

**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).**



**COVID-19**

**Proches aidants, grâce à vous,  
les personnes vulnérables  
restent à la maison.**

Des services de soutien sont à votre disposition.

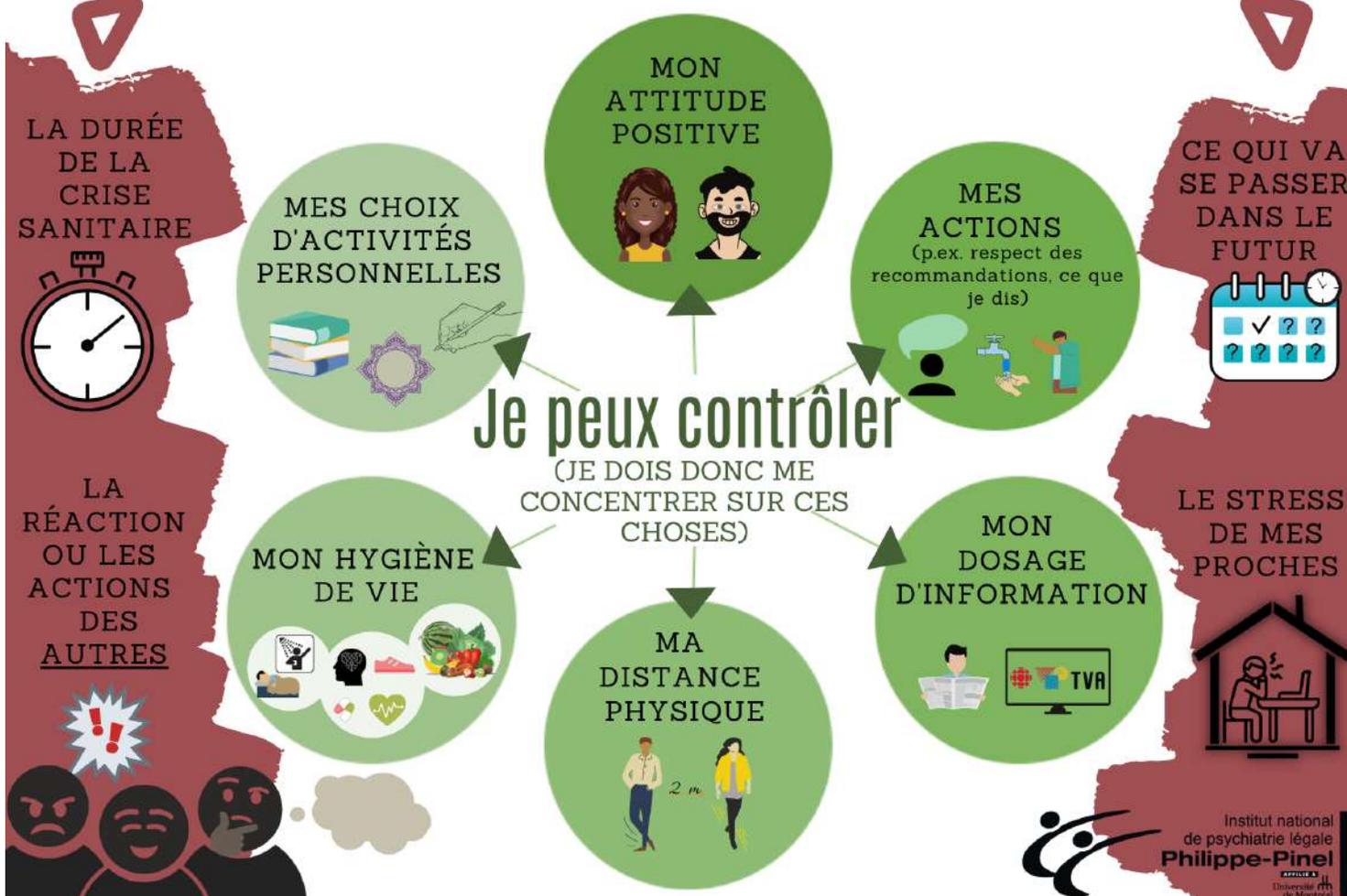
**Pour contacter l'équipe de L'Antr'Aidant :**  
579-888-0211 – 7 jours / 7  
[information@lantraidant.com](mailto:information@lantraidant.com)

**Services  
et  
activités**

- > Ligne d'accueil et de soutien psychosocial 7 jours/7
- > Informations et orientation vers des ressources
- > Groupe de soutien virtuel ( par visioconférence)
- > Développement d'outils et de capsules d'accompagnement
- > Coaching

# Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)



Pour toute information

819-326-5657 poste 27

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

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

facebook

## APPLICATION COMPAS

✚ Bonne nouvelle ! Peut-être connaissez-vous déjà [COMPAS](#), une application développée pour favoriser la communication auprès des personnes âgées présentant une démence ou toute autre barrière de communication avec un proche ou un intervenant du système de santé.

Vous trouverez [ici](#) un reportage (en anglais) sur le blog de [CABHI](#) (Center for Aging and Brain Health Innovation) qui met en lumière la toute nouvelle version de l'application sortie tout dernièrement !

Dans le contexte de la COVID-19, Dr Ansaldo et son équipe se prépare à former les équipes de 11 CHSLD de la région de Montréal afin qu'ils puissent utiliser l'application avec les aînés.

---

## 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](#)

---

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES – PERSONNES ENDEUILLÉES

La [Chaire Jean-Monbourquette sur le soutien social des personnes endeuillées](#) de l'[École de travail social de l'Université de Montréal](#) propose un outil de recherche en ligne qui répertorie des ressources spécialisées dans l'accompagnement des personnes endeuillées partout au Québec.

Pour le consultez, [on clique ici](#)

---

## L'inclusion des aînés ayant des incapacités dans les organisations d'aînés : un guide pratique

Article et enregistrement webinaire (avec interprètes LSQ) :

Cet atelier, présenté lors du colloque du CREGÉS 2019, présente le Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour aînés (GIPIO), lequel résulte d'un partenariat de recherche entre la Compagnie des jeunes retraités (CJR) et la professeure Émilie Raymond ([Université Laval](#)) chercheure au CREGÉS.

Lisez le compte rendu de Christophe Tremblay, étudiant au doctorat à L'Université Laval.

Télécharger la revue : <http://ow.ly/VmuS50yPUEA>

Voir la vidéo : <http://ow.ly/GyfG50z3qWJ>

## Capsules et outils proches aidants

TOUS LES MERCREDIS  
À COMPTER DE 13 H 00

### Horaire du mois de mai 2020



#### STIMULER MON POTENTIEL CRÉATIF

06 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION : Fanny Martel/Brigitte Bolduc



#### M'ADAPTER AUX DIFFÉRENTS DEUILS

13 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Fanny Martel/Adriana Ayerbe



#### DOSER MON CONTACT AVEC LA SOUFFRANCE

20 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Jessica Dupuis



#### CULTIVER MA RÉSILIENCE

27 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Brigitte Bolduc

LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7

579-888-0211

information@lantraidant.com

## Quel est le bon moment pour questionner son épuisement?

Bien qu'il soit parfois difficile d'autoévaluer notre niveau d'épuisement, il est favorable de se questionner à ce niveau dès que l'on détecte des signes et symptômes qui s'y rattache. Sachez que nous sommes au bout du fil pour répondre aux appels. Contactez-nous pour échanger sur votre niveau d'épuisement : nous sommes là!

