

**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).**

# CORONAVIRUS (COVID-19)

# 5 mai

NOUVELLES DIRECTIVES  
EN VIGUEUR

## État d'urgence sanitaire sur tout le territoire du Québec

### NOUVELLES MESURES DANS LES MILIEUX DE VIE POUR ÂÎNÉS

À partir du 5 mai

**Assouplissement progressif  
des mesures de confinement**

Milieus visés : résidences privées  
pour aînés où il n'y a aucun cas  
probable ou confirmé de COVID-19



Possibilité pour les personnes résidentes  
d'aller à l'extérieur sans supervision  
en respectant des consignes strictes,  
notamment la distanciation physique  
et le port d'un couvre-visage en public.



À partir du 11 mai

**Élargissement de l'accès  
pour les proches aidants**



Milieus visés : ensemble des milieux de vie  
pour aînés et pour personnes ayant une déficience  
ou un trouble du spectre de l'autisme

Possibilité, pour les proches aidants significatifs,  
d'offrir du soutien à une personne peu importe  
son milieu de vie. Cette mesure est sous réserve  
d'un engagement et de certaines conditions.

À partir du 5 mai

**Levée de l'interdiction des visites  
dans les soins palliatifs des milieux  
de vie pour aînés**



Milieus visés : tous les milieux de vie pour aînés

Possibilité de rendre visite à une  
personne en fin de vie selon  
certaines conditions.

COVID-19:

# OUI À LA DISTANCIATION SOCIALE, NON À L'ISOLEMENT SOCIAL

Prendre soin des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif



## 1. UTILISEZ LA TECHNOLOGIE

Assurez-vous que les personnes atteintes et le personnel soignant aient un bon accès à des appareils mobiles et à Internet pour garder le contact avec les proches, ainsi que pour se connecter aux services de santé et de soutien.

## 2. AVOIR ASSEZ, SANS EMMAGASINER

Assurez-vous que votre proche ait suffisamment de médicaments pour ne pas avoir à vous rendre à la pharmacie plus d'une fois par mois. Mais gardez en tête de ne pas emmagasiner en excès, afin de ne pas causer de rupture de stock.

## 3. CONNAISSEZ-VOUS VOS RESSOURCES DE SOUTIEN ?

Consultez les sites Web du gouvernement du Canada et du Québec. Les organismes communautaires tels que la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer ont également de l'information et des ressources en ligne.

## 4. SOYEZ UN BON VOISIN

Si vous connaissez une personne qui peut être vulnérable, contactez-la ainsi que son proche aidant par téléphone, Skype, Zoom, par le biais des médias sociaux ou même par courriel pour vous assurer qu'ils ont suffisamment de soutien.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE  
DES  
*Sociétés Alzheimer*

#CAVABIENALLER

**Pour toute information**

**819-326-5657 poste 27**

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

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

**facebook**

Cette année, le thème de la Semaine nationale de la santé mentale est le « lien social » en tant que facteur de protection important de la santé mentale. La campagne de l'ACSM nous encourage à [#ParlerPourVrai](#) de ce que nous ressentons. Elle a été élaborée à partir de l'idée que les gens au Canada se demandent couramment entre eux comment ils vont, mais il est aussi fréquent de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère.

La plupart d'entre nous répondent : « Je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment. En réalité, « bien » nous garde à distance et nous empêche de tisser de véritables liens avec les autres. Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.

Tu sais que nous sommes là si tu as besoin de [#parler!](#)

[#Parlezpourvrai](#) [#toncjeestlapourtoi](#) [#cavabienaller](#)

Source : <https://acsmmontreal.qc.ca/>



**Je vais bien, merci.**  
**Ce que je veux vraiment dire...**

Semaine de la santé mentale de l'ACSM  
**4 au 10 mai 2020**

Parler haut et fort, mais surtout, **#ParlerPourVrai** [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

Le confinement et la distanciation sociale liés au COVID-19 ont mené au réaménagement de l'offre de service du Groupe Relève Pour Personnes Aphasiques/AVC Laurentides.

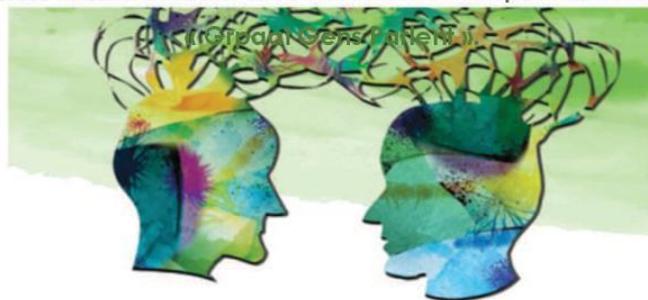
L'équipe est plus déterminée que jamais à supporter ses membres par différents moyens de communication.

