

Au mois d'avril, on ne lâche pas d'un fil!

Empêcher la propagation du COVID-19 est l'affaire de tous. Chacun, y compris les jeunes personnes en bonne santé, doit éviter les rassemblements durant cette période. Consultez les dernières directives de [santé publique de canada.ca](https://www.canada.ca/fr/sante-publique).



Une façon amusante de briser l'isolement

Un programme de conversation virtuel et gratuit pour les

50 ANS ET +

connect aînés

**AFRACB**
Assemblée francophone des retraités et aînés de la Colombie-Britannique


778-747-0138


info@fracb.ca


connectaines.ca

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Centraide Laurentides rend disponible un Fonds d'urgence



Afin de venir en soutien aux efforts extraordinaires des organismes communautaires qui offrent des services communautaires essentiels, et de première ligne, pour les personnes vulnérables de notre société, ce Fonds d'urgence se veut dynamique et simple afin de répondre rapidement aux besoins exprimés par les organismes du milieu qui poursuivent leurs activités de premières nécessités dans le contexte national de prévention de la propagation du virus COVID-19 et des effets sur les services de premières nécessités aux personnes en situation de vulnérabilité.

Avant de déposer votre demande, veuillez prendre connaissance du [cadre de référence](#) afin de connaître les dépenses admissibles ainsi que les conditions de recevabilité et la marche à suivre..

Pour soumettre votre demande, veuillez compléter le [formulaire électronique](#) accessible via notre site Internet.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter notre site Internet www.centraidelautentides.org/fonds-durgence-covid-19 ou communiquer avec Lise Desrochers, Directrice du Développement des collectivités :

- Téléphone : 450 436-1584, poste 227

- Courriel : ldesrochers@centraidelautentides.org

Les projets du programme Nouveaux Horizons pour les aînés peuvent maintenant être utilisés dans le cadre de la COVID-19

Pendant la pandémie de la COVID-19, les aînés peuvent se sentir seuls, angoissés et séparés de leurs proches et de leur collectivité. Ils ont besoin de nouveaux types de soutien durant ces moments difficiles.

Aujourd'hui, la ministre des Aînés, l'honorable Deb Schulte, a annoncé que dans le cadre du volet communautaire du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), les organismes pouvaient utiliser les fonds reçus afin de fournir des services immédiats et essentiels à ceux qui sont touchés par la COVID-19. Quelle que soit la nature de leur projet déjà approuvé, les organismes dont les projets avaient été approuvés en 2019-2020 peuvent maintenant utiliser leurs fonds pour aider à répondre aux besoins des aînés dans le cadre de la COVID-19.

Les activités peuvent commencer immédiatement et peuvent comprendre :

- aider les aînés à demeurer en contact avec leur collectivité et leur famille en leur fournissant des appareils électroniques et des tutoriels à distance;

- soutenir la livraison de nourriture et de médicaments aux aînés en auto-isolement à la maison;
- aider les aînés à soutenir leurs activités essentielles, comme les visites chez le médecin;
- embaucher du personnel pour remplacer un aîné bénévole qui ne peut pratiquer ses activités de bénévolat en raison de la pandémie;
- fournir des renseignements aux aînés sur la manière de prendre soin d’eux-mêmes durant la pandémie.

De plus, les bénéficiaires du PNHA qui ne fourniront pas ou ne pourront pas fournir de programmes ou de services en réponse à la pandémie de COVID-19 auront plus de temps pour réaliser leurs projets approuvés. Au lieu de la période habituelle de 12 mois, les organismes auront maintenant jusqu’à deux ans pour mener à bien leurs projets.

Le PNHA verse des subventions et des contributions pour des projets qui visent à améliorer le bien-être des aînés et à favoriser leur inclusion sociale. À compter du 31 mars 2020, 2 166 projets ont été approuvés dans le cadre de l’appel de propositions lancé le 15 mai 2019.

Citations

« Les aînés qui restent en sécurité en s’isolant chez eux peuvent avoir besoin d’aide pour s’approvisionner et pour rester reliés à leur collectivité. C’est pourquoi nous permettons maintenant, dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés, que ces projets approuvés soient modifiés afin de répondre aux besoins des aînés pendant cette crise de santé publique sans précédent. Les Canadiens se mobilisent pour protéger les plus vulnérables en aidant leurs voisins avec les épiceries, en appelant leurs parents et grands-parents et en faisant leur part pour aplatir la courbe en pratiquant la distanciation physique. Nous pouvons traverser ces moments difficiles ensemble et nous le ferons. »

– L’honorable Deb Schulte, ministre des Aînés

Faits en bref

- S’ils sont infectés par la COVID-19, les Canadiens de 65 ans et plus, et ceux de tous âges dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent de problèmes médicaux sous-jacents courent un risque accru de voir leur état s’aggraver. Des conseils pour les personnes à risque sont [disponibles ici](#).
- Les Canadiens qui présentent des symptômes de la COVID-19 doivent rester chez eux et appeler les [autorités de santé publique](#) de leur province ou territoire pour les informer et pour obtenir des conseils sur ce qu’ils doivent faire.
- Chaque année, les organismes sont invités à présenter une demande de financement dans le cadre du volet communautaire du PNHA par le biais d’un appel de propositions.
- Les projets communautaires peuvent recevoir jusqu’à 25 000 dollars en subventions et depuis 2018, de petites subventions pouvant atteindre 5 000 dollars peuvent être versées aux organismes qui n’ont pas reçu de financement au cours des 5 dernières années.
- Depuis 2004, le PNHA a financé plus de 26 300 projets dans des centaines de collectivités d’un bout à l’autre du Canada. Cela représente un investissement total de plus d’un demi-milliard de dollars de la part du gouvernement du Canada.

