

IATSE LOCAL 667/669 HEALTH & WELFARE FUND Hiver 2007



INSIDE:

Changement du Numero d'Identification (Certificat) de Votre Regime d'Assurance.....	2
Syndrome de Reye.....	2
Déplacements en hiver	3
Pannes de Courant en Hiver.....	4-6
Célébrez en toute sécurité : lumières, bougies et Décorations	6
Comment Survivre à la Période des Fêtes Tout en s'Amusant.....	7-8

RAPPEL IMPORTANT CONCERNANT LA GARANTIE DE SOINS DE SANTÉ

Pour ces membres qui ont une Garantie de soins de santé, veuillez vous rappeler :

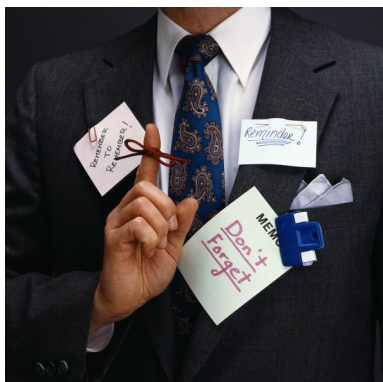
Les prestations au compte gestion-santé comme pour la plupart de nos autres prestations, sont exemptés d'impôts à condition que celles-ci soient payées par l'employeur à travers les contributions de producteur. (Excepté au Québec où toutes les prestations sont imposables). Comme pour toutes les prestations, le compte gestion-santé est règlementé par la *Loi relative à l'impôt sur le revenu*, cependant il y a d'autres options disponibles en ce qui concerne les demandes de prestation qui sont couvertes sous ce régime mais pas sous notre plan régulier de prestations sociales.

Vos prestations du compte gestion-santé peuvent être utilisées pour payer vos dépenses médicales, dentaires et celles de vos personnes à charge qui dépassent le montant payé selon votre niveau de prestation.

Chaque demande que vous faite avec votre compte gestion-santé réduira votre compte du même montant. Par exemple, si vous avez utilisé votre limite de 450 \$ pour des semelles orthopédiques et vous avez dépensé 100 \$ de plus, vous pourrez recevoir un remboursement de ces 100 \$ en faisant une demande à travers votre compte gestion-santé pour un même montant.

Selon la Loi relative à l'impôt sur le revenu, les prestations de votre compte gestion-santé doivent être utilisées en 2 ans. Par exemple, si vous êtes éligible pour cette Prestation le 1 Avril 2007, elle doit être utilisée avant le 31 mars 2009. Tout montant non-utilisé, ou si vous n'êtes plus un membre en règle d'I.A.T.S.E. Local 667 ou 669, ce montant sera transféré dans le fonds de réserve. .

Si vous n'êtes pas certain(e) de savoir si oui ou non, vous aviez une Garantie de soins de santé pour 2006 ou un régime annuel pour 2007, vous pouvez contacter Leta Labiuk au Bureau de Santé et de prestation sociale au 866-366-9667 ou au 778-329-4455 et elle pourra vous renseigner. Si vous êtes certain(e), d'avoir une Garantie de soins de santé et que vous n'êtes pas sure de connaître le montant d'argent qui vous reste sur votre plan, vous pouvez contacter directement Manuvie et ils seront en mesure de vous aider. .



CHANGMENT DU NUMÉRO D'IDENTIFICATION (CERTIFICAT) DE VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE

Nous avons le plaisir d'annoncer que tous les membres de I.A.T.S.E. local 667 et 669 obtiendront dès le 1^{er} Avril 2008, un nouveau numéro d'identification (certificat) à utiliser dans leur demande de remboursement des frais médicaux et dentaires avec Financière Manuvie / Manulife Financier (remplaçant le numéro d'Assurance Sociale)

Les membres devront toujours fournir leur Numéro d'Assurance Sociale dans leur demande de couverture des soins de Santé et du Bien Être ainsi que dans leur demande d'épargne-retraite comme il est nécessaire

de l'indiquer dans le rapport annuel de Revenu Canada. Une fois le système mis en vigueur, le numéro d'Assurance Sociale ne sera plus utilisé comme un moyen d'identification entre le Régime/Bureaux syndicaux et les prestataires d'assurance.

Ce changement sera mis en vigueur le 1^{er} Avril, 2008 avec Financière Manuvie pour vos demandes de remboursement de frais médicaux et dentaires. On vous enverra par poste, votre notification avant le 1^{er} Avril, 2008 avec votre nouveau numéro d'identification. De même votre numéro d'identification appa-

raîtra dans votre nouvelle carte d'assurance médicaments qui sera envoyée par la poste à tous les membres éligibles aux avantages de niveaux 2,3 et 4 juste après la réinscription du 1^{er} Avril, 2008.

