

## Le dossier du mois : Coronavirus (COVID-19) : conseils psychologiques et informations au grand public

La pandémie du coronavirus (COVID-19) mobilise toute la planète.

Nous faisons face à une crise sans précédent. Au Québec, les mesures gouvernementales pour freiner la propagation brisent votre routine et vos habitudes de vie en plus de générer des grandes inquiétudes. Il ne faut toutefois pas oublier qu'elles visent à mieux protéger la population. Voici quelques informations qui peuvent vous aider à y voir plus clair.

### Des émotions normales

Il est normal de ressentir :

- **La peur, le stress et l'anxiété** : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.
- **La tristesse, la déprime et la solitude** : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd.
- **La frustration, la colère et l'irritabilité** : L'isolement est frustrant, d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

### Quelques conseils pour mieux gérer cette crise

#### **Pour diminuer l'anxiété**

- Se mettre en action (par exemple, aider une personne âgée en faisant son épicerie);
- S'informer auprès de sources officielles, s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation;
- Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet; limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles;
- Conserver vos saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);
- Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation;
- Créer une routine malgré les consignes d'isolement;
- Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience;
- Faire preuve d'auto-compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres;
- S'accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l'énergie, s'amuser;

- Jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, diversifier ses activités;
- Regarder des films ou des séries télé divertissantes;
- Faire des choses que vous n’avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

La peur est contagieuse. Ainsi, le fait d’observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l’approvisionnement en papier hygiénique risque de s’épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves. Cette peur ne s’appuie actuellement sur aucun fondement.

Si vous sentez l’anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

### **Pour conserver des liens avec les aînés**

- Maintenir des liens avec ses proches grâce aux télécommunications (téléphone, Skype, Facetime etc.);
- Appeler plus souvent qu’à l’habitude et s’informer de leurs préoccupations;
- Transmettre les recommandations sur l’anxiété (ci-haut) et des conseils pour se distraire.

### **Pour parler aux enfants**

Les enfants aussi subissent un stress pendant cette période de pandémie. Nous vous invitons à consulter ce document produit par la Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue, et Frédérick L. Philippe, Ph.D., professeur-chercheur à l’UQAM : [http://www.elaborer.org/covid\\_enfant.pdf](http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf)

### **Où trouver de l’aide?**

Si vous vous sentez en détresse, que vous avez perdu de l’intérêt pour vos activités préférées, que les ressources autour de vous sont insuffisantes, que vous avez de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes et que vous éprouvez une grande fatigue, une aide professionnelle peut être nécessaire.

### **Pour consulter en bureau privé (à vos frais ou aux frais de vos assureurs)**

Vous pouvez utiliser [notre outil en ligne pour trouver de l’aide](#).

Les professionnels y sont répertoriés selon :

- Les problématiques qu’ils traitent
- Leur région de pratique
- Les types de clientèle qu’ils servent.

Vous pouvez utiliser le mot-clé “coronavirus” pour trouver un professionnel en mesure de vous aider en lien avec votre anxiété. Lorsque la recherche sera effectuée, vous pouvez également filtrer les résultats en sélectionnant l’option “Psychologie à distance” sous la catégorie “Accessibilité”.

## **Pour consulter dans le réseau public de la santé**

Vous devez communiquer directement avec l'institution où vous désirez consulter pour obtenir un rendez-vous. Les délais d'attente peuvent varier. Pour connaître l'établissement de santé où des services psychologiques sont offerts dans votre région, consultez le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](#). Lors de la conférence de presse du 18 mars, la ministre de la Santé Danielle McCann recommandait aux usagers de joindre leurs professionnels en santé mentale par téléphone.

## **Vous consultez déjà?**

### **Les bureaux des psychologues sont-ils fermés?**

Vous devez vous renseigner auprès de votre psychologue pour connaître sa disponibilité. L'Ordre des psychologues du Québec ne recommande pas aux psychologues de cesser leur pratique s'ils sont en mesure de livrer leurs services.

Les recommandations de santé publique s'appliquent aussi au travail des psychologues :

- Les psychologues qui présentent eux-même des symptômes associés au coronavirus ou qui sont revenus d'un voyage à l'extérieur du Canada devraient s'abstenir de voir des clients pour 14 jours (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46349>);
- Le client revenu d'un voyage à l'extérieur du Canada depuis moins de 14 jours et celui qui présente des symptômes devrait s'abstenir de rencontrer son psychologue. Il est donc attendu que le psychologue vous pose la question.
- Tout contact physique tels qu'une poignée de main doit être évité;
- Les psychologues sont invités à adopter des mesures d'hygiène entre les séances, comme le nettoyage des poignées de porte, des chaises et les dessus de bureaux avec lesquels les clients ont été en contact;
- Procéder au lavage des mains entre chaque client.

### **Puis-je consulter mon psychologue à distance (par webdiffusion ou par téléphone)?**

Le psychologue peut en tout temps offrir des services psychologiques à distance au téléphone ou au moyen de plateforme de communication électronique. Dans le cadre d'une telle pratique, le psychologue doit appliquer les mêmes règles déontologiques qui s'appliquent à une pratique en face à face. Il revient au psychologue d'évaluer la faisabilité et l'opportunité d'une telle pratique en s'assurant que, des deux côtés, la confidentialité est adéquate.

L'Ordre recommande d'utiliser un réseau de webconférence privé payant tel que, mais sans s'y limiter, Skype Enterprise, Zoom, WebEx ou Adobe Connect. Ces réseaux nécessitent l'usage d'un mot de passe et d'un code d'accès pour vos clients. Sans l'interdire, l'Ordre ne recommande pas l'utilisation de Skype (version gratuite) ou FaceTime. L'Ordre est d'avis que les réseaux fermés ou privés payants offrent une meilleure sécurité informatique parce qu'ils sont cryptés. Il demeure toutefois que toute plateforme Web peut théoriquement être piratée. La clientèle doit donc être informée des risques inhérents au recours à ces technologies et consentir à leur utilisation de façon éclairée.

## Des frais me seront-ils exigés si j'annule ma séance?

Bien que le psychologue peut demander des frais au client, tel que le prévoit l'article 54 du Code de déontologie, l'Ordre des psychologues invite le psychologue à faire preuve de souplesse et de compréhension, étant donné le caractère exceptionnel de la situation qui prévaut actuellement.