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

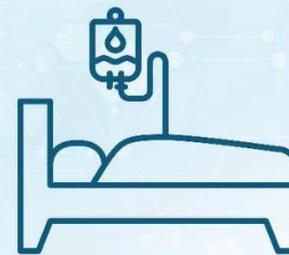
Je me rends sans attendre à l'urgence.

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.

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

PERSONNES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE GRAVEMENT MALADES SI ELLES CONTRACTENT LA COVID-19



Si n'importe qui peut tomber malade, certains Canadiens sont plus susceptibles de développer de graves complications liées à une maladie en raison de leur âge ou de problèmes de santé sous-jacents. Si c'est votre cas, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque de contracter la COVID-19.



QUI EST EXPOSÉ À UN RISQUE ÉLEVÉ DE COMPLICATIONS?

- ▶ Personnes ayant des problèmes de santé, notamment :
 - maladie cardiaque
 - hypertension (pression sanguine élevée)
 - maladie pulmonaire
 - diabète
 - cancer
- ▶ Personnes dont le système immunitaire est affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un traitement, comme la chimiothérapie
- ▶ Personnes âgées

SOYEZ PRÊT

- ▶ Renseignez-vous sur la COVID-19 et restez informé en consultant le Canada.ca/le-coronavirus.
- ▶ Consultez le site Web de votre **province ou territoire** et de votre municipalité consacré à la santé pour vous tenir au courant de la situation liée à la COVID-19 dans votre communauté.
- ▶ Achetez ce dont vous auriez besoin si vous deviez rester à la maison pendant quelques semaines, comme des aliments, de la nourriture pour animaux et des produits de nettoyage.
- ▶ Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de vous protéger et de vous assurer d'avoir suffisamment de médicaments et de fournitures médicales prescrits.
- ▶ Organisez-vous pour rester en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par courriel.

- ▶ Demander à un membre de la famille, à un voisin ou à un ami de faire vos courses essentielles (p. ex. allez chercher des médicaments d'ordonnance, allez faire des provisions. Déterminez quels sont les services proposés pour la livraison de nourriture ou de médicaments à votre domicile.
- ▶ Surveillez votre état de santé pour détecter l'apparition de symptômes.

COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CONTRACTER LA COVID-19?

- ▶ Si possible, ne sortez de chez vous que pour vous rendre à des rendez-vous médicaux essentiels
- ▶ Restez à l'écart des personnes malades.
- ▶ Évitez les contacts avec les autres, en particulier les personnes qui ont voyagé et celles qui ont été exposées au virus.
- ▶ S'il est impossible d'éviter les contacts, prenez les précautions suivantes :
 - restez à au moins deux mètres de distance de l'autre personne
 - saluez les gens par un signe de la main amical plutôt qu'une poignée de main, un baiser ou une accolade
 - limitez la durée de l'interaction
- ▶ Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou, si vous n'en avez pas, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à au moins 60 %.



Agence de la santé
publique du Canada

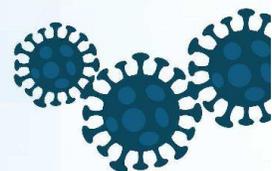
Public Health
Agency of Canada

Canada

- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains.
- ▶ Ayez avec vous du désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile.
- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux ou de toucher la nourriture avec vos mains.
- ▶ Évitez de toucher les surfaces fréquemment touchées dans les lieux publics, comme les poignées de porte, les rampes et les boutons d'ascenseur.
- ▶ Si vous devez toucher des surfaces dans des lieux publics, utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour vous couvrir la main.
- ▶ Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent, comme les toilettes, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de téléviseurs.
- ▶ Pour désinfecter, utilisez uniquement des désinfectants pour surfaces dures approuvés ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à huit chiffres attribué par Santé Canada qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.
- ▶ Si les **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ne sont pas disponibles pour la désinfection de la maison, il est possible de préparer une solution d'eau de Javel diluée en suivant les instructions sur l'étiquette, ou de mélanger un ratio de cinq millilitres (ml) d'eau de Javex pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javex pour un litre d'eau. Ce ratio est fondé sur de l'eau de Javel contenant de l'hypochlorite de sodium à 5 % pour produire une solution d'hypochlorite de sodium à 0,1 %. Suivez les instructions lors de la **manipulation de l'eau de Javel (chlorine) domestique**.
- ▶ S'ils peuvent résister à l'utilisation de liquides désinfectants, les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. les claviers et les écrans tactiles) peuvent être désinfectés à l'aide d'alcool à 70 % au moins une fois par jour.
- ▶ Rappelez aux personnes malades ou qui ont été exposées au virus de ne pas s'approcher.
- ▶ Évitez les foules et les grands rassemblements.
- ▶ Évitez les voyages en croisière et les voyages non essentiels à l'étranger.

Que devez-vous faire en cas d'apparition de symptômes de la COVID-19?