### Signes et symptômes

- Insomnie et difficulté de sommeil
- Manque d'énergie
- Perte d'appétit ou augmentation de l'appétit
- Maladie plus fréquente
- Augmentation de sa consommation de médicaments
- Irritabilité et impatience
- Sentiment de ne pas en faire assez/ culpabilité
- Difficulté à se concentrer
- Tendances à oublier des choses simples
- Abandon des activités que j'aime
- Diminution des contacts avec l'extérieur
- Impression de pleurer pour rien
- Sentiment de tristesse et de découragement
- Nervosité et anxiété
- Envie d'abandonner
- Colère difficile à gérer , impulsivité

Source : L'Appui (2015). *Le guide d'accompagnement et d'informations pour les proches aidants d'ânés.* col. CISSS des Laurentides.

### Pointage

- Jamais = 0 points  
Parfois = 1 points  
Souvent = 2 points  
Toujours = 3 points

### Les questions pour évaluer mon épuisement

1. Vous arrive-t-il d'en vouloir à la personne dont vous prenez soin parce qu'elle refuse votre aide ?
2. Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de ne pas faire assez pour la personne que vous aidez ?
3. Votre soutien à cette personne entraîne-t-il des conflits avec d'autres personne(s) de votre entourage ?
4. Dites-vous à votre entourage que vous vous portez bien alors que ce n'est pas le cas ?
5. Vous absentez-vous de votre travail/déplacer des tâches pour prendre soin de la personne que vous aidez ?
6. Vous arrive-t-il de refuser des occasions de sorties/annuler des loisirs avec vos ami(e)s ?
7. Éprouvez-vous des symptômes de stress, d'insomnie ou des maux de tête que vous n'aviez pas auparavant ?
8. Le programme de votre journée est-il modifié afin de répondre aux besoins de la personne que vous aidez ?
9. Vous sentez-vous mécontent(e) du fait que la santé de la personne que vous aidez ne s'améliore pas ?
10. Vous arrive-t-il de passer près de vous mettre en colère contre la personne que vous aidez ?



**L'échelle d'évaluation**

**POINTAGE  
ENTRE 0 ET 10**

Vous vivez votre rôle d'aidant d'une façon équilibrée. Votre risque d'épuisement est faible. Continuez de prendre soin de vous !

**POINTAGE  
ENTRE 10 ET 20**

Vous éprouvez quelques difficultés dans votre rôle d'aidant. Vous gérez bien certains aspects inhérents à votre rôle d'aidant, mais vous êtes à risque d'épuisement. Quels moyens pouvez-vous mettre en place pour prévenir?

**POINTAGE  
ENTRE 20 ET 30**

Si vous n'êtes pas déjà épuisé, vous êtes en voie de l'être. La culpabilité, le stress, l'isolement et la fatigue font partie de votre quotidien. Réagissez, c'est une question de vie, la vôtre. Appelez-nous ! ❤️

Source: outil d'évaluation « Suis-je un aidant? » « Suis-je en danger d'épuisement? », Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

**Les 5 dimensions essentiels des premiers soins**

Il existe des moyens de prévenir l'épuisement afin que vous puissiez continuer à prendre soin de votre proche tous en vous préservant. Elle se regroupe sous les 5 dimensions suivantes:

- Favoriser le sentiment de sécurité :
- Favoriser l'apaisement et le calme
- Favoriser la création ou le maintien de liens sociaux nourrissants
- Favoriser le sentiment d'efficacité et de vision plus optimiste ( pour contrer l'impuissance)
- Nourrir l'espoir en continu

**Les moyens de prévenir l'épuisement**

À noter: vous pouvez vous référer à la **capsule # 3 et au calendrier- 28 jours pour prendre du recul** qui contient plusieurs moyens de prévenir l'épuisement.

**FAVORISER LE SENTIMENT  
D'EFFICACITÉ ET DE VISION  
PLUS OPTIMISTE**

- Faire une liste des tâches réaliste
- Chercher le positif de chaque situation (verre à moitié plein)
- Faire des choix éclairés basés sur les bénéfices et conséquences

**FAVORISER LA CRÉATION OU LE  
MAINTIEN DE LIENS SOCIAUX  
NOURRISSANTS**

- Gardez contact par des moyens virtuels de communication
- Participer à des groupes de soutien en visioconférence
- Appeler vos intervenants : nous sommes là !

**FAVORISER LE  
SENTIMENT DE SÉCURITÉ**

- Prendre le contrôle sur des aspects qu'on a du pouvoir
- S'informer avec des sources fiables

**NOURRIR L'ESPOIR EN CONTINU**

- Se remémorer qu'il y a une fin au confinement comme à toutes situations
- S'imaginer dans quelques mois: mieux !
- Se rappeler que vous n'êtes pas seul

**FAVORISER L'APAISEMENT ET LE  
CALME**

- Relaxation et yoga
- Faire une sieste
- Prendre un bain
- Ouvrir une fenêtre : respirer



Être bienveillant envers soi c'est aussi porter une attention particulière à son alimentation, son hydratation, ses activités physiques, ses stratégies de relaxation et de stimulation d'estime de soi.



ONLINE &  
INTERACTIVE!

# SENIORS WELLNESS

## CHAIR YOGA

Chair-adapted yoga with Josephine.  
All you need is a sturdy chair (preferably with no arms)

**Every Thursday from 10am - 11:30am**

**Join us on Zoom to connect live!**

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?

Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231  
or [melanie@4korners.org](mailto:melanie@4korners.org) and she'll help set you up!



ONLINE &  
INTERACTIVE!

# SENIORS WELLNESS

## Tai Chi

Join us for a session of Tai Chi with Christine.  
We suggest that you wear loose fitting clothing.

**Every Tuesday from 1pm - 2:30pm**

**Join us on Zoom to connect live!**

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?

Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231  
or [melanie@4korners.org](mailto:melanie@4korners.org) and she'll help set you up!



# ONE-ON-ONE SUPPORT & REFERRALS

**Consultations privée, soutien  
et références**

...parce que c'est bien de demander de l'aide

**...because it's  
okay to ask  
for help!**

**Contact us / Pour nous joindre**

**1.888.974.3940**

**info@4korners.org**

 **4korners**  
**www.4korners.org**

**FREE for 4Korners' members!**

**GRATUIT pour les membres de 4Korners!**

Membership is only \$10/year and you'll gain access to all of our free activities!

L'adhésion ne coûte que 10\$ par année et vous donne accès à toutes nos activités gratuites! info@4korners.org



**L'ENTRE-GENS**  
CAFÉ COMMUNAUTAIRE

## Suivi de nos services en temps de confinement - COVID-19

Compte-tenu des mesures gouvernementales, seuls ces 2 services restent effectifs actuellement: le soutien téléphonique et l'aide alimentaire (vente à emporter ou livraison pour personnes vulnérables, et distribution alimentaire).



Pour recevoir ces deux services, merci de laisser vos coordonnées au 450-229-2211.



Vous pouvez également consulter le menu de la semaine à lentregens.org



Nous vous recontacterons dans les 24h.



*Afin que votre confinement ne soit pas synonyme d'isolement.*





SAVIEZ-VOUS QUE...

