

**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/santé).**

## Il est temps d'applaudir les bénévoles de ce pays

La FAAFC tient à profiter de la Semaine de l'action bénévole pour remercier chaleureusement toutes les personnes aînées et retraitées qui donnent de leur temps au sein des projets de l'organisme et de son réseau.

**Du 19 au 25 avril 2020, Célébrons la Semaine de l'Action Bénévole**





## programmation spéciale virtuelle

Période de confinement  
Printemps 2020

La programmation spéciale s'adresse à tous, SOLIDAIREMENT

L'inscription est nécessaire pour faciliter l'organisation. MERCI!

Renseignements ou inscriptions :

**CHANTAL**

450 630-4122 laissez message, rappel dans les 24h  
ou  
coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14h à 15h QiGong avec Élise Hervatin du Centre Santé globale les 4 Chemins		10h à 11h Yoga sur chaise avec Josephine Piazza de Yoga tout	14h à 15h Exercices avec Geneviève Guénette, kinésiologue de L'Espace Ergo	11h à 12h Atelier de dessin avec Carol Lyng, artiste

L'ensemble de la programmation est gratuite. À titre de contribution volontaire, nous vous demandons de partager à votre réseau, afin de faire connaître notre bureau et nos services au maximum de personnes vivant avec la maladie de Parkinson et de proches aidants. Merci!

Remerciements sincères à nos partenaires et animatrices d'ateliers pour leur disponibilité, leur adaptation et leur présence bienveillante!

*Notre priorité : vous accompagner*



### Informations sur la Ligne Aide Abus Aînés (source site web AQDR)

La **promotion de la Ligne Aide Abus Aînés (LAAA)** figure au nombre des messages publicitaires gouvernementaux de 30 secondes actuellement diffusés à la télévision québécoise jusqu'au 26 avril prochain (<https://www.youtube.com/watch?v=2DWI5KHIORU>). Le message vise à rappeler aux aînés l'importance de demeurer vigilants, notamment afin de prévenir tout abus financier en cette période difficile, et de réitérer que des ressources sont à leur disposition pour les écouter et pour les accompagner en cas de besoin.

La **version complète de cette capsule d'information sur la LAAA**, d'une durée de près de 2 minutes et mettant en vedette la comédienne Louise Turcot, est accessible en ligne sur la page Facebook du ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi qu'au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=MoBD-6Ca0E8>

Le **dépliant sur la LAAA** vient également d'être mis à jour et il est disponible au lien suivant : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-830-69F.pdf>



FONDATION LAURE-GAUDREAULT



## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### **COVID-19 : La Fondation Laure-Gaudreault fait un don de 50 000 \$ aux banques alimentaires du Québec**

**Québec, le 15 avril 2020** – La crise de la pandémie COVID-19 exerce actuellement une pression considérable sur les services de banques alimentaires partout au Québec. Les pertes d'emploi et les personnes âgées en situation de vulnérabilité ont provoqué des hausses de demandes pour ces services dans chaque région.

Ainsi, la [Fondation Laure-Gaudreault \(FLG\)](#) a choisi de faire un don de 50 000 \$ visant à aider les organismes d'aide alimentaire sans but lucratif, en quête de financement, pour répondre aux immenses besoins de leur milieu.

« Même confinés, on ne peut rester les bras croisés devant une telle situation qui nous affecte tous de près ou de loin. La sécurité alimentaire, c'est la base de la dignité humaine. À la Fondation Laure-Gaudreault, nous sommes fiers de pouvoir contribuer à améliorer le sort des gens dans cette période névralgique. C'est l'essence même de notre mission », souligne Robert Gaulin, président de la FLG.

#### **La FLG présente partout au Québec**

Bénéficiant d'une structure de bénévoles dans chaque région du Québec, la FLG, dont la mission consiste à aider les personnes âgées ou les jeunes, verse près de 150 000 \$ par année en aide. Ainsi, l'aide additionnelle de 50 000 \$ annoncée aujourd'hui sera répartie de la façon suivante :

- 2 000 \$ pour des projets nationaux
- 48 000 \$ répartis entre les dix régions de la FLG

« En distribuant ces dons dans les régions, nous espérons ainsi aider la population de manière équitable. Je crois sincèrement que nous pouvons juger une société à la façon dont elle traite ses membres les plus vulnérables. C'est par nos efforts collectifs que nous parviendrons à passer à travers cette épreuve dignement », ajoute M. Gaulin.

#### **À propos**

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'[Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec](#) (AREQ-CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990. Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles.

-30-

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communication  
Cell : 418 802-1357 / Courriel : [labrecque.samuel@areq.lacsq.org](mailto:labrecque.samuel@areq.lacsq.org)

# En cette période de confinement le soutien aux proche aidants d'aînés est là plus que jamais



## Courriel

anick9@hotmail.com

Envoi 4 à 5 fois semaine de courriel avec de l'information sur ce qui se passe dans la mrc d'Argenteuil présentement ainsi que les liens qui font du bien, des trucs pour bien s'occuper en cette période de confinement, des capsules spécifiques à la réalité du moment des proches aidants et bien d'autres choses.

Aussi, un envoi hebdomadaire d'une activité de style Journal créatif (façon d'extériorisé par l'écriture ce que nous vivons à l'intérieur de nous ou plus ludique qui fait ressortir la créativité et l'humour.



## Soutien et suivi psychosocial par téléphone

450 562-7447 P. 230



## Suivez-nous sur Facebook

Communiquer avec moi par Messenger

[www.facebook.com / Prochesaidantsdargenteuil](http://www.facebook.com/Prochesaidantsdargenteuil)

Vous êtes un(e) proche aidant(e) et vous voulez vous inscrire au soutien proche aidant ?

Communiquer avec moi par téléphone, courriel ou Messenger.

- **Anick Giroux**,  
intervennante soutien proche aidant



Prenez soin  
de vous  
et des autres  
en restant  
à la maison.



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





**VOUS NOUS AVEZ NOMMÉ VOTRE BESOIN !  
NOS GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES  
AIDANTS SONT DE RETOUR PAR  
VISIOCONFÉRENCE**

POSSIBILITÉ DE VOUS JOINDRE À NOUS PAR LE BIAIS DE VOTRE  
TÉLÉPHONE, DE VOTRE TABLETTE OU D'UN ORDINATEUR PORTABLE .

**RIVIÈRE-DU-NORD**  
DÈS LE **21 AVRIL 2020**  
TOUS LES MARDIS  
DE 14 H 00 À 15 H 30

**PAYS-D'EN-HAUT**  
DÈS LE **22 AVRIL 2020**  
TOUS LES MERCREDI  
DE 14 H 00 À 15 H 30

**APPELEZ-NOUS POUR VOUS INSCRIRE .**

NOUS VOUS ENVERRONS UN LIEN QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS CONNECTER ET  
NOUS REJOINDRE EN GROUPE

**L'ÉQUIPE VOUS ACCOMPAGNERA POUR VOUS CONNECTER**

**579-888-0211**



**À la maison, en situation de maltraitance, un message du Gouvernement du Québec : allez visionner [la vidéo](#)**

#SolidairementProcheAidant

### Mon proche est hébergé

Quatre étapes pour une communication orientée, adaptée et bienveillante

1

#### IDENTIFIER SES CAPACITÉS RÉELLES

- Audition, vision, écriture, lecture
- Expression verbale et non verbale, et capacité à nommer ses émotions et ses besoins
- Jugement-résolution de problèmes et capacité d'adaptation.
- Orientation dans le temps/espace
- Attention/concentration
- Mémoire/rétention de l'information.

*Plus ses capacités sont présentes, plus mes moyens de communication seront diversifiés. Inversement, si on constate des limitations importantes chez notre proche, on devra privilégier le canal de communication le plus adapté à sa réalité.*

2

#### IDENTIFIER SES FORCES

##### Exemples:

- **Accès aux souvenirs anciens**- J'apaise son sentiment d'abandon en lui rappelant nos vœux de mariage: nous serons ensemble "pour le meilleur et pour le pire" / ou en le faisant voyager dans des images des souvenirs réconfortants. ( famille, amis, passions, voyages, qualité )
- **Il comprend le mot -crise-** Il a déjà surmonté une faillite. Il est résilient; ça le soulage quand je lui parle du leadership du premier ministre.
- **Est empathique et sociable** - J'en profite pour lui demander de remercier les gens autour de lui, les soignant.e.s.
- **Capacité à reciter les prières. ( si croyances religieuses) ou des chansons significatives** Lui proposer de prier ou de chanter ENSEMBLE.
- **Attention et concentration:** lui raconter ma journée lentement; lui décrire un lieu, une émotion, une image.

3

#### QUEL MOYEN DE CONTACT?

- Vérifier avec le personnel l'équipement ou le matériel mis à sa disposition;
- IPAD: visioconférence, ordinateur, téléphone dans sa chambre ou cellulaire calepin, feuilles et crayons;
- Accès extérieurs: balcon, fenêtre ou autre;
- Prise de nouvelles par le personnel selon la disponibilité convenue.

4

#### QUEL MOMENT EST LE PLUS OPPORTUN?

- Si votre proche possède ses propres appareils de communication et qu'il peut s'en servir de manière autonome, essayez de maintenir les horaires de contact habituels, autant que possible. Installer une routine
- Établir une routine et une fréquence d'échanges souple et qui convient au personnel de soins.
- Ne pas oublier de privilégier des moments propices également pour vous.
- Préparer d'avance les questions à poser aux soignants concernés afin de maximiser leur temps de réponse et favoriser leur capacité d'attention à vos demandes.
- Évaluer si vos questions posées au personnel soignant peuvent être dites devant votre proche .

En interaction avec une personne ayant un déficit cognitif et vivant le confinement

## COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON PROCHE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

### CAPSULE #4

**F**

#### **Faire FACE à FACE** (impossible parfois)

En l'absence d'une communication face à face avec votre proche pratiquez-vous à :

- Décoder les signes de son non-verbale: questionnez, devinez ou essayez d'interpréter ses silences, ses soupirs etc. *Ex. Papa, quand tu fais ceci... tu veux dire que tu as mal dormi? As-tu eu froid cette nuit ?*

**O**

#### **ORIENTATION DU DISCOURS**

Diriger le discours vers une cible concrète (But: reconforter, rassurer)

- Ex. Si votre proche est attristé ou angoissé validez son émotion. Embarquez avec lui dans cet émotion, soyez empathique.  
Parlez lui de ce que vous faites pour aller mieux. Donnez-lui des idées selon ce que vous connaissez de sa personne.*

**C**

#### **CONTINUITÉ**

Éviter de changer de sujet rapidement (faire le coq à l'âne!)