- ▶ Les symptômes de la COVID-19 comprennent les suivants :
 - apparition d'une toux ou aggravation d'une toux chronique;
 - fièvre (température supérieure ou égale à 38°C ou signes de fièvre, comme des frissons, une rougeur de la peau ou une transpiration excessive);
 - difficulté à respirer.
- ▶ Si vous développez l'un ou l'autre des symptômes, restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou l'autorité locale de santé publique et décrivez vos symptômes.
- ▶ Appelez toujours avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou dans un établissement de soins pour éviter que d'autres personnes ne soient exposées à la maladie.
- ▶ Les symptômes suivants doivent être considérés comme urgents :
 - grave difficulté à respirer (p. ex. incapacité à prendre son souffle, respiration haletante);
 - douleur ou oppression thoracique;
 - confusion soudaine ou difficulté à se réveiller.
- ▶ Si vous présentez ces symptômes urgents, appelez le 911 et dites que vous êtes peut-être atteint de la COVID-19 et que vous présentez un risque élevé de complications.



NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA MALADIE À CORONAVIRUS. POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ LE

site Canada.ca/le-coronavirus ou communiquez avec nous **1-833-784-4397**

Société Alzheimer

LAURENTIDES

COMMUNIQUÉ DE PRESSE MISE À JOUR SUR NOS SERVICES À LA COMMUNAUTÉ

Sainte-Agathe-des-Monts, le 2 avril 2020 – À mesure que nous apprenons à vivre avec les défis imposés par la COVID-19, une chose est sûre : les Société Alzheimer restent déterminées à soutenir les Québécois atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif ainsi que leurs proches aidants. Et nous prenons toutes les mesures nécessaires pour protéger leur santé et leur sécurité.

Dans le contexte de la pandémie du COVID-19, les personnes atteintes, les familles et proches aidants ont, plus que jamais, besoin de notre soutien. Nous tenons donc à confirmer les services qui sont offerts et qui ont été adaptés aux circonstances actuelles :

- Consultations téléphoniques
- Soutien psychosocial par téléphone
- Référencement
- Rencontres individuelles, familiales et de groupe par vidéo-conférence
- Informations, stratégies et capsules vidéo via nos différents médias sociaux (Facebook et site web)
- Télétravail pour tous les employés de la Société Alzheimer
- Soutien offert à nos partenaires du réseau (public et communautaire)
- Ligne téléphonique et courriel pour nous rejoindre 1-800-978-7881 et admin@salaurentides.ca

La Société Alzheimer des Laurentides est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu par le Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides et qui a pour mission d'informer, de soutenir, d'accompagner et de représenter les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées, de former les intervenants, les bénévoles et les étudiants ainsi que de promouvoir et contribuer à la recherche.

Pour en savoir davantage sur les événements et service de la Société Alzheimer Laurentides, consulter le site internet www.alzheimerlaurentides.com ou appelez au 1-800-978-7881.

-30-

Marilyne Laperrière, coordonnatrice des événements et communications

Société Alzheimer des Laurentides

1-800-978-7881

communications@salaurentides.ca



Organisme communautaire
en proche aide

L'Antr'Aidant

#SolidairementProcheAidant

Calendrier

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



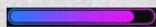
**COMMENT DÉSAMORGER DES
COMPORTEMENTS DÉROUTANTS?**

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

CAPSULE #2

JE NE VOIS PLUS MON PROCHE: comment m'adapter?

Réalité de cette CRISE

- Une crise socio-sanitaire historique;
- L'importance de la PART des proches aidants dans la dispensation des soins;
- Sollicitation accrue de nos capacités d'adaptation;
- Multiples facteurs déstabilisants: le confinement ; le non-accès à la personne; la notion de sacrifice et de responsabilisation collective.

Émotions éveillées

- Sentiment d'impuissance
- Angoisse face à l'avenir;
- Amalgame d'émotions : sentiment d'injustice, de peur, de colère, de culpabilité, de tristesse...;
- État de stress; état anxieux;
- Résistance, fermeture ou refus d'accepter la réalité pour échapper à la souffrance, mais qui paradoxalement nous maintient dans la souffrance.

Sentiment d'impuissance

Les faits:

1. Je n'ai plus d'accès à l'établissement;
2. Je n'ai plus d'accès à mon proche;
3. Je prends conscience de ma propre vulnérabilité.

Questionnements:

1. Comment aider mon proche dans ces circonstances ?
2. Comment se vit la relation entre lui/elle et le personnel de soins ?
3. Comment le personnel de soins parvient à répondre à ses besoins en mon absence?

Sentiment d'impuissance STRATÉGIES !

1. Créer un corridor de communication efficace

- Savoir quand, comment et avec qui prendre de ses nouvelles. déterminer la fréquence réaliste de ces suivis;

2. Apportez des précisions sur les habitudes de vie facilitatrices

- Profiter de chaque échange pour communiquer une information ponctuelle.

Ex. Maman consent à ses soins d'hygiène si on lui promet un bon café tout suite après.

3. Apportez des astuces pour désamorcer les situations difficiles ou un comportement déroutant

- Nommer le geste qui reconforte votre proche.

Ex. Pour diminuer l'agitation vespérale de papa, il faut faire jouer de la musique classique avant le coucher \ lui tenir la main pendant qu'on déplace le lève-personnes.

ÉTAT DE STRESS!