## LES MOMENTS DE STRESS PEUVENT AFFECTER LE SOMMEIL

### Trucs pour aider au sommeil

- Créez une routine
- Évitez la caféine
- Restez actif
- Limitez les écrans (surtout les nouvelles anxigènes!)



*Société* Alzheimer

LAURENTIDES



## CALENDRIER DE CHRONIQUES / CAPSULES ET ACTIVITÉS VIRTUELLES

MARDI, 16h

Art,  
divertissement et  
loisirs

JEUDI, 16h

Adapter son  
quotidien et  
conseils

DIMANCHE, 9h

Activités,  
exercices et jeux  
cognitifs

INFORMATIONS: [communications@salautentides.ca](mailto:communications@salautentides.ca)

# COVID-19 RÉACTIONS POSSIBLES

ET NORMALES !



## PRENDRE SOIN DE SOI



### SE CHANGER LES IDÉES

Trouver une façon de s'occuper pour éviter de passer des heures à s'inquiéter (par.ex. participer à une activité, jouer à un jeu)

### RESTER EN CONTACT

Appeler vos proches ou demander à faire un appel vidéo. Parler avec votre personne de référence et aux professionnels de la santé présents pour vous.



### FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire 30 minutes d'activité physique par jour aide à mieux réguler les émotions et à diminuer le stress.

### AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

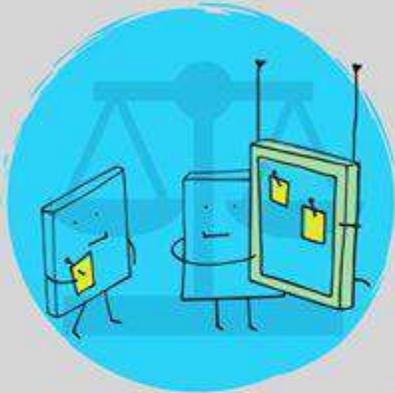
Il est important de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Assurez-vous de dormir entre sept et neuf heures par jour !



Institut national  
de psychiatrie légale  
**Philippe-Pinel**  
Université d'Île de Montréal

# GÉRER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE LA COVID-19

Aide-mémoire pour les intervenants



## Expliquer mais aussi rassurer

Il est important de répondre aux questions des usagers de façon juste, tout en se montrant rassurant. Expliquer que le but des mesures actuelles est de limiter la propagation du virus pour nous protéger tous. Ne pas oublier d'utiliser un vocabulaire et des explications simples et imagés.

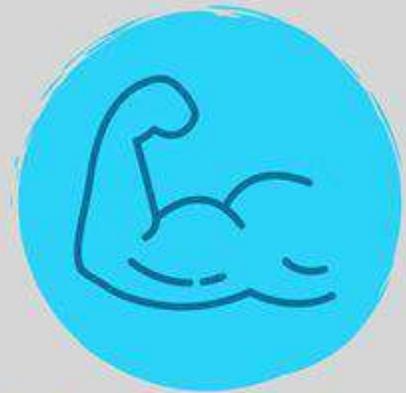


## Éviter de transmettre ses propres angoisses

Cette crise va provoquer chez les usagers des inquiétudes excessives, un bouleversement de leur routine et une perte de repères.

Il est important que nous puissions nous-même gérer sainement nos émotions afin d'être plus attentif à leurs besoins réels.

Au besoin, il ne faut pas hésiter à consulter les professionnels de la santé.



## Redonner un sentiment de contrôle

Face au sentiment d'impuissance, il faut aider les usagers à retrouver un sentiment de contrôle (p.ex. prendre soin de soi).

Mettre l'accent sur les comportements à privilégier pour se protéger et protéger leurs pairs (p. ex., faire de l'enseignement sur l'hygiène respiratoire et le lavage des mains).



## Gérer les réactions émotionnelles

Il est normal que les usagers se sentent anxieux, tristes ou en colère. Il faut se montrer présent pour les écouter et répondre à leurs questions, puis les aider à trouver des moyens pour se calmer.

Il est important de leur permettre de garder un contact avec leurs proches (téléphone, appel vidéo).



## Limiter l'exposition aux médias

Identifier une ou deux périodes par jour pour regarder les journaux télévisés (p. ex., à 13h et à 18h) et faire un retour sur les informations entendues.

S'assurer que les usagers consultent des sources d'information fiables.

Si besoin, les sensibiliser aux effets négatifs d'une surexposition médiatique.



## Établir une routine

Les usagers doivent avoir une routine même en période de confinement.

Les aider à établir un horaire et à alterner entre différentes activités au cours d'une journée.

Favoriser une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, exercice physique, contact social à distance)

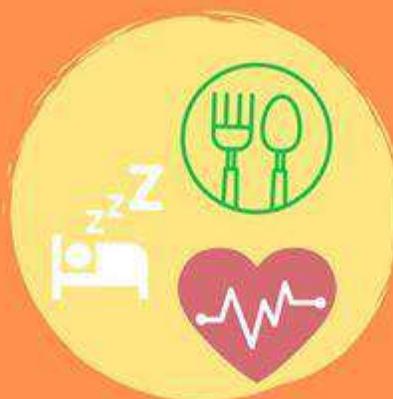
# PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LA COVID-19

Aide-mémoire pour mieux vivre la période de confinement



## Avoir une routine

Adopter une routine pour tous les jours de la semaine.  
Garder les mêmes horaires de lever et de coucher qu'en temps normal.  
Utiliser un agenda pour vous aider à planifier des activités.



## Maintenir un mode de vie sain

Essayer de bien dormir et bien manger.  
Faire de l'exercice (p. ex. vélo stationnaire, exercices sur tapis ou chaise, marcher à l'intérieur ou à l'extérieur si permis).  
Alterner les activités intellectuelles et de loisirs.



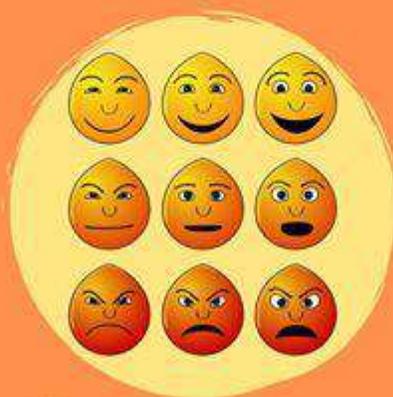
## Garder un sentiment de contrôle

Prendre sa douche, faire sa toilette et s'habiller.  
Prendre soin de son environnement (p. ex. ranger sa chambre).  
Réaliser des activités qui vous font du bien (p. ex. lire, dessiner, méditer).



## Éviter de trop s'inquiéter

Limiter le temps d'exposition aux actualités liées à la COVID-19.  
Identifier une à deux périodes par jour pour regarder les journaux télévisés (p. ex., à 13h et à 18h).  
Vérifier les sources d'information consultées, au besoin demander l'aide d'un intervenant.



## Gérer sainement ses émotions

Il est normal de se sentir triste ou en colère face à la situation.  
Utiliser des techniques pour mieux gérer vos émotions (p. ex. yoga, relaxation ou méditation pleine conscience).  
Parler à un intervenant qui est là pour vous écouter et vous aider.



## Garder le contact avec la famille/les amis

Utiliser le téléphone pour appeler vos proches.  
Si possible, demander à un intervenant de réaliser un appel vidéo (Skype ou FaceTime) avec votre famille ou vos amis afin de les voir.