- Complétez un sujet (thème) avant d'en débiter un nouveau. Évitez d'être indifférent ou dire des phrases de "positivisme toxique" :  
*ex. Tout va bien aller, ne sois pas inquiet!*

**U**

#### **UTILISATION DU "BON" VOCABULAIRE**

- Utiliser des synonymes et repérer le mot ou l'expression familiale qui est le mieux compris.  
*Ex. Éviter la rime et les sons qui se confondent et articulez plus que pas assez.*

**S**

#### **STRUCTURE DES PHRASES**

- Sujet-verbe-complément: point!
- Phrases de moins de 5 secondes
- Être concis et précis. Évitez de donner des horaires précis si votre proche est désorienté dans le temps. Favorisez les : à plus tard, la prochaine fois, à bientôt, etc.

**E**

#### **ÉCHANGE**

- Adapter votre communication afin de respecter son rythme:
- Donnez-lui des occasions de s'exprimer le plus possible, de trouver des idées qui lui font du bien etc.
  - Attendez un signal d'accusé de réception, avant de poursuivre. ( verbal ou non-verbal)
  - Utiliser le dernier mot de sa phrase pour débiter votre réponse.
  - Complétez ses phrases au besoin si le mot est absent.

**D**

#### **DIRECTIVITÉ**

- En cas d'incompréhension, mettez fin en validant l'émotion ou le comportement et non en confrontant .  
*Ex. Gérard, je te sens fatigué; je vais te rappeler plus tard.  
Ex. Parler de la maison t'attriste, est-ce que c'est ça ou je me trompe?  
On change de sujet tu veux ?*
- Évitez de lui faire répéter. *Ex. Je me suis mal exprimée...Je reprends une autre phrase.*

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

**579-888-0211**

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

**Au préalable**  
**ARRIMAGE ESSENTIEL**  
avec le personnel

- ✕ Vérifier les informations transmises à son aidé sur la COVID-19
- ✕ Quelles sont ses réactions jusqu'à maintenant ?
- ✕ Comment réagit-il au quotidien face aux changements vécus ?

# Canevas d'appel

pour communiquer avec la personne hébergée  
PAR VOIE ÉLECTRONIQUE  
EN DIRECT ou VIDÉO  
PRÉ-ENREGISTRÉE

**Questions à se poser**  
**AVANT**

- Mon aidé a-t-il un trouble de la vision?
- Mon aidé a-t-il un problème de surdité?
- Quels sujets aborder avec lui ?



**Les BÉNÉFICES**  
de la communication  
**EN CONFINEMENT**

*Pour le proche aidant*

- Maintenir un lien significatif
- Partager un moment privilégié avec l'aidé.
- Constater l'état de santé de visu.
- Entendre sa voix et le voir, me rassurer.

*Pour la personne aidée*

- Voir un visage rassurant
- Exprimer ses inconforts
- Vivre un moment de plaisir
- Entendre une voix familière le réconforter
- Prévenir, diminuer ou désamorcer l'angoisse, l'anxiété et autres comportements déroutants.

**Trucs et astuces**

- Rapprocher la caméra pour qu'il puisse vous voir en gros plan (épaule et visage)
- Maintenir votre ton habituel
- Bien articuler les mots.



**À FAVORISER**

- Laisser tout le temps possible pour répondre
- S'assurer d'avoir toute son attention
- Maintenir son regard
- S'informer de son état de santé
- Chanter, rire, etc.
- Utiliser le langage non-verbal (sourire, clin d'oeil, etc)
- Complimenter ses cheveux, son sourire, etc.**
- Utiliser un discours simple et non infantilisant**



## À ÉVITER

- Surstimuler . Pour l'éviter: fermer la musique, la télé, une seule personne parle à la fois à l'écran)
- Passer du Coq à l'âne. (un sujet à la fois)
- Mettre l'accent sur la COVID-19, la crise, le vocabulaire anxiogène
- Lui couper la parole



## Débuter un appel

- Bonjour (nom de la personne)
- C'est moi (votre nom)
- J'ai voulu te faire une surprise. Te parler par l'ordinateur (ou tablette ou cellulaire) aujourd'hui
- Lui exprimer votre joie de le voir, de lui parler, dans vos mots
- Comment vas-tu aujourd'hui ?
- Est-ce que tu m'entends bien?
- Est-ce que tu me vois bien?
- Débuter les sujets que vous avez identifié lors de votre préparation (ex. : un événement heureux, anecdote des enfants, que vous avez fait du ménage, un gâteau, etc.)

## LE CORPS DE L'ÉCHANGE

✗ Parler de ce que j'ai fait aujourd'hui

✗ Parler de la météo

✗ Décrire ce que vous voyez : sa chambre, ses cheveux, ses yeux, son sourire, etc. Commentez simplement.

✗ Remémorer un souvenir heureux que vous avez vécu avec votre proche (voyage, anecdote, une photo significative; un film vu ensemble)

✗ Donner des nouvelles des petits enfants: montrer un objet ou un dessin qu'ils ont fait (arc-en-ciel).

✗ Faire des compliments sur sa bonne humeur; sur son opinion, sur ses forces

### À LA FIN DE L'ÉCHANGE :

#### UTILISER DES SALUTATIONS AUX REPÈRES DE TEMPS plus VAGUES :

*À bientôt, à plus tard, à une prochaine fois, je vais te rappeler bientôt, je vais penser à toi, prends-bien soin de toi, je t'embrasse, je t'aime fort.*

#### Quand on va se reparler je vais te :

*Montrer les tulipes qui poussent ; je vais te montrer les photos que j'ai prises ; etc*

## Comment réagir dans certaines circonstances

### Silence:

- Après quelques secondes, demandez-lui à quoi il pense et/ ou est-ce que ça va?

### Il ne sourit pas:

- Demandez-lui s'il y a quelque chose qui le préoccupe ou souriez-lui (*mimétisme*)

### Il pleure:

- Essayez de savoir ce qui le rend triste. Soyez à son écoute. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là.
- Laissez-lui le temps nécessaire de répondre.

### Il exprime de la colère:

- Questionnez-le sur ce qui le dérange, ce qui le met en colère



### Questions à se poser après

- Quel est mon état émotif actuellement?
- Quel est l'état émotif de l'aidé.e?
- Est-ce que c'est une expérience positive pour nous?
- Est-ce que je suis rassuré.e?
- Qu'est-ce que je dois améliorer?
- Quels seront les sujets que j'aborderai la prochaine fois?

## L'AREQ réclame une Commission d'enquête publique et des États généraux sur les soins aux aînés

### COLLECTIVEMENT

On **trouve des solutions**

On **les applique**

On assure ENFIN un

**Québec digne de ses aînés**



AREQ  
CSQ  
areq.lacsq.org

# CALENDRIER 28 JOURS

## POUR PRENDRE DU RECUL ET MISER SUR MES FORCES 😊

### À ESSAYER DANS L'ORDRE OU DANS LE DÉSORDRE !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>01</b> Dites « OUI » à 1 chose que vous aimez vraiment !	<b>02</b> Faites un truc « réservé » aux enfants... En principe !	<b>03</b> Divisez vos soucis en 2 colonnes : à moi, PAS à moi	<b>04</b> Deux qualités que je n'avais pas il y a 5 ans ...	<b>05</b> Je suis en colère parce que j'ai BESOIN de ?	<b>06</b> Marcher 3 min sur le bout des pieds/ 3 min sur les talons.	<b>07</b> Répondez spontanément « La vie est belle parce que... » ...
<b>08</b> Dites NON à 1 chose, un événement ...	<b>09</b> Choisissez qualité pour chaque doigt de votre main	<b>10</b> Utilisez un autre chemin (dans la maison ou à l'extérieur)	<b>11</b> Saluez votre maison, votre environnement.	<b>12</b> Jurez quelques fois est un « massage de l'esprit »	<b>13</b> Pensez à 3 objets que vous amèneriez dans l'airain.	<b>14</b> Notez 2 bonnes idées !
<b>15</b> Dites-vous MERCI ... Sincèrement à voix haute !	<b>16</b> Écrivez votre principal défi (problème) en moins de 5 mots	<b>17</b> Mangez un repas en mastiquant 10 X chaque bouchée	<b>18</b> Dites NON à 2 choses, 2 événements ...	<b>19</b> Apprenez une phrase, un # ou autres données par CŒUR 🍷	<b>20</b> Relisez votre défi et trouvez 3 solutions farfelues	<b>21</b> Regardez autour de vous ... 2 belles choses : lesquelles ?
<b>22</b> Dites un compliment à 2 ou 3 personnes !	<b>23</b> Triez un tiroir ou une armoire : SAVOUREZ !	<b>24</b> Relisez vos 2 bonnes idées écrites il y a 10 jours	<b>25</b> À qui aimeriez-vous dire MERCI aujourd'hui ?	<b>26</b> Quelles sont les 2 vérités que tout le monde devrait savoir sur VOUS...	<b>27</b> Offrez-vous une plante ou un truc vivant (ça peut être gratuit)	<b>28</b> Dites NON à 3 choses, 3 événements ...

**PRENDRE DU RECUL C'EST : s'alléger, refuser, accepter, choisir, contempler, savourer, se questionner et se donner un « CHALLENGE ANTI-PESANTEUR » !**



## Désamorcer des comportements déroutants

### Qu'est-ce qu'un comportement déroutant?

En présence d'un trouble neurocognitif ces comportements sont connus sous l'appellation:  
**SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX ET PSYCHOLOGIQUES LIÉS À LA DÉMENCE (SCPD)**

L'ensemble de symptômes qui témoignent d'une perturbation de la perception, de la pensée, de l'humeur et du comportement.