## Outils et ressources

- **Informations officielles du gouvernement du Québec** : <https://www.quebec.ca/coronavirus>
  - Fiche produite par le gouvernement du Québec sur le stress, l'anxiété et la déprime associés à la maladie à coronavirus (COVID-19) : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>
- *Comment expliquer la COVID-19 aux enfants?* Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 14 mars : <https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/comment-expliquer-la-covid-19-aux-enfants?fbclid=IwAR3YCazUlzs072zY482513s4EmLf3x7mcMKmxND4Jw4MM11yziDeGz55Z8s>
- *Coronavirus : pour que la peur ne prenne pas toute la place.* Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 14 mars : <https://www.journaldemontreal.com/2020/03/14/coronavirus-pour-que-la-peur-ne-prenne-pas-toute-la-place?fbclid=IwAR0PakdyO0wKmttEUWUQ8apWxWV4AqmNjN8s9Nlp23N1VZDIvnNBX8884uM>
- *COVID-19 : Comment faire face à l'isolement?* Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 21 mars <https://www.journaldemontreal.com/2020/03/21/covid-19-comment-faire-face-a-lisolement?fbclid=IwAR1rikZyWP5Afe8LINnBFLtzByJ6BHIR75zMIJ7HnaqwNne4f90c2voTJ0o>
- COVID-19 : Quand un peu de stress devient nécessaire. Billet de blogue de la chercheuse Sonia Lupien : [https://sonialupien.com/covid-19-un-peu-de-stress/?fbclid=IwAR03BAeLZFnkUn8QNWzErriY5VVAYdSb\\_07Q9yAaS6wf\\_Jw4EhUQEDF\\_Ps](https://sonialupien.com/covid-19-un-peu-de-stress/?fbclid=IwAR03BAeLZFnkUn8QNWzErriY5VVAYdSb_07Q9yAaS6wf_Jw4EhUQEDF_Ps)
- *Keeping Your Distance to Stay Safe.* Page Web de l'American Psychological Association : <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

---

## Stress Anxiété chez les aînés

Voici des capsules visant à outiller les personnes âgées pour faire face au stress et à l'anxiété. L'objectif est de les rassurer et de les inviter à adopter une approche positive en se dotant d'une nouvelle routine et en profitant de la vie malgré ces temps difficiles.

[Vidéo | Covid-19 Stress et anxiété chez les aînés](#)

[Vidéo | Covid-19 Stress et anxiété chez les aînés : adopter une nouvelle routine](#)

# Aide à la décision

À afficher

## Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent ;
- tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement.

### Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge ;
- nez qui coule ;
- nez bouché ;
- toux.

### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info Coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

### Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

### DÉCISION

J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 18 h

Je suis les indications que l'on me donne.

### Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

### Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- toux ;
- fatigue extrême ;
- difficultés respiratoires.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

### Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente ;
- lèvres bleues ;
- difficulté à bouger ;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois ;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé ;
- absence d'urine depuis 12 heures.

### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Soyez bien informé. Consultez le site [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.

Santé  
et Services sociaux  
Québec

## **Jusqu'à nouvel ordre, toutes les activités et conférences sont ANNULÉES suite à la promulgation de l'état d'urgence sanitaire par le gouvernement du Québec.**

---

**Quoi faire à la maison? En cette période de confinement, le Réseau FADOQ vous propose différentes activités gratuites à faire depuis chez vous, grâce aux nouvelles technologies.**

### **Bibliothèques**

[Bibliothèque Montréal](#) : Lecture de livres numériques, de journaux ou de magazines d'ici et d'ailleurs

[Livres audio gratuits](#)

[PRÊTNUMÉRIQUE.CA](#) : Des romans et documentaires québécois et européens, principalement en français.

[OverDrive](#) : Des livres numériques et sonores, principalement en anglais, mais aussi dans une vingtaine d'autres langues.

[RBDigital Magazines](#) : Des magazines à télécharger et à conserver indéfiniment sur sa tablette, dont plus de 200 titres en français.

[PressReader](#) : Les derniers numéros de 7 000 journaux et hebdomadaires publiés en 60 langues, dans 150 pays.

### **Musées virtuels**

[Google Arts & Culture](#) : Visite de musées internationaux virtuels

[Société des musées du Québec](#) : Expériences numériques de la Société des musées du Québec

[Le Musée virtuel](#) : Permet de visiter pas moins de 600 expositions de nombreux musées au Canada

### **Cinéma**

Le [Festival international du Film sur l'Art](#) (FIFA) : de nombreux films de sa 38<sup>e</sup> édition en ligne du 17 au 29 mars, à travers tout le Canada.

Une foule de films, courts métrages et documentaires sont disponibles en tout temps et gratuitement sur le site de l'[Office National du Film du Canada](#) (ONF).

### **Musique**

L'[Orchestre Symphonique de Montréal](#) (OSM) propose de (re)voir sur Youtube le concert du [Bal des enfants](#), une aventure symphonique avec Robin des Bois et sa bande, sous la baguette de Kent Nagano.

[Metropolitan Opera](#) : Pour ne pas abandonner les mélomanes, le Metropolitan Opera de New York diffusera gratuitement des représentations sur internet.

[Orchestre de Musique Symphonique](#) : restez en contact avec l'OSM et la musique classique!

Relaxation

[Mon yoga virtuel](#) : rassemble des dizaines d'enseignants québécois qualifiés autour de la pratique du yoga, des Pilates et de la pleine conscience.

### **Apprentissage**

Apprendre le tricot : [Le temps d'une laine – Podcast tricot](#)

Apprendre des langues : [50 langues](#)

---

## **Coronavirus - L'Appui à la disposition des proches aidants**

Le 20 mars 2020

Depuis le 14 mars, des mesures d'isolement pour les aînés de plus de 70 ans ont été annoncées afin de les protéger de la pandémie de COVID-19. Face à cette situation inédite, quelles sont les mesures à mettre en oeuvre pour continuer à soutenir les personnes âgées quand on est proche aidant ?