Dans le but de faire toutes demandes de remboursement après le 1^{er} Avril, 2008, vous devrez écrire votre nouveau numéro d'identification dans vos déclarations à Manuvie et NON pas votre numéro d'assurance sociale. Veuillez continuer à utiliser votre numéro d'identification actuel ou votre numéro d'assurance sociale jusqu'à cette date.

Enjeu

Le syndrome de Reye est une maladie rare qui affecte surtout les enfants ou les adolescents atteints d'une ma-

ladie virale, comme la varicelle ou la grippe. On a établi un lien de causalité entre l'utilisation de l'AAS (acide acétylsalicyclique ou aspirine) et l'apparition du syndrome.

Symptômes

- Persistance ou réapparition des symptômes de la maladie virale initiale;
- Changements de personnalité caractérisés par l'hyperactivité, l'agressivité, la confusion et l'anxiété;
- Vomissements ou des hauts de coeur fréquents, convulsions et délire pouvant provoquer le coma.

Mesures à prendre

Si votre enfant présente un de ces symptômes, communiquez immédiatement avec votre médecin ou allez à l'urgence de l'hôpital. Le syndrome de Reye est mortel dans 20 p. cent à 30 p. cent des cas et peut causer des dommages cérébraux permanents chez les survivants.

Parfois, le syndrome de Reye se déclare juste au moment où la personne semble se rétablir. L'utilisation de l'AAS pour traiter la maladie virale initiale est fortement liée à l'apparition du

SYNDROME DE REYE

syndrome de Reye. Cependant, dans de rares cas, le syndrome apparaît sans que l'AAS n'ait été utilisée. Nous ne savons pas comment l'AAS déclenche le syndrome de Reye ni pourquoi les enfants, les adolescents et les jeunes adultes en sont les principales victimes.

Que faire pour vous protéger?

Le gouvernement et les fabricants ont pris des mesures afin de renseigner la population sur le syndrome de Reye. La Loi sur les aliments et drogues oblige maintenant les fabricants à apposer, sur tous les produits en vente libre contenant de l'AAS, des mises en garde sur les dangers de l'AAS pour les enfants ou les adolescents. Ces produits ne doivent servir qu'à soulager la douleur et non la fièvre.

La Loi sur les aliments et drogues interdit de faire de la publicité en faveur de l'utilisation des produits qui contiennent de l'AAS pour les enfants ou les adolescents.

Réduire au minimum les risques d'apparition du syndrome de Reye

Si votre enfant a de la fièvre, il existe d'autres moyens de faire baisser sa température.

- Faites-le boire beaucoup, de préférence de l'eau, du soda au gingembre éventé, du jus de pomme dilué ou d'autres boissons sucrées. Évitez le lait, les boissons gazeuses et les boissons

acides comme le jus d'orange, le jus de canneberge et le jus de pamplemousse. Ils pourraient irriter l'estomac de l'enfant.

- Enlevez les couvertures et les vêtements excédentaires et maintenez la température de la pièce à environ 18 °C ou 64 °F. En utilisant de l'eau tiède, lavez votre enfant à l'aide d'une éponge ou faites-lui prendre un bain.
 - Utilisez d'autres médicaments, comme l'acétaminophène, pour faire baisser la fièvre.
 - Si la fièvre ne tombe pas, consultez votre médecin de famille.
 - N'essayez jamais de soigner un enfant fiévreux de moins d'un an sans consulter votre médecin de famille.
 - Ne donnez jamais de produit contenant de l'AAS à un enfant, en particulier s'il a la grippe ou la varicelle, avant de consulter un médecin.
 - Veillez à ce que les adolescents soient aussi au courant des dangers du syndrome de Reye et de la façon de s'en protéger.
- Souvenez-vous que certains symptômes courants sont l'indice de maladies plus graves. Si le symptôme dure plus de deux jours ou s'il s'aggrave, communiquez avec votre médecin.

Source: Reye's Syndrome, Health Canada



DÉPLACEMENTS EN HIVER

Les déplacements en hiver exigent certaines précautions particulières même lorsque les conditions météorologiques sont normales. La neige et la glace peuvent réduire la traction des pneus sur les routes, tandis que les vapeurs d'échappement et le brouillard glacé peuvent réduire la visibilité. Lorsque les conditions sont très mauvaises, il vaut mieux éviter de se déplacer.

Cependant, si vous devez conduire, prenez des précautions.