#### Symptômes COMPORTEMENTAUX

- **Agitation verbale agressive/ non agressive** blasphémer, crier, menacer de blesser, de se faire du mal, utiliser un langage hostile/ répéter des propos ou des sons, fredonner ou parler constamment.
- **Agitation physique agressive/non agressive** frapper, agripper, briser des objets, automutilation / s'isoler, désinhibition, hygiène négligée, se déshabiller-se rhabiller, attitude d'opposition-ne pas suivre les consignes, égarer les objets, etc.
- **Déambulation/errance** (invasive/shadowing) faire les cent pas.
- **Résistance aux soins**
- **Altération du cycle sommeil-veille**

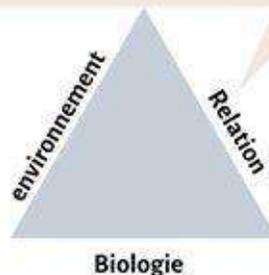


#### Symptômes PSYCHOLOGIQUES

DEUX GRANDES PEURS de la personne atteinte d'un trouble neurocognitif:

##### SE tromper et ÊTRE trompée

- Méfiance
- Variations de l'humeur
- Dépression
- Anxiété – Angoisse
- Apathie
- Liés à la pensée: Illusions, idées fixes et persistantes, hallucinations.



#### Causes, sources et déclencheurs

##### Causes RELATIONNELLES

- Confronter la personne
- Tester sa compréhension ou la mémoire
- Reprendre la personne et la corriger
- Le niveau de compréhension des situation (de la personne atteinte et des aidants).
- L'incapacité à communiquer de la personne aidée
- Manque de souplesse dans les routines quotidiennes

##### Causes ENVIRONNEMENTALES:

- La présence d'un environnement inconnu: les bruits, les lumières, les visages, les voix, les changements de température, d'heures ou de routines.
- La sous-stimulation: l'ennui, le manque de stimuli.
- Les déménagements, peu ou pas d'intimité, ne plus avoir accès aux objets significatifs ou aux activités habituelles.

##### Causes BIOLOGIQUES

- La non-réponse à un besoin de base: soif, faim, se mouvoir (plaies de pression), éliminer, etc.
- La douleur ou l'inconfort (maux de dents, de ventre etc.).
- Une infection urinaire, pulmonaire (délirium).
- La co-morbidité d'autres conditions chroniques (diabète, MPOC, maladies coronariennes etc.).
- Rythme du sommeil/veille est altéré.

**90% des comportements déroutants** sont causés par une incompréhension des causes et une approche moins ajustée.

L'objectif de désamorcer un comportement déroutant chez votre proche est de chercher à diminuer les conséquences de celui-ci sur lui comme sur VOUS !

**S'OUTILLER  
UTILISER SA LUNETTE PROTHÉTIQUE**

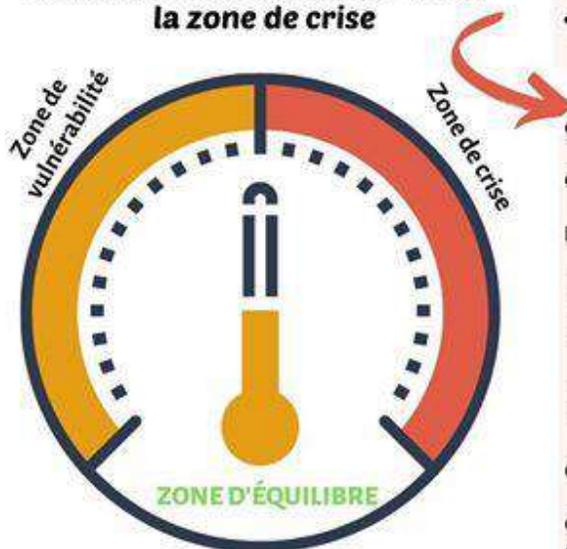


**3. COMPENSER**

**Analyser les multiples facteurs:**

- Qu'est-ce qu'il essaie de me dire ?
- Quel besoin n'est pas répondu ?
- Qu'est-ce qui lui fait du bien ?
- Qu'est-ce qui le rassure ?

**Miser sur l'équilibre pour éviter la zone de crise**



**Signes observables dans la zone d'équilibre**

**Pour le proche aidant**

- Je suis détendue et calme
- Je me questionne sur mon équilibre ce qui me rend confortable
- Je me fais en confiance et ne rems pas en case ( JE SUIS OK!)
- Je ne me sens pas envahi par l'émotion, je l'accueille

**Pour la personne aidée**

- Son visage est apaisé, il a un sourire chaleureux
- Sa posture est détendue
- Il fredonne un air qu'il connaît bien
- Il participe aux activités que je lui propose

**ACCOMPAGNER (devenir la prothèse)**

**Utilisez la VALIDATION :**

- **VALIDEZ** l'émotion et "embarquez" dans l'idéation plutôt que le confronter à la réalité. (Ex: Je vois que tu es fâché, je comprends)
- favoriser l'opportunité décisionnelle! Permettez-lui de prendre des décisions et de **FAIRE DES CHOIX** simples.
- Questionner ma propre **SOUPLESSE** face aux comportements et symptômes et ajuster mes façons de faire  
ex. fragmenter les soins d'hygiène plutôt que donner une douche de 30 min. Modifier le lieu des soins. Permettre de manger sans ustensiles ou assis au salon etc.

**Se RECADRER**

- Est-ce que je peux modifier son comportement ici et maintenant?
- Est-ce que le comportement est dangereux pour lui ou l'entourage? Si non, se centrer à travailler sa tolérance ou à trouver des compromis.
- Synchroniser l'approche avec les autres personnes qui interagissent auprès de mon proche. ( On dit tous la meme chose)

**Observer les CAUSES et les DÉCLENCHEURS:**

**QUI ?** Mon proche réagit à qui, à quoi?

**QUOI ? (Environnement, relation ou biologie)**

Le fait réel observable et mesurable:

- A t-il froid dans la salle de bain ?
- A-t-il l'équipement nécessaire?: ex.: appareils auditifs, lunettes
- Y a-t-il des objets encombrants ou des éléments qu'il ne connaît pas ?
- A-t-il des maux de ventre ?
- Ressent-il de la douleur ?



**COMMENT ?**

On observe les éléments autour de la situation **avant l'apparition du comportement.**

- La période de la journée;
- l'intensité du comportement et sa fréquence;
- Les signes non-verbaux: front plissé, sourcils froncés, points fermés, respiration saccadée



# Le CISSS des Laurentides offre une aide d'urgence aux organismes communautaires de la région

20/04/2020 Communiqué de presse

 [Traduction anglaise](#)

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides est fier d'annoncer une aide financière ponctuelle de 838 016 \$ aux organismes communautaires dont les activités sont considérées prioritaires pour répondre aux besoins de la population dans le contexte actuel de la pandémie.

La présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides, Mme Rosemonde Landry, tient à saluer le travail exceptionnel des organismes communautaires dans la région des Laurentides. « De nombreux besoins sont observés sur le terrain et des organismes sont à pied d'œuvre pour maintenir divers services essentiels », a-t-elle souligné.

À noter que des moyens ont été pris pour adapter certaines activités afin de protéger contre le virus COVID-19 autant les usagers que les bénévoles et travailleurs et travailleuses du milieu communautaire.

Afin de soutenir les efforts déployés, le CISSS des Laurentides s'engage à identifier rapidement les organismes communautaires admissibles et à leur verser les sommes dans un court délai.

---

## MSSS – TROUSSE PORTANT SUR L'IDENTIFICATION DES PERSONNES À RISQUE DE VULNÉRABILITÉ PSYCHOSOCIALE

Cette trousse a été élaborée de manière à soutenir les établissements du réseau de la santé et des services sociaux dans le processus de préparation et d'intervention psychosociale en contexte de pandémie, notamment par le repérage des personnes présentant une vulnérabilité au plan psychosocial et devant faire l'objet d'une attention particulière.

Pour consulter le guide, [on clique ici](#) 

---

## GUIDE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES – PÉRIODE DE PANDÉMIE

Dès ses débuts, la pandémie de COVID-19 a perturbé la tenue des rituels funéraires. Soucieuse de limiter les impacts négatifs de la tenue partielle, du report ou de l'absence de rituels funéraires sur le processus des personnes endeuillées, l'équipe des Formations [Monbourquette](#) sur le deuil ([PRAXIS, Centre de développement professionnel](#)– [Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal](#)) a commencé à réfléchir, à lire et à consulter d'autres professionnel.le.s du milieu sur la question.

Ce  [guide](#)  a pour objectif de réduire les conséquences négatives de la pandémie sur les personnes endeuillées, et à soutenir leur résilience. Il n'a pas la prétention d'offrir toutes les réponses. Il se veut simplement un outil de référence et de réflexion offrant des options aux personnes endeuillées, à leur entourage ainsi qu'aux intervenant.e.s qui les accompagnent.

## BONNES PRATIQUES EN TERME DE COMMUNICATION

### APPELS DE COURTOISIE

Voici quelques stratégies d'intervention qui peuvent s'avérer utiles afin de guider les personnes qui effectuent des appels de courtoisie auprès de la population. Une liste des principales ressources est jointe afin de faciliter le référencement.