# Mouvement Santé mentale Québec

## Lancement de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* !

Chaque mois de mai au Canada, les communautés se rassemblent autour de la Semaine de la santé mentale, lancée en 1951 par l'Association canadienne pour la santé mentale.

Pendant une trentaine d'années, le Mouvement Santé mentale Québec a agi comme maître d'œuvre de la Semaine nationale de la santé mentale au Québec à titre de représentant de l'Association canadienne pour la santé mentale, jusqu'à sa désaffiliation de cette dernière en 2016. Aujourd'hui, c'est à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale que le Mouvement lance sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Cette année, de mai 2020 à avril 2021 le thème sera : *Ressentir c'est recevoir un message*. C'est avec joie que nous vous présentons ce qui nous attend pour le lancement de cette Campagne et pour le reste de l'année !

## LANCEMENT DE LA CAMPAGNE RESENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

## PROGRAMMATION DU 4 AU 10 MAI

### À PROPOS RESENTIR ?

Jusqu'en 2026, le Mouvement se concentre chaque année sur l'une de ses 7 astuces pour se recharger : sept fondations solides pour une bonne santé mentale. Pour cette année, avec l'astuce *Ressentir*, nous développerons notre capacité d'écouter nos propres émotions, pour mieux capter les messages précieux que celles-ci nous envoient !

### DAVID GOUDREULT

Slameur, auteur, poète et travailleur social apprécié des Québécois.es, Le Mouvement SMQ est très fier de l'avoir pour porte-parole ! Découvrez son travail sur [davidgoudreault.org](http://davidgoudreault.org)

### EN AVANT-PREMIÈRE!

*Prenez de l'avance ! Les activités suivantes auront lieu avant même le lancement !*

#### VENDREDI 1ER MAI

**13H30 - CINÉ-DÉBAT**

SMQ Bas-Saint-Laurent nous invite à visionner ensemble *Les Mondes de Vincent*, un film intimiste qui nous plonge dans l'univers de la schizophrénie. Le film sera suivi d'une causerie à distance.

#### DIMANCHE 3 MAI

**14H30 - 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER**

Web-conférence animée par Angélique Lanthier, qui présente les 7 astuces pour se recharger: de solides fondations pour une bonne santé mentale.

### TOUTE LA SEMAINE

#### 14 H - 1001 QUESTIONS SUR LES ÉMOTIONS

Le docteur Camillo Zacchia, notre expert de la semaine, répond chaque jour à toutes vos questions sur les émotions.

#### 16H - ASTUCES QUOTIDIENNES

Tous les jours, à 16h, nous publions sur nos réseaux une astuce pour faire face à la période de la pandémie en étant à l'écoute de nos émotions.

#### LA PHRASE À TROUS

On veut savoir comment vous allez ! Complétez la phrase à trous et partagez-la sur vos réseaux sociaux avec le hashtag #ressentir.

### LUNDI 4 MAI

#### 8H - LANCEMENT

Démarrons les festivités avec notre talentueux porte-parole, David Goudreault, qui ouvre le bal avec une brève vidéo faite maison.

#### 11H30 - CAPSULE CONFÉRENCE

SMQ Pierre-de-Saurel lance une première vidéo sur sa page Facebook, pour expliquer en quoi *Ressentir*, c'est recevoir un message.

*Cette programmation est interactive ! Cliquez sur le titre de l'événement qui vous intéresse pour y accéder.*

*Ces trois activités auront lieu tous les jours de la semaine*

Pour plus d'information et se connecter à la programmation, allez visiter [le site Web](#)

## À PROPOS

### À DISTANCE

Cette année, pandémie oblige, les événements organisés à l'occasion du lancement de la Campagne auront lieu sur le web. Pour vous joindre à nous, rendez-vous sur nos réseaux sociaux !

### ET LES 6 AUTRES?

Les 7 astuces pour se recharger sont : agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens. Chacune d'entre elles contribue à l'équilibre dynamique de notre santé mentale. Apprenez-en plus sur notre site: [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

## PROGRAMMATION DU 4 AU 10 MAI

# LANCEMENT DE LA CAMPAGNE RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

### MERCREDI 6 MAI

#### 11H - LA FORCE CACHÉE DE LA VULNÉRABILITÉ

Cette conférence populaire, organisée par le SMQ Bas-Saint-Laurent, est une occasion de prendre conscience que notre vulnérabilité n'est pas une faiblesse à dissimuler, mais une part normale de tout individu. La révéler peut nous rendre plus fort.e!

#### 16H30 - IMMUNISONS-NOUS CONTRE LES PENSÉES VIRALES

Durant ces rencontres virtuelles, offertes par SMQ Rive-sud tous les mercredis et vendredis pour la durée de l'isolement, nous questionnons nos pensées stressantes face au COVID-19, grâce à l'approche introspective de Byron Katie.

### JEUDI 7 MAI

#### 9H - LA GESTION DES ÉMOTIONS

SMQ Pierre-de-Saurel met en ligne sur sa page facebook une vidéo qui nous enseigne des approches et des techniques pour mieux gérer nos émotions.

#### 11H - L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL

Ce webinaire avec Geneviève Desautels d'Amplio Stratégies, présenté par le Groupe Entreprises en Santé en collaboration avec le MSMQ, vous outillera pour tirer le meilleur de l'univers émotionnel de votre milieu de travail.

#### 13H - JEUDIS MERCI

Comme à tous les jeudis depuis le début du confinement, prenons le temps de remercier sur nos réseaux les personnes qui se donnent pour le bien-être de leurs concitoyen.nes !

#### 19H - FULL SANTÉ MENTALE

Une web-conférence animée par Marie-Josée Delisle, directrice de SMQ Chaudière-Appalaches, qui vous invite à partir à la découverte de l'univers fascinant des émotions!

### LE JEUDI SUIVANT (14 MAI)

La Campagne *Ressentir* est lancée cette semaine, mais elle dure toute l'année! Dès la semaine prochaine, les activités continuent. Par exemple:

#### 13H30 - APPROVOISER NOS ÉMOTIONS

Un webinaire gratuit qui nous aide à comprendre nos émotions pour les transformer en précieuses alliées.

CLIQUEZ ICI POUR ACCÉDER À D'AUTRES ÉVÉNEMENTS PRÉVUS POUR LE MOIS DE MAI

## PROGRAMMATION DU 4 AU 10 MAI

## LANCEMENT DE LA CAMPAGNE RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

### VENDREDI 8 MAI

#### 16H30 - IMMUNISONS-NOUS CONTRE LES PENSÉES VIRALES

Durant ces rencontres virtuelles, offertes par SMQ Rive-sud tous les mercredis et vendredis pour la durée de l'isolement, nous questionnons nos pensées stressantes face au COVID-19, grâce à l'approche introspective de Byron Katie.

### SAMEDI 9 MAI

#### 19H30 - MUSIQUE EN DIRECT

Notre collègue Anis offre depuis sa chambre un petit spectacle de chansonnier pour faire du bien à nos petits cœurs.

#### LE MSMQ ?

Le Mouvement Santé mentale Québec est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir, soutenir et outiller les individus et les collectivités pour maintenir une bonne santé mentale. Il compte des groupes membres partout à travers le Québec.