- **Conduisez prudemment.** Évitez de prendre la route si un avertissement de tempête hivernale ou de blizzard a été diffusé pour la région que vous prévoyez traverser. Respectez les conditions routières. Avant de partir, appelez le service local de renseignements sur l'état des routes.
- **Rebroussez chemin ou abritez-vous** si les conditions se détériorent. Ne jouez pas à l'audacieux.
- **Restez sur les routes principales** autant que possible.
- **Voyagez le jour lorsqu'il fait clair et avec un compagnon / une compagne** si possible. Si vous voyagez seul, assurez-vous que quelqu'un sache la route que vous empruntez ainsi que votre heure de départ et d'arrivée. N'oubliez pas de les avertir de votre arrivée afin d'empêcher des recherches inutiles.
- **Gardez la radio allumée**, et écoutez les prévisions et les alertes météorologiques.
- **Ayez toujours un réservoir plein et veillez à ce que l'auto soit en bon état de marche**, bien entretenu et muni de pneus d'hiver et de chaînes.

Gardez toujours une trousse d'urgence d'hiver dans votre auto.

Voyageur immobilisé:

- **Restez calme.**
- **Ne vous éloignez pas de votre auto.** Vous serez à l'abri et plus facile à trouver. Stationnez votre auto à l'écart de la route pour éviter des collisions avec d'autres

véhicules. N'essayez pas d'aller chercher de l'aide à pied. De nombreux voyageurs ont été victimes d'hypothermie et de gelures et sont même parfois morts en l'essayant.

- **Évitez de vous exposer au froid ou de vous épuiser.**
- **Installez des fusées éclairantes** ou d'autres objets comme un chiffon aux couleurs voyantes attaché à la fenêtre ou à l'antenne. Le moteur de l'auto doit être démarré à chaque heure pour une période de 10 minutes.
- **Assurez-vous que la neige n'a pas bouché le tuyau d'échappement de votre auto.**
- **Laissez pénétrer de l'air frais dans l'auto.** Ouvrez une fenêtre et faites tourner le moteur le moins possible.
- **Évitez de trop utiliser les phares de votre auto** afin de ne pas vider la batterie. Utilisez la lumière au plafond.
- **Ne restez pas immobile**, mais remuez vigoureusement les mains, les bras et les jambes pour empêcher les engelures.

Ne vous endormez pas mais observez la route et l'arrivée d'autres véhicules ou des équipes de secours.

Trousse de voyage d'hiver:

Gardez dans votre véhicule les articles suivants durant les mois d'hiver tout particulièrement si vous comptez parcourir de longues distances.

- Pelle, litière pour chat et sac de sable
- Hache ou hachette
- Câbles volants
- Radio à piles
- Chaînes à remorquage



- Lampe de poche et fusées éclairantes
- Outils: pour changer les pneus et faire de petites réparations
- Hydrate de méthyle (pour dégivrer la conduite d'essence et le pare-brise)
- Extincteur
- Trousse de premiers soins
- Allumettes et chandelles : pour donner de la chaleur si le moteur tombe en panne. Ouvrez légèrement la fenêtre à l'abri du vent pour aérer.
- Vêtements et chaussures de rechange
- Couvertures
- Provision d'aliments
- Sucre en morceau ou bonbons durs: Pour vous fournir instantanément de l'énergie et vous aider à conserver la chaleur corporelle.
- Grattoir et brosse
- Signaux de détresse (étoffe rouge pour l'antenne et un sifflet)
 - Sac de poubelle en plastique pour vous garder au sec
 - Paquets thermogènes de douze heures (chauffe-mains, chauffe-pieds)
 - Boîtes à café (une servant de poubelle et l'autre pour la chandelle)
- Cartes routières et boussole

Source: Winter Travel, Environment Canada, ©



Environment
Canada

Environnement
Canada

Pannes de courant en hiver

Les pannes de courant peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours, et sont souvent causées par des tempêtes de pluie verglaçante ou de grésil, ou des vents violents qui endommagent l'équipement et les lignes de transport d'énergie. Durant une panne hivernale prolongée, le froid et l'humidité peuvent endommager les murs, les planchers et la plomberie d'une maison, en plus d'incommoder gravement ses occupants.

Précautions à prendre Que faire en cas de panne de courant en hiver
Si vous devez évacuer la maison
Fils électriques tombés au sol
Génératrices auxiliaires
Après le retour du courant

Précautions à prendre

Au Canada, la plupart des systèmes de chauffage résidentiels fonctionnent à l'électricité. Vous pouvez installer un poêle ou un appareil de chauffage d'appoint qui fonctionne sans électricité et qui ne dépend pas de composantes électriques connexes, comme un moteur ou un ventilateur.

Mesures de sécurité

Il importe que cet appareil soit relié à un conduit de cheminée approprié. Ne reliez jamais plus d'un appareil de chauffage au même conduit de cheminée. Si vous devez utiliser le conduit de l'appareil de chauffage principal, débranchez celui-ci du conduit avant d'y raccorder l'appareil d'appoint. N'utilisez que des appareils approuvés par l'Association canadienne de normalisation (CSA) ou par l'Association canadienne du gaz. Si votre système de chauffage d'appoint est conçu pour fonctionner à même l'alimentation en gaz ou le réservoir de mazout de la maison, faites faire les raccordements et l'installation des robinets d'arrêt par un technicien qualifié.