<b>Stratégies d'intervention</b>	<b>Phase d'intervention immédiate</b>
<b>Prendre contact avec les personnes affectées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Rassurer la clientèle en donnant des informations justes sur le contexte actuel.</li><li>○ Normaliser les émotions et les réactions vécues.</li></ul>
<b>Faire renaître le sentiment de sécurité et de confort.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Encourager la personne à diminuer son temps passé sur les réseaux sociaux, à écouter les nouvelles ou de l'information en continu.</li><li>○ Respecter le fait que certaines personnes ne voudront pas discuter avec vous, parfois seulement la présence d'un intervenant calme est suffisante pour rassurer la personne.</li><li>○ Favoriser l'entraide en suggérant des prises de contact avec les personnes les plus affectées de leur entourage.</li></ul>
<b>Stabiliser les personnes en détresse élevée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Repérer les personnes démontrant des signes de stress, d'anxiété et/ou de détresse (s'adapter en fonction de l'âge).</li><li>○ Identifier les facteurs de risque (isolement, perte d'emploi, violence conjugale, idées suicidaires, séparation récente, conflit de garde d'enfants, problème de santé mentale, etc.) ainsi que de protection (routine de vie stable, exercice physique, réseau social, etc.).</li><li>○ Estimer la dangerosité selon la formation sur les bonnes pratiques, advenant que cela nécessite une intervention de crise ou une évaluation de l'état mental, faire le lien avec l'équipe de crise en place et/ou le 811 (Info-Santé et Info-Social).</li></ul>
<b>Reprendre les liens avec le réseau social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ En contexte de pandémie, il est important, malgré le respect des distances sociales et de la diminution des contacts en face à face, de réunifier les familles et d'obtenir du soutien de son réseau social (par exemple : prise de contact par téléphone ou internet, réseau social, ZOOM, Skype, Facetime, effectuer des soupers en ligne avec la famille).</li><li>○ Pour les personnes isolées ou sans réseau de soutien, identifier avec elles les personnes qui pourraient les aider dans la situation actuelle (par exemple, faire une référence aux services de la Croix-Rouge afin que des appels amicaux soient effectués).</li></ul>



## Ressources utiles



<b>Symptômes et questions concernant la COVID-19</b>	Ligne Info-Covid 1 877 644-4545	Pour quelqu'un qui présente des symptômes, qui a des questions ou pour prendre rendez-vous dans une clinique de dépistage.
<b>Stress, angoisse, anxiété</b>	Info-Social 811, option 2  1 800 266-9372 (Grenville)	Support téléphonique, stress, anxiété, besoins psychosociaux, faire une demande de service, idées suicidaires, idées d'homicide, violence conjugale, deuil.
	Phobie Zéro 1 866 922-0002	Pour personnes souffrant de phobies et d'anxiété.
<b>Idéations suicidaires</b>	Centre de prévention du suicide Le Faubourg 1 866 277-3553	Ouvert 24/7
<b>Pour les jeunes et les familles</b>	Ligne Parents 1-800-361-5085	Écoute et support téléphonique pour les parents.
	TEL-JEUNES 1-800-263-2266	Ligne d'écoute pour jeunes.
	Jeunesse J'Écoute 1-800-668-6868	Ligne d'écoute pour jeunes.
	Centre Jeunesse des Laurentides 1-800-361-8665	Pour signaler inquiétudes quant à la sécurité ou au développement d'un enfant. Service de consultation. Anonyme.
<b>Pour les aînés</b>	Ligne Abus Aînés 1 888 489-2287	De 8h00 à 20h00 / 7 jours par semaine
<b>Violence Conjugale</b>	SOS Violence conjugale 1 800 363-9010	Ligne d'écoute et de référence 24/7
	ACCROC 1 877 460-9966	Service pour adolescents et hommes qui ont des comportements violents.

French Language



Restez à la maison pour éviter la propagation du virus.



Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.



Évitez les endroits bondés. Restez à au moins 1,5 mètre des personnes.

## ARRÊTEZ LA DIFFUSION DE COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.



Utilisez un désinfectant à base d'alcool pour vos mains et désinfectez les surfaces touchées.



Évitez tout contact étroit avec des personnes malades. Appelez le service d'assistance téléphonique officiel si vous êtes malade (OMS, CDC national)



SLUM AND RURAL HEALTH INITIATIVE



[www.srhin.org](http://www.srhin.org)



[srhinAfrica](https://twitter.com/srhinAfrica)



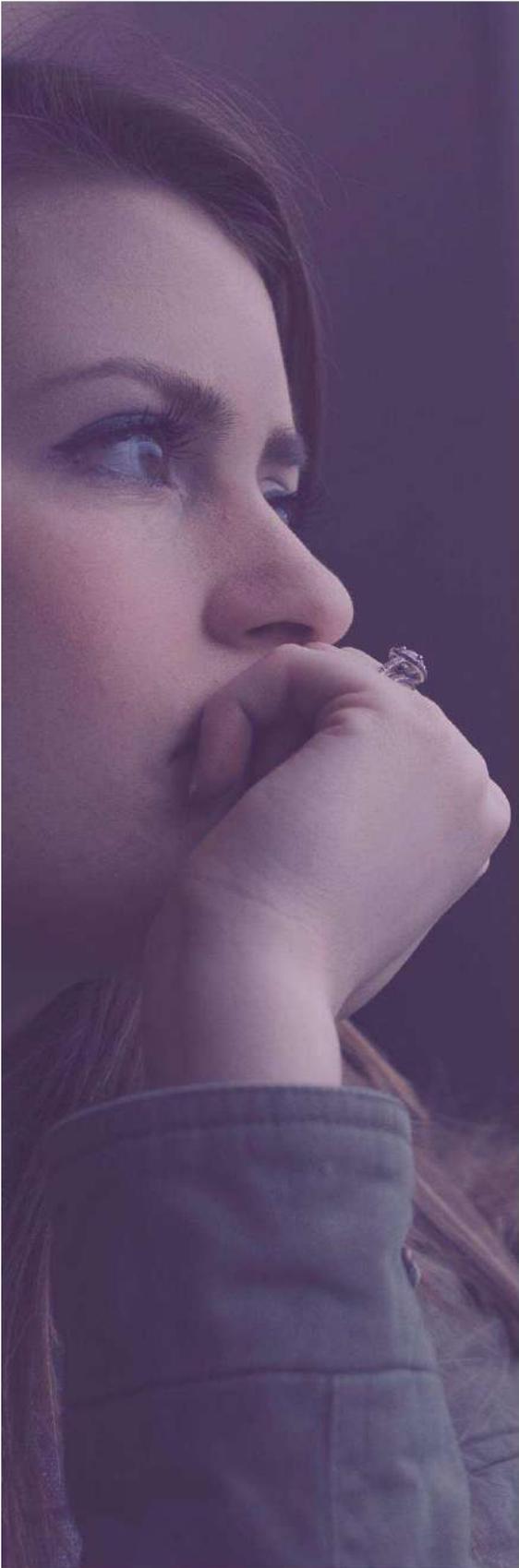
[hello@srhin.org](mailto:hello@srhin.org)

source:



**N'hésitez pas à aller consulter le site web de la MRC des Laurentides!**

N'oubliez pas de consulter la plateforme de diffusion sur le site web <https://mrclautentides.qc.ca/> qui diffuse les services disponibles en cette période de COVID-19.



# VOTRE CONFINEMENT EST DIFFICILE ?

Si vous êtes victime de violence à la maison, le confinement peut rendre votre quotidien encore plus difficile. Si vous avez besoin d'aide, nous sommes là.

---

Notre personnel peut vous offrir un lieu sécuritaire pour prendre contact avec une ressource d'aide. N'hésitez pas à nous le demander.



**1 800 363-9010**

**[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)**

# Ensemble, nous pouvons arrêter le virus ... et la **violence**.

Le confinement rend la violence plus difficile à voir, mais elle est plus présente que jamais pour les femmes et les enfants qui la subissent.

Vous voyez ou entendez quelque chose qui ressemble à de la **violence conjugale ou familiale**?

***Appelez le 911.***

Le **coronavirus** c'est l'affaire de toutes et tous.  
La **violence conjugale et familiale** aussi!

**Urgence : 911**

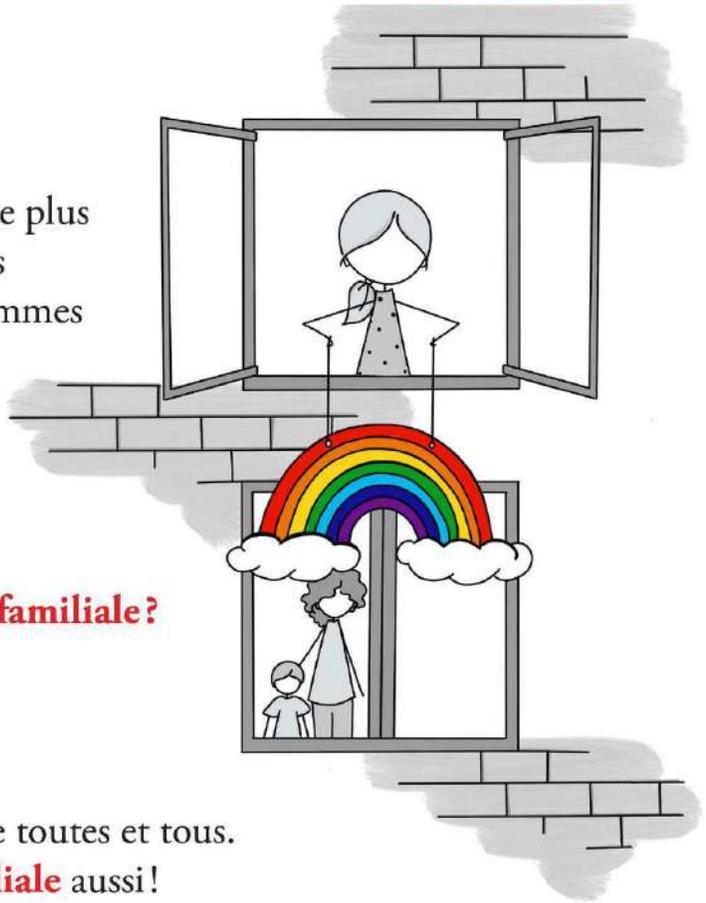
Aide et références 24/7 :

SOS violence conjugale : 1 (800) 363-9010

Prévention suicide : 1 (866) 277-3553

Tel-jeunes : 1 (800) 263-2266

Autres ressources :





Dans le contexte de la pandémie du COVID-19, nous tenons donc à confirmer les services qui sont offerts et qui ont été adaptés aux circonstances actuelles :

- Ligne téléphonique et courriel pour nous rejoindre 1 855 717-9646 et admin@palliaccio.org
- Soutien psychosocial par téléphone
- Répit et accompagnement à domicile pour les personnes en fin de vie
- Référencement
- Rencontres individuelles, et de groupe par visioconférence
- Informations, via nos différents médias sociaux (Facebook et site web)
- Nous produisons des capsules vidéo qui seront diffusées via nos différents médias sociaux (Facebook et site web)
- Soutien à nos bénévoles
- Formation à distance pour nos bénévoles
- Télétravail pour tous les intervenants de Palliaccio
- Soutien offert à nos partenaires du réseau (public et communautaire)

Nous avons dû mettre des mesures en place pour respecter les directives gouvernementales :

- Tout bénévole de 70 ans et plus doit suspendre son engagement bénévole au sein de notre organisation, à moins que ce ne soit fait de son domicile
- Tout bénévole ou employé qui affiche des signes d'infection ne doit pas se présenter au domicile des clients ou à nos locaux et doit communiquer avec le 1 877 644-4545
- Tout bénévole ou employé qui revient de l'extérieur du Québec ou d'une autre région doit rester à la maison pour une durée de 14 jours après son retour

Palliaccio a suspendu les services suivants :

- Accompagnements à domicile, sauf pour les fins de vie
- La massothérapie à domicile
- Les suivis individuels à domicile ou à nos bureaux
- Tous les groupes d'activités
- Notre présence à la clinique d'oncologie, nous avons accepté de soutenir le CISSS des Laurentides en fournissant des bénévoles ou intervenants pour inciter les gens au lavage des mains
- Toutes les formations de base, fin de vie et continue
- La rencontre de reconnaissance des bénévoles prévue le 23 avril prochain
- La conférence Palliaccio du Dr Brian Goldman prévue le 26 avril prochain à Saint-Sauveur
- Le déjeuner-crêpes des Rockettes prévu le 3 mai prochain.