Voici les services offerts par le GRPAAL auprès des membres de l'organisme :

- Appel téléphonique quotidien;
- Suivi psychosocial hebdomadaire par téléphone ou par vidéo sur Messenger;
- Échange en direct avec une intervenante sur notre page Facebook « Grpaal Gens Parlent » du lundi au vendredi, de 8h à 16h;
- Accompagnement et échange via Facebook avec d'autres membres;
- Capsules en lien avec les activités régulières du GRPAAL sur Facebook;
- Cahier d'activités envoyé chaque début de mois;
- Envois de liens pour des activités spécifiques par Facebook.

**Vous êtes membre ou proche aidant du GRPAAL ?**

**Nous vous invitons à adhérer à notre compte Facebook**





Le confinement et la distanciation sociale liés au COVID-19 ont mené au réaménagement de l'offre de service du projet

« **Au cœur de soi** »

L'équipe est plus déterminée que jamais à supporter les **proches aidants de personne ayant subi un AVC**, et ce, par différents services et moyens de communication :

- Vigie par téléphone / visioconférence;
- Suivi psychosocial par téléphone / visioconférence;
- Formation individuelle par téléphone / visioconférence;
- Répît-stimulation par téléphone / visioconférence;
- Conférence par visioconférence.

**Contactez-nous : 1-866-974-1888**



**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS

**GRPAAL** Groupe relève pour personnes aphasiques  
AVC Laurentides

## 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

## MON POTENTIEL CRÉATIF

Le potentiel créatif nous permet de développer de nouvelles habiletés qui permettent de résoudre des problèmes de façon originale et nous permet de voir les aspects positifs des situations, tout en m'outillant pour résoudre de futurs problèmes.

**Je me fais  
confiance**

**Je prends conscience  
de mes capacités**

**Les  
Bienfaits**

**J'identifie  
mes forces**

**J'identifie mes  
possibilités**

**Voir les choses autrement**



**Réinventer le quotidien**

### Imaginer des solutions nouvelles

**Plus je suis créative, plus je développe des nouvelles habiletés:**

- Plongez dans un univers d'essais et d'erreurs où je ressors gagnant
- Avez-vous pensé à des solutions un peu "folles" ou hors normes ? Non? Essayez!
- Reconnectez-vous avec votre pouvoir d'agir et de ressentir; Toutes les émotions sont OK !
- Croyez en vous. Un pas à la fois et vous arriverez à une fin
- Prenez conscience que vous venez de créer quelque chose de nouveau, c'est GRÂCE à vous que votre vie change pour le mieux!

**Plus je suis créative, plus je suis capable de voir un côté constructif et mettre l'accent sur l'aspect positif des événements**

- Plus je vis des surprises, des découvertes et plus le potentiel de découvrir des solutions nouvelles est multiplié
- Petit changement deviendra grand ! Quel changement voyez-vous plus positivement aujourd'hui?
- Cette semaine, qu'est-ce que j'ai fait pour la première fois? Pour quelles raisons ceci me rend fier de moi?

**Choisir de se créer de nouvelles perspectives plutôt que de privilégier les anciennes ...**

**Plus je suis créative, plus je résous des problèmes avec satisfaction**

- Votre zone de confort, mieux la connaître pour moins la juger
- Ce que je connais m'économise de l'énergie et évite les doutes
- Lorsque j'ai le contrôle, ça me rassure et cela m'évite les "montagnes russes émotionnelles" me donne L'IMPRESSION de moins vivre d'émotions négatives

**Problème / Inconfort**

**Les éléments  
essentiels pour  
stimuler  
MON POTENTIEL CRÉATIF**

**Ouverture**

**Persévérance**

**Souplesse de la pensée**

**Reconnaissance de  
mon unicité**

**1. Choisissez**

Si la vie ne vous offre pas de choix, à vous de vous les créer !



Plus on m'impose, plus je m'oppose. Plus je crée des choix, moins je suis dans la résistance et plus je suis ouvert à l'expérience

**L'INCONNU**

Est-il menaçant pour moi ?  
Quels sont les risques réels ?  
Vous avez droit à l'erreur!

Savez-vous que seulement 8% de nos peurs sont fondées ?



