
Les administrateurs ont pris connaissance des résultats de leur autoévaluation sur leur fonctionnement. Les résultats sont, somme toute, très satisfaisants. Un plan de travail sera discuté à la prochaine rencontre. Celui-ci portera sur la formation, les outils de gestion, etc.

Le conseil a reçu positivement le rapport du comité d'évaluation du directeur général et a recommandé le versement du boni au rendement à ce dernier, selon la procédure et la réglementation prévues à cet effet.

PROCHAIN BRUNCH DE LA FONDATION À DANVILLE

Le prochain brunch au profit de la Fondation du CSSS des Sources aura lieu à Danville, à la salle des Chevaliers de Colomb, le dimanche 4 octobre, à compter de 11 h. Au calendrier également, il y aura un autre brunch, à Wotton, à la salle municipale,

le dimanche 18 octobre, ainsi qu'à Asbestos, le dimanche 22 novembre, vraisemblablement à la salle Notre-Dame-de-Toutes-Joies.



Saviez-vous que...

SIMULATION D'INCENDIE

Le plan des mesures d'urgence de l'établissement a subi son premier test le mercredi 23 septembre dernier. En effet, en collaboration avec le service des incendies d'Asbestos, la simulation d'un feu dans la chambre électrique a permis de mettre en pratique les étapes requises à l'évacuation des usagers et des employés. La dernière pratique remonte à plusieurs années.

L'exercice a permis à l'ensemble des employés et gestionnaires de faire une mise à jour de leurs connaissances et d'évaluer leur capacité à réagir dans une telle situation. Le coordonnateur des mesures d'urgence, Stéphane Charland, a pu, par le fait même, définir les



points à améliorer lors d'une situation réelle.

Selon le plan d'action établi dans le cadre du processus d'agrément, cette expérience sera répétée annuellement et le niveau de difficulté augmentera d'année en année afin d'améliorer la capacité de l'établissement à réagir efficacement. Les responsables de l'exercice sont satisfaits du déroulement et se sont montrés très fiers de l'implication et de la réaction du personnel tout au cours de cette simulation. Ils ont également beaucoup apprécié la collaboration du service des incendies de la Ville d'Asbestos, plus particulièrement de la part de Jean-Paul Côté et de Mario Ducher.

DES SERVICES APPRÉCIÉS

NDLR : Voici une communication qui a été adressée au directeur général suite à l'hébergement d'une parente au centre d'hébergement de Wotton. On comprendra que le texte a été modifié afin de respecter la confidentialité relative aux personnes concernées.

Jeudi matin, nous avons eu une réunion de suivi avec l'équipe multi, au sujet de ma tante hébergée à Wotton.

Le plan de match établi en mai a été suivi à la lettre : réduction des médicaments, remobilisation et stimulation intellectuelle.

Or, un miracle s'est produit. « La surprise de l'été », voilà la phrase qui a été formulée par le personnel pour qualifier

l'amélioration de l'état de santé de ma tante. Celle-ci est sortie des « vap » pour reprendre contact avec la réalité. Finalement, son degré d'Alzheimer a baissé de plusieurs crans, aux dires mêmes des intervenants.

La famille est très contente et a décidé de ne plus déplacer ma tante : c'est la famille dorénavant qui se déplacera.

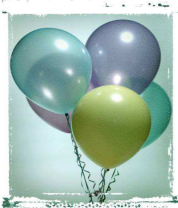
Nous avons exprimé notre satisfaction à toute l'équipe, et aussi notre adhésion à cette approche miraculeuse de milieu de vie. De plus, avec mon nez sensible aux odeurs, j'ai pu constater la propreté du centre, même à 8 h 30 du matin.

Meilleures salutations!



DES ANNÉES DE FIDÉLITÉ

Au cours de ce mois de septembre 2009, trois personnes ont atteint un nombre important d'années de service dans l'établissement et elles méritent un signe de reconnaissance.



Félicitations à Hélène Chailler, agente administrative à l'accueil et à l'admission, ainsi qu'à Linda Larrivée, travailleuse sociale, pour leurs 30 ans de service au CSSS des Sources.

Bravo également à Suzy Messervier, infirmière auxiliaire à l'unité d'hébergement d'Asbestos, toujours dévouée auprès de la clientèle de l'établissement depuis 10 ans.

Félicitations à ces trois employées pour leur fidélité et leur loyauté.



LES NOMINATIONS RÉCENTES

Voici les plus récentes nominations :

Nathalie Côté, infirmière clinicienne à temps complet de nuit à l'urgence;
Caroline Desfossés, infirmière à temps partiel de soir à l'unité de courte durée.