### DIMANCHE 10 MAI

#### 10H - PODCAST AIRE DE REPOS

Le podcast *Aire de repos* est un espace bienveillant et réconfortant où des psychologues nous donnent des conseils pour apaiser notre espace mental durant la pandémie. Dans cet épisode: entrevue avec Serge Lecours, qui a contribué à développer la Campagne *Ressentir*.

#### 16H - VIDÉO DE CLÔTURE

Rejoignez sur Facebook l'équipe du Mouvement SMQ et laissez-nous vous dire au revoir et vous remercier comme il faut pour votre participation

VISITEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX

POUR NE RIEN MANQUER DE NOTRE PROGRAMMATION :



[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

# RESSENTIR

c'est recevoir un message



David Goudreau  
Porte-parole

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Pour les 18 à 129 ans

**DATE :** Mercredi 22 avril 2020

**DESTINATAIRES :** Membres de Loisirs Laurentides  
Direction des loisirs municipaux  
  
CA et employés de Loisirs Laurentides;

**DE :** Étaine Lauzon  
Directrice générale de Loisirs Laurentides

**SUJETS :** **Coronavirus COVID-19 - L'état de la situation et impacts sur Loisirs Laurentides**



Bonjour,

En cette sixième semaine de confinement, toute l'équipe de Loisirs Laurentides garde le moral et continue de vous soutenir à distance en télétravail. Jusqu'à nouvel ordre, nos bureaux demeurent fermés jusqu'au 4 mai 2020.

Bien que nos activités soient au ralenti, notre équipe poursuit plusieurs actions comme :

- Accompagner les entreprises dans la préparation de demande de projet pour un programme d'aide financière aux entreprises en matière d'activité physique
- Faire la promotion de la Semaine nationale de l'action bénévole et de la Journée nationale du sport et de l'activité physique
- Tenir un sondage auprès des organismes de loisir culturel de la région des Laurentides pour connaître les impacts de la pandémie sur leur fonctionnement
- Soutenir les municipalités et les écoles pour l'aménagement de parcs et espaces récréatifs et de cours d'école

Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec les employés suivants par courriel :

Étaine Lauzon	Directrice générale	<a href="mailto:elauzon@loisirslautentides.com">elauzon@loisirslautentides.com</a>
Chantal Marsan	Adjointe administrative	<a href="mailto:cmarsan@loisirslautentides.com">cmarsan@loisirslautentides.com</a>
Richard Leduc	Coordonnateur aux communications Parcs et espaces récréatifs	<a href="mailto:rleduc@loisirslautentides.com">rleduc@loisirslautentides.com</a>
Dang Thanh Bui	Agent de développement –sport Responsable des Jeux du Québec	<a href="mailto:sports@loisirslautentides.com">sports@loisirslautentides.com</a>
Stéphanie Bastien	Agente de développement – Act. physique	<a href="mailto:sbastien@loisirslautentides.com">sbastien@loisirslautentides.com</a>
Sabrina Pelletier	Agente de développement – Plein air	<a href="mailto:spelletier@loisirslautentides.com">spelletier@loisirslautentides.com</a>
Dominic Brisson	Agent de développement – Loisir culturel	<a href="mailto:dbrisson@loisirslautentides.com">dbrisson@loisirslautentides.com</a>
Johanne Lefebvre	Agente à la comptabilité	<a href="mailto:jlefebvre@loisirslautentides.com">jlefebvre@loisirslautentides.com</a>
Gilbert Moreau	Collaborateur bénévole – Gouvernance	<a href="mailto:gmoreau@loisirslautentides.com">gmoreau@loisirslautentides.com</a>

2/...

# DÉTRESSE

## EN PÉRIODE DE COVID-19



AQPS  
Association québécoise  
de prévention du suicide

L'arrivée de la pandémie de la COVID-19 a bouleversé nos vies de façon importante. Cela nous demande de nous adapter de manière rapide et exceptionnelle à un phénomène plutôt abstrait (durée, impacts à moyen et long termes, etc.). Voici quelques conseils pour favoriser notre capacité d'adaptation et notre bien-être.

### RÉPERCUSSIONS POSSIBLES

Des répercussions dans différentes sphères de sa vie:

**Personnelle:** isolement, confinement, perte de liberté, inquiétudes pour soi-même et sa famille, nécessité de s'occuper de ses proches, changements dans la routine, privation de contacts directs avec la famille et les amis, diminution d'accès aux services de soutien (intervenant, groupe de soutien), etc.

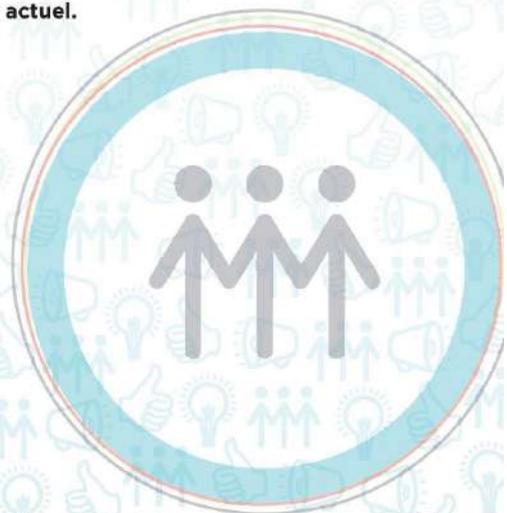
**Professionnelle et économique:** perte d'emploi, réduction de revenus, incertitude face à la survie des entreprises, modification des conditions de travail, télétravail dans une situation qui n'est pas idéale (garde des enfants, espace de travail peu ergonomique, changements dans les relations, nonaccès au lieu de travail qui permettait à certains de sortir d'un milieu de vie difficile ou conflictuel).

**Cet événement extraordinaire sollicite la capacité d'adaptation de chacun alors que l'accès aux stratégies habituelles est plus limité.**

Certains avaient coutume d'aller au gym et d'autres, d'assister à un cours, de voir des amis, d'aller courir en groupe, de sortir au restaurant ou ailleurs, etc.

Ces circonstances peuvent avoir des **impacts sur les plans physique et psychologique**, comme une augmentation du stress, de la détresse ou des idées suicidaires.

Rappelons que **le stress est une réaction normale** qui peut être utile. Il incite entre autres à suivre les consignes et à se protéger pour éviter de se mettre en danger ou d'y exposer quelqu'un d'autre. Toutefois, certaines personnes peuvent être plus préoccupées, notamment à cause de ce qu'elles vivaient avant la pandémie (deuil, relations difficiles, perte d'emploi, problèmes de santé mentale, etc.). Selon la façon dont chacun vit la situation, **les impacts réels ou perçus de cet événement sur sa vie peuvent conduire à de la détresse ou à une moindre capacité de s'adapter au contexte actuel.**



## RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉTRESSE

Que l'on soit plus stressé et préoccupé ou que l'on vive de la détresse, cette situation peut provoquer des symptômes ou des réactions chez soi et chez les autres. **Toutes ces réactions sont normales.**



**Il est possible de poser des actions concrètes pour s'aider dans cette épreuve.**

## STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À LA SITUATION

### Sur le plan cognitif (les pensées) :

- Se rappeler les croyances, valeurs, talents ou personnes qui nous ont aidés dans le passé à traverser des moments difficiles, à relever un défi, à réaliser nos rêves, etc.
- Être indulgent envers soi-même et les autres concernant les réactions à cette épreuve : il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises manières d'y réagir.