Si un membre de votre ménage dépend d'appareils électriques essentiels au maintien de la vie, inscrivez-vous auprès de votre compagnie d'électricité et des services

de santé d'urgence locaux.

Foyers et poêles à bois

Si vous avez un foyer ou un poêle à bois, stockez une bonne réserve de combustible. Faites ramoner la cheminée tous les automnes. La crésote qui s'accumule dans la cheminée peut s'enflammer lorsqu'elle est soumise à une température élevée soutenue, et causer un incendie de cheminée.

Génératrices

Avant d'envisager l'achat d'une génératrice auxiliaire, vérifiez auprès des fournisseurs ou fabricants de systèmes de chauffage, d'appareils ménagers et de systèmes d'éclairage les caractéristiques de l'alimentation électrique de ces appareils, et renseignez-vous sur les procédures de fonctionnement de la génératrice. Renseignements supplémentaires sur les génératrices auxiliaires.

Appareils électroniques

Au retour du courant, une surcharge de tension pourrait endommager les composants électroniques d'appareils vulnérables comme les ordinateurs, les fours à micro ondes et les magnétoscopes. S'équiper d'une barre d'alimentation avec limiteur de surtension est une précaution simple et économique.

Que faire en cas de panne de courant en hiver

Vérifiez si la panne se limite exclusivement à votre demeure. Si vos voisins n'ont pas de courant non plus, alertez la compagnie d'électricité. Si vos voisins ont du courant, vérifiez vos disjoncteurs ou vos fusibles. Si le problème ne vient pas de là, vérifiez les fils électriques qui alimentent votre maison. S'ils sont visiblement endommagés ou tombés au sol, ne vous en approchez pas et informez-en la compagnie d'électricité.

Coupez l'alimentation de tous les électroménagers, appareils électroniques et outils électriques, et baissez le ou les thermostats de votre système de chauffage au minimum. Ces mesures sont importan-

tes pour les raisons suivantes :

Les outils et les électroménagers laissés allumés vont se remettre en marche automatiquement au retour du courant; en les débranchant, vous éviterez de les endommager et réduirez les risques de blessures et d'incendies.

Il est plus facile de rétablir le courant lorsque le réseau n'est pas surchargé.

Laissez une lumière allumée pour savoir quand le courant sera revenu.

Préparez votre trousse d'urgence.

Assurez-vous de placer les articles dans un récipient portatif comme un sac polochon ou une valise munie de roues au cas où il vous faudrait quitter la maison.

Évitez d'ouvrir inutilement la porte du réfrigérateur ou du congélateur.

Un congélateur bien rempli et dont la porte reste fermée peut conserver la nourriture congelée durant 24 à 36 heures. En hiver, on peut également mettre les denrées périssables au froid à l'extérieur. Évidemment, il faudra les insérer dans des contenants scellés pour les protéger de la contamination et des animaux. Cette pratique appelle un certain nombre de précautions : il faudra surveiller les variations de la température, protéger les aliments des rayons du soleil pour éviter qu'ils ne dégèlent ou ne deviennent trop chauds et se rappeler que, si la température extérieure est assez basse pour empêcher les aliments congelés de dégeler, elle est trop basse pour les aliments à réfrigérer.

N'utilisez jamais un barbecue à charbon de bois ou au gaz, une chauffeuse de camping ou une génératrice domestique à l'intérieur.

Ces appareils produisent du monoxyde de carbone, un gaz toxique inodore et incolore qui peut causer des problèmes de santé, voire la mort, avant que sa présence ne soit décelée. Utilisez toujours de vrais chandeliers ou bougeoirs et ne laissez jamais de bougies allumées sans

(Continued on page 5)

(Continued from page 4)
surveillance.

Souvenez vous que même par temps très froid, cela prend plusieurs heures avant qu'une maison non chauffée devienne trop froide pour être confortable, à condition que les portes et les fenêtres soient bien fermées.

Si vous devez évacuer la maison

Fermez le disjoncteur principal ou l'interrupteur du panneau d'alimentation.

Fermez le robinet de la conduite d'alimentation en eau à l'intérieur de la maison. Protégez le robinet, le tuyau d'admission, le compteur et la pompe à l'aide de couvertures ou de matériaux isolants.