Félicitations à toutes deux pour leur nomination.

SEPTEMBRE : MOIS DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ ET AU CANCER CHEZ L'HOMME

Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez les hommes au Canada. On n'en connaît pas les causes exactes, il est donc impossible de savoir exactement comment le prévenir. La recherche permet toutefois de savoir qui sont les hommes à risque et ainsi identifier les moyens pour réduire ces risques.

On peut réduire les risques de développer la maladie en mangeant sainement et en adoptant de saines habitudes de vie. De plus, après 50 ans, il est temps de demander à son médecin s'il est nécessaire de passer un test de dépistage du cancer de la prostate.

L'ALLAITEMENT MATERNEL, UN ATOUT EN SITUATION D'URGENCE ÊTES-VOUS PRÊTS?

Le CSSS des Sources s'associe à la Semaine mondiale de l'allaitement maternel qui se déroulera du 1^{er} au 7 octobre 2009. Cette semaine vise à favoriser une prise de conscience sur l'importance de l'allaitement maternel en situation d'urgence. Le thème choisi cette année est *L'allaitement maternel, un atout en situation d'urgence : êtes-vous prêts?*

Une situation d'urgence est une situation inhabituelle qui met à risque la santé et la survie des gens. On n'a qu'à penser, par exemple, à la crise du verglas, aux inondations du Saguenay ou à une éventuelle pandémie. Dans de telles situations, les enfants font partie des groupes les plus vulnérables. Or, l'allaitement demeure un moyen de protection sans égal en pareil contexte.

En effet, l'allaitement maternel est un mode d'alimentation qui sauve des vies et qui protège les bébés. Lors d'une situation d'urgence, les mères allaitantes fournissent à leur bébé une source propre, sûre et durable de nourriture et d'eau et protègent leur enfant activement contre les infections.

Pour les hommes atteints du cancer de la prostate, il existe par ailleurs un groupe de soutien qui se réunit à tous les mois à Sherbrooke. Lors de ces rencontres, les participants peuvent recevoir du soutien et de l'information concernant le cancer de la prostate. Pour des précisions, on peut communiquer avec Pierrette S. Lessard (bénévole) au numéro de téléphone 819 566-6552.

Pour plus d'information sur la maladie, on peut également consulter le site Web de la Société canadienne du cancer à l'adresse www.cancer.ca.

Pour que l'allaitement ne soit pas compromis, les mères ont besoin d'un soutien actif pour continuer ou même relancer l'allaitement. Ce soutien peut leur être apporté par les centres de santé et services sociaux ainsi que par les groupes et organismes d'entraide et de soutien à l'allaitement.

Diverses activités seront proposées dans le cadre de cette semaine thématique. On pourra ainsi se procurer de l'information au kiosque qui sera situé à l'entrée de l'établissement, du 1^{er} au 7 octobre prochain. Un kiosque sera aussi tenu à la Maison des familles, au 125, rue Coulston à Asbestos. Tous pourront participer à un jeu questionnaire qui permettra de gagner un prix pour la région de l'Estrie. Le grand public, le personnel de l'établissement ainsi que les organismes communautaires peuvent y participer. La Semaine mondiale de l'allaitement maternel est un événement annuel qui prône l'importance de l'allaitement maternel.

Par ailleurs, on peut obtenir de plus amples informations sur l'allaitement maternel en communiquant avec les infirmières Marie-Andrée Hinse, au poste 491 ou Maryse Tardif, au poste 428.

UN RECORD D'INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES DE L'AUTOMNE

Depuis le début du mois, le personnel était invité à s'inscrire aux différentes activités physiques organisées par le service des ressources humaines. Le bilan fait état d'un nombre record de 70 inscriptions qui ont été reçues pour les activités de yoga, aquajogging, aquaforme, danse exercice, Santé-vous bien et badminton. Comme à chaque année, l'établissement défraie la moitié des frais d'inscription pour ces activités. C'est sans compter la contribution de l'employeur pour d'autres activités physiques extérieures à l'établissement.

Le Saviez-vous que est une publication du CSSS des Sources diffusée de septembre à juin sur une base bimensuelle. Toute reproduction totale ou partielle est autorisée, à condition d'en mentionner l'origine.

La révision des textes et la coordination de la publication sont sous la responsabilité de Michel Tremblay, agent d'information. La mise en page est exécutée par France Tétreault, agente administrative.

Le prochain numéro du journal paraîtra le 8 octobre 2009. Les articles sont acceptés jusqu'au mardi précédent, à 16 h.