- Se montrer compréhensif par rapport à la notion de performance : par exemple, habituellement, on n'a pas à travailler et, en même temps, à prendre soin des enfants, à faire des courses pour les proches ou à s'inquiéter pour leur sécurité.
- Même si on ne sait pas combien de temps cela va durer, se rappeler que c'est temporaire!

### Sur le plan affectif :

- S'isoler physiquement plutôt que socialement : dans cette épreuve, garder contact avec ses proches demeure essentiel. Ce peut même être un bon moment pour recréer des liens avec des gens de l'entourage.
- Communiquer avec ses collègues ou ses employés. Prendre de leurs nouvelles. Proposer des astuces pour mieux vivre le confinement, faciliter le télétravail ou favoriser des pratiques de travail sécuritaires.
- Voir comment on peut aider : penser aux autres est bon pour le moral et pour le système immunitaire.

### Sur le plan comportemental :

- Faire de l'exercice physique à la maison (participer à des cours en ligne, danser, etc.).
- Commencer la planification d'un nouveau projet : utiliser ce temps pour être créatif.
- Se découvrir et s'impressionner à travers cette épreuve : apprendre de nouvelles stratégies de communication, découvrir un jeu, utiliser la technologie, etc.
- Se reposer plus fréquemment, boire de l'eau, limiter la consommation d'alcool ou de drogue, cuisiner des repas sains, etc.

## QUAND S'INQUIÉTER POUR SOI OU POUR UNE AUTRE PERSONNE ?

- Si une augmentation des symptômes a une incidence sur le fonctionnement au quotidien.
- Lorsqu'on n'a pas la capacité de s'occuper de soi ou de ceux vivant à son domicile.
- Si la détresse se transforme en crise de panique.
- Quand on vit un découragement important par rapport à l'avenir et qu'on a l'impression de ne pas pouvoir passer au travers.
- Lorsque l'irritabilité prend la forme de comportements violents ou agressifs envers les autres.
- Quand la détresse crée ou augmente les idées de mort et de suicide.

[CommentParlerDuSuicide.com](http://CommentParlerDuSuicide.com)



## DE L'AIDE EXISTE, ALLER EN CHERCHER EST LA MEILLEURE CHOSE À FAIRE

Plusieurs ressources sont disponibles. Parler à quelqu'un de sa détresse apporte de nombreux bienfaits: on prend du recul par rapport à la situation, on fait part de ses inquiétudes à quelqu'un qui n'en vit pas les impacts, on se reconnecte avec ses forces, on trouve des stratégies aidantes. Si vous sentez des signes de détresse ou de profond découragement ou encore si vous êtes inquiet pour un proche, communiquez avec les services suivants:

- **Ligne québécoise de prévention du suicide:**  
**1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Centre de prévention du suicide de votre région:** [aqps.info/besoin-aide-urgente/](http://aqps.info/besoin-aide-urgente/)
- **Centres de crise:** [centredecrise.ca](http://centredecrise.ca)
- **Info-Social:** 811
- **Association québécoise de prévention du suicide:**  
[aqps.info](http://aqps.info)  
[commentparlerdusuicide.com](http://commentparlerdusuicide.com)
- **Jeunesse, J'écoute:** [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)
- **Tel-jeunes:** [teljeunes.com](http://teljeunes.com)
- **Association des centres d'écoute du Québec:**  
[acetdq.org](http://acetdq.org)

## VOUS ÊTES IMPORTANT-E POUR NOUS

Document réalisé en 2020 par Françoise Roy, consultante en prévention suicide et développement de compétences, en collaboration avec



**AQPS**  
Association québécoise de prévention du suicide

**Pour vous aider à passer au travers de la crise COVID-19, vous trouverez dans le deuxième numéro de cette infolettre :**

- Des informations détaillées présentant les services des organismes communautaires pouvant vous soutenir pour les besoins alimentaires. .
  - Des numéros de téléphone en cas de perte d'emploi.
  - Plusieurs lignes d'écoute pour répondre à votre besoin
  - Un tableau présentant les heures d'ouverture des marchands d'alimentation.
- Soyez sage et restez à la maison!**

## Café Partage d'Argenteuil



Le Café Partage d'Argenteuil contribue à la sécurité alimentaire des personnes de la MRC d'Argenteuil. L'épicerie économique permet aux personnes à faible revenu de profiter d'une réduction de 30 à 40% des prix du marché.

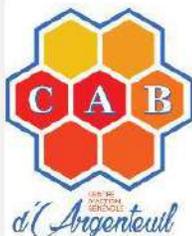
### Services disponibles :

- Commandes d'épicerie pour tous
  - Plats préparés maison pour les personnes âgées
  - Panier de légumes directement livré à votre domicile
- Livraison les mardis et jeudis à travers tout le territoire de la MRC d'Argenteuil.

Virement interac ou chèque seulement.

**Pour commander, faites le : 450-562-0987**

## Centre d'action bénévole d'Argenteuil



Le Centre d'action bénévole d'Argenteuil offre le service de la **popote roulante** les lundi, mercredi et vendredi. Les repas chauds, préparés par le CISSS d'Argenteuil, sont livrés à domicile entre 11h00 et 13h00, au coût de 6\$ sur le territoire de la ville de Lachute et de Brownsburg-Chatham.

Aussi, une grande variété de **plats surgelés** sont offerts et livrés à domicile par des bénévoles sur tout le territoire d'Argenteuil, au coût de 6,50 à 7,00\$.

**Vous pouvez en tout temps rejoindre le Centre d'action bénévole d'Argenteuil au : 450-562-7447 poste 226**

## Réseau d'aide alimentaire de l'ouest

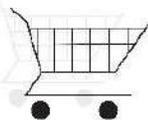
Situé au 289 rue Principal Grenville, le comptoir alimentaire de l'ouest offre un service de dépannage d'urgence. La distribution des denrées se fait les jeudis. En raison du contexte de pandémie actuelle, les boîtes sont préparées à l'avance et distribuer par ordre alphabétique. Ceux dont le nom de famille commence par les lettres, présentez-vous à l'heure indiqué ci-dessous.

**A-F** : 11h00-11h30

**G-L** : 11h30-12h00

**M-W** : 12h00-12h30

Un service de livraison est offert aux personnes âgées de 70 ans et plus. **Communiquer avec Paul André Aubry au 819 242-2179 ou Lisanne au 819 242-9173.**



## Centre d'entraide d'Argenteuil



Situé au 171 rue Mary à Lachute, le Centre d'entraide d'Argenteuil est un comptoir alimentaire. Il est un organisme à but non lucratif principalement soutenu par des bénévoles, il offre un service gratuit de distribution d'aliments et d'éléments essentiels aux personnes vulnérables n'ayant pas assez de nourriture.

### Suis-je admissible aux services de comptoir alimentaire ?

Vous devez vivre dans un secteur desservi par un comptoir alimentaire et correspondre à certains critères d'éligibilité, tel que vos revenus et ressources disponibles, votre contexte de vie et vos obligations. **À noter que les critères sont plus souples compte tenu de la pandémie (covid-19) actuelle.**

Veuillez communiquer avec l'organisme pour préciser votre situation et faire votre demande au **450-562-5151 #101**. Il est important de mentionner que l'éventail de choix de denrées est tributaire en grande partie des dons reçus. En contexte d'urgence, il n'est pas possible pour l'utilisateur de faire un choix de denrées. La distribution se fait les jeudis par ordre alphabétique. Ceux dont le nom de famille commence par les lettres :

**A-F** : 9h00-9h30

**G-L** : 9h30-10h00

**M-Z** : 10h30-11h00

Il est très important de bien respecter les heures et les nouvelles directives pour assurer le bon fonctionnement de votre distribution. Un service de livraison est offert aux personnes âgées de 70 ans et plus. Nous offrons également un service de dépannage d'urgence et des repas préparés.