**2. Écouter votre peur**

Exprimer votre peur afin de mieux l'appivoiser et voir au-delà d'elle. Plus je suis dans l'ACTION moins ma peur est envahissante

**3. Sortir de ma zone de confort**

- Le rôle de proche aidant déborde de situations où nous avons l'opportunité de sortir de notre zone de confort !
- C'est risqué, difficile, mais grandissant
- Quand je m'expose au risque à COURT terme c'est STRESSANT , à MOYEN terme ça me rend FIER de moi, à LONG terme , je DIMINUE mon niveau d'anxiété et AUGMENTE MES COMPETENCES.

**COMMENT SE DÉFINIT MON POTENTIEL**

Regarder d'où vous êtes partis et où vous êtes présentement.



**UN OEUF SORTI DE SA ZONE DE CONFORT !  
Y-a-t-il plus de possibilités de création avec un oeuf sorti de sa coquille ?  
OUI !**

**Identifier ses difficultés**



« Seul l'inconnu épouvante les hommes. Mais pour quiconque l'affronte il n'est déjà plus l'inconnu »  
*Antoine de Saint-Exupéry*

**Problème / Inconfort**



*Société Alzheimer*  
LAURENTIDES

## CALENDRIER DE CHRONIQUES / CAPSULES ET ACTIVITÉS VIRTUELLES

<u>MARDI, 16h</u> Art, divertissement et loisirs	<u>JEUDI, 16h</u> Adapter son quotidien et conseils	<u>DIMANCHE, 9h</u> Activités , exercices et jeux cognitifs
---	--	--

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

### Un programme spécial pour soutenir les personnes endeuillées

Faire le deuil d'une personne est une réalité de la vie éprouvante. Le contexte exceptionnel de la COVID-19 rend cette situation d'autant plus difficile. Le *ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)* déploie ainsi un programme spécial, qui s'inscrira en complémentarité avec l'offre de services du réseau de la santé et des services sociaux.

Ce programme vise à répondre aux besoins des personnes qui ont perdu ou qui perdront un proche durant la pandémie en leur offrant la possibilité d'avoir un accès rapide et gratuit à de l'information adaptée au contexte actuel, à des services d'écoute téléphonique ainsi qu'à des services de consultation individuelle ou familiale.

[Consultez le communiqué](#)

### CONSEILS – INSOMNIE ET COVID-19

L'*Association des médecins psychiatres du Québec*, propose ici un  court document  visant à donner des conseils pour prévenir l'insomnie et mieux dormir.

D'une part, ça nous rappelle quelle hygiène à maintenir en terme de sommeil et, d'autre part, rajoute de nouveaux conseils à notre boîte à outils de conseils à relayer à nos clientèles.

## Prévenir la perte d'autonomie chez les aînés isolés

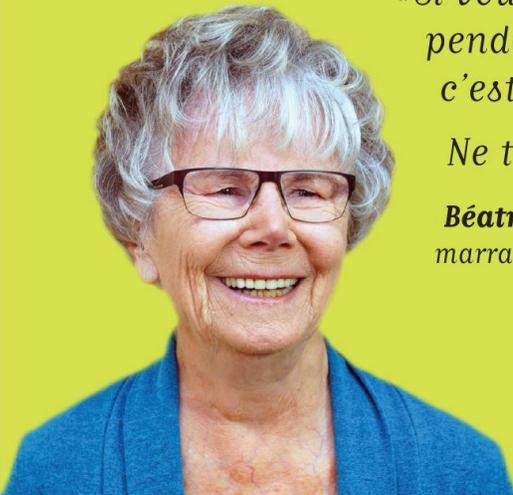
Voici un document bien intéressant pour les personnes âgées confinées.

Produit par le *Ministère de la Santé et des Services sociaux* Peut-être un peu technique au début, le document offre des exercices à la fin.

S'adressant prioritairement aux personnes en résidence, plusieurs interventions peuvent être suggérées aux personnes aînées demeurant à domicile

[Téléchargez le document ici](#)

# Une personne de confiance au bout du fil



*« Si vous avez 75 ans et plus et vous sentez seul pendant la crise, appelez Les Petits Frères, c'est gratuit et ils sont là pour vous.*

*Ne traversez pas seul cette période difficile. »*

**Béatrice Picard,**  
*marraine des Petits Frères*

Nous offrons de l'affection,  
du soutien moral et du réconfort.  
Nous avons envie de vous parler.