### **LA QUARANTAINE : UNE MESURE FORTE, MAIS NÉCESSAIRE**

« À l'Appui, nous avons conscience que les mesures mises en place par le gouvernement sont fortes et déstabilisantes pour ceux qui accompagnent des aînés au quotidien », admet Guillaume Joseph, directeur général de l'Appui. « Pour autant, nous les soutenons totalement ». En effet, si la quarantaine peut être difficile à vivre pour la personne âgée soumise à l'isolement, c'est néanmoins une solution efficace (et temporaire) pour la protéger.

### **INFO-AIDANT : UN SERVICE TÉLÉPHONIQUE POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES AIDANTS**

Alors que le quotidien est bouleversé, les proches se demandent comment accompagner au mieux la personne âgée. Il faut à la fois résoudre les problèmes pratiques (comment gérer l'épicerie, la prise de médicaments, les rendez-vous médicaux, etc.), mais aussi soutenir son proche souffrant peut-être d'une baisse de moral. Les conseillères et conseillers du service Info-aidant sont présents pour répondre aux questionnements des proches d'aînés.

Service ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h

### **BESOIN DE CONSEILS?**

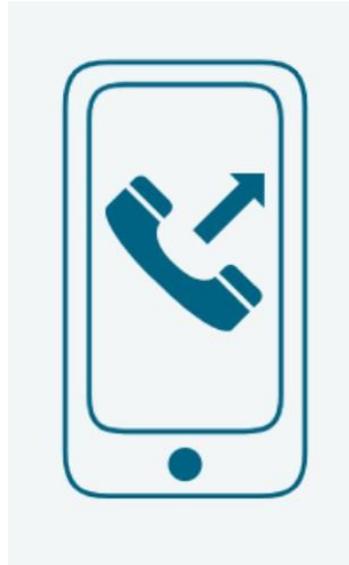
Vous avez besoin de conseils sur votre situation de personne aidante ou simplement d'une oreille attentive en cette période d'incertitudes? Nos conseillères et conseillers du service Info-aidant (SIA) sont là pour vous aider.

## SERVICES

Bien que l'offre de services soit affectée, de l'aide reste disponible. Contactez le SIA pour en savoir davantage.

Par téléphone : 1 855 852-7784

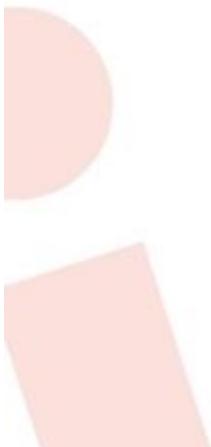
Par courriel : [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)



## L'APPUI SUGGÈRE D'INSTAURER LES HABITUDES SUIVANTES

---

- Ne visitez pas votre proche, sauf en cas d'une réelle nécessité. En cas de toux, de fièvre ou de symptômes grippaux, annulez impérativement les visites.
- S'il y a un besoin d'assurer une livraison d'épicerie ou de médicaments, maintenez une distance de 2 mètres entre vous, le proche-aidant(e), et l'aîné(e) à protéger.
- Évitez de toucher aux objets personnels de votre proche et lavez-vous les mains pendant 20 secondes, avant et après votre visite.



**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS

***Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.***



**LA QUARANTAINE PROTÈGE  
LES AÎNÉ(E)S**



**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂINÉS

***Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.***



**LA QUARANTAINE PROTÈGE  
LES AÎNÉ(E)S**

**La quarantaine protège les aîné(e)s  
Le Web rallie pour accompagner**

Dans ce contexte de pandémie où le rôle de proche aidant est mis à rude épreuve, l'Appui Laurentides souhaite vous informer que le Service Info-aidant est toujours disponible de 8 h à 20 h et le site Internet [lappui.org/Laurentides](http://lappui.org/Laurentides) est mis à jour régulièrement.

Malgré la situation actuelle, les organismes ont adapté certains services afin d'assurer un service d'écoute, de soutien, d'information et de répit, et ce, dans le respect des mesures mises en place par le gouvernement. N'hésitez pas à transmettre votre programme d'activités Web à [agente.liaison@lappui laurentides.org](mailto:agente.liaison@lappui laurentides.org). Le personnel de l'Appui Laurentides, en télétravail, est toujours là pour vous soutenir.

Nous tenons à remercier les organismes pour les activités novatrices qui permettent de maintenir les services si essentiels pour les proches aidants dans les circonstances actuelles. Nos médias sociaux n'auront jamais été aussi importants. La « *webcommunication* » est actuellement la porte d'entrée vers la rencontre de l'autre! **La création, c'est gagnant !!!**

**La quarantaine protège les aîné(e)s  
Le Web rallie pour accompagner**

**INFO-AIDANT**  
**1 855 852-7784**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
**LAPPUI.ORG**

## CAPSULES POUR LES PROCHES AIDANTS

TOUS LES MERCREDIS À  
COMPTER DE 13 H 00

HORAIRE DU MOIS D'AVRIL 2020



JE NE VOIS PLUS MON PROCHE,  
COMMENT JE M'ADAPTE À CETTE  
NOUVELLE RÉALITÉ?

**01 avril 2020**

À 13 h 00

ANIMATION : Adriana Ayerbe/Christiane Coulombe



QUELLES SONT MES FORCES EN  
PÉRIODE DE VULNÉRABILITÉ?

**08 avril 2020**

À 13 h 00

ANIMATION: Fanny Martel/Brigitte Bolduc



COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON  
PROCHE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT?

**15 avril 2020**

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Adriana Ayerbe



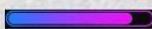
COMMENT DÉSAMORCER DES  
COMPORTEMENTS DÉROUTANTS?

**22 avril 2020**

À 13 h 00

ANIMATION: Christiane Coulombe/Brigitte Bolduc

CHANGEMENT  
EN COURS...



OÙ SE SITUE MA ROUE DE L'ÉPUISEMENT?

**29 avril 2020**

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Fanny Martel

**LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7**

**579-888-0211**

[information@lantraidant.com](mailto:information@lantraidant.com)

## COVID-19 - Devenez bénévole : inscrivez-vous en ligne sur [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca)

QUÉBEC, le 26 mars 2020 /CNW Telbec/ - Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Jean Boulet, lance un appel à la solidarité. Tous les Québécois sont invités à venir prêter mainforte aux organismes communautaires de leur région. L'objectif est de venir en aide aux personnes les plus vulnérables rapidement.

