

INFO RDS



Le bulletin d'information du réseau régional
des délégués et délégués sociaux

janvier-février-mars 2015

Bonne Année 2015!

Et voilà une autre qui débute. Qu'elle soit remplie de bonnes nouvelles et surtout la santé, tant mentale que physique.

14 février Journée reconnaissance Des Délégué(e)s sociaux



Un réseau au coeur de la FTQ

Cette journée instaurée depuis le congrès triennal de 2010 de la FTQ est là pour souligner votre entraide que vous réalisez dans vos milieux.

Vous trouverez avec ce bulletin un autocollant à porter sur vous pour cette journée. Merci d'être là pour vos collègues!

Semaine de la prévention du suicide



Voici l'extrait d'un texte qui me fut transmis par l'AQPS dans le cadre de cette semaine:

T'es important-e pour nous. Le suicide n'est pas une option.

À l'occasion de la 25^e Semaine nationale de prévention du suicide, ayant pour thème « T'es important pour nous. Le suicide n'est pas une option », l'Association québécoise de prévention du suicide vous invite à jouer un rôle actif dans votre milieu de travail en sensibilisant vos collègues, vos employeurs ou vos employés.

Chaque jour, trois personnes s'enlèvent la vie au Québec. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent ; (suite à la page 2)

Suite de la page 1,

c'est toute une communauté qui est affectée. Malheureusement, nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le silence. La Semaine de prévention du suicide est l'occasion d'en parler en diffusant les ressources d'aide et en travaillant ensemble pour faire en sorte que le suicide ne soit plus une solution pour mettre fin à ses souffrances.

Souligner la Semaine dans son milieu de travail

Le filet de sécurité humain qu'on bâtit autour des personnes vulnérables et le sentiment d'appartenir à une communauté font partie des pistes de prévention. Le travail est d'ailleurs une source d'intégration sociale qui peut fournir aux individus un réseau ainsi qu'un sens et une utilité. Les milieux de travail peuvent donc devenir des facteurs de protection efficaces lorsque les bons outils sont déployés.

Vous souhaitez y contribuer? Plusieurs gestes s'offrent à vous :

Distribuez du matériel de sensibilisation dans votre milieu de travail. Commandez-le en ligne à www.aqps.info/commande.html

Offrez des épingles « T'es important-e pour moi » à vos employés et collègues afin de leur exprimer l'importance qu'ils ont pour vous et des signets présentant les ressources d'aide;

Signez et faites signer la Déclaration pour la prévention du suicide, comme l'ont fait près de 40 000 personnes;

Suivez l'AQPS sur Facebook et partagez les messages de prévention :
@preventiondusuicide.

Renseignements : www.aqps.info/semaine

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche

Appelez sans tarder le 1 866 APPELLE (277-3553) : des ressources compétentes de votre région sont à votre disposition 24 h sur 24, 7 jours sur 7;

Visitez le site de l'AQPS : www.aqps.info/aider.

Les sessions de formation à venir

Formation de base : Deux sessions sont prévues soient les **(CHANGEMENT DE DATES) 11-12-13 mars 2015 et 27-28-29 mai 2015**. L'horaire est de 8h30 à 16h30 à l'édifice FTQ de Québec. Les frais sont de **90\$** par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ et le double pour les non-affiliées. Si vous avez des noms à me communiquer pour la formation de base de déléguées et délégués sociaux, n'hésitez pas à le faire . Les membres des exécutifs locaux sont spécialement invités.

**Bilan
Campagne des Paniers de Noël 2014**

Cette année nous avons remis 22 paniers. Ce qui nous a permis de rejoindre 47 adultes et 20 enfants et 3 bébés.

Pour votre information les personnes âgées de 12 ans et plus sont considérées comme adultes, les enfants de 2 à 11 ans et 0 à 2 ans les bébés.

Un grand MERCI à tous pour vos dons et votre support à cette cause !

**21 ème Conférence annuelle
23-24 avril 2015**

*L'influence de la performance
sur nos vies*

C'est par cette phrase que vous serez convoqués durant les prochaines semaines à participer à la 21ème conférence annuelle du réseau régional des délégué(e)s sociaux.