Palliacco est un organisme de bienfaisance qui offre des services d'accompagnement, de répit et de soutien, à domicile, aux personnes atteintes de cancer, aux malades en fin de vie, aux proches aidants, aux personnes en deuil et aux enfants atteints de cancer et à leurs parents, sur le territoire des MRC des Laurentides, des Pays-d'en-Haut et du sud d'Antoine-Labelle gratuitement, en français et en anglais. Pour en savoir plus : [www.palliacco.org](http://www.palliacco.org) ou 1 855 717-9646.

**Jean Desnoyers**



**Jean Desnoyers** | Directeur général, Palliacco |

2280, rue Labelle, Mont-Tremblant, QC, J8E 1T8 | Tél : 819-717-9646 | Tél : sans frais : 1-855-717-9646

courriel : [direction@palliacco.org](mailto:direction@palliacco.org) | Site internet : [www.palliacco.org](http://www.palliacco.org)

---

## Rappel : Centraide Fonds d'urgence – Laurentides et Hautes Laurentides

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 première nécessité 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 remplir le formulaire électronique accessible via notre site Internet.

**À l'heure actuelle, pas ou peu d'organismes offrant des services aux aînés ont déposé une demande : n'hésitez pas, vous êtes éligibles à recevoir du financement!**

Pour de plus amples informations, veuillez consulter leur site Internet [www.centraidelalaurentides.org/fonds-durgence-covid-19](http://www.centraidelalaurentides.org/fonds-durgence-covid-19)

ou communiquer avec Lise Desrochers, Directrice du Développement des collectivités :

- Téléphone : 450 436-1584, poste 227

- Courriel : [ldesrochers@centraidelalaurentides.org](mailto:ldesrochers@centraidelalaurentides.org)

Pour les Hautes-Laurentides : <https://centraide-rcoq.ca/hl/demande-de-financement-au-fonds-durgence-covid-19-pour-les-organismes-communautaires/>

# Services **AIDE** pour la MRC des Pays-d'en-Haut

## alimentaire



**POUR QUI**

- ✓ Difficulté financière
- ✓ Perte d'emploi
- ✓ Maladie
- ✓ Attente de chèque ou d'aide financière
- ✓ Autre situation problématique

**Le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut | 450-229-2011**

- Lundi** à Sainte-Adèle
- Mardi** à Morin-Heights et Saint-Adolphe d'Howard
- Mercredi** à Saint-Sauveur (incluant les gens de Sainte-Anne-des-Lacs et Piedmont)
- Jedi** à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (incluant les gens de l'Estère) et Wentworth-Nord (incluant les gens du Lac-des-Seize-Îles)



**DÉPANNAGE D'URGENCE** lors de situations exceptionnelles.  
 Vous pouvez contacter le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut.  
 Si vous avez besoin plus d'une fois, vous pouvez vous inscrire à la distribution régulière.

**Collectif pour la sécurité alimentaire de Saint-Adolphe-d'Howard**  
 819-327-2626 poste 1 (laissez un message)  
 Repas abordables pour emporter ou livrer\* pour toutes clientèles.

**Café communautaire l'Entre-Gens**  
 450-229-2211  
 Repas abordables pour emporter ou livrer\* pour toutes clientèles.

**L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut**  
 450-229-9020  
 Aide à l'épicerie pour les aînés et les familles.  
 Repas abordables livrés\* pour les aînés.



**L'Étoile du Nord**  
 (Club de l'âge d'or FADOQ de Wentworth-Nord)  
 514-707-7856  
 Repas abordables livrés\* pour toutes clientèles.

**La Rencontre de Ste-Marguerite**  
 450-228-8606  
 Repas abordables livrés\* pour toutes clientèles.

**Ressources communautaires Sophie**  
 pour Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Îles Sud  
 450-226-1304  
 Repas abordables livrés\* pour toutes clientèles.



**Soupe et Compagnie**  
 450-744-0207  
 Repas abordables pour emporter ou livrer\* pour toutes clientèles.



\* Livraison disponible gratuitement selon certains critères.

Infographie gracieuseté  
**Creari**  
 2015-2016, Infographie

**Repas** REGROUPEMENT DES PARTENAIRES ALIMENTAIRES ET SOLIDAIRES DES PAYS-D'EN-HAUT



C'est quoi un

# COMPTOIR ALIMENTAIRE



## C'EST QUOI



Organisme sans but lucratif qui distribue des aliments et des produits essentiels aux gens qui en ont besoin.

Centre communautaire de Ferme-Neuve 819-587-4189

Vallée de la Lièvre Nord :

Manne du jour 819-623-6604 / 1-844-623-6604

Toutes les autres municipalités

## POUR QUI



- ✓ Difficulté financière
- ✓ Perte d'emploi
- ✓ Attente de chèque
- ✓ Maladie
- ✓ Autre situation problématique



## CRITÈRES



- ✗ Revenu annuel inférieur au seuil de pauvreté (*preuves de revenus*)
- ✗ Ajustement selon la situation personnelle (*preuves de dépenses*)
- ✗ Rencontre afin d'évaluer les besoins et ajuster les services offerts.



## CONTENU DU PANIER



- Épicerie contenant tous les groupes alimentaires
- Occasionnellement produit d'hygiène et nourriture pour animaux
- Valeur moyenne de 90\$ à 150\$
- Contenu adapté à la situation familiale
- Coût pour le transport des denrées et sa préparation : 5\$

### Lors de situations exceptionnelles,

les comptoirs d'aide alimentaire peuvent vous préparer un dépannage alimentaire. Il faut contacter le comptoir de votre territoire. C'est un service occasionnel. Si vous en avez besoin plus d'une fois, vous pouvez vous inscrire à la distribution régulière.

## DÉPANNAGE D'URGENCE



ORGANISME	CLIENTÈLE ET TERRITOIRE VISÉ	SERVICE VISÉ	SEMAINE DU 13 AVRIL	AUTRES INFORMATIONS
Manne du Jour	MRC AL	Comptoir alimentaire <i>du vendredi / livraison Vallée de la Rouge du jeudi</i>	<b>SERVICES RÉGULIERS</b>	Inscription contactez le <b>1-844-623-6604</b>
Centre communautaire de Ferme-Neuve	Secteur Lièvre nord	Comptoir alimentaire <i>du jeudi</i>	<b>SERVICES RÉGULIERS</b>	Inscription contactez le <b>819-587-4189</b>
Centre d'Action bénévole Léonie-Bélanger	MRC AL	Popote roulante <i>mardi et jeudi</i>	<b>SERVICES RÉGULIERS</b>	Nouvelles inscriptions <b>819-623-4412</b>
Action bénévole de la Rouge	Vallée de la Rouge	Popote roulante <i>mardi et jeudi</i>	<b>FERMÉ</b>	Urgence seulement <b>819-275-1241</b>
Abeilles actives	Notre-Dame-du-Laus	Popote roulante	<b>FERMÉ</b>	Urgence seulement <b>819-767-2544</b>
Comité de bénévolat de Ste-Anne-du-Lac	Sainte-Anne-du-Lac	Popote roulante <i>du vendredi</i>	<b>SERVICES RÉGULIERS</b>	Inscription contactez le <b>819-586-2099</b>
Société Saint-Vincent-de-Paul	Mont-Laurier et secteur Lièvre sud	Urgence dépannage alimentaire	—	Sur rendez-vous seulement <b>819-623-6499</b>



## **CLAVARDAGE EN LIGNE**

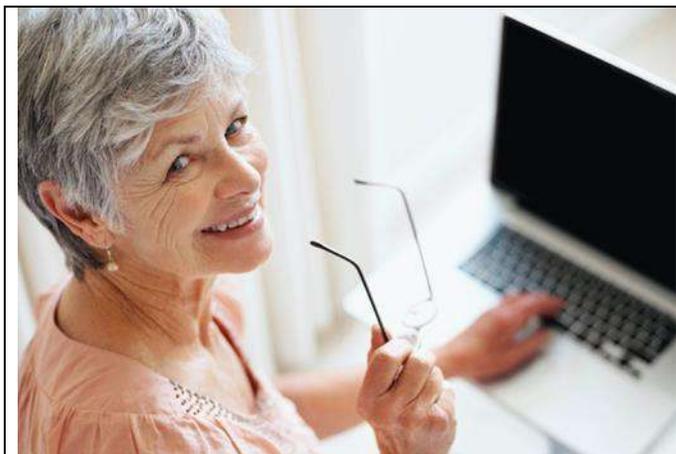
**LE JEUDI 23 AVRIL 2020 DE 10H À 12H,  
DEUX INTERVENANTES SERONT  
DISPONIBLES POUR CLAVARDER AVEC  
VOUS EN DIRECT.**

**NOUS DÉSIRONS VOUS OFFRIR UN ESPACE DE «CONNEXION»,  
D'ÉCHANGE SUR VOS RÉALITÉS ET PARTAGER DES OUTILS POUR  
PRENDRE SOIN DE VOUS DURANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT.**

**DÉPENDANT DE L'ACHALANDAGE, VEUILLEZ NOTER QU'IL  
PEUT Y AVOIR UN DÉLAI DE RÉPONSE.**

**N'HÉSITE PAS À COMMENCER  
LA CONVERSATION!**

## 11 OPTIONS POUR FAIRE DU BÉNÉVOLAT À DISTANCE



Le bénévolat nous manque? Il est possible de s'adonner au bénévolat à distance en faisant des tâches administratives, des appels ou même de la comptabilité pour des organisations qui nous tiennent à cœur! Une manière de contribuer sans se mettre à risque.