Plusieurs organismes communautaires doivent maintenir leurs services essentiels. Par contre, ils font face à un besoin important de bénévoles. En effet, plusieurs personnes de 70 ans et plus étaient bénévoles avant la crise de la COVID-19. Maintenant, elles doivent demeurer à la maison, en raison de la consigne de la santé publique.

Soulignons qu'en cette période de crise sanitaire le travail des organismes communautaires est primordial pour maintenir le tissu social. En effet, les problématiques sociales augmentent dans la population ainsi que les besoins de bénévoles.

Le gouvernement du Québec a donc établi un partenariat avec la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Le but est de pouvoir centraliser les offres de bénévolat au même endroit.

### Facile à utiliser

Toutes les offres de bénévolat et les besoins des organismes communautaires sont dorénavant regroupés sur une plateforme unique, accessible au [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca). Ce site sera exclusivement consacré aux besoins liés à la situation de la COVID-19. Les offres sont regroupées par région et par ville. En un seul clic, tous pourront s'y retrouver facilement.

La plateforme Web présente les besoins des organismes ainsi que les profils et les compétences des candidats recherchés. Les personnes intéressées pourront postuler simplement en ligne et seront appelées par la suite.

Parmi les exemples d'activités de bénévolat, il y a

- téléphone amical aux aînés;
- accompagnement et transport des personnes à l'hôpital;
- aide au maintien à domicile;
- service d'épicerie pour les personnes handicapées;
- livraison de popote aux aînés vulnérables;
- livraison de médicaments aux aînés.

Les bénévoles intéressés peuvent manifester leur intérêt sur le site [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca).

## Citation

« J'en appelle à tous : impliquez-vous! Vous avez le pouvoir de faire une différence importante dans la vie des gens. Même si c'est seulement pour une journée, votre apport sera significatif. On l'entend souvent, le bénévolat rapporte autant aux bénévoles qu'aux personnes aidées. La situation exceptionnelle que nous vivons nécessite que chacun se serre les coudes, c'est tous ensemble que nous passerons au travers! »

*Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale*

## Faits saillants

- La plateforme [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca) regroupe un peu plus de 1 500 organismes communautaires.
  - Des mesures de sécurité ont été prises pour assurer la sécurité des bénévoles et des personnes aidées.
  - Le site Internet [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca) est mis en ligne par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ).
- 

## NOUVELLES CONFÉRENCES WEB de L'AQRP

Ne manquez pas nos deux prochaines conférences Web offertes gratuitement !

L'impact de la COVID-19 sur les investissements et la fraude

Cette présentation vous informera sur la volatilité des marchés, le rendement des placements et la prévention de la fraude dans le contexte actuel de l'éclosion du coronavirus.

Date : jeudi 2 avril à 10 h

[Détails et inscription](#)

COVID-19: tirer avantage de la situation en période d'insécurité

Cette présentation a pour objectif de vous aider à tirer avantage de la situation de confinement actuelle engendrée par l'éclosion du coronavirus.

Date : mercredi 15 avril à 10 h

[Détails et inscription](#)

Pour visionner d'autres conférences Web, rendez-vous sur [espace membre](#).

**Blogue** : Allez voir [nos nouveaux articles](#) !

## Fraudes liées à la COVID-19 : attention danger!

### COVID-19 et tentatives d'hameçonnage

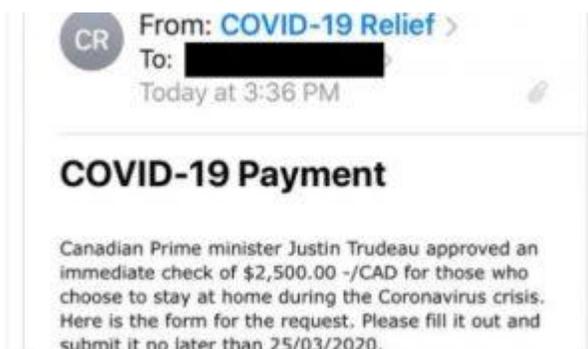
Au Québec, au Canada, et partout ailleurs, le mois de mars 2020 est marqué par la **pandémie de la COVID-19**. Des fraudeurs profitent de la situation de crise pour tenter de soutirer des informations personnelles et de l'argent à la population. Les autorités de santé et les forces de l'ordre ont constaté une **recrudescence des tentatives d'hameçonnage**.

Plusieurs individus ont reçu des **courriels et textos malveillants** qui exploitent les craintes du public au sujet de la COVID-19 : la pandémie est fortement médiatisée et soulève plusieurs inquiétudes et préoccupations.

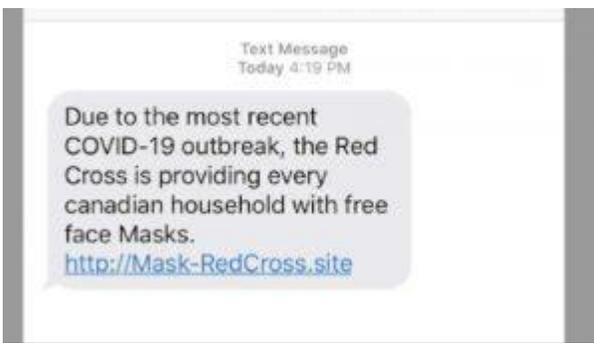
Certains messages encouragent le destinataire à cliquer sur un hyperlien intégré au corps du texte. L'individu est alors redirigé vers un **faux site gouvernemental** (par exemple, un site qui ressemble à celui de l'Agence de la santé publique du Canada) sur lequel on lui demande de fournir des renseignements personnels.

D'autres courriels ou textos proviennent de fraudeurs qui se font passer pour des organisations en lien avec la santé et incitent le citoyen à ouvrir une **pièce jointe qui contient un virus**.