Si vous utilisez un appareil de chauffage auxiliaire, assurez vous qu'il donne suffisamment de chaleur pour empêcher la tuyauterie de geler. Dans la négative, ou comme précaution élémentaire, videz toute la tuyauterie. En commençant par les étages supérieurs, ouvrez tous les robinets et actionnez la chasse d'eau des toilettes à plusieurs reprises. Allez au sous sol et ouvrez le robinet de vidange. Vidangez également le chauffe-eau : raccordez un tuyau au robinet de vidange pour que l'eau puisse s'écouler dans le drain du sous sol. (Si vous vidangez un chauffe eau au gaz, vous devez en outre éteindre la veilleuse d'allumage. Il faudra faire appel à un technicien qualifié pour la rallumer.)

Débranchez et videz les tuyaux de la laveuse.

Ne vous inquiétez pas des petites quantités d'eau qui pourraient rester dans les tuyaux horizontaux. Versez un peu de glycol ou de produit anti-gel dans les cuvettes de toilette ainsi que dans les renvois des éviers et de la baignoire.

Si votre maison est équipée d'une pompe de puisard pour évacuer les eaux d'infiltration, rappelez vous que celle ci ne sera pas fonctionnelle durant une panne de courant, et

qu'il faudra retirer tous les objets de valeur de votre sous sol pour qu'ils ne soient pas abîmés par une éventuelle accumulation d'eau.

Fils électriques tombés au sol

Signalez immédiatement à votre compagnie de distribution d'électricité la position exacte de tout fil électrique tombé au sol.

N'approchez pas à moins de 10 mètres (33 pieds) des fils tombés au sol ou de tout objet en contact avec ceux ci, et avertissez vos voisins du danger.

Tenez toujours pour acquis que ces fils sont sous tension. Il est souvent difficile de distinguer les fils d'électricité des fils de câblodistribution ou de téléphone, mais dites vous que même ces derniers peuvent vous



donner un choc électrique. Traitez donc tout fil tombé au sol comme un danger.

Génératrices auxiliaires

Il est bon d'avoir une génératrice auxiliaire en cas de panne d'électricité, mais il existe des dangers qu'il faut connaître.

Le raccordement d'une génératrice à un circuit électrique permanent doit être exécuté par un technicien compétent et approuvé par la compagnie d'alimentation en électricité. Sinon, des accidents graves peuvent en résulter. Le courant produit par la génératrice pourrait remonter jusqu'à un transformateur et, amplifié, mettre la vie des monteurs de ligne en danger. Une personne qui toucherait un équipement alimenté par cette génératrice courrait également un risque. Par ailleurs, il y a un risque certain qu'une génératrice

branchée au circuit électrique permanent explose et cause un incendie au retour du courant.

Pour utiliser votre génératrice en toute sûreté, il faut suivre les instructions du fabricant. Placez la génératrice à l'extérieur, dans un endroit bien ventilé et loin des portes et des fenêtres, afin d'éviter que les gaz d'échappement s'infiltrent dans la maison. Branchez les lumières et les appareils électriques directement à la génératrice. Si vous devez utiliser des rallonges, assurez vous qu'elles sont de calibre approprié et approuvées par la CSA.

Le raccordement direct de la génératrice au réseau électrique permanent d'une maison met en danger la vie aussi bien des membres du ménage que des travailleurs des services publics.

Après le retour du courant

Si l'interrupteur ou le disjoncteur principal avait été fermé, vérifiez à nouveau que tous vos outils, électroménagers sont bien débranchés afin de prévenir les dommages qu'une surcharge de tension pourrait occasionner à la réalimentation du secteur.

Si le sous sol est inondé, assurez vous que le courant est coupé avant d'y pénétrer.

Avant d'utiliser les appareils, les prises de courant, les boîtes de fusibles ou de disjoncteurs et les panneaux de distribution qui ont été endommagés par l'eau, faites-les vérifier et nettoyer par un technicien compétent.

Remettez en place le tuyau du système de chauffage principal menant au conduit de cheminée (s'il avait été enlevé) et fermez le robinet d'alimentation de votre appareil de chauffage auxiliaire.

Rétablissez le courant électrique en ouvrant l'interrupteur principal.

Laissez au réseau électrique le temps de se stabiliser avant de rebrancher tous vos appareils électri-

(Continued on page 6)

(Continued from page 5)

ques. Commencez par monter le ou les thermostats du système de chauffage et, après quelques minutes, redémarrez le réfrigérateur et le congélateur. Attendez 10 à 15 minutes avant de rebrancher vos autres appareils électriques.

S'il vous a fallu couper l'eau et vider le réseau de plomberie, fermez le robinet de vidange. Ouvrez le robinet de la conduite d'alimentation. Fermez les robinets aux niveaux inférieurs de la maison pour permettre à l'air de s'échapper par les robinets du haut. Assurez-vous de remplir le chauffe eau avant de rétablir le courant. Au besoin, rincez la

laveuse et le lave vaisselle.