- C.** Sentiment de perte de **CONTRÔLE**. Les routines sécurisantes sont brisées. *Se réorganiser au quotidien, installer des nouvelles façons de fonctionner;*
- I.** **IMPRÉVISIBILITÉ**. On n'a pas vu venir tous ces changements bouleversants. *Restez centré sur les faits réels et « focaliser » votre énergie à trouver des solutions dans le moment présent;*
- N.** **NOUVEAUTÉ**. On est confronté à s'adapter à des nouveaux éléments en continu. Renforcer votre sentiment de confiance et les gestes de solidarité;
- É.** **ÉGO MENACÉ**. Même si vous ne jouez pas le même rôle autour de votre proche, **VOTRE CONTRIBUTION est des plus importantes en ce moment**. *Investir en la co-construction des alliances significatives avec le personnel de soins.*

JE NE VOIS PLUS MON PROCHE Zones de Pouvoir

- S'accueillir dans toute sa vulnérabilité et être à l'écoute de ses émotions.
- "Embrasser ce qui est « = travailler notre acceptation de la réalité »;
- "Agir **AVEC** l'épreuve"
- Mettre à contribution du personnel de soins sa créativité et sa capacité d'adaptation;
- Proposer des nouveaux repères pour valider le sentiment de confiance vis-à-vis des soins prodigués à son proche;
- Cibler les informations prioritaires à communiquer sur son proche;
- Choisir, créer et préserver les liens ! ;
- Faire confiance en ses ressources (intérieures-extérieures), renouer avec sa spiritualité.

CULTIVER L'ADAPTATION UN CHANGEMENT À LA FOIS...



MOINS de:
 Impuissance
 Sentiment de manque
 Attitude de tolérance
 Sentiment d'injustice
 Isolement et de détresse
 Jugement
 Colère
 Réactif
 Contrôle et de lutte

PLUS de:
 Indulgence
 Voir + d'abondance
 Attitude d'acceptation
 Sentiment d'appartenance
 Occasions de relation et de création de liens
 Solidarité et d'entraide
 Accueil et d'intériorisation
 Coopération - participation
 Confiance en la bonne foi des intervenants



#SolidairementProcheAidant

S'ALLIER POUR S'ALIMENTER

ACCOMPAGNEMENT DE COMMANDE À DISTANCE



- ✓ Vous n'êtes pas familier avec internet ou vous n'avez pas internet
- ✓ On peut vous accompagner pas à pas pour faire votre épicerie à distance*
**Du lundi au jeudi de 8h à 16h*
- ☎ **APPELEZ LE 819-623-5051 POSTE 442**
1-877-623-5051 POSTE 442

- ✓ **VOUS ÊTES EN QUARANTAINE**
- ✓ **VOUS AVEZ 70 ANS +**
- ✓ **RAISONS MÉDICALES**
- ✓ **PERSONNE NE PEUT VOUS APPORTER VOTRE ÉPICERIE**



- ✓ La livraison d'épicerie en secteur éloigné
- ✓ Ce service est **GRATUIT**
Montant minimum d'achat 50\$*
**Excluant l'alcool et les produits du tabac*
- ☎ **CONTACTER VOTRE ÉPICIER**

PARTOUT DANS LA



MRC
d'Antoine-Labelle



COVID-19 - Devenez bénévole : inscrivez-vous en ligne sur 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. 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.

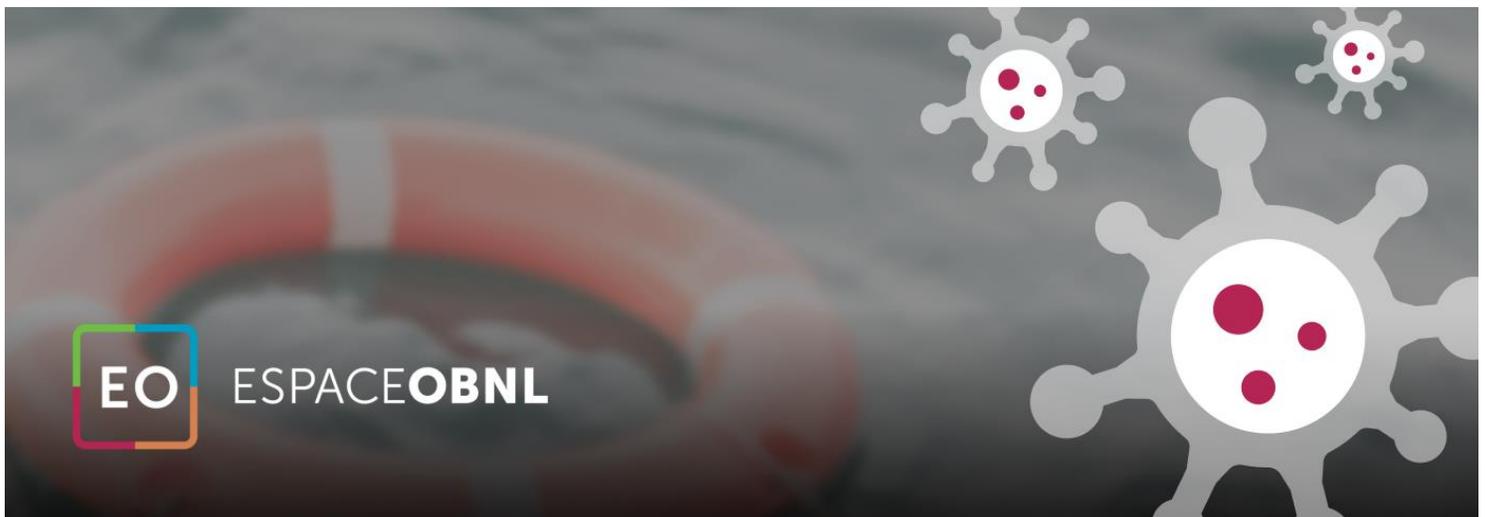
Citation

« 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 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 est mis en ligne par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ).