Voici quelques exemples de courriels et textos frauduleux au sujet de la COVID-19 :



Courriel qui prétend provenir du cabinet du premier ministre Justin Trudeau



Texto qui prétend faussement provenir de la Croix-Rouge canadienne

Source : Radio-Canada / Centre antifraude du Canada

Les courriels et textos d'hameçonnage concernant la COVID-19 peuvent porter sur toute une gamme de sujets. En voici d'autres exemples :

- Expédition annulée en raison du coronavirus \_ Nouveau calendrier d'expédition
- Le coronavirus s'aggrave
- Vous vous sentez impuissant face au coronavirus?
- Une source militaire dévoile la VÉRITÉ bouleversante sur le coronavirus
- Le coronavirus est ici, êtes-vous prêts? (Apprenez à survivre)
- Faites vos provisions pour le coronavirus pendant qu'il en reste

Source : [Centre canadien pour la cybersécurité](#)

## Hameçonnage et télétravail

Le confinement de millions de travailleurs a aussi ouvert la porte aux cybercriminels. En raison de la pandémie, de nombreux employés travaillent à distance, dans des conditions moins sécurisées que dans le milieu de travail habituel. Avec le **télétravail** « obligé », des experts ont constaté une **hausse du nombre d'attaques d'hameçonnage** visant à voler les informations de connexion des salariés qui travaillent de la maison.

## Qu'est-ce que l'hameçonnage?

L'hameçonnage consiste à créer des courriels et messages textes reproduisant les envois d'entreprises, d'institutions financières et d'organismes gouvernementaux légitimes.

Ces messages, envoyés à une grande quantité d'individus, ont pour objectif de tromper leurs destinataires afin de leur soutirer des renseignements personnels et financiers de nature confidentielle tels des numéros de carte de crédit, des renseignements bancaires, des numéros d'assurance sociale ainsi que des mots de passe. Une fois ces informations personnelles obtenues, ils pourront être utilisés pour usurper l'identité de la victime ou être vendus à un autre individu dans le même but.

Source : [Sûreté du Québec](#)

## Conseils de prévention

Voici quelques conseils pour vous aider à repérer les courriels, les pièces jointes et les sites Web malveillants.

## Courriels malveillants

- Assurez-vous de connaître l'expéditeur du courriel.
- Vérifiez s'il y a des coquilles.
- Utilisez un logiciel antivirus ou antimaliciel sur vos ordinateurs.

## Pièces jointes malveillantes

- Assurez-vous que l'adresse courriel de l'expéditeur comprend un nom d'utilisateur et un nom de domaine valides.
- Méfiez-vous si le ton de l'expéditeur est urgent.
- Si vous ne vous attendiez pas à recevoir une pièce jointe, vérifiez auprès de l'expéditeur.

## Sites Web malveillants

- Assurez-vous que les URL sont bien épelées.
- Tapez l'URL directement dans la barre de recherche au lieu de cliquer sur le lien fourni.
- Si vous devez cliquer sur un hyperlien, pointez votre curseur sur le lien pour vérifier qu'il vous dirigera bel et bien vers le site Web indiqué.

Source : [Centre canadien pour la cybersécurité](#)

## Autres stratagèmes frauduleux

Le Centre antifraude du Canada a recensé de nombreux **stratagèmes frauduleux** depuis le début de la pandémie. Les arnaqueurs sévissent par courriels et textos, mais sollicitent aussi sur les médias sociaux, font des appels téléphoniques et même du porte-à-porte. Exemples :

- Un fraudeur se fait passer pour un représentant d'entreprise qui offre des services de nettoyage des conduits ou des filtres à air pour vous protéger de la COVID-19.
- Une personne prétend travailler pour la Croix-Rouge et vous propose des articles médicaux gratuits (p. ex. masques) contre un don.
- Le représentant d'une entreprise privée vous offre un test de dépistage rapide de la COVID-19.
- Un individu malveillant souhaite vous vendre des produits frauduleux censés traiter ou prévenir la maladie.

Source : [Centre antifraude du Canada](#)

## Pour signaler une fraude

Si croyez avoir été victime de fraude, **il est important de dénoncer la situation.**

- Communiquez avec votre institution financière.
- Signalez l'incident auprès de votre service de police local. Vous pouvez également communiquer avec [Info-Crime](#), au 514 393-1133, ou avec [Échec au crime](#), au 1 800 711-1800.
- Déposez un rapport au [Centre antifraude du Canada](#) en composant le 1 888 495-8501.

Les périodes de turbulences sociales et sanitaires, comme celle que le Québec traverse actuellement, sont propices à une apparition accrue de ce genre de fraude.

[L'émission \*La facture\* de Radio-Canada résume, en quelques minutes, les trois « arnaques » les plus couramment rencontrées en ce moment.](#)

- Des messages textes en provenance de la Croix rouge ;
- Des courriels de mise à jour de l'Agence de Santé publique du Canada ;
- Des messages textes vous donnant accès aux formulaires d'aides financières d'urgence du gouvernement fédéral.

Gardez à l'esprit que ces fraudeurs cherchent à exploiter votre sentiment de peur et d'urgence. D'autant plus que ce ne sont pas les moyens utilisés habituellement par ces grands organismes pour entrer en contact avec la population.

Nous vous invitons à consulter les sites web officiels de chacun des organismes pour obtenir des informations véridiques. [Le site web du Ministère de la Santé et des Services sociaux est un excellent point de départ.](#)

Si vous ressentez un doute quant à la véracité de ces messages, il vaut mieux en discuter avec un proche ou faire une recherche approfondie sur internet avant de « cliquer » sur les liens suggérés. Autrement dit, dans le doute, abstenez-vous.