**APPELEZ-NOUS**

**1-877-805-1955**

Cette chaîne d'appels téléphoniques est offerte à travers le Québec à toute personne de 75 ans et plus se sentant isolée. Pour toute la durée de la crise, ces personnes recevront des appels deux fois par semaine de bénévoles formés. Vous souhaitez référer une personne? Appelez-nous au **1-877-805-1955** ou écrivez-nous au **covid-19@petitsfreres.ca**



LES PETITS  
FRÈRES

La grande famille  
des personnes  
âgées seules



## AVIS IMPORTANT POUR LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Suite à l'évolution de la situation concernant le COVID-19, nous devons modifier le fonctionnement de la distribution alimentaire, pour s'assurer du bon roulement et d'éviter que la distribution soit trop longue.

**A compter du 2 avril**, nous allons donc procéder à la distribution alimentaire par ordre alphabétique, **AVEC VOTRE NOM DE FAMILLE.** Donc :

Ceux dont le **nom de famille commence par A à F inclusivement, vous devez vous présenter et prendre votre numéro entre 9h00 et 9 h30.**

Ceux dont le **nom de famille commence par G à L inclusivement, vous devez vous présenter et prendre votre numéro entre 9h30 et 10 h00.**

Ceux dont le **nom de famille commence par M à S inclusivement, vous devez vous présenter et prendre votre numéro entre 10 h30 et 11 h00.**

Ceux dont le **nom de famille commence par T à Z inclusivement, vous devez vous présenter et prendre votre numéro entre 13h00 et 13h30.**

Il est **TRES IMPORTANT** de bien respecter les heures et les nouvelles directives pour s'assurer du bon fonctionnement de votre distribution alimentaire.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions, au 450-562-5151 poste 101.

Merci de votre collaboration et de votre compréhension!

**"CA VA BIEN ALLER!"**





Prévoyance envers les aînés des Laurentides est un organisme spécifiquement dédié, depuis plus de 25 ans, à rejoindre les aînés vivant des situations de vulnérabilité sur les territoires des MRC des Laurentides et de Pays-d'en-Haut et, depuis le 1<sup>er</sup> février 2020 sur le territoire de la MRC d'Argenteuil. Par un réseau d'aide et de soutien bénévole (Sentinelles), gratuits et confidentiels, Prévoyance vient en aide aux aînés vivant des inquiétudes ou ayant des doutes face à certains problèmes mettant en jeu le bien-être physique et moral des aînés.

Prévoyance est constitué d'un Conseil d'administration formé de sept administrateurs, d'un directeur général, de deux coordonnateurs locaux, dont un dédié au territoire de la MRC d'Argenteuil, et de 24 Sentinelles. Nos services étant nouvellement déployés sur ce dernier territoire, nous sommes présentement en recrutement de Sentinelles intéressées par notre mission pour couvrir ce territoire.

#### **Réseau de Sentinelles**

Les Sentinelles sont des personnes habilitées à apporter soutien et assistance aux aînés éprouvant des inquiétudes. Elles sont formées et connaissent toutes les ressources disponibles pour les aînés sur le territoire desservi, notamment les organismes communautaires, les services sociaux offerts par le CISSS des Laurentides de même que les ressources policières et juridiques. Une Sentinelle écoute et guide l'aîné vers la ressource appropriée aux situations vécues par l'aîné et, à sa demande, elle l'accompagne dans les démarches nécessaires.

Comme moyens de sensibilisation, Prévoyance présente des conférences aux aînés, édite et distribue de la documentation, participe à des rencontres sociales et utilise les médias pour faire connaître ses services.

#### **Clientèle :**

- Les aînés vivant des inquiétudes ou ayant des doutes face à des problèmes affectant leur qualité de vie ;
- Les aînés vulnérables, vivant seuls, isolés, socialement ou géographiquement, n'ayant pas de support familial ou social ;
- Les aînés vivant de l'abus, de la négligence, de l'intimidation, de la maltraitance, de l'insécurité ou des mauvais traitements ;
- Les aînés vivant à la maison, en résidence, en institution ou dans un OMH (Office municipale d'habitation (anciennement HLM) ;

#### **Qui peut nous référer un aîné ?**

- Les aînés vivant une situation d'abus ou une situation qui affecte leur qualité de vie ;
- La famille, un ami, un voisin voulant porter à notre attention un aîné vivant une situation de vulnérabilité ; (Nous tenterons d'établir un contact avec l'aîné pour lui offrir nos services) ;
- Les intervenants des CISSS ;
- Les services policiers ;
- Toute personne ayant connaissance d'une situation concernant un aîné qui pourrait bénéficier de nos services ;