CSSS des Sources
475, 3^e Avenue, Asbestos (Québec)
J1T 1X6
(819) 879-7151
<http://dessorces.santeestrie.qc.ca>

L'ORGANISATION DU TRAVAIL EN PHYSIOTHÉRAPIE : SE MOBILISER AU PROFIT DU CLIENT ET DE LA POPULATION

La physiothérapie vise à maximiser la fonction physique et la motricité des personnes. Selon le problème identifié, la physiothérapie fournit divers moyens en vue de diminuer la douleur, réduire l'inflammation, augmenter le mouvement et l'endurance, régulariser le tonus, réduire la force musculaire, le contrôle moteur, la souplesse et l'équilibre.

Voici les traitements que l'on retrouve en physiothérapie :

- ◆ les exercices : renforcement, souplesse, coordination, équilibre, proprioception, posture, endurance, etc.; la rétroaction biologique : biofeedback, etc.;
- ◆ l'électrothérapie : ultrasons, lasers, stimulations électriques et autres; les agents physiques : chaleur, glace, bains tourbillons, exercices en piscine, etc.;
- ◆ divers moyens de traitement et de rééducation tels que la thérapie manuelle : massages, mobilisations, manipulations; l'entraînement à la marche, la stimulation motrice et sensorielle, etc.

Le physiothérapeute et le thérapeute en réadaptation physique sont les seuls professionnels de la physiothérapie reconnus par le système professionnel québécois. Le physiothérapeute est de formation universitaire et le thérapeute en réadaptation physique, de formation collégiale. La physiothérapie traite des problèmes touchant le système musculosquelettique : les os, les muscles et les articu-

lations; le système neurologique et le système cardiorespiratoire.

Le physiothérapeute exerce l'ensemble des activités professionnelles du champ de la physiothérapie. À ce titre, le physiothérapeute procède à une évaluation de la condition du patient, élabore un plan de traitement adapté spécifiquement à ses besoins et dispense ces soins.

Par ailleurs, le thérapeute en réadaptation physique, selon ses niveaux de responsabilité, complète les informations contenues dans l'évaluation du physiothérapeute ou dans le dossier médical, à l'aide d'une collecte de données évaluatives. Il peut par la suite élaborer le plan de traitement et dispenser les soins requis. Les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique travaillent en étroite collaboration.

Au service de réadaptation du CSSS des Sources, on compte deux physiothérapeutes, une œuvrant auprès de la clientèle externe, la deuxième œuvrant principalement à l'unité de courte durée et à domicile. On compte aussi cinq thérapeutes en réadaptation dont trois exercent auprès de la clientèle externe, une au centre de jour et une autre à l'hébergement. Le personnel du service de réadaptation est appelé à travailler en collaboration avec le personnel d'autres services du centre et assure ainsi un complément aux soins médicaux.

SEMAINE DE L'INHALOTHÉRAPEUTE

PARCE QUE CHAQUE GESTE COMPTE

Une des activités de l'inhalothérapeute consiste à l'évaluation de l'état cardiorespiratoire par des épreuves diagnostiques de la fonction respiratoire, dont la spirométrie.

En quoi consiste la spirométrie?

Cet examen très simple permet la mesure des volumes pulmonaires et des débits aériens. Il consiste à souffler dans un embout relié à un capteur. Celui-ci permet d'enregistrer le volume d'air mobilisé lors de la respiration ainsi que le débit maximum du souffle. Pour éviter les fuites, on place préalablement un pince-nez. La manœuvre consiste à respirer normalement dans l'embout, puis au signal donné, de prendre une inspiration profonde et maximale, suivie d'une expiration complète et rapide en vidant le plus vite et le plus complètement possible ses poumons. Cette manœuvre est répétée plusieurs fois. Afin de caractériser le trouble

ventilatoire, on peut être amené à vous faire inhaler un aérosol de bronchodilatateur et à recommencer les manœuvres pour rechercher une amélioration des valeurs. Ceci peut aider à préciser éventuellement quels médicaments conviennent au patient.

Dans le cadre de la semaine de l'inhalothérapeute, les membres du personnel du CSSS des Sources qui le désirent, sont invités à faire évaluer leur fonction respiratoire par une spirométrie simplifiée. Les personnes qui désirent y participer sont donc attendues en inhalothérapie, du 5 au 9 octobre, entre 8 h et 16 h. On doit préalablement appeler au poste 363 avant pour vérifier les disponibilités.