### **Fédération des centres d'action bénévole du Québec**

La fédération rassemble sur son site tous les centres d'action du Québec. On contacte le plus près de chez nous pour savoir si on peut leur donner un coup de main. Un véritable annuaire du bénévolat! Info: [fcabq.org](http://fcabq.org).

### **Jebenevole.ca**

Le site créé par le gouvernement du Québec permet d'indiquer nos préférences de bénévolat, notamment la possibilité de le faire à distance. Info: [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca).

### **Coop couturières pop**

On manie la machine à coudre avec dextérité? On fait profiter de nos talents la Coop couturières pop, qui suggère actuellement de confectionner des masques de protection, qui seront récupérés chez nous, sans contact. Info: [coopcouturierespop.com](http://coopcouturierespop.com).

### **Accès bénévolat**

Les propositions de bénévolat sont légion sur ce site. Et même si le climat ne permet pas de donner un coup de main autant qu'on voudrait, on nous propose plusieurs manières de contribuer, à distance. Info: [accesbenevolat.org](http://accesbenevolat.org).

### **Centre d'action bénévole de Montréal**

Comptabilité? Révision? Traduction? Appels d'amitié? On met nos talents à profit à distance, grâce au répertoire d'offres du Centre d'action bénévole de Montréal. Une occasion de donner un coup de main... différemment! Info: [cabm.net](http://cabm.net).

### **Association des Centres d'écoute téléphonique du Québec**

Le bénévolat, ça peut aussi vouloir dire de prendre le téléphone quelques fois par semaine et c'est exactement ce que nous propose de faire l'association des Centres d'écoute du Québec. Info: [acetdq.org](http://acetdq.org).

### **Fondation québécoise du cancer**

Que ce soit pour redonner parce qu'on a été atteint d'un cancer ou simplement pour donner un peu de notre temps, la fondation propose de nombreuses avenues pour donner un coup de main, à partir de la maison, par exemple la sollicitation, la recherche de commanditaires pour des événements et le jumelage téléphonique. Info: [fqc.qc.ca](http://fqc.qc.ca).

### **Société pour la prévention de la cruauté envers les animaux (SPCA)**

Pas besoin d'aller voir les animaux en personne pour donner un coup de main! La société recherche des bénévoles également du côté administratif, ce qu'on peut tout à fait faire de la maison. Info: [spca.com](http://spca.com).

### **Mira**

On adore les animaux, mais il est impossible pour nous d'accueillir un chien en ce moment? On peut quand même faire notre part en devenant bénévole pour Mira. Info: [mira.ca](http://mira.ca).

### **Société Saint-Vincent de Paul**

Pour donner un coup de main à ceux qui sont dans une situation précaire, on contacte cette organisation, qui pourra nous dire comment les aider, sans nous mettre en danger. Info: [ssvp-mtl.org](http://ssvp-mtl.org).

### **Les Petits frères**

L'organisme dont le but est de lutter contre l'isolement des aînés propose plusieurs offres de bénévolat, dont la possibilité de faire des appels d'amitié. Une belle manière de jaser, sans sortir de chez soi. Info: [petitsfreres.ca](http://petitsfreres.ca).

*Source Magazine Bel Âge, Infolettre du 21 avril 2020*

# Services et prestations d'urgence - COVID-19



	Résident permanent (incluant les réfugiés acceptés)	Demandeur d'asile	Travailleur temporaire	Étudiant étranger	Sans statut
PCU	✓	✓	✓	✓	
PATT	✓	✓*	✓*	✓	
ASS.-EMPLOI	✓	✓	✓	✓	
SERVICES DIVERS	✓	✓	✓	✓	✓
ALLOCATIONS F.	✓		✓	✓	

**PCU \*\***  
PRESTATION CANADIENNE D'URGENCE (FÉDÉRAL)

**Si**

- Vous avez gagné 5000,00\$ en 2019 ou dans les 12 derniers mois (au Canada ou à l'étranger) ET;
- Vous avez perdu vos revenus ou n'êtes pas payé:
  - en raison de la COVID-19;
  - en raison d'un manque de travail;
  - pour vous occuper de vos enfants;
  - pour prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19.

**PATT COVID-19**  
PROGRAMME D'AIDE TEMPORAIRE AUX TRAVAILLEURS (PROVINCIAL)

**Si**

- Vous avez perdu une partie ou tous vos revenus en isolement car:
  - vous avez contracté la COVID-19;
  - vous avez été en contact avec une personne infectée;
  - vous revenez de l'étranger.
- Vous n'êtes pas indemnisé par votre employeur;
- Vous n'avez pas d'assurances privées;
- Vous n'êtes pas couvert par les autres programmes gouvernementaux tels que l'assurance-emploi ou le PCU.

**ASSURANCE-EMPLOI \*\***

**Si**

- Vous avez perdu vos revenus avant le 15 mars 2020 (emploi);
- Avez travaillé de 420 à 700 heures minimum (emploi) / accumulé 600 heures d'emploi assurable (maladie) dans les 52 semaines précédant votre demande et/ou;
- Vous ne pouvez pas travailler pour des raisons médicales (maladie);
- Votre rémunération hebdomadaire normale a diminué de plus de 40 % pendant au moins une semaine (maladie).

- SOINS DE SANTÉ**  
(RELÉS À LA COVID-19, SANS DÉLAI DE CARENCE)
- BANQUES ALIMENTAIRES**
- LOGEMENT**  
(INTERDICTION D'ÉVICTION)

**ALLOCATIONS FAMILIALES**  
(300.00\$ ADDITIONNELS/MOIS À PARTIR DE MAI 2020)

**Si**

- (Travailleurs temporaires et étudiants internationaux) Vous avez résidé au Canada pendant les 18 mois qui précèdent la demande et possédez un permis valide au 19e mois.

\* Selon les informations dont nous disposons actuellement, l'admissibilité de ce statut à la prestation du PATT COVID-19 doit encore faire l'objet d'une confirmation officielle.  
 \*\* Les prestations des travailleurs qui ont demandé l'assurance-emploi le 15 mars ou après cette date correspondront aux paiements du PCU pour les 16 premières semaines.

Dernières modifications: 6 avril 2020

**COVID-19**

**LIGNE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES DE 75 ANS ET PLUS SOUFFRANT D'ISOLEMENT**

Vous souffrez de **solitude** et vous aimeriez qu'une personne de confiance vous appelle?

Vous souhaitez **référer** une personne à notre escouade téléphonique?

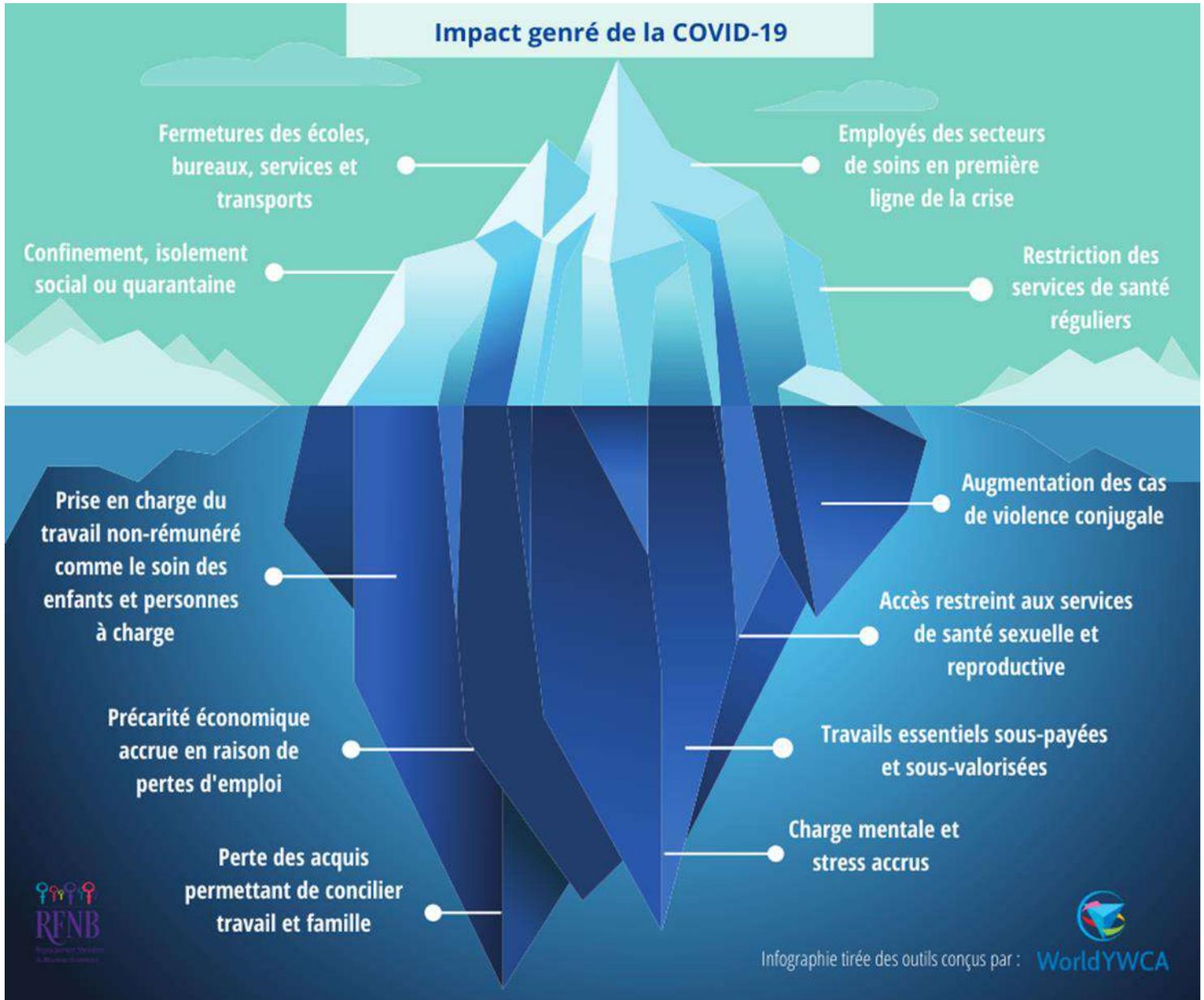
Vous souhaitez être un **bénévole** appelant?