Entraide et solidarité en temps de crise

Depuis le début de la crise, Espace OBNL souhaite vous être utile et vous diriger vers les bonnes ressources pour vous permettre de ressortir de cette crise dans les meilleures conditions possibles. Nous savons que la situation est difficile pour vous, vos employés, vos bénévoles, vos conseils d'administration, vos partenaires, etc.

C'est en ce sens que nous avons mis en place le répertoire des ressources essentielles pour les OBNL. Nous avons reçu près de 100 réponses de la part des OBNL, des individus et des partenaires qui proposent plusieurs solutions innovantes, généreuses et pertinentes.

Voici 11 entreprises qui vous offrent des services en temps de crise :

Conseil d'administration/gouvernance :

[GUBERNA](#) propose 30 minutes de consultation gratuite (appel) pour répondre à vos questions sur les assemblées générales annuelles, les conseils d'administration à distance, sur la modification de vos règlements généraux en lien avec la COVID-19 ou autre sujet touchant à la gouvernance qui est lié directement à la gestion de la crise actuelle.

[BNP Performance philanthropique](#) propose des services-conseils ponctuels gratuits. BNP est proactif pour supporter les organismes de bienfaisance et les aider à faire face à la crise et à pouvoir en ressortir dans les meilleures conditions possible. Ils ont réalisé sur le sujet des webinaires, publient une infolettre chaque semaine et mis en place une ligne de support conseils gratuits.

[OROKOM](#) offre aux directeurs, directrices et gestionnaires d'OBNL des services-conseils liés à leurs communications-marketing, sur une base bénévole, pour favoriser la transmission de l'information et la mobilisation des parties prenantes. Ces séances faites par téléphone ou vidéoconférence ZOOM durent 40 à 60 minutes.

[PHIL](#) propose une heure de consultation gratuite du 23 mars au 30 avril (lundi au vendredi) selon les disponibilités, pour vous aider à adapter vos stratégies et répondre aux changements dû à COVID-19. Offert par téléphone ou vidéoconférence.

[Espace Stratégie](#) propose des services gratuits, à rabais ou des formations. Avec plus de 12 ans d'expérience et une équipe hautement qualifiée, Espace Stratégies (ES) est une firme de stratèges expérimentés, spécialisée en accompagnement stratégique auprès des municipalités et MRC, des organismes de développement économique, des OBNL et en entreprises.

[NEFTIS](#) peut vous accompagner dans vos démarches de statut de bienfaisance, de financement, de constitution juridique, de communication et d'administration. Ils offrent un accompagnement sur le volet administratif selon votre situation.

[L'ASSOCIÉ](#) est une firme spécialisée dans la gestion administrative et événementielle qui répond aux multiples besoins permanents et ponctuels de toute organisation à but non lucratif tel que les regroupements de professionnels. En cette période préoccupante, elle souhaite prêter main-forte aux associations grâce à une sélection de services gratuits en lien avec la gestion de crise causée par la COVID-19. Services offerts gratuitement : Analyse de contrat d'hôtel, analyse de l'impact financier d'une annulation versus un report de congrès, gabarits de communiqués pour vous aider dans la diffusion du bon message à vos membres ainsi qu'aux participants, commanditaires et fournisseurs du congrès

[Justice Pro Bono](#) peut vous mettre en lien avec des avocat(e)s bénévoles pour toute question entourant la gouvernance de votre OBNL.

Gestion financière, administration :

[APSV](#) peut vous offrir des conseils et de l'aide pour votre comptabilité et la gestion financière en temps de crise.

Les ventes :

[UNIK PAIEMENT](#) vous offre un accompagnement dans l'instauration de votre e-commerce et des solutions de paiement vous permettant de recevoir vos paiements plus rapidement en éliminant les chèques et l'argent comptant.

Technologies de l'information :

[Synergitic](#) offre plusieurs services assurant l'instauration du télétravail : des services-conseils en solution technologique et mobilités, l'instauration d'Office 365 (gestion documentaire et collaboration) - Mobilité (Zoom et Téléphonie hébergé UBITY) - Configuration VPN

Qui peut offrir ses services?

- Toute entreprise ou tout professionnel qui a envie d'apporter une aide physique, financière, matérielle ou autre peut offrir des services GRATUITS ou à rabais aux OBNL.
- Les particuliers qui veulent offrir leurs services ou les OBNL qui cherchent des bénévoles peuvent se rendre sur le site Je Bénévole (jebenevole.ca).

Qui peut recevoir les services?