#### **Comment communiquez avec nous :**

- Par téléphone au 1 844 551-6032
- Par courriel : [prevoyance.aines.laurentides@gmail.com](mailto:prevoyance.aines.laurentides@gmail.com)
- Site internet : [www.prevoyanceaineslaurentides.org](http://www.prevoyanceaineslaurentides.org)

Siège social : 121, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 2A9  
Téléphone sans frais : 1 844 551-6032

Courriel : [prevoyance.aines.laurentides@gmail.com](mailto:prevoyance.aines.laurentides@gmail.com) | Site Internet : [www.prevoyanceaineslaurentides.org](http://www.prevoyanceaineslaurentides.org) | Suivez-nous sur 

## Les activités virtuelles" Bâtir en région éloignée"

Au courant des prochaines semaines, cinq nouvelles activités virtuelles seront partagées sur notre site Internet à l'adresse suivante : <http://www.faaqc.ca/volet-conferences-ateliers>

Si vous êtes intéressé(e) à en connaître davantage sur le nouveau guide alimentaire, l'histoire de la francophonie ontarienne, les proches aidants et la zoothérapie, les prochaines activités virtuelles sont faites pour vous!!

Ces activités sont réalisées par et pour les personnes âgées et ont pour la plupart été filmées devant public avant l'arrivée de la COVID-19.

Suivez-nous chaque semaine sur notre site internet et sur nos [réseaux sociaux](#) pour ne pas manquer le bateau!

Pour plus de détails, consultez le [communiqué de presse](#).

---

## Documents récapitulatifs des divers programmes provinciaux et fédéraux

La TNCDC a pour mission de regrouper les CDC du Québec et de les soutenir dans leurs objectifs. De plus, elle promeut la place incontournable qu'occupe le mouvement communautaire autonome dans le développement local, et ce, dans une perspective de justice sociale et de développement global et durable de notre société.

Ils nous offrent des résumés sur les mesures et annonces gouvernementales.

[Mesures provinciales et fédérales](#)

[Annonces provinciales et fédérales](#)

---

## Aller mieux en contexte de pandémie

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

# PRENDRE SES SIGNES VITAUX PSYCHOLOGIQUES



Nous, médecins, avons tendance à nous oublier pour prendre soin des autres. À plus forte raison lorsque survient une situation d'urgence, nous entrons en action et plus rien ne nous arrête.

Il nous faut pourtant prendre le temps de s'arrêter, de s'accorder une pause pour se reconnecter à soi, en portant notre attention sur notre état physique et psychologique. Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage ?

**Se demander comment nous allons constitue le point de départ d'un processus de résilience.**

## Un outil d'autoévaluation pratique

Le baromètre de la santé psychologique nous permet de prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé **quotidiennement**, il nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

**Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons et même si notre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.**

## BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

\* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

## QU'ENTEND-ON PAR AUTOSOINS?

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

### Définition des autosoins

Les autosoins concernent les activités que la personne doit entreprendre pour bien vivre avec une ou plusieurs conditions de santé. Pour celle qui est actuellement aux prises avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire, l'autogestion de la santé (ou les autosoins) a une importance primordiale, car elle peut contribuer à prévenir les rechutes et à améliorer sa qualité de vie.

La personne se rétablit par un processus où elle chemine vers une vie satisfaisante et épanouissante pour elle, malgré la maladie mentale et la présence possible de symptômes. Plusieurs facteurs contribuent à la reprise de contrôle sur sa vie lui permettant de développer de nouvelles capacités et de nouvelles aptitudes. Les autosoins peuvent être effectués par la personne elle-même ou avec l'aide dirigée d'un intervenant au moyen d'un livre ou de matériel informatique.

Les autosoins lui permettent donc d'être informée et en action pour améliorer sa condition. À titre d'exemple, en ces temps de pandémie, le gouvernement a mis à la disposition de la population le [Guide autosoins](#) qui explique bien ce qui est à savoir et à faire pour protéger sa santé et la santé des autres.

### Buts poursuivis

L'enseignement de l'autogestion (ou les autosoins) de la condition liée à l'état de santé permet à la personne atteinte d'avoir la confiance nécessaire pour mieux gérer sa maladie par l'acquisition de connaissances et de capacités. La revue de littérature laisse présager des gains importants tant pour cette personne que pour la qualité des soins reçus. De plus, la personne et ses proches sont des partenaires importants.