Pendant quelques heures, maintenez la température à un niveau plus élevé que la normale afin de chasser toute l'humidité de la maison.

Remplacez les articles de votre trousse de survie que vous avez utilisés afin que celle-ci soit complète lorsque vous en aurez besoin à nouveau.

Détérioration de la nourriture

Vérifiez l'état de la nourriture périssable dans les réfrigérateurs, congélateurs et armoires. Si la porte d'un congélateur reste fermée, les aliments peuvent demeurer congelés pendant 24 ou même 36 heures

(selon la température extérieure). Quand la nourriture commence à dégeler, il faut la faire cuire. Sinon, il faut s'en défaire en suivant les indications des autorités sanitaires locales.

À titre de précaution générale, conservez un sac à glaçons au congélateur. Si, au moment de retourner à la maison après une période d'absence, vous constatez que les glaçons ont fondu puis gelé de nouveau, il y a de fortes chances pour que la nourriture soit détériorée.

Source: Winter Power Failures, Public Safety Canada ©



Public Safety
Canada

Sécurité publique
Canada

Célébrez en toute sécurité : lumières, bougies et décorations

Célébrez en toute sécurité : lumières, bougies et décorations

Vous trouverez ici certaines astuces pour profiter pleinement des lumières, des bougies et des décorations en toute sécurité.

Les lumières

Les guirlandes électriques, les lumières des sapins de Noël, les multiples jeux de lumières et autre sortes de lumières décoratives utilisés moins souvent que votre éclairage habituel et ont besoin de plus d'attention.

- Vérifiez que les fusibles utilisés sont bien appropriés (voir sur l'emballage la capacité maximale du fusible que vous devriez utiliser)
- Si des ampoules grillent, remplacez-les.
- Ne laissez pas les guirlandes électriques allumées quand vous sortez de chez vous ou bien quand vous allez vous coucher.
- Ne laissez pas les ampoules en contact de quoi que se soit de facilement inflammable, comme du papier.
Ne surchargez pas les circuits.

Les bougies

Les bougies sont des flammes nues, et doivent être traitées avec res-

pect.

- Ne les laissez pas se consumer dans une pièce où il n'y a personne.
- Ne les posez pas à l'intérieur ou à côté d'un sapin de Noël, d'une plante, de fleurs ou de feuillages. Les rubans et autres décorations qui entourent les bougeoirs peuvent eux aussi prendre feu.
- Assurez-vous que les bougeoirs sont stables et qu'ils ne tomberont pas.
- Mettez les lampes veilleuses ou les bougies chauffe-plat sur une surface résistante à la chaleur

Les tenir éloignées des rideaux et des meubles, et ne les placez pas en dessous d'une surface, comme une étagère.

- Ne les placez pas dans un endroit où elles peuvent tomber facilement ou bien dans un endroit où des personnes peuvent brûler leurs vêtements ou leurs cheveux.

Assurez-vous qu'elles sont complètement éteintes et non pas en phase de combustion lente.

Les décorations

Les décorations faites en papier de soie léger ou en carton brûlent faci-



lement.

- Ne les attachez pas aux lampes ou aux réchauds.
- Ne les placez immédiatement sur ou autour de la cheminée.
- Tenez-les éloignées des bougies.

...Et les feux d'artifices aussi

Un rappel rapide pour être en sécurité avec les feux d'artifices.

- Conservez les feux d'artifices dans une boîte en métal et sortez-les un à la fois.
- Lisez les instructions à l'aide d'une lampe torche et non pas à l'aide d'une flamme.
- Ne repartez pas vers un feu d'artifice une fois qu'il a été allumé.
- Gardez un sceau d'eau proche de vous.

Source: Celebrate Safely; Lights, Candles & Decorations, Fire Kills You Can Prevent It, Department for Communities



Solutions

PROGRAMMES D'AIDE AUX EMPLOYÉS - SERVICES À LA FAMILLE COMMENT SURVIVRE À LA PÉRIODE DES FÊTES TOUT EN S'AMUSANT

LA PÉRIODE DES FÊTES TOUT EN LA PÉRIODE DES FÊTES ARRIVE À GRANDS PAS ... ET LA PRESSION D'AVOIR DES FÊTES PARFAITES SE FAIT SENTIR.

Dans la plupart des familles, la période des fêtes est loin d'être source de calme et de réjouissance. La plupart des familles ne peuvent se permettre un Noël à la Norman Rockwell. Mais, grâce à une bonne planification, vous et votre famille pouvez avoir des fêtes sans ennuis, sans stress et sans vous ruiner financièrement. N'oubliez pas... si vos attentes sont réalistes, la période des fêtes peut être remplie de gaieté et de réjouissance.