LE POINT SUR LE SUIVI CONCERNANT LA GRIPPE A (H1N1)

Le mois de septembre est déjà bien amorcé et toutes les activités sont reprises, dont la planification de la mise en place du plan local de pandémie. Les travaux régionaux et locaux sont toujours d'actualité et le CSSS se prépare dans l'éventualité de déployer son « site non traditionnel de soins » (SNT), qui est une autre porte d'entrée pour les personnes présentant des symptômes de grippe. La vaccination à la population et tous les besoins de services dans la communauté sont également en préparation.

Les médecins, de leur côté, sont à planifier les services médicaux afin de couvrir le site non traditionnel, l'urgence, l'hébergement et la courte durée. Présentement, une séance de formation du programme du MSSS sur la pandémie est également en cours dans l'établissement. C'est Sylvie Dubois qui donne cette formation. Elle s'occupe aussi de finaliser les tests d'étanchéité des masques N-95 pour les professionnels selon les directives du ministère.

Un autre dossier est en élaboration. Celui-ci concerne la population du territoire et le personnel du réseau. Il s'agit plus particu-

lièrement de la vaccination massive. Selon les plus récentes informations, il est prévu que la vaccination aura lieu à la mi-novembre. Elle s'adressera à tout individu qui souhaite l'obtenir et elle sera gratuite. Une équipe de travail est à préparer un calendrier de vaccination. Les responsables sont toutefois dans l'attente d'avoir des précisions sur le nombre de vaccins A (H1N1) à distribuer. On ne sait pas encore en effet si chaque personne devra recevoir un ou deux vaccins. Il reste à préciser également si le vaccin de l'influenza sera aussi donné, annulé ou reporté. Toutes les informations sur ces sujets seront diffusées dans le Saviez-vous que dès qu'elles seront disponibles.

Reste qu'on sait déjà qu'il est important que 85 % de la population et du personnel soient rejoints par la vaccination afin d'avoir une protection « communautaire » contre la pandémie de grippe. La vaccination n'est pas une protection uniquement individuelle, elle est aussi collective. Elle prévient non seulement la grippe chez la personne qui la reçoit, mais elle évite également de contaminer la clientèle ou un membre de sa famille qui eux peuvent être plus vulnérables.



OCTOBRE, MOIS DE LA MARCHÉ EN AVANT, MARCHÉ! ET C'EST PARTI!

Rien n'est plus facile que de marcher. En effet, la marche est une activité accessible, sécuritaire, peu coûteuse et écologique que l'on peut pratiquer à tout âge, quel que soit son niveau d'habileté.

Si la marche est une activité peu complexe, il faut néanmoins ne pas surestimer ses capacités. On peut réussir à intégrer la marche à ses habitudes de vie et à atteindre le niveau minimal recommandé de 30 minutes quotidiennement chez l'adulte, dans la mesure où nos objectifs sont réalistes. S'ils sont trop ambitieux, on risque de se décourager et bien sûr d'abandonner.

Il existe plusieurs façons de varier ses séances de marche. Voici quelques suggestions :

- ☞ Commencer lentement, mais sûrement;
- ☞ Être à l'écoute de son corps;
- ☞ Choisir le bon moment;
- ☞ Se sentir content;
- ☞ Choisir le bon endroit;
- ☞ Réviser régulièrement ses objectifs;
- ☞ Intégrer la marche à ses activités courantes;
- ☞ Tenir un registre de ses marches.

Je m'engage à marcher!

Voici quelques étapes qui permettront également de mieux relever le défi.

Étape 1 : Je fais un pacte avec moi-même. S'engager à marcher pour une période d'un mois.

Voici quelques suggestions de défis :

- ☞ Faire au moins 30 minutes de marche ou toute autre activité physique, cinq jours sur sept;
- ☞ Faire au moins 7 000 pas par jour, cinq jours sur sept, soit l'équivalent de ses activités journalières ET une marche d'au moins 30 minutes (de 3 000 à 4 000 pas);
- ☞ Délaisser la voiture trois fois par semaine pour se déplacer à pied;
- ☞ Boycotter ascenseurs et escaliers roulants et choisir l'escalier;
- ☞ Découvrir chaque semaine un circuit ou un sentier de marche.

Étape 2 : Je garde le cap sur mon objectif et je le maintiens pendant un mois.

Étape 3 : Je me félicite!