### Formes d'autosoins

Plusieurs formes de communication peuvent être utilisées pour aider la personne atteinte à acquérir les habiletés nécessaires pour la gestion de sa condition de santé, soit : sites Web spécialisés, dépliants, livres de référence, carnet de santé, outils interactifs, rencontres individuelles ou de groupe, enseignements théoriques et pratiques, ateliers, etc.

### Références :

[www.aqpr.ca](http://www.aqpr.ca)  
[www.qualixia.org](http://www.qualixia.org)  
[quebec.ca](http://quebec.ca) ([Guide autosoins COVID-19](#))  
[www.cnesm.org](http://www.cnesm.org)

Texte rédigé par Sandra Cormier, adjointe à la programmation clinique, et Marie-Hélène Turbide, conseillère cadre, Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

**Semaine de la santé mentale**  
du 4 au 10 mai 2020

**Info santé : 811**  
[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

## Documentation en anglais

4 Korners se consacre à aider les personnes de tous âges à accéder à des informations, des ressources et des services en anglais.

Un réseau visant à améliorer l'accès aux services de santé et aux services sociaux a été mis en place dans toutes les Laurentides en collaboration avec des partenaires du secteur de la santé publique, du secteur communautaire, du secteur de l'éducation et des bénévoles dévoués.

Voici un document d'information pour aînés

***Eat Healthy, Stay Active, and Keep to a Routine during the COVID-19 Pandemic***

[TIPS AND ADVICE FOR SENIORS](#)

---



ÉCOUTE  
AGRICOLE  
DES LAURENTIDES

**SERVICE DE TRAVAILLEUR DE RANG  
POUR LES PRODUCTEURS AGRICOLES  
GRATUIT - CONFIDENTIEL - PERSONNALISÉ  
Lundi au vendredi, 9h-17h**

**514-929-AGRO (2476)**

**travailleurrang.eal@gmail.com**

## LANCEMENT - Une pensée pour les aînés

Nous invitons la population entière à participer ! 🌈

Confectionnez une oeuvre, dessin, peinture, bricolage, lettre, etc., pour un aîné que vous ne connaissez pas! (format maximal de 8 1/2 par 11")

Les œuvres seront livrées à différents foyers pour personnes âgées de la MRC! Une boîte sera placée à l'extérieur de Zone Emploi durant nos heures d'ouverture afin de récolter vos confections! 😊)

\*\*\*Enseignants et dirigeants d'entreprise, vous aimeriez participer au projet à plus grande échelle avec vos élèves et/ou employés? Contactez-nous !

PARTICIPEZ À UN GESTE COLLECTIF

# UNE PENSÉE POUR NOS AÎNÉS



Dessin  
Peinture  
Lettre  
Poème

Déposez votre création dans  
la boîte à l'extérieur de

**Z<sup>E</sup> zonemploi**

601, rue de la Madone,  
Mont-Laurier

### Horaire de dépôt

- Lundi à mercredi - 8h à 17h
- Jeudi - 8h à 16h
- Vendredi - 8h à 12h



ORGANISMES	CLIENTÈLE ET TERRITOIRE VISÉ	SERVICE VISÉ	SEMAINE du 4 mai	AUTRES INFORMATIONS
Manne du Jour	MRC AL	Comptoir alimentaire <i>du vendredi / livraison Vallée de la Rouge du jeudi</i>	SERVICES RÉGULIERS	Inscription contactez le 1-844-623-6604
Centre communautaire de Ferme-Neuve	Secteur Lièvre nord	Comptoir alimentaire <i>du jeudi</i>	SERVICES RÉGULIERS	Inscription contactez le 819-587-4189
Centre d'Action bénévole Léonie-Bélanger	MRC AL	Popote roulante <i>mardi et jeudi</i>	SERVICES RÉGULIERS	Nouvelles inscriptions 819-623-4412
Action bénévole de la Rouge	Vallée de la Rouge	Popote roulante <i>mardi et jeudi</i>	SERVICES RÉGULIERS	Nouvelles inscriptions 819-275-1241
Abeilles actives	Notre-Dame-du-Laus	Popote roulante	FERMÉ	Urgence seulement 819-767-2544
Comité de bénévolat de Ste-Anne-du-Lac	Sainte-Anne-du-Lac	Popote roulante <i>vendredi aux 2 semaines</i>	FERMÉ	Inscription contactez le 819-586-2099
Société Saint-Vincent-de-Paul	Mont-Laurier et secteur Lièvre sud	Urgence dépannage alimentaire	—	Sur rendez-vous seulement 819-623-6499



## COMMUNIQUÉ

### COVID-19 : SUIVI SUR L'ÉTAT DES SERVICES DE L'ORGANISME

Saint-Jérôme, le mercredi 29 avril 2020

Chères familles,  
Chers bénévoles,  
Chers membres et partenaires,

Depuis le 13 mars dernier, les locaux de la Maison Aloïs sont inaccessibles et les activités de répit de groupe ont été suspendues pour faire place à une offre de services adaptés. Cette orientation doit être maintenue jusqu'à ce que la situation sanitaire s'améliore, au point où les directives ministérielles nous permettent de reprendre nos activités régulières. En attendant, on ne vous oublie pas !