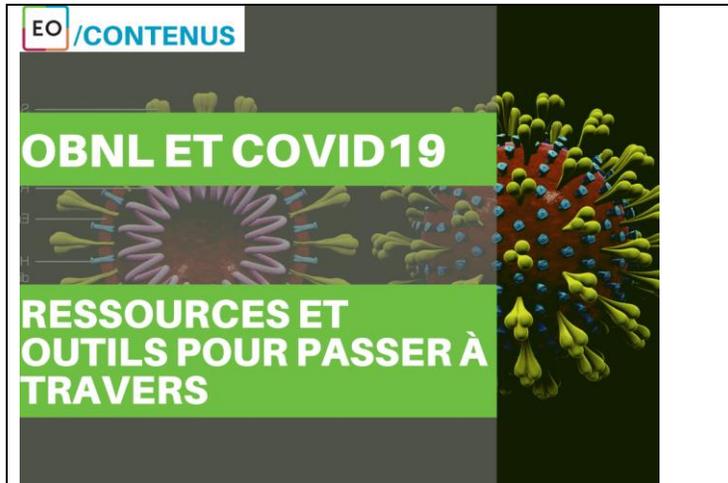
- Tout gestionnaire d'OBNL qui a besoin d'une aide physique, financière, matérielle ou autres pour assurer le maintien de son fonctionnement et de ses services à la population.
- Vous ne trouvez pas la ressource dont vous avez besoin? Vous aimeriez publier une demande d'aide? Il est possible de le faire : <http://bit.ly/33vcd60>

Si vous êtes à la tête d'un OBNL et que vous avez besoin de biens, services ou expertise, venez-vous y inscrire!

[Voici le lien vers notre initiative de mobilisation - pour s'y inscrire](#)

[La Presse a parlé de notre initiative dernièrement.](#)

[Et le lien vers l'article de @lapresse](#)

 <p>EO /CONTENUS</p> <p>OBNL ET COVID 19</p> <p>RESSOURCES ET OUTILS POUR PASSER À TRAVERS</p>	<p>OBNL ET CORONAVIRUS (COVID-19) RESSOURCES ET OUTILS POUR PASSER À TRAVERS</p> <p>Nous avons regroupé des contenus et outils qui vous permettront de passer à travers les difficultés que nous réservent les prochains mois. Comme la situation évolue de jour en jour, nous vous invitons à consulter cette page régulièrement. Les éléments sont classés par enjeux</p> <p>Lire la suite</p>
--	---

Notre page Facebook, un espace de distribution de contenu

Lieu d'échange par excellence. Nous allons y créer des occasions pour échanger et diffuser différents contenus durant la crise.

[Aimez notre page et venez vous informer](#)



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

1 PARLEZ AVEC
DOUCEUR
Afin que personne ne croit
que vous l'agressez.



2 PARLEZ AVEC
HONNÊTÉTÉ
Afin que personne ne croit que
vous avez quelque chose à cacher.



3 PARLEZ AVEC
PERMISSION
Afin que personne ne croit que
vous ne faites que de le dominer.



4 PARLEZ AVEC
HUMILITÉ
Afin que personne ne prenne
votre vérité pour de la vantardise.



10 meilleures
FAÇONS DE PARLER AUX GENS
pour éviter des disputes

5 PARLEZ AVEC
SINCÉRITÉ
Afin que personne
ne doute de vous.



6 PARLEZ AVEC
RESPECT
Afin que personne
ne soit déshonoré.



7 PARLEZ AVEC
COMPASSION
Afin que personne ne croit que
vous ne faites qu'attirer l'attention.



8 PARLEZ AVEC
TOLÉRANCE
Afin que chaque mot
puisse guérir.



9 PARLEZ AVEC
INCERTITUDE
Afin que personne ne croit que
vous cherchez à le dénigrer.



10 PARLEZ AVEC
CONSCIENCE
Afin que personne ne croit
que vous êtes égoïste.



En cette période du covid-19,
le centre d'action bénévole d'Argenteuil
continue d'être là pour les aînés

Service de commission pour les personnes de 65 ans et +

Simple et pratique !

- 1** Vous préparez une liste d'articles à acheter (épicerie, pharmacie).
- 2** Le bénévole effectue pour vous les achats et vous les livre à la maison.
- 3** Respect, gentillesse et bonne humeur garantie !

Tarifs

Lachute : 9 \$

Brownsburg : 13\$

St-André : 18 \$

Autres régions:
0.43 \$/km



CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE

d'Argenteuil

info@cabargenteuil.ca
450-562-7447 poste 232
suivez-vous sur Facebook

L'ANCRAGE

Comment se détacher de la souffrance émotionnelle

TECHNIQUES

MENTALES

Se faire un rapport

Ex. lieu, date, heure, prénom, nom, envie

Décrire l'environnement

Noms, formes, nombres, couleurs, etc.

Lire quelque chose

Se dire les phrases, les mots ou les lettres

Décrire une activité

Dans les moindres détails (ex. cuisiner)

Se réciter un truc lentement

Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste

Penser à un truc marrant

Ex. souvenir, blague, scène de film

Jouer au jeu des catégories

Ex. lister les villes qui commencent par "B"

S'imaginer protégé du mal

Ex. par un mur, des gardes, des pouvoirs

Relier le passé au présent

Ex. penser aux anniversaires successifs

PHYSIQUES

S'étirer le plus fort possible

Les doigts, les jambes, les bras, le cou etc.

Sentir les contacts du corps

Avec les habits, la chaise, le sol etc.

Se cramponner à sa chaise

Aussi fort que possible

Sentir sa respiration

Et se répéter un mot à chaque inspiration

Avoir un objet dans la poche

Le toucher et détailler ses caractéristiques

Toucher d'autres objets

Et détailler leurs caractéristiques

S'appuyer sur les talons

Et sentir le poids qui s'y applique

Marcher lentement

Et penser : droite, gauche, etc.