Le comité est à finaliser les derniers préparatifs pour cette activité.

Nous vous attendons en grand nombre!

Campagne Centraide 2014

Voici un extrait du texte de remerciement du communiqué de presse qui fut publié lors de la clôture de la campagne:

Grâce à la contribution renouvelée de plus de 100 000 donateurs, la plus vaste opération de générosité de la région prend fin aujourd'hui. Il s'agit là non pas du succès d'une organisation, mais bien d'une communauté qui se serre les coudes et qui désire changer le cours des choses. Au nom des dizaines de milliers de personnes qui pourront bénéficier de l'aide et des services offerts par les organismes et projets qu'il soutient, Centraide Québec et Chaudière-Appalaches peut officiellement dire « mission accomplie » avec 12 532 247 \$ recueillis! Ce montant - du jamais vu! - dépasse l'objectif fixé plus tôt cet automne à 12 500 000 \$.

Extrait d'un article publié le 13 janvier 2015 dans le *Journal de Lévis.com*

Santé mentale rime avec maladie pour la population

Plusieurs pensent que pour être en bonne santé mentale, il suffit de ne pas être touché par une maladie mentale, alors qu'en réalité, la santé mentale englobe un nombre beaucoup plus important d'aspects. C'est ce qui ressort d'une recherche effectuée dans quatre régions du Québec, dont Chaudière-Appalaches.

Par Mariane Bergeron-Courteau

Quels sont les savoirs populaires en matière de bonne santé mentale? L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en collaboration avec le CSSS de la Vieille-Capitale et l'Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, s'est penchée sur cette question dans le cadre

Suite à la page 4

Suite de la page 3
d'une recherche participative qui s'est réalisée entre 2009 et 2011 et dont les résultats ont été dévoilés en octobre dernier.

L'exercice visait à mesurer les connaissances de la population sur la santé mentale, dans le but d'adapter les activités et les priorités des filiales de l'ACSM participantes, dont celle de Chaudière-Appalaches.

Une des tendances qui est ressortie de cette recherche, et qui a grandement surpris la directrice de l'ACSM-CA, Guylaine Gourgues, est que selon une majorité des répondants, la bonne santé mentale n'est pas perçue comme quelque chose de changeant, mais plutôt comme un état.

«Pour eux, soit on naît avec une bonne santé mentale ou on ne naît pas avec une bonne santé mentale. Alors les gens croient qu'on a peu de pouvoir sur notre santé mentale. Pourtant, on a autant d'influence sur notre santé mentale, et même plus, que sur notre santé physique jusqu'à un certain point», estime Mme Gourgues.

...«Il faut leur faire comprendre qu'il y a autant de quoi à faire pour leur santé mentale que leur santé physique. C'est sûr que c'est moins concret, donc c'est là qu'on se dit qu'il faut leur amener des choses concrètes à faire.

Les gens sont beaucoup préoccupés par leur santé physique, alors essayons de voir comment on peut détourner ou englober la santé mentale aussi afin de faire de la santé un tout», analyse-t-elle.

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel spoulin@ftq.qc.ca
(correspondance confidentielle)

Pensée

LES GENS HEUREUX

Ils font du bonheur le but de leur existence, mais recherchent une certaine qualité de vie plutôt qu'une accumulation de plaisirs.

Ils ont la capacité de changer ce qui peut l'être,

mais d'accepter l'inévitable.

Enfin, ils ne transforment pas tous leurs désirs en besoins,

choisissent d'être, plutôt que d'avoir et préfèrent l'essentiel à l'accessoire.

Anonyme

À venir au réseau

Février	»	1-7 14	: semaine de prévention du suicide : journée reconnaissance du réseau
Mars		11-12-13	: formation de base ds (CHANGEMENT DE DATES)
Avril	»	23-24	: Conférence annuelle à l'édifice FTQ
Mai	»	4 au 10	: semaine de la bonne santé mentale
	»	28-29-30	: formation de base ds