Convoquez une réunion de famille. Passez en revue vos traditions et établissez vos priorités. Repérez les facteurs de stress chez les membres de votre famille. Y a-t-il des plats spéciaux à préparer, des courses de dernière heure, trop de fêtes et d'activités, des tâches à organiser? Essayez de trouver des petits cadeaux dans des foires, de faire des achats par catalogue ou d'organiser un repas-partage. Bref, simplifiez vos tâches.

COMMENT ÉVITER LE STRESS DES



FÊTES

Faites une liste des « tâches à accomplir pour passer des fêtes agréables ». Déterminez ce qui doit être accompli, ce que vous aimeriez accomplir et ce dont vous pouvez vous passer. Réduisez votre liste à l'essentiel et déléguez des tâches aux membres de votre famille. Les enfants aiment bien emballer des cadeaux, adresser les cartes et décorer la maison. Ces tâches accomplies en famille resserreront les liens et créeront un sentiment de chaleur humaine à l'arrivée des fêtes.

Une autre source de frénésie... les membres de la famille qui ne s'entendent pas. Vous n'êtes pas responsable du bonheur de chacun. Ceux qui ne s'entendent pas pendant l'année risquent de ne pas s'entendre davantage pendant les fêtes. Ces mésententes ne disparaissent pas comme par magie pendant les fêtes.

Cette année, prenez le temps de respirer, oubliez les fêtes parfaites et appréciez les petites joies qui viennent combler votre vie actuelle!

CONSEILS POUR VOTRE BUDGET DES FÊTES

Faites un budget et n'y dérogez pas. Vous éviterez ainsi les surprises malencontreuses lorsque vous recevrez vos comptes en février. Voici quelques conseils à suivre :

- faire des achats au comptant seulement;
- commencer un échange de cadeaux;
- donner des cadeaux « gratuits », p. ex., un après-midi de garde d'enfants,

du ménage;

- acheter le cadeau en fonction de la personne et non du prix indiqué sur l'étiquette;
- expliquer aux petits enfants que le Père Noël n'apporte que un ou deux cadeaux parce qu'il en a trop à livrer. Pour les enfants plus âgés, fixer une limite de prix pour les cadeaux.

LA FOLIE DES FÊTES! FINI LES EXTRAVAGANCES!

TRUCS ET ASTUCES

Un « X » indique les idées que vous mettez déjà en pratique et un « * », celles que vous aimeriez essayer.

- Organisez une fête de décoration d'arbre de Noël où chacun peut confectionner une décoration à l'aide d'articles peu coûteux que vous fournissez, comme du maïs soufflé, des canneberges, des branches de sapin, etc.
- Amusez-vous pendant le temps des fêtes – les adultes aussi – comme Pictionary et Scrabble.
- Faites des activités physiques : allez patiner ou faites un bonhomme de neige avec les enfants.
- Organisez une guignolée dans votre voisinage ou une visite dans un foyer d'accueil pour aînés.
- Prévoyez des moments de tranquillité, des causeries du coin du feu, avec votre famille immédiate.
- Faites du bénévolat auprès

(Continued on page 8)

(Continued from page 7)