Vous pouvez consulter les sites suivants pour vous faire une idée élargie des fraudes en cours au Canada :

- [Centre antifraude du Canada](#)
- [Autorité des marchés financiers du Québec](#)
- [Office de la protection du consommateur](#)
- [Sûreté du Québec](#)
- [Le Service de police de la Ville de Montréal](#)
- [Le réseau FADOQ](#)
- [Éducaloi](#)
- [Protégez-vous](#)



**ENTRAIDE**  **ÉNÉVOLE**  
**DES PAYS-D'EN-HAUT**

*Centre d'action bénévole*

POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AINÉS DE LA MRC DEPUIS 1980

## **Services essentiels offerts présentement auprès des personnes vulnérables durant la période de la COVID-19**

- **Service d'accompagnement-transport médical**
  - Traitements contre le cancer
  - Dialyse
  - Cas jugés importants
- **Popote roulante** (Auprès des personnes vulnérables et isolées)
- **Appels de bienveillance** (Auprès des personnes vulnérables)
  - **Divers services ESSENTIELS**

\*Les cliniques d'impôt sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

**Vous désirez faire du bénévolat ? Communiquez avec nous sans tarder !**

**Consultez le Journal Accès du 22 avril prochain pour de nouvelles informations.**

**Pour information ou demande d'aide :**  
**450-229-9020**

## BONNE NOUVELLE

### NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Je prends un moment aujourd'hui pour vous rappeler qu'en temps de crise, avoir accès à de l'intervention psychosociale est essentielle. Vous côtoyez une personne qui souffre d'un trouble de santé mentale et l'accompagnez dans cette période difficile, nous sommes toujours disponibles pour vous que ce soit par téléphone au 450-438-4291 ou visioconférence, n'hésitez pas à nous contacter.



Pour prendre un rendez-vous virtuel ou pour parler à un membre de notre équipe d'intervention :

Téléphone : 450-438-4291

[info@lahalte.ca](mailto:info@lahalte.ca)

**Vous les accompagnez, on vous soutient!**

L'équipe de La Halte des Proches.

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,  
ON VOUS  
*soutient*

LaHALTE.ca

950 A, rue Labelle, St-Jérôme (Québec) J7Z 5H5  
50, rue Corbeil, Ste-Agathe-des-Monts (Québec) J9C 1K2  
450 438-4291 - 1 800 663-0859

# ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/coronavirus

418/450/514/819 ou  
1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

[info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)

[www.tcral.ca](http://www.tcral.ca)

facebook

**MRC DES LAURENTIDES  
UNE MOBILISATION EXEMPLAIRE DU MILIEU**

**St-Faustin-Lac-Carré, le 26 mars 2020 - Devant le très grand défi que nous impose la crise de la COVID-19, la MRC des Laurentides a initié une concertation de tout le milieu communautaire, municipal et institutionnel. C'est avec un engouement exemplaire que tout le milieu s'est mobilisé pour faire face aux besoins présents et futurs des citoyens.**

C'est plus d'une soixantaine de représentants issus des organismes communautaires, des municipalités, des organisations gouvernementales, des députées provinciale et fédérale, des institutions et des corps policiers qui ont répondu présents à l'appel de la MRC et qui échangent hebdomadairement par visioconférence sur leurs enjeux, les besoins et les solutions possibles afin de réagir le plus rapidement et efficacement possible face à l'évolution et aux impacts de la COVID-19 sur la vie de nos citoyens.

Le *Comité concertation du milieu de la MRC des Laurentides* se veut une cellule de crise où chaque problématique soulevée par un organisme social, communautaire, institutionnel ou municipal doit être rapidement résolue pour aider la population touchée par cette pandémie et en situation de besoin. La population peut être assurée que l'ensemble de tous ces intervenants unissent leur force et leurs efforts pour la soutenir.

*« En cette période où les ressources et les services sont limités, les besoins des citoyens sont grandissants et spécifiques selon leur situation. Seules la concertation et la solidarité nous permettront de soutenir efficacement les personnes en situation de besoin, isolées ou vulnérables »* affirme M. L'Heureux, préfet de la MRC des Laurentides.

**Consultez [www.mrclaurentides.qc.ca](http://www.mrclaurentides.qc.ca)**

L'information et la communication étant au cœur de chaque crise, il est primordial que les citoyens puissent avoir accès rapidement à toute l'information et aux coordonnées des ressources et services mis à leur disponibilité.

Vous êtes invités à consulter la page [mrclaurentides.qc.ca](http://www.mrclaurentides.qc.ca) qui a été adaptée pour regrouper l'information pertinente aux situations que vivent actuellement les citoyens. On y retrouve des références au sujet de la sécurité alimentaire, l'aide aux aînés, aux organismes qui pourront les assister mais aussi un lieu pour recueillir les offres de bénévolat ou de dons.

### **Votre municipalité : un soutien de première ligne**

Vous ne trouvez pas l'assistance nécessaire ou vivez une situation particulière causée par la crise de la COVID-19 ? Les citoyens sont invités à communiquer avec leur ville ou municipalité qui saura les diriger vers les ressources appropriées ou les assister selon les besoins.

### **Pas de déplacement entre régions : nous sommes en pause!**

Soucieux de la santé de ses citoyens, les élus de la MRC rappellent aux villégiateurs l'importance de respecter rigoureusement les directives gouvernementales de la distanciation sociale et physique et de ne pas se déplacer entre régions.

Les restaurants, aréna, centres et infrastructures de loisirs, les parcs régionaux et les sentiers sont fermés. Nos municipalités et nos villages n'ont pas la capacité d'accueillir les non-résidents en assurant le respect de la distanciation sociale même sur les lieux extérieurs.

*« Notre région est comme le reste du Québec, elle est en pause! Restez chez vous, restez en santé, nous avons hâte de vous retrouver! »* conclut le préfet, Marc L'Heureux

-30-

#### **Source :**

Nancy Pelletier  
Directrice générale  
MRC des Laurentides  
819-425-5555 poste 1002  
npelletier@mrclaurentides.qc.ca

#### **Information :**

Karine Yanire  
Adjointe à la direction générale  
MRC des Laurentides  
819-425-5555 poste 1036  
kyanire@mrclaurentides.qc.ca

## L'INTER adopte son horaire de fin de semaine pour un temps indéterminé

**Sainte-Agathe-des-Monts, le 1<sup>er</sup> avril 2020** – Le service de transport collectif l'Inter des Laurentides, reliant la ville de Mont-Tremblant à la gare de St-Jérôme par sa zone centre est concerné par cette mesure. Le service offert dans la zone nord (Rivière-Rouge / Mont-Tremblant) n'est pas touché par cette mesure.

### Les consignes à respecter : des déplacements essentiels seulement

Dans l'esprit des consignes émises par le gouvernement du Québec et la santé publique, notamment celle d'éviter tout déplacement non essentiel entre les régions, les villes et les quartiers, l'INTER des Laurentides diminue les heures de passages de ses autobus durant la semaine. Ainsi, l'horaire de fin de semaine sera dorénavant de mise 7 jours sur 7, à compter du lundi 6 avril.