#### **Programme d'animation**

Un programme d'animation est diffusé quotidiennement sur la page Facebook de la Maison Aloïs à 14 h, et ce depuis le 19 mars. Vous y retrouverez entre autres des activités de stimulation cognitives, des suggestions d'activités à faire avec duo et des capsules d'exercice. Notre partenaire, Yoga tout Laurentides continue d'animer pour vous des sessions hebdomadaires de yoga sur chaise !

#### **Accompagnement des proches aidants**

Ce soutien n'a jamais cessé ! Que ce soit pour des besoins en relation d'aide, d'information ou de référencement, nous sommes là plus que jamais. Vous pouvez rejoindre vos intervenantes aux familles par courriel et par téléphone (les messages sont pris tous les jours) aux coordonnées habituelles. Au besoin, elles pourront même vous fixer une rencontre par vidéoconférence.

#### **Vie associative**

La page Facebook de la Maison Aloïs est présentement un bon moyen de communication et nous l'utilisons aussi pour diffuser de l'information liée à notre vie associative. Avez-vous visionné la vidéo publiée vendredi dernier en l'honneur de nos exceptionnels bénévoles ?

L'assemblée générale annuelle est un événement significatif de la vie associative et cette année, elle aura lieu via la plateforme Zoom. Profitez de cette événement – réservé aux membres seulement – pour prendre part au dynamisme caractériel qu'est celui de notre bel organisme. Soyez des nôtres le jeudi 4 juin à 17 h et réservez votre place, dès maintenant ! Tous les détails sont dans l'avis de convocation inclus à ce courriel.

La Maison Aloïs met tout en œuvre pour être près de vous, malgré la distance. Nous étions là, nous sommes là et nous serons là !

À très bientôt,

L'Équipe de la Maison Aloïs

📍 651, 5<sup>e</sup> Rue, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 2W8  
☎ 450 660-6225 🌐 [maisonaloisalzheimer.org](http://maisonaloisalzheimer.org) 📧 [info@maisonaloisalzheimer.org](mailto:info@maisonaloisalzheimer.org)



**ENTRAIDE BÉNÉVOLE**  
**DES PAYS-D'EN-HAUT**  
Centre d'action bénévole



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**  
Le 30 avril 2020

### Dès le 4 mai

## **Reprise du service des cliniques d'impôt offert aux personnes à faible revenu**

(Sainte-Adèle) - L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut est heureuse d'annoncer la reprise du service des cliniques d'impôt qui est offert aux personnes à faible revenu. Ce service sera offert jusqu'au 22 mai 2020 et toutes les mesures sanitaires ont été prévues pour le bien-être de tous.

Pour se prévaloir de ce service, les personnes :

- Doivent s'inscrire en téléphonant à l'Entraide bénévole au 450-229-9020
- Répondre aux critères d'admissibilité suivants concernant leur revenu annuel :
  - Une personne seule 25 000 \$
  - Un couple 30 000 \$
    - chaque enfant à charge 2 000 \$
  - Un adulte avec enfant 30 000 \$
    - chaque personne à charge 2 000 \$ supplémentaire

Lors de leur rendez-vous, les personnes intéressées doivent s'assurer d'avoir tous les documents nécessaires pour la production de leur déclaration de revenus et ne pas oublier les avis de cotisation. Les locataires doivent apporter également le relevé 31, les propriétaires quant à eux doivent avoir leur compte de taxes.

Ce service est gratuit mais des frais d'administration de 12 \$ sont payables la journée de la rencontre afin d'aider l'organisme à maintenir ledit service. Par la suite, leurs documents leur seront postés.

-30-

Source : Danielle Corbeil, directrice générale

# DE L'AIDE POUR VOS IMPÔTS



Les personnes respectant les critères d'admissibilités et résidant sur le territoire de la MRC des Laurentides doivent **prendre rendez-vous** avec nos bénévoles experts afin de transmettre leur déclaration de revenus **2019**.