Sauter ou sautiller sur place

Et sentir poids, mouvements et contacts

Mettre les mains sous l'eau

Et la sentir couler, pas trop longtemps

ÉMOTIONNELLES

Se dire des trucs rassurants

Ex. c'est un moment difficile, ça va passer

Regarder des photos

Ex. des proches et autres gens près d'eux

Penser à un lieu sûr

Et le décrire dans les moindres détails

Penser à ses favoris

Ex. couleurs, plats, séries, artistes

Se réciter un truc inspirant

Ex. chanson, poème, citation

Se dire des trucs valorisants

Ex. Je peux le surmonter, je suis fort

Se prévoir une récompense

Ex. chocolat, bon repas, bain chaud

Se projeter vers l'avenir

Ex. une sortie cinéma prévue avec un ami

Pour plus d'efficacité, pratiquer :

SOUVENT : plus c'est répété, mieux ça marche

RAPIDEMENT : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche

LONGTEMPS : plus c'est long, mieux ça marche

CONSCIEMMENT : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche

ORIGINALEMENT : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche

PRÉCOCEMENT : plus c'est prématuré, mieux ça marche

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

www.tcral.ca

facebook

**CORONAVIRUS
(COVID-19)**

31 MARS

INVITATION À LA POPULATION

**Appelez
une personne
seule!**

#çavabienaller



[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Votre 
gouvernement

Québec 



LA COVID-19 ET LES ALIMENTS

(Document d'information produit par ITUM selon les informations disponibles sur le site web du www.mapaq.gouv.qc.ca)

LE VIRUS DE LA COVID-19 PEUT-IL ÊTRE TRANSMIS PAR LA NOURRITURE?

Jusqu'à présent, il n'existe aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments. Le coronavirus se transmet par l'entremise des gouttelettes respiratoires ou par le contact de surface infectée ex. : l'utilisation d'ustensiles qui peuvent être contaminés par des gouttelettes.

QUE DOIS-JE FAIRE AVEC MES ARTICLES EMBALLÉS ACHETÉS EN MAGASIN?

Le virus survit pendant trois heures environ sur les objets dont la surface est sèche. Il n'est donc pas nécessaire de nettoyer tous ses achats. La clé demeure de se **laver les mains fréquemment**, notamment dès le retour à la maison et après avoir rangé ses achats.



QUE DOIS-JE FAIRE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ACHETÉS EN MAGASIN?



Les fruits et les légumes frais devraient toujours être lavés avant d'être consommés même s'ils sont emballés, comme c'est le cas habituellement. **Un lavage à l'eau en frottant les surfaces suffit. Nul besoin d'ajouter un détergent.**

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT DE CONSOMMER UN REPAS POUR EMPORTER OU LIVRER À LA MAISON?

Il est possible de contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet où se trouve le virus, puis en portant la main à sa bouche, à son nez ou à ses yeux, mais ce n'est pas le principal mode de transmission. **Respectez les mesures d'hygiène prescrites en vous lavant les mains avant de manger. Utiliser les ustensiles de la maison plutôt que ceux du commerce est aussi une précaution à prendre.**

Pour vous aider à maintenir vos surfaces propres, voici une recette simple de nettoyant ménager à base d'eau de Javel :

*Il est recommandé de préparer une nouvelle solution diluée chaque jour et aussi de ne pas mélanger l'eau de Javel à d'autres nettoyants.