## En cas de perte d'emploi

Plusieurs mesures ont été mises en place pour venir en aide aux personnes ayant perdues leur emploi. Afin d'obtenir plus de renseignements, voici des numéros de téléphone importants :

Programme d'aide temporaire aux travailleurs (PATT) : **1-800-863-6582**

Ligne spéciale de l'assurance-emploi : **1-833-381-2725**

Assurance emploi : **1-800-808-6352**

Allocation d'urgence QC : **1-800-622-6232**

Prestation canadienne d'urgence : **1-800-959-2019** ou en ligne à **canada.ca**

Ligne d'information du Gouvernement du Québec sur le coronavirus : **1-877-644-4545**



# Lignes d'écoute

3

## Symptômes et questions concernant le COVID-19

**Ligne info-covid :** 1-877-644-4545  
Pour quelqu'un qui présente des symptômes, qui a des questions ou pour prendre rdv dans une clinique de dépistage.

## Stress, angoisse, anxiété

**Info-Social 811**  
1-800-266-9372 (Ouest de la MRC)  
Support téléphonique, stress, anxiété, besoins psychosociaux ou pour faire une demande de service

**Phobies-Zéro** 1-866-922-0002  
Pour personnes souffrant de phobies et d'anxiété

**Tel-Aide :** 514-935-1101  
Ligne d'écoute 24/7 problématiques diverses (couple, dépendance, crise, difficultés familiales...)

## Pour les jeunes et les familles

**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 des inquiétudes quant à la sécurité ou au développement d'un enfant. Service de consultation. Anonyme

## Deuil

1-888-533-3845  
Support téléphonique pour personne endeuillée

## Idéations suicidaires

**Centre de prévention du suicide Le Faubourg :**  
1 866 277 3553  
Ouvert 24/7

## Aide juridique

**Ligne d'aide juridique :** 1-844-312-9009  
Gratuite, pour les victimes de violence conjugale. Jusqu'au 1er mai (pour l'instant).  
Lundi au jeudi de 9h à 21h,  
le vendredi de 9h à 16h  
samedi et dimanche de 13h à 19h

## Violence conjugale

**SOS violence conjugale :** 1-800-363-9010  
24 heures sur 24 / 7 jours sur 7

## Pour les proches aidants

**La Halte des proches :** 450 438-4291  
1 800 663-0659  
Service pour les proches des personnes souffrant d'un trouble de santé mentale.

**L'APPUI pour les proches aidants d'aînés :** 1-855-852-7784  
Service professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants de personnes âgées et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

**Société Alzheimer des Laurentides :**  
1-800-978-7881  
Soutien psychosocial et consultation téléphonique

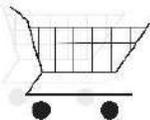
## Pour les aînés

**Ligne Abus Aînés :** 1-888-489-2287

**Centre écoute de Laval :** 1-888-664-1558  
Service disponible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

**Centre d'action bénévole d'Argenteuil**  
450-562-7447, poste 233, 230 (proche aidant)  
Service d'appels d'amitié fait par des bénévoles, pour un brin de jasette !

**Prévoyance envers les aînés des Laurentides :** 1-844-551-6032  
Service pour les personnes de 70 ans et plus vivant de l'inquiétude, du stress et ayant besoin de parler à une personne de confiance.



## Services des épicereries d'Argenteuil adaptés à la covid-19

4

Heures d'ouvertures : <b>8h00-20h00</b> pour tous	Lachute		Grenville	St-André- d'Argenteuil
	IGA S. Albert 450-562-6885	MAXI 450-566-0761	IGA Goulet 819-242-6888	Marché Ami 450-537-3536
Heure réservée aînés	NON	7h00 à 8h00 lundi au vendredi	NON	NON
Commandes téléphoniques	OUI	NON	OUI	OUI
Frais de préparation	Oui Gratuit 65 +		Aucun frais	Aucun frais
Délais de préparation	Souvent le même jour		Selon le moment de la journée	Appel avant 14h
Commande en ligne	Oui IGA.ca	Oui Maxi.ca <sup>1</sup>	Oui IGA.ca	NON
Frais (commande en ligne)	Aucun frais	Aucun frais	Aucun frais	
Livraison	MRC d'Argenteuil	À l'auto	Dans un rayon de 15 km	Gratuite à St-André- d'Argenteuil
Délais de livraison	Souvent le même jour	Appels fait quand la commande est prête	Appels fait quand la commande est prête	entre 14h et 16h
Commande minimale pour livraison	75\$ Lachute 100\$ extérieur de Lachute		75\$	

<sup>1</sup> Le site informe du jour où la commande sera prête et la personne choisit l'heure parmi les plages horaires disponibles.

*Le Super C est ouvert de 8h00 à 20h00 selon l'offre habituelle.*



**TAXIBUS**

Transport collectif  
9 municipalités d'Argenteuil

**450 562-5797**

**transport@argenteuil.qc.ca**

La MRC recommande aux usagers d'utiliser  
les transports pour des déplacements  
essentiels seulement :

- Pour des raisons médicales  
(qui ne sont pas en lien avec la COVID-19);
- Pour le travail;
- Pour des raisons d'approvisionnement  
alimentaire ou pour la pharmacie.



**LE  
PANIER  
BLEU**

Le Panier Bleu, une initiative  
soutenue par le gouvernement du  
Québec, pour dynamiser  
le commerce local.

Visitez ce lien pour connaître nos  
commerces locaux.

<https://lepanierbleu.ca>



# Le p'tit panier vert

Groupe d'achat de légumes et de fruits

Coût d'une boîte: 17\$

Idéal pour 4 personnes



## HORAIRE DE LIVRAISON

28 avril - 5, 12, 19 et 26 mai - 2 et 9 juin

14h à 17h30

Secteur Sainte-Scholastique

9945, rue Belle-Rivière

Payable par virement interac maximum le vendredi précédent

informations: 450-848-0219 ou [coordo@tccdemirabel.com](mailto:coordo@tccdemirabel.com)





Voici les [ateliers offerts](#) du 27 avril au 1<sup>er</sup> mai 2020: cliquez [ICI](#).

Le RIAQ offre plus de 140 ateliers en plus d'un service de dépannages à l'année...  
tout ça par Internet pour moins de 1\$/semaine.

Cliquez [ICI](#) pour devenir «membre du RIAQ» si ce n'est toujours pas fait.

Si vous vous inscrivez à un atelier, cliquez [ICI](#); la veille de l'atelier vous recevrez un code MIKOGO

---

## Outil pour la gestion des ressources humaines des organismes communautaires

La Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires (CTROC) offre sur son site un outil intéressant pour la gestion des ressources humaines. Bien qu'il vise les organismes financés par le *Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)*, nous croyons que plusieurs principes présentés peuvent s'appliquer à l'ensemble des organisations du territoire.