### Service à la clientèle disponible entre 8h et 19h, 7 jours sur 7

Bien que l'horaire de fin de semaine soit en vigueur à compter du lundi 6 avril, le service à la clientèle maintient ses disponibilités habituelles. Les moyens de communications demeurent : par téléphone au 1 877 604-3377 ou par courriel à [info@transportlaurentides.ca](mailto:info@transportlaurentides.ca). Nous rappelons aussi l'intérêt de s'abonner aux alertes texto ([www.textotacl.com](http://www.textotacl.com)), de suivre notre page Facebook et de visiter notre site web au <https://www.transportlaurentides.ca/inter/autobus-circuits-et-horaire/>.

### Des mesures de prévention et d'hygiène supplémentaires:

- Une mesure de sécurité est installée entre le chauffeur et la boîte de perception.
- Des distributeurs de gel désinfectant sont installés dans les autobus.
- Les autobus sont nettoyés fréquemment.
- Des lingettes et des vaporisateurs désinfectants sont à la disposition des chauffeurs.
- Les boîtes à livres ont été vidées de leur contenu.
- L'accès aux sièges derrière le chauffeur a été restreint et la distance recommandée d'au moins un mètre est respectée.

### Une collaboration essentielle

Du côté des usagers, il est demandé de ne pas utiliser les transports collectifs si vous présentez des symptômes du Coronavirus (COVID-19) et il est interdit de s'y présenter si vous en êtes porteur. Il est aussi demandé aux usagers de respecter les règles d'hygiène reconnues et préconisées par la Santé publique :

- Se laver fréquemment les mains au savon et à l'eau au moins 20 secondes.
- S'assurer d'avoir les produits personnels pour l'hygiène des mains.
- Tousser et éternuer dans son coude : étiquette respiratoire.
- Éviter si possible de toucher aux surfaces (mains courantes, rampes, etc.).
- Garder une distance d'un mètre avec les autres personnes.

### Tolérance zéro face au non-respect des mesures de protection et de prévention

La directrice générale de Transport adapté et collectif des Laurentides (TACL) insiste sur le fait que les usagers qui ne respectent pas les directives ne pourront bénéficier du service. Elle rappelle que le transport collectif est aussi un lieu public, dans lequel les regroupements de personnes ne sont pas permis. Le respect des consignes est essentiel. Mme Bélanger est en contact étroit avec les transporteurs pour s'en assurer, et leur donner les moyens de maintenir d'excellents services sécuritaires, en situation de pandémie.

Avez-vous pensé remercier et sourire aux gens qui assurent vos transports ? Toujours apprécié de leur part, mais en ces temps particuliers, cela fait toute la différence pour eux.

-30-

### Source et information

Annie Bélanger  
Directrice générale  
(819) 425-4064  
[abelanger@transportlaurentides.ca](mailto:abelanger@transportlaurentides.ca)  
[www.transportlaurentides.ca](http://www.transportlaurentides.ca)



# Coronavirus (COVID-19)

## Orientations concernant les organismes communautaires : document questions/réponses

Version du 25 mars 2020

Le présent document vise à répondre aux principales questions soulevées par les organismes communautaires dans le cadre de la pandémie de la COVID-19. Les orientations présentées ici ont été déterminées par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, responsable de la coordination gouvernementale en action communautaire.

### Financement

- Le financement des ministères et organismes gouvernementaux québécois sera-t-il maintenu advenant une fermeture des organismes communautaires ou une diminution de leurs activités pendant la pandémie?

Les ententes conclues avec les établissements de la santé et des services sociaux seront respectées sans égard au mode de financement (soutien à la mission globale, entente de service ou projet ponctuel), et ce, même si un organisme a réduit ou cessé ses activités.

- Un financement supplémentaire sera-t-il rendu disponible pour soutenir les organismes communautaires en lien avec les mesures à prendre pour la gestion de la Covid-19?

Le MSSS évalue présentement différentes possibilités dans le but de répondre aux besoins financiers supplémentaires exprimés par certains organismes communautaires dans le contexte de la pandémie. L'octroi d'une [aide financière d'urgence de 2M\\$ aux Banques alimentaires du Québec](#) a par ailleurs été annoncée le 24 mars 2020. D'autres annonces découleront de l'évaluation des besoins en cours.

### Respect des obligations légales

- Est-ce qu'il y aura de la souplesse au regard des obligations légales (ex. : tenue de l'assemblée générale, reddition de comptes)?

Des mesures d'assouplissement sont prévues. Les organismes pourront notamment :

- disposer d'un délai additionnel pour déposer leur reddition de comptes;
- déposer à l'établissement ou au MSSS leur rapport d'activité et leurs états financiers sans que ceux-ci n'aient été adoptés par l'assemblée générale.

Des précisions additionnelles suivront ultérieurement.

## Offre de services

- Quels sont les services considérés comme essentiels dans le milieu communautaire?

La liste des services de santé et des services sociaux prioritaires se trouvent sur le site Internet [Québec.ca](http://Quebec.ca). Si votre organisme n'est pas répertorié dans cette liste et que vous jugez qu'elle est prioritaire, vous devez compléter le [formulaire](#) disponible sur cette page.

Il revient néanmoins à chaque établissement d'établir les services essentiels à poursuivre selon les besoins de sa population, en respect des consignes sanitaires.

## Règles de santé publique

- Quelles sont les attentes du réseau de la santé et des services sociaux au regard des mesures d'hygiène à prendre ?

Tous les organismes communautaires doivent suivre les [directives énoncées par la santé publique](#) et prendre les dispositions appropriées afin de protéger la santé et le bien-être de leurs travailleurs et de leur clientèle, et ce, en cohérence avec les orientations gouvernementales. Des outils d'information sont également disponibles dans la [section « Professionnels » du site Internet du MSSS](#). Ces outils sont mis à jour de façon régulière selon l'évolution des connaissances.

## Équipement de protection individuelle

- Est-ce que les organismes peuvent bénéficier d'équipements de protection individuelle (EPI)?