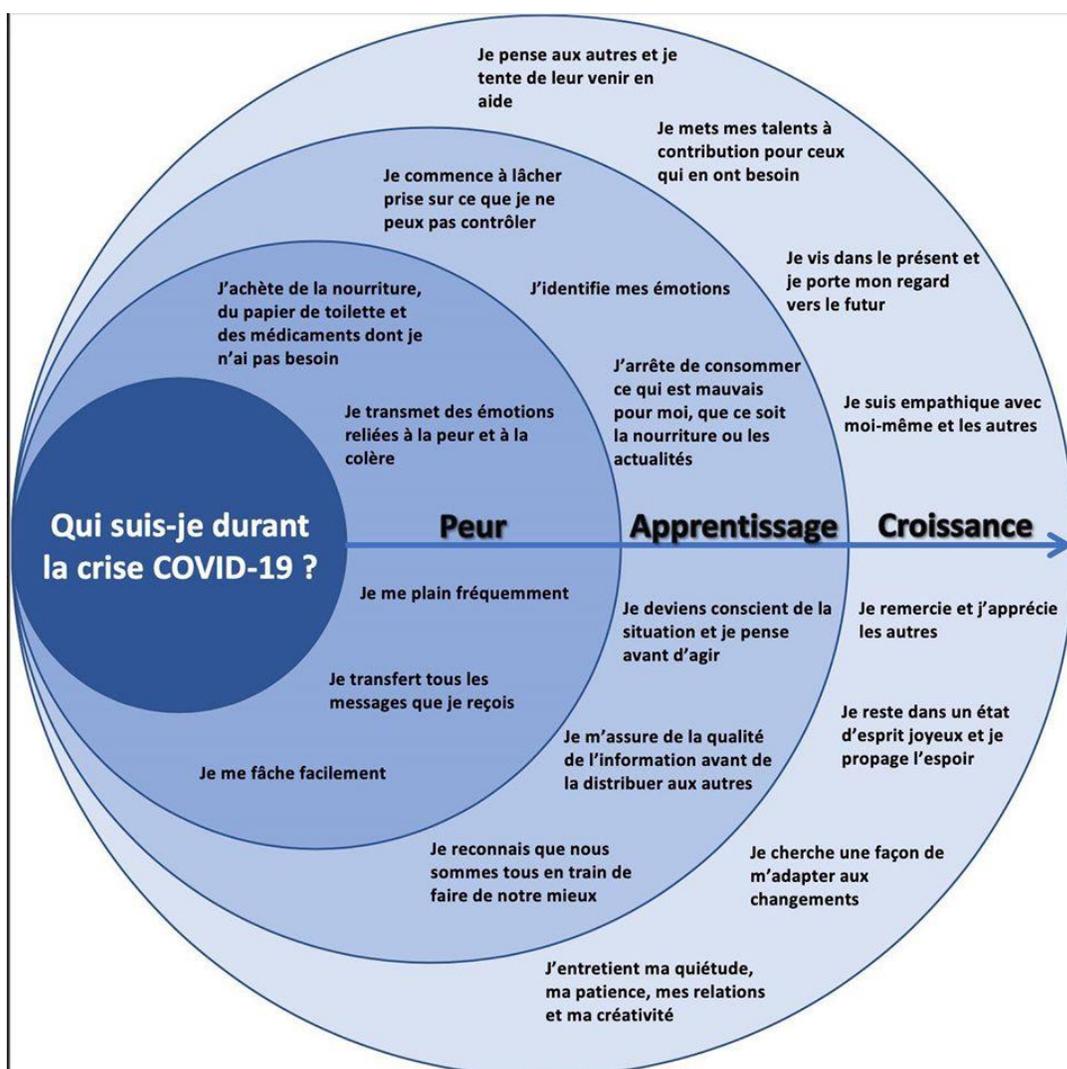


4 cuillères à thé (20 millilitres) d'une solution d'eau de Javel domestique dans 1 litre d'eau.



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.**



CORONAVIRUS (COVID-19)

5 AVRIL

**FAVORISER L'ACHAT LOCAL
AVEC LE PANIER BLEU**

Lancement de l'initiative LePanierBleu.ca

Le gouvernement du Québec appuie la mise en place d'une plateforme numérique regroupant les commerçants et les initiatives locales du Québec.

Les objectifs :

- soutenir les commerçants québécois en stimulant leurs ventes
- sensibiliser la population à l'importance de l'économie locale
- partager les meilleures pratiques sanitaires auprès des commerçants
- rassembler sous une même bannière les initiatives d'achat local au Québec

Pour plus de détails sur les mesures de soutien du gouvernement du Québec :

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)



COVID-19 – Ressources et services dans les Laurentides

En ces temps plus déstabilisant, vous pouvez compter sur des organismes près de chez vous qui continuent de déployer des services et des ressources afin de vous soutenir. Vous les trouverez classer par territoire.

MRC Thérèse-de Blainville

- [Répertoire des services et organismes pour les aînés – COVID-19](#)

MRC de la Rivière-du-Nord et Mirabel Nord

- [Répertoire des services et organismes pour les aînés – COVID-19](#)

MRC des Laurentides

- [Site Web de la MRC des Laurentides](#) (Portrait de l'offre de services – COVID-19)
- [Bottin des aînés](#) (CASA des Laurentides – Table locale de concertation pour les aînés)

MRC Deux-Montagnes

- [État des services communautaires – COVID-19](#)
- [Ma référence 50 plus](#) (Bottin des aînés)

MRC d'Argenteuil

- [Portrait de l'offre de services – COVID-19](#)
- [Aînés Argenteuil](#) (Répertoire des services pour les aînés)

MRC Antoine-Labelle

- [Bottin de la CDC Haute-Laurentides](#) (section pour les aînés)

MRC Pays-d'en-Haut

- [État des services communautaires – COVID-19](#)

Autres pages qui pourraient vous intéresser

- [Des ressources pour vous accompagner](#)

Autre documentation

- [Guide Programmes et service pour les aînés, édition 2020](#)

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

-  [AQDR Laval Laurentides, Bulletin avril 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 7 avril 2020](#)
-  [Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre avril 2020](#)
-  [Société Alzheimer des Laurentides, Journal l'Échange, Printemps 2020](#)
-  [4Korners, Newsletter April 2020](#)

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



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](#)

Empêcher la propagation du COVID-19 est l'affaire de tous. Chacun, y compris les jeunes personnes en bonne santé, doit éviter les rassemblements durant cette période. Consultez les dernières directives de [santé publique de canada.ca](https://www.canada.ca).



ORGANISME
DE JUSTICE
ALTERNATIVE

En cette période de confinement, il est possible que vous viviez des irritants, des situations difficiles ou des conflits avec d'autres personnes.

Notre équipe pour le service de Médiation Conciliation de Quartier des Laurentides est 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 en indiquant votre nom, la date et le numéro de téléphone pour vous joindre et nous communiquerons avec vous dès que possible.



450-436-6749 poste 104

www.mavn.ca



COVID-19

Pour aider à

briser l'isolement des aînés

durant la pandémie,

l'AREQ demande aux hôpitaux

d'offrir le service

de télévision gratuitement



AREQ
CSQ
areq.lacsq.org