Composez sans frais le **1-877-805-1955**  
 ou écrivez-nous au **COVID-19@petitsfreres.ca**

Une initiative de **LES PETITS FRÈRES** | La grande famille des personnes âgées seules

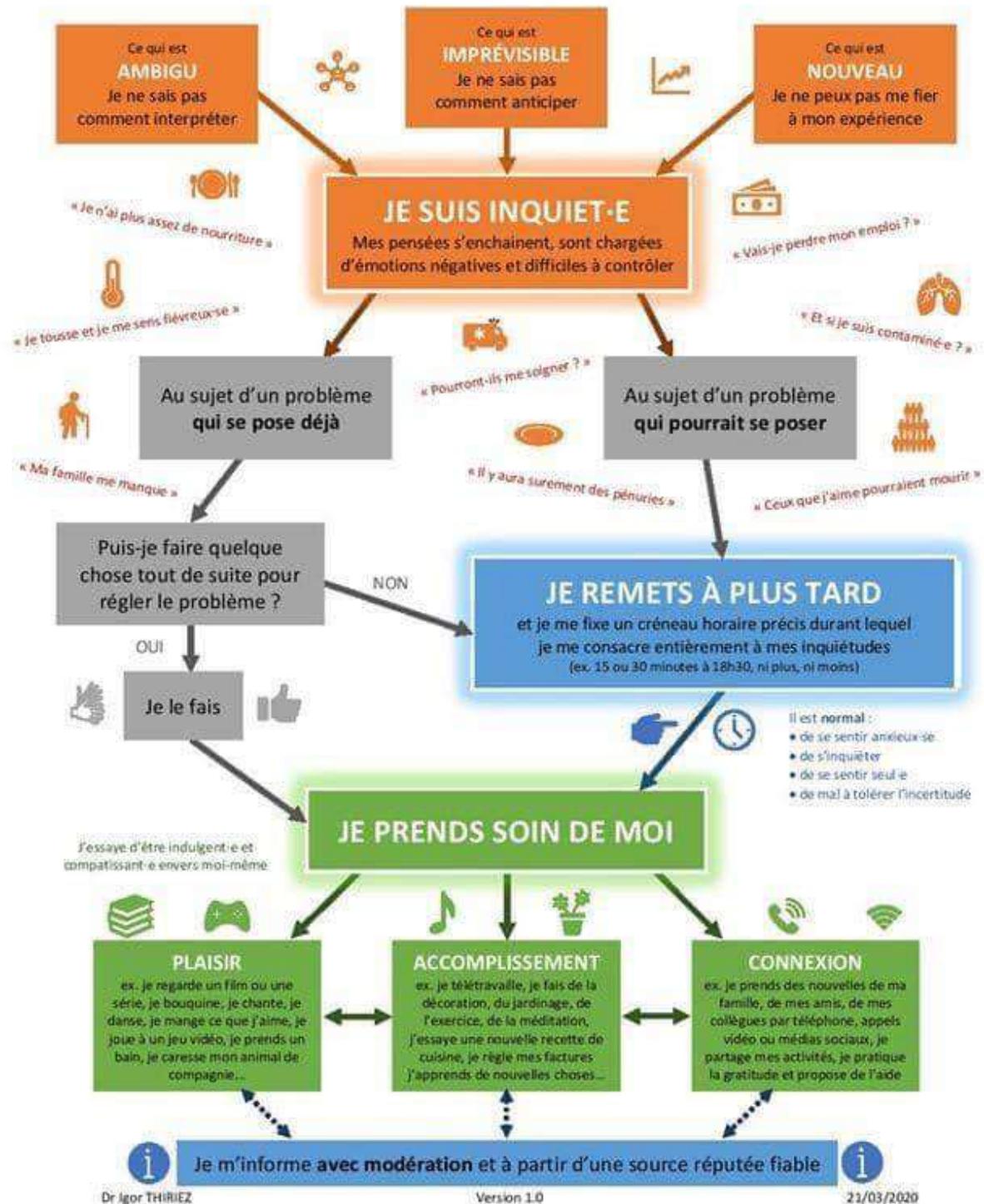
## La face cachée du « Ça va bien aller »: les répercussions de la COVID-19 sur les femmes.

Bien que parfois difficiles à voir à la surface, les répercussions de la [#COVID19](#) sur les femmes et les filles sont beaucoup plus larges et profondes qu'on ne peut imaginer. Merci à la [TCLCF-Table de concertation de Laval en condition féminine](#) pour le partage et au [Regroupement féministe du Nouveau-Brunswick](#) pour la diffusion.



# LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT





## COVID-19 Des sites internet d'intérêt pour préserver une bonne santé mentale

### Association canadienne pour la santé mentale



Rassemble plusieurs ressources pertinentes pour aider à demeurer calme et soutenir la santé mentale de tous. De nouvelles ressources sont ajoutées régulièrement.

### Mouvement Santé Mentale Québec

Propose une panoplie d'outils pertinents pour aider les personnes et les collectivités à maintenir et améliorer leur santé mentale. Il propose des capsules vidéo intéressantes sur 7 astuces à mettre en application pour préserver sa santé mentale en ce temps de crise.



### Association des médecins psychiatres du Québec



Diffuse aussi certains conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine.

### Ordre des psychologues du Québec

Fournit des conseils psychologiques ainsi que des informations pour mieux gérer cette crise. Ils proposent également une liste des ressources disponibles pour le grand public.



### Gouvernement du Québec



Diffuse, via les médias, des conseils pour composer sagement avec les événements entourant l'épidémie de la COVID-19 au Québec.

*Garder le cap malgré la tempête*



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

# Services actuels

## Pour les résidents de la MRC des Laurentides



L'accompagnement-transport médical pour les rendez-vous en oncologie



Référence aux ressources disponibles pour toute situation liée à une problématique vécue par une personne aînée



Du soutien psychosocial téléphonique pour les proches aidants d'aînés

## Pour les personnes de 70 ans et plus



Préparation et livraison à domicile d'une épicerie-dépannage



Téléphones de bienveillance



Livraison à domicile de plats surgelés

Tous les autres services sont TEMPORAIREMENT SUSPENDUS

*Ça va bien aller!*



Merci de nous contacter par téléphone du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 30

**Sainte-Agathe**  
**819 326-0819**

**Mont-Tremblant**  
**819 425-8433**



**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**

En cette période de confinement

pour les personnes de 65 ans et plus

Besoin de parler ?

Besoin de vous changer  
les idées ?

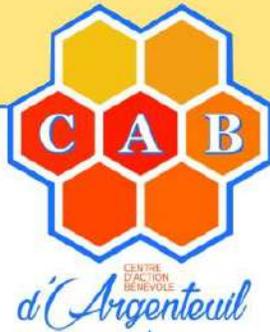
Vous vous sentez seul ?

*appelez-nous*

450-562-7447 # 233  
info@cabargenteuil.ca

Tous les bénévoles aux appels d'amitié sont  
des gens de confiance choisis par  
le centre d'action bénévole d'Argenteuil.





## *Popote roulante*

**Lundi mercredi et vendredi**  
11h00 à 13h00

6\$ par repas

Livraison de repas chaud offert  
à domicile par des bénévoles  
et préparés par le CISSS  
d'Argenteuil

### **Territoire desservi :**

Ville de Lachute

Brownsburg-Chatham

## *Repas surgelés*

### **Livraison à domicile**

Livrés sur l'ensemble du  
territoire d'Argenteuil par des  
bénévoles.

6,50\$ à 7,00\$ par repas

Préparés par une entreprise  
d'économie sociale.

Une grande variété de plats.

Accesible à toute personne de plus de 65 ans  
et/ou ayant un problème de santé.

Les modalités de paiement sont expliquées  
lors de la première demande.

**450-562-7447 poste 226**  
**info@cabargenteuil.ca**

# 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 : 10 \$

Brownsburg : 15\$

St-André-  
d'Artengeuil : 20 \$

Autres régions:  
0.43 \$/km



CENTRE  
D'ACTION  
BÉNÉVOLE

*d'Artengeuil*

450-562-7447 # 232

info@cabargenteuil.ca

# 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

**CORONAVIRUS  
(COVID-19)**

**31 MARS**

---

**INVITATION À LA POPULATION**

---

**Appelez  
une personne  
seule!**

**#çavabienaller**



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

**Votre**   
**gouvernement**

**Québec** 

## 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.**

### Les bienfaits du bénévolat



Permet de se connecter aux autres



Bon pour la santé



Offre des opportunités  
professionnelles



Apporte du plaisir et de  
l'épanouissement à notre vie



Marie-Hélène Gaudreau  
Députée de Laurentides-Labelle

## Les services sont maintenus 7 jours sur 7 par les moyens suivants

Par courriel [MH.Gaudreau@parl.gc.ca](mailto:MH.Gaudreau@parl.gc.ca)  
Par téléphone 1 866 440-3091



- Rapatriement des citoyens à l'étranger
- Prestation canadienne d'urgence (PCU)
- Prestations d'assurance-emploi
- Régime de pension, sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Agence du revenu du Canada
- Citoyenneté et immigration
- Etc.

## RAPPEL DES MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION



Toussez dans  
votre coude



Jetez vos  
mouchoirs



Restez à la  
maison



Lavez vos  
mains



Gardez vos  
distances



#ÇAVABIENALLER

- Les personnes âgées doivent rester à la maison
- Isolement obligatoire de 14 jours au retour de voyage
- Éviter tout déplacement non nécessaire
- Les personnes infectées ou qui ont des symptômes doivent rester à l'intérieur

SI VOUS PRÉSENTEZ  
DES SYMPTÔMES

**1 877 644-4545**

## COORDONNÉES ET LIENS UTILES

### LIGNES TÉLÉPHONIQUES

Consultation téléphonique psychosociale  
et problèmes de consommation  
Centre de prévention du suicide Le Faubourg  
SOS violence conjugale  
Violences sexuelles  
Jeunesse, j'écoute  
Clinique d'assistance juridique COVID-19

Info-Social 811  
1 866 277-3553  
1 800 363-9010  
1 888 933-9007  
1 800 668-6868  
1 866 699-9729

### VOUS SOUHAITEZ CONTRIBUER

En travaillant dans le milieu de la santé  
[jecontribuecovid19.gouv.qc.ca](http://jecontribuecovid19.gouv.qc.ca)

En étant bénévole dans un organisme  
communautaire  
[jebenevole.ca](http://jebenevole.ca)

En faisant un don à Centraide  
[donnez.centraide.ca/donnez](http://donnez.centraide.ca/donnez)

### SITES INTERNET DES GOUVERNEMENTS

[Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)



[Canada.ca/le-coronavirus](http://Canada.ca/le-coronavirus)

## BÉNÉVOLAT

Tu veux aider ta communauté en cette période de crise ?