- d'une soupe populaire, de familles démunies ou de sans-abri pendant les fêtes.
- Organisez un échange de cadeaux intéressant. Plutôt que d'acheter un cadeau, emballez un objet qui vous appartient. Empilez les cadeaux et demandez à chacun de choisir un numéro. La personne ayant le numéro le plus bas choisit le premier cadeau. La personne suivante peut soit « voler » le cadeau du premier, soit en choisir un autre. L'échange se poursuit jusqu'à ce que chacun ait reçu un cadeau.
- Rassemblez un groupe d'amis et parrainez une famille démunie. La carte de remerciement que vous recevrez en janvier vous réchauffera le cœur.
- Prenez l'habitude de vous demander « Est-ce vraiment important? » lorsque vous vivez des moments de stress. Adoptez une attitude de gratitude.
- Faites une activité spontanée et amusante pendant les fêtes, comme vous déguiser en Père Noël, en lutin ou en ange et faites sourire les gens autour de vous.
- Écrivez une seule carte de Noël de famille que vous pouvez photocopier et envoyer à tous vos amis. Plutôt que la carte traditionnelle, racontez des anecdotes amusantes sur votre famille.
- Réduisez l'échange de cadeaux. Faites un tirage de noms ou donnez uniquement des cadeaux aux jeunes enfants de la famille immédiate.
- Lisez des contes en famille. Commencez une nouvelle tradition où vous lirez un conte par jour.
- Commencez une tradition de discussion en famille de vos valeurs, en utilisant des cartes de Noël. Utilisez les mots dans les cartes pour lancer la discussion sur les valeurs que vous mettez en pratique et celles que vous avez à améliorer.
- Allez à un concert ou à un ballet de Noël pendant les fêtes.
- Donnez en cadeau votre temps ou votre expérience. Invitez votre grand-mère à un concert de Noël.
- Organisez une fête d'échange de pâtisseries. Chacun prépare une grande quantité d'une même pâtisserie, puis vous faites un échange. Ainsi, vous aurez moins de travail, puis vous pourrez goûter aux petites gâteries des autres.
- Discutez avec vos enfants de la publicité à la télévision. Expliquez-leur les techniques utilisées pour attirer les enfants. Faites-en un jeu; ils ne tarderont pas à voir la publicité sous un autre angle.
- Consacrez 15 minutes tous les jours à consigner vos pensées dans un journal personnel. Cela vous détendra et vous permettra de mieux saisir le vrai sens des fêtes. Vous pourrez lire votre journal l'an prochain et en tirer de bonnes leçons.
- Invitez une personne qui est seule pendant les fêtes à venir passer le jour de Noël dans votre famille.
- Si vous éprouvez des sentiments de tristesse, faites quelque chose pour quelqu'un d'autre. Rien de mieux que de penser aux autres pour oublier ses propres soucis. Montrez à vos enfants à faire de même. Offrez de conduire des handicapés, gardez les enfants de vos amis, emballez et livrez des cadeaux.
- Refusez les invitations qui vous sollicitent de toute part et qui surchargent votre emploi du temps
- N'écrivez pas vos cartes de Noël cette année.
- Demandez plutôt à votre conjoint(e) d'écrire les cartes de Noël cette année.
- Si un membre de votre famille est décédé cette année, commencez une tradition pour lui rendre hommage : allumez une chandelle en sa mémoire, récitez une prière ou chantez une chanson à son intention ou encore, racontez ses histoires préférées.
- Commencez un énorme casse-tête que vous laisserez sur une table pour que chacun y participe, comme un « projet d'équipe en cours ».
- Assistez à un service religieux.
- Prenez le temps de vous balader dans les parcs où les arbres sont illuminés de lumières de Noël.
- Autres :

Le bulletin a pour but d'informer le lecteur et n'a pas été conçu pour régler les problèmes de ordre personnel. Veuillez consulter votre professionnel du PAE au besoin. Les articles doivent être utilisés avec discernement et ne reflètent pas nécessairement l'opinion de Services à la famille.

* Permission de photocopier avec la mention de The Family Centre, Edmonton, AB, membre de PAESF.

COORDONNÉES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

BUREAU DE LA CAISSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE

IATSE Local 667/669 H & W Fund
3823 Henning Drive #217
Burnaby, BC
V5C 6P3

Tel. : 778-329-4455
Sans frais : 1-866-366-9667

Fax : 778-329-4454

Web : iatse667-669healthplan.com

Administratrice du plan : Leta Labiuk
Courriel : leta@iatse667-669healthplan.com

Administrateur régime : Mary Miskic
Courriel : mary@iatse667.com
Tel. : 416-368-0072



RÉSIDENTS DU QUÉBEC, FAIRE PARVENIR VOS RÉCLAMATIONS À :

Financière Manuvie
Assurance Collective
P.O. Box 2580, Station B
Montréal, QC
H3B 5C6
514-288-4300

SERVICES À LA FAMILLE

Un service confidentiel de consultation est disponible pour tous. En cas de besoin, veuillez contacter :

Anglais : 1-800-668-9920

Français : 1-800-561-1128

www.familyservicescap.com

GRUPE MANUVIE – SOLUTIONS EN LIGNE

Comment vous inscrire?

1. Aller à www.manulife.ca/groupbenefits/GIS
2. Connecte-vous aux **SEL** à partir de la page de Bienvenue aux clients de l'Assurance collective
3. Sur l'écran de connexion, sélectionner le lien « Pvous inscrire »

ASSISTANCE-VOYAGE WORLD ACCESS

Pendant leurs déplacements, les membres du régime peuvent nous joindre	World Access N° 9994
Sans frais du Mexique	00-1-800-514-3702
Sans frais de la République Dominicaine	1-888-751-4403
Sans frais des autres pays participant au numéro universel de libre appel international (UITF)*	800-9221-9221
Sans frais au Canada et aux É.-U.	1-877-252-9857
Sans frais ailleurs	1-519-742-8073

*Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Canada, Chine, Colombie, Costa Rica, Danemark, Finlande, France, Allemagne, Hongrie, Irlande, Israël, Italie, Japon, Corée (du Sud), Luxembourg, Macao, Malaisie, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Norvège, Portugal, Singapour, Afrique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Taiwan, Royaume-Uni.

*Remarque : cette liste est sujette à changement. Dans les pays n'apparaissant pas sur la liste de l'UITF, les membres du régime doivent continuer d'utiliser le numéro sans frais apparaissant sur leur carte de bénéficiaire.