[Consultez le document ici](#)

---

## Consignes pour les gestionnaires de logements sociaux et communautaires et les résidences privées pour aînés certifiées par le MSSS.

[Bulletin d'information de la SHQ](#)

## **INVITATION du CAMF - COVID-19 - Séance d'échanges et discussions intermunicipales** **- Nouvelles dates ajoutées!**

Le CAMF souhaite offrir un espace d'échanges aux municipalités et aux MRC pour discuter de leurs préoccupations et enjeux aux plans social et humain entourant la crise sanitaire causée par la COVID-19. Le CAMF invite donc les élus et fonctionnaires municipaux à participer à des séances d'échanges et de discussions intermunicipales gratuites.

L'objectif de ces séances est de permettre aux acteurs municipaux de se regrouper virtuellement et d'interagir pour apprendre les uns des autres en mettant en commun des difficultés, des expériences et des bonnes pratiques à l'égard des besoins émergents.

À qui s'adresse ces séances : Élus et fonctionnaires de municipalités et de MRC de toutes tailles

Quand : Jeudi 30 avril de 13h30 à 15h par ZOOM ou Vendredi 1<sup>er</sup> mai de 13h30 à 15h par ZOOM

**Thème des séances : Enjeux, besoins et mesures pour soutenir les personnes vulnérables dans le contexte de crise**

Déroulement sommaire : Mise en contexte, discussions en sous-groupes, retour en plénière

Limite de participants par séance : 50 personnes maximum (1 représentant par municipalité / MRC)

Pour s'inscrire : envoyer votre nom, votre titre et le nom de votre municipalité ou de votre MRC à [inscription@camf.ca](mailto:inscription@camf.ca)

Pour tous les détails : <https://bit.ly/34mZblw>

---

## **OUTIL – REPÈRES POUR L'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE**

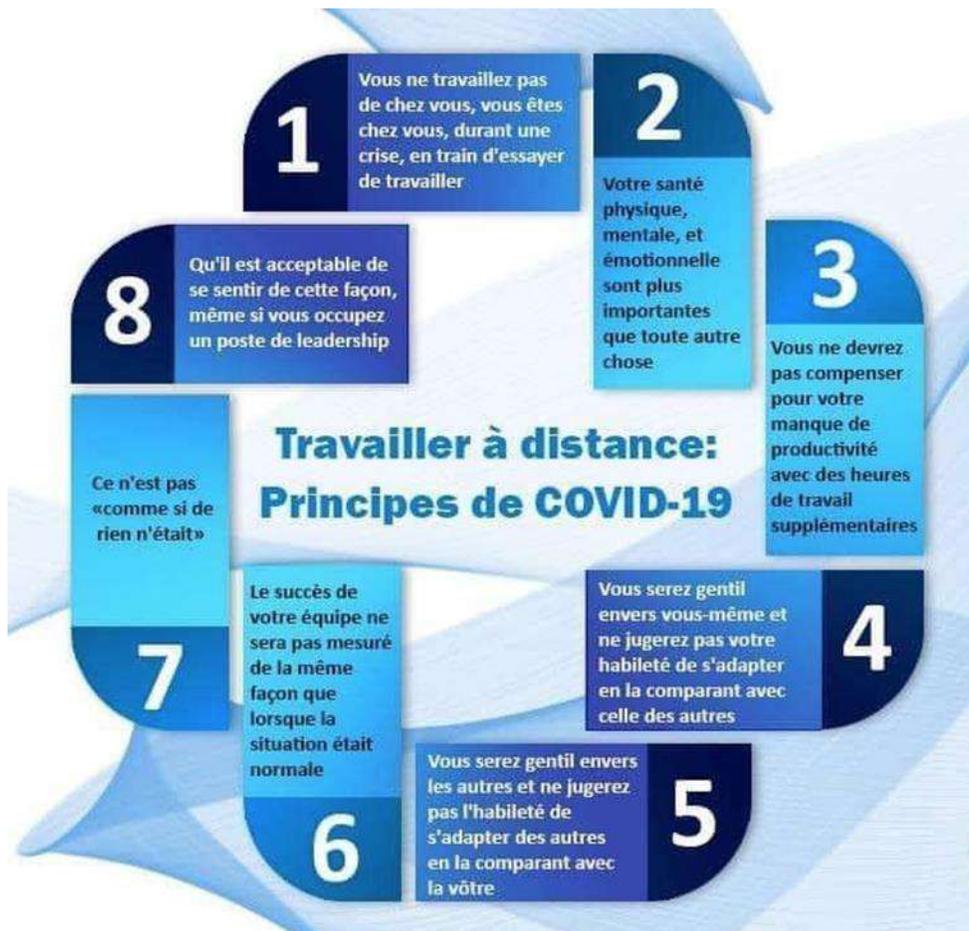
Le [CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean](#) et le Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale proposent un  [document](#)  présentant des repères téléphoniques qui s'adressent aux intervenants psychosociaux du réseau de la Santé et des Services sociaux. Ils sont tirés de la formation sur l'intervention téléphonique psychosociale ponctuelle à Infosocial. Toutefois, ils peuvent être utiles à l'intervention psychosociale téléphonique de suivi. Il revient à l'intervenant d'adapter les éléments proposés aux contextes qui le concernent à l'aide de son jugement professionnel.

---

## **Ouverture sécuritaire des jardins communautaires**

Le présent document a pour but de soutenir la prise de décision des autorités locales concernant l'ouverture des jardins communautaires en fournissant des données probantes sur leurs bienfaits pour la santé de la population ainsi que les conditions à respecter pour assurer la protection des usagers dans le contexte actuel de la pandémie de COVID-19.

[Téléchargez l'avis de l'INSPQ ici](#)



## SERVICE D'AIDE EN IMPÔTS 2020 - PRORAMME DES BÉNÉVOLES

### DÉPÔT SEULEMENT

225 rue de la Gare, Saint-Jérôme.

#### **Consignes :**

1. Mettre vos papiers dans une enveloppe cachetée ou dans un sac type ziploc.
2. Inscrire votre numéro de téléphone valide et votre nom dans votre enveloppe ou sac.
3. Déposer votre sac dans la fente à courrier de la porte orange du Centre au 225 rue de la Gare à Saint-Jérôme.
4. Un bénévole vous appellera.
5. Pour plus d'information contacter le 450-432-3200 poste 221

#### **Critères pour l'admissibilité :**

- 1) Personne seule : revenus ne dépassant pas 25 000 \$
- 2) Couple ou famille : revenus ne dépassant pas 35 000\$

**IL N'Y AURA PAS DE REMISE DE VOS DOCUMENTS PENDANT LA PANDÉMIE**

**Le Regroupement des aidants naturels du Québec** a mis en ligne une [boîte à outils](#) par thème pour ceux qui recherchent de l'information dans ce contexte particulier...Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

---

## 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 24 avril 2020](#)
-  [L'Appui lettre Laurentides, infolettre spéciale Avril 2020](#)
-  [CAB les Artisans de l'Aide, Infolettre](#)
-  [Infolettre Présâges](#)
-  [Infolettre Réseau FADOQ](#)
-  [Mouvement Santé Mentale Québec](#)
-  [Infolettre Communagir](#)

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



# 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

## LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES ÂÎNÉS

- 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-Ainés 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.