Va t'inscrire au  
[www.jebenevole.ca](http://www.jebenevole.ca)

## DISTRIBUTION DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Malgré la crise de la pandémie, la sécurité alimentaire demeure une priorité. Ainsi, certains services de distribution alimentaire sont toujours disponibles sur le territoire de la MRC d'Antoine-Labelle. Pour en connaître la liste, consultez le [www.mrc-antoine-labelle.qc.ca](http://www.mrc-antoine-labelle.qc.ca) sous la section Nouvelles en page d'accueil.

## DES QUESTIONS ?

La MRC d'Antoine-Labelle demeure à l'entière disposition de ses citoyens pour toutes questions ou besoins. N'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone au

**819 623-3485**

ou par courriel au

[reception@mrc-antoine-labelle.qc.ca](mailto:reception@mrc-antoine-labelle.qc.ca)

NOTRE TERRITOIRE  
NOUS LE AVENIR

# MRC DES LAURENTIDES

## URGENCE SANITAIRE

Soucieuse de la santé, de la sécurité et du bien-être de leurs citoyens, les villes et municipalités de la MRC des Laurentides vous invitent, en cette période d'urgence sanitaire, à consulter sa page Web

[www.mrclaurentides.qc.ca](http://www.mrclaurentides.qc.ca)  
ou à téléphoner au  
**819 425-5555**

## DISTRIBUTION DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Liste des épiceries et pharmacies avec service de livraison

[www.mrclaurentides.qc.ca](http://www.mrclaurentides.qc.ca)  
ou communiquez avec  
votre municipalité

Comptoirs alimentaires

Bouffe Laurentienne **819 430-6083**  
La Samaritaine **819 429-5938**  
Moisson Laurentides **450 434-0790**

## VOUS ÊTES UNE PERSONNE ÂGÉE ET AVEZ BESOIN D'ASSISTANCE

FADOQ Laurentides **819 429-5858**  
Prévoyance envers les aînés  
**1 844 551-6032**

Centre d'action bénévole  
**819 425-8433** • **819 326-0819**

Entretien ménager Chiffon Magique  
**819 425-7484** • **1 877 611-7484**

Pour toute autre question, veuillez vous référer à votre ville ou municipalité qui pourra vous assister.

## MOBILISATION COVID-19

# ON A BESOIN DE BÉNÉVOLES

DANS LES PAYS-D'EN-HAUT

Communiquez avec nous au  
**1 844 969-8315**

LES ORGANISMES PARTICIPANT À LA CELLULE DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE COVID-19:

L'équipe communautaire du Centre intégré de santé et des services sociaux des Laurentides, MRC des Pays-d'en-Haut, Ville de Saint-Adèle, Ville de Saint-Sauveur et Table en sécurité alimentaire (REPAS)



## Résumé des ressources disponibles MRC Thérèse-De Blainville\*

*\*La situation évoluant rapidement, les services disponibles peuvent changer, mais tiennent compte des changements dus au COVID-19.*

Plusieurs organismes ont maintenu des services partiels. La liste présentée n'est pas exhaustive, vous êtes invités à vous référer à la Grille des ouvertures/fermetures au besoin (CISSSL-CLSC de Thérèse-De Blainville).

**Info-COVID : 1 877 644-4545 ou 450 644-4545**

### Lignes d'écoute et de soutien

#### **Aînés**

**Tel-Aînés – 514 343-2463** <https://tel-ecoute.org/>  
(pour parler, être écouté)

**Ligne Aide Abus Aînés - 1 888 489-2287**

**Pallia-Vie - 450 431-3331** <https://pallia-vie.ca/>  
(pour personnes en deuil)

#### **Adultes et pour tous**

**Centre de prévention suicide Le Faubourg - 1 866 APPELLE (277-3553)**  
(prévention du suicide et aide aux proches de personnes suicidées)

**Tel Aide - 514-935-1105** <http://www.telaide.org>

**Tel Écoute - 514.493.4484** <https://tel-ecoute.org/>  
Pour parler, être écouté.

**Centre d'écoute de Laval - 450-664-2787** <https://www.centredecoute.com/>

**SOS Violence conjugale - 1 800 363-9010**  
<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

**Ligne agression sexuelle - 1 888 933-9007**

#### **Jeunes et familles**

**Ligne Parents 1 800 361-5085**  
<https://www.ligneparents.com/LigneParents> (clavardage en ligne)

**Tel Jeunes : 1-800-263-2266** (téléphone) et 514-600-1002 (texto)

**Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868**

**Direction de la protection de la jeunesse (DPJ - signalement) – 1 800 361-8665**

## **Ressources générales (toutes clientèles)**

### **211 : lignes de références vers les organismes communautaires**

#### **CISSS des Laurentides - 811 - Info-Social/ Info-Santé**

(pour demande de services sociaux ou sur des questions de santé)

#### **Croix-Rouge - 1 800 863-6582**

Pour les personnes en période d'isolement. Appels amicaux pour briser l'isolement. S'assurer que les personnes connaissent les ressources disponibles pouvant répondre à leurs besoins (Ex. : service en ligne d'épicerie et pharmacies). Complémentaires aux services gouvernementaux.

#### **Office d'habitation TDB (450) 434-1149**

Service à la clientèle par téléphone, horaire réduit. L'équipe de l'intervention sociocommunautaire peut être contactée par téléphone, selon l'horaire régulier: Nancy Laplante 514-917-5246; Viviana Leottau 514-910-5246.

#### **Pallia-Vie (450) 431-3331**

Service gratuit d'accompagnement professionnel aux personnes atteintes de cancer ou de maladie dégénérative ainsi qu'à leurs proches. Un service de soutien pour personnes vivant un deuil est également offert.

## **Ressources/ services pour aînés ou personnes en perte d'autonomie**

#### **Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp (450) 430-5056**

Popote roulante pour 70 ans et + confinés ou 70 ans et moins avec condition de santé fragile, tout territoire, 300 repas par jour. Transports médicaux uniquement pour les radiothérapies, chimiothérapies et dialyses.

#### **Coopérative Aide Chez Soi (450) 979-2372**

Services maintenus : soins à la personne, répit-surveillance, approvisionnement et courses, préparation de repas, lessive dans certains cas.

#### **Groupe Relève Personnes Aphasiques – AVC des Laurentides (GRPAAL) 450-974-1888 ou 1 866 974-1888**

Les activités d'accueil, d'écoute téléphonique et de relations d'aide..

#### **L'APPUI Laurentides 1 855 852-7784**

#### **Programme PAIR – via la RIPTB (450) 435-2421 poste 3500**

Le [Programme Pair](#) contacte les aînés quotidiennement par téléphone pour s'assurer de leur bien-être. Si une personne ne répond pas après trois tentatives,

une alerte est déclenchée. De plus, le service est gratuit. Pour les villes de Sainte-Thérèse, Rosemère, Lorraine, Boisbriand.

#### **Ligne dédiée aux RPA (CISSS des Laurentides) 450 436-7607 poste 78485**

## **Ressources pour adultes/ santé mentale**

### **Groupe La Licorne - (450) 433-9084**

Groupe alternatif en santé mentale. Soutien et suivi individuel au téléphone.  
Facebook.

**ACCROC (hommes et adolescent( e)s à comportements violents) [www.accroc.qc.ca](http://www.accroc.qc.ca)  
1 877 460-9966**

**Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) - (450) 569-0332**

**La Halte des proches - (450) 438-8960 ou 1 800-663-0659**

Soutien aux proches de personnes vivant avec des troubles de santé mentale.  
Service téléphonique et interventions individuelles.

## **Aide alimentaire**

**Centre d'entraide Thérèse-De Blainville - (450) 435-0199**

Services maintenu : aide alimentaire. Sainte-Thérèse.

**Centre Regain de vie - (450) 437-3136**

Services maintenu : aide alimentaire. Sainte-Thérèse.

**Resto Pop - (450) 434-0101**

Repas chauds et repas congelés à emporter, apportez vos sacs, paiement en argent comptant. Popote roulante: voir le Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp. MRC de Thérèse-De Blainville.

**Paroisse Sainte-Famille – (450) 437-2018 # 231**

Services maintenu : aide alimentaire. Blainville.

**Services d'entraide Le Relais - (450) 939-0501**

Services maintenu : aide alimentaire. Boisbriand.

**Services d'aide Saint-Maurice - (450) 621-5521 # 231**

Services maintenu : aide alimentaire. Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère.

**Dépannage alimentaire de Sainte-Anne-des-Plaines (Chevaliers de Colomb)  
(450) 838-7044** Service maintenu : aide alimentaire. SADP.

**CAR – Centre d'aide et de références**

Services maintenu : dépannage alimentaire pour aînés. Sainte-Anne-des-Plaines.

## 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)

-  [AREQ, Infolettre du 17 avril 2020](#)
-  [Parkinson Québec, activités spéciales, avril 2020](#)
-  [Comité des usagers du CSSS de Laval, Infolettre 15 avril](#)
-  [MAVN, Infolettre 17 avril 2020](#)
-  [TCAIM, Infolettre Avril 2020](#)
-  [Bulletin de la TCARO, Avril 2020](#)
-  [FADOQ : des conseils pour s'évader, se protéger, se loger et se nourrir en ces temps incertains](#)
-  [La Gazette des femmes, Avril 2020](#)
-  [Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, Bulletin Le propageur, Printemps 2020](#)

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



## MÉDIATION citoyenne

DES BASSES-  
LAURENTIDES

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 disponibles 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.



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](http://www.mavn.ca)