Ça y est! Vous avez réussi. Vous avez maintenant le droit de participer au tirage d'un réflecteur afin d'aller marcher le soir en toute sécurité. Si vous marchez 3 x/semaine, 30 minutes, vous avez droit à un coupon de participation par semaine pendant tout le mois d'octobre. Pour participer, on doit donner son nom à France Tétreault, Lise Charland, Francine Mercier, Marjolaine Bélanger ou Lise Bernier. Le tirage aura lieu le jeudi 5 novembre à la cafétéria.



LES JOURNÉES DE LA CULTURE AU CSSS DES SOURCES

Grâce à une entente entre le CSSS et RAVIR (Regroupement des artistes vivant en ruralité), une journée d'animation et exposition se tiendra dans l'établissement dans le cadre des journées de la culture, le dimanche 27 septembre. Ainsi, il y aura exposition et

démonstration dans le hall principal au siège administratif à Asbestos et de l'animation sera offerte toute la journée pour les résidents du secteur hébergement. Vingt artistes du milieu seront présents.

CONFÉRENCE PRÉSENTÉE PAR LE COMITÉ DES USAGERS ET RÉSIDENTS « LE GUÉRISSEUR BLESSÉ »

Voilà une invitation pour tout ceux et celles qui côtoient une personne malade ou en perte d'autonomie : proche aidant, ami, personnel soignant, professionnel de la santé, etc. Le comité des usagers et résidents du CSSS des Sources présente en effet une conférence intitulée « Le guérisseur blessé » animée par le psy-

chologue Jean Monbourquette et par Isabelle D'Aspremont Lynden, formatrice en relation d'aide.

La conférence aura lieu le mardi 6 octobre à compter de 19 h, à la salle St-Isaac-Jogues. C'est gratuit et tous y sont bienvenus.

RÉSIDENCE CASTONGUAY

LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT VA BON TRAIN

Une campagne de financement populaire de 100 000 \$ est en cours actuellement pour permettre la réalisation d'un projet transformant l'école Castonguay d'Asbestos en 16 logements pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes. Ces logements seront adaptés, subventionnés et avec services d'aide domestique. Le projet de 2 millions \$ est sous le leadership de Ressource en entretien ménager. Il a reçu un accord de financement de la Société d'habitation du Québec et le support de bailleurs de fonds du milieu, tels la caisse Desjardins des Métaux blancs et le CLD des Sources. Le projet est également soutenu par la Ville d'Asbestos, par la réduction de taxes, et par la Commission scolaire des Sommets qui a offert une transaction avantageuse pour l'acquisition du bâtiment. Le directeur général de l'établissement, Mario Morand, a accepté de présider la campagne de financement.



Toile offerte par Renald Gauthier

Déjà 12 % de l'objectif a été amassé grâce à un don du premier ministre, un don du député et les revenus du tournoi de golf, tenu le 28 août dernier. La campagne se poursuit par une mobilisation d'une centaine de bénévoles qui arpenteront les rues de la ville d'Asbestos à compter du 26 septembre pour solliciter une contribution volontaire des résidents. Grâce à une entente avec la Fondation du CSSS des Sources, tout don supérieur à 10 \$ donnera droit à un reçu de charité, pour fins d'impôt. Finalement, la générosité d'un artiste du milieu, Renald Gauthier, devrait permettre d'amasser des fonds intéressants grâce au tirage d'une toile d'une valeur de 600 \$. Les billets sont en vente à la direction générale du CSSS et chez Diffusion Déc'art au centre commercial d'Asbestos où la toile est exposée. Tout don pour le projet peut également être reçu auprès de la direction générale.

Soyons généreux pour nos aînés!

Club social La Source Amicale

BILAN DE LA SORTIE AU MARCHÉ JEAN TALON

Ce sont neuf membres et dix non-membres qui se sont regroupés afin de profiter d'une belle journée au Marché Jean Talon à Montréal le 12 septembre dernier. Un chariot sur roulettes a été gagné par Nicole Bernier. Un don de 200 \$ nous a été remis par la Caisse d'économie Desjardins de la vallée de l'Amiante pour la tenue de cette activité qui a été très appréciée!

JOURNÉE AUX POMMES

Les administratrices du Club social La Source Amicale vous invitent à les rejoindre pour une **activité familiale** aux pommes, qui aura lieu :

**LE SAMEDI 3 OCTOBRE 2009 À 12 H 30
AU VERGER DUHAIME
405, ROUTE 239
SAINT-GERMAIN-DE-GRANTHAM
(À 3 km de l'autoroute 20, sortie 170)**

Il y aura un pique-nique pour dîner (apportez votre lunch) et après-midi de cueillette.

Il y aura aussi tirage d'un produit cuisiné au verger. C'est une invitation!