Dans le contexte de la pandémie, le MSSS a élaboré une stratégie d'approvisionnement des médicaments, des équipements et des fournitures. La priorité actuelle est accordée notamment aux cliniques désignées, centres désignés, CISSS, CIUSSS, établissements et établissements non fusionnés. Par ailleurs, l'approvisionnement aux différents organismes est sous la responsabilité de l'établissement du territoire.

Il est à noter que la stratégie de répartition peut être ajustée par les établissements en fonction de la criticité.

## Services de garde

- Les enfants des travailleurs et bénévoles œuvrant dans le milieu communautaire pourraient-ils être admis dans les services de garde mis en place pour le maintien des services essentiels ?

Les services de garde d'urgence représentent un service exceptionnel pour les parents qui n'ont aucune solution de rechange. La liste des emplois et des services essentiels donnant droit aux services de garde d'urgence se trouve sur le site [Québec.ca](http://Quebec.ca).

## Devenez membre de l'Appui



### Devenir membre à vie de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés

Bonjour,

Savez-vous que vous pouvez devenir membre de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés et ce, tout à fait gratuitement ? Vous serez ainsi abonné mensuellement à l'Appuilette. Vous pourrez également voter lors de nos assemblées et – pourquoi pas ? – poser votre candidature pour devenir administrateur.

Mais, surtout, vous contribuerez ainsi à démontrer que la proche aidance doit être soutenue, car les besoins sont grands. Ensemble, soyons une force tranquille et incontournable.

Alors, remplissez le coupon ci-dessous ou visitez notre site ou encore, appelez-nous !

Oui, je désire adhérer à titre de membre actif de l'Appui Laurentides : (cocher ici)

Nom :

Courriel :  ou Tél. :

Adresse :

Transmettez ce formulaire par la poste à l'Appui Laurentides, 235-500, boul. des Laurentides, St-Jérôme J7Z 4M2  
Ou par courriel à : [boulangerl@lappulaurentides.org](mailto:boulangerl@lappulaurentides.org) Pour nous joindre par téléphone : 450 592-3007

**L'APPUI**  
POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
LAURENTIDES

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
LAPPUI.ORG

## LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES AÎNÉS

- **211 Services de référence téléphonique à des organismes communautaires (popote roulante, appels d'amitié, soins à domicile, CLSC, etc.)**
- **L'APPUI - ligne Info-Aidant 1 855 852-7784 : Ligne d'aide pour les proches aidants**
- **Ligne provinciale COVID-19 - 1 877 644-4545**
- **Tél-Aînés 1 877 353-2460 : Ligne d'écoute pour les personnes âgées et les proches aidants. Les lignes sont ouvertes de 10h à 22h.**
- **Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553) : Ligne de soutien, d'aide et de prévention du suicide par des professionnels et des bénévoles formés.**
- **Centre de CRISE 418 688-4240 (24/7) : Soutien téléphonique et aide pour des personnes en détresses psychologiques. Dans la situation de la COVID-19, le centre de crise demeure actif et prêt à intervenir.**



En ces temps d'isolement, il est possible que vous viviez des irritants, des situations difficiles ou des conflits avec d'autres personnes.

Les médiateurs.trices du service de Médiation citoyenne des Basses-Laurentides sont disponible par téléphone pour vous offrir écoute, soutien et outils afin de mieux gérer ces situations conflictuelles.

Pour faire une demande, veuillez laisser un message sur la boîte vocale au **450-437-9903** indiquant votre nom et numéro de téléphone.

Si vous préférez, vous pouvez remplir un formulaire sur le site internet [www.mcb-l.ca](http://www.mcb-l.ca).

Un médiateur communiquera avec vous.



## Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à [info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)

-  [AQRP, Bulletin spécial du 27 mars 2020](#)
-  [AQRP, Infolettre du mois d'avril 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 5 mars 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 13 mars 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 20 mars 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 27 mars 2020](#)
-  [FADOQ, des idées pour se distraire et réduire le stress](#)
-  [CREGÈS, Infolettre Mars 2020](#)
-  [Infolettre des usagers des services de santé de Laval, mars 2020](#)
-  [Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 9 mars 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 16 mars 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 23 mars 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 30 mars 2020](#)
-  [Observatoire Vieillissement et Société, Infolettre mars 2020](#)
-  [TCAIM, Infolettre Mars 2020](#)
-  [Parkinson Québec, Infolettre mars 2020](#)
-  [Parkinson Québec, Infolettre spéciale](#)
-  [Parkinson Québec, Infolettre spéciale, 20 mars 2020](#)
-  [Infolettre Intergénération Québec, mars 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour express 4 mars 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour Express 1<sup>er</sup> avril 2020](#)
-  [Table des Aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut, Info-Aînés, 27 mars 2020](#)
-  [L'Info-logement, édition du mois de février 2020](#)



## CALENDRIER

### Événements à partir du 1<sup>er</sup> avril 2020

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web <http://www.tcral.ca/calendrier.html>

#### TCRAL

Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL  
Mardi 21 avril à 9h – **Se fera en rencontre virtuelle**

Rencontre de concertation ouverte à tous : Présentation du CISSS concernant le chèque emploi service et  
Conférence « Le Sort de l'Aideux »  
Mardi 21 avril à 12h30 - **ANNULÉ**

**[Pour en savoir plus sur la TCRAL, visiter notre site web](#)**



---

**Publications de INSPQ**

L'INSPQ partage un document intitulé [Réponse rapide: Covic-19 et répercussions sociales](#)

Une visite sur leur site permet de prendre connaissance de plusieurs avis qui pourraient intéresser plusieurs d'entre vous. En voici certains:

[Recommandations intérimaires concernant les organismes communautaires : mesures supplémentaires de prévention plus spécifiques aux organismes qui offrent de l'hébergement](#)

[Mesures concernant la manipulation d'argent dans les magasins et les milieux de travail](#)

[Mesures pour les marchés d'alimentation et commerces essentiels](#)

[Mesures de prévention en milieu de travail](#)

[Mesures de prévention et de soutien aux employés](#)

[Mesures pour la gestion des cas et des contacts dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée pour aînés](#)

[Recommandations intérimaires concernant les organismes communautaires](#)

Vous pourrez faire vos propres recherches pour trouver d'autres [publications](#)