**Personne de 65 ans et plus  
et personne de 64 ans et moins prestataire du  
programme d'aide sociale**

Déclaration téléphonique sur rendez-vous

**Personne de 64 ans et moins non prestataire du  
programme d'aide sociale**

Déclaration à l'un de nos bureaux sur rendez-vous et selon les mesures de distanciation et de prévention émises par le Ministère de la santé publique

## CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉS

Revenu maximal:

Personne seule 25 000 \$

Couple et famille 30 000 \$ (+2 000 \$ par personne à charge)

Les revenus de placements, comme les intérêts et dividendes, ne doivent pas dépasser 1 000 \$ dans tous les cas.

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS:**

**Mont-Tremblant (secteur nord) 819-425-8433 poste 24**

**Sainte-Agathe (secteur sud) 819-326-0819 poste 228**

Nous vous recontacterons dans un délai de 72 heures

**Date limite pour prendre rendez-vous: 31 mai 2020**

Chaque année, ce service est accessible grâce à vos dons.

Merci de votre soutien!

Pour faire un don: [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)



## 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**

## 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)

-  [4Korners Newsletter, May 2020](#)
-  [AREQ, Infolettre du 1<sup>er</sup> mai 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour express 6 mai 2020](#)
-  [Parkinson Québec : Plateforme d'activité](#)
-  [AQDR Laval-Laurentides, Infolettre Mai 2020](#)
-  [Société Alzheimer Laurentides, Infolettre Mai 2020](#)
-  [Fondation Ages, ressources COVID](#)

## Réouverture progressive des régions

### LA MRC DES LAURENTIDES LANCE UN MESSAGE AUX NON-RÉSIDENTS

**Saint-Faustin-Lac-Carré, 4 mai 2020** – Suite à l'annonce de la vice-première ministre Mme Geneviève Guilbault le 29 avril dernier concernant le déconfinement des régions, notamment celle des Laurentides, les élu(e)s de la MRC des Laurentides lancent un message clair aux non-résidents et les prient d'être encore patients avant d'envisager s'y déplacer.

L'annonce du déconfinement de certaines régions et le retour du bon temps inciteront sans aucun doute les résidents des zones chaudes à venir y faire des escapades. Mais pour la MRC des Laurentides, le message est sans équivoque : ce n'est pas encore le temps de prendre la route vers son territoire. L'industrie touristique est encore en pause et il n'y a aucune commodité, service ou infrastructure à la disposition de ceux qui souhaitent s'y rendre.

Il est important de rappeler que même si le cordon sanitaire est levé dès le 4 mai, les activités de tourisme et les escapades ne sont pas encore permises. La consigne d'éviter les déplacements inter régions superflus et jugés non-essentiels demeure donc pleinement en vigueur. Comme l'imaginait la vice-première ministre, Mme Guilbault au cours d'un point de presse « *ce n'est pas le temps d'aller flâner ou d'aller dans les commerces d'une autre région simplement pour le plaisir.* »

L'activité économique principale des Laurentides étant le tourisme, les vingt (20) maires et mairesses de la MRC se disent soucieux de s'assurer d'un juste équilibre entre la protection de ses citoyens et d'une éventuelle relance économique progressive. Elle lance donc un cri du cœur : « *Nous faisons appel à nos citoyens de continuer à être rigoureux dans le respect des consignes d'hygiène et de distanciation mais surtout nous interpellons particulièrement ceux qui n'ont pas de résidences sur notre territoire et les prions d'être patients et de ne pas se déplacer vers nos villes et municipalités. Nous avons réussi notre confinement et il est essentiel de réussir notre déconfinement pour continuer à protéger nos citoyens plus vulnérables et éviter que notre région soit à nouveau fermée. Cela se traduirait par de lourdes conséquences sur la santé mais aussi sur notre relance économique. Nous y serions tous perdants* » affirme le préfet, M. Marc L'Heureux.

Sur le territoire de la MRC des Laurentides, les policiers interviendront en cas de rassemblement ou de non-respect des consignes mises de l'avant par les autorités gouvernementales. « *Ils seront également présents pour continuer à faire de la sensibilisation* » ajoute de concert le maire de la Ville de Mont-Tremblant, M. Luc Brisebois et la Sûreté du Québec. La MRC des Laurentides précise que c'est dans l'espoir d'être accueillante pour tout le monde plus rapidement que ces précautions sont mises de l'avant.

-30-

Source et informations :  
Nancy Pelletier  
Directrice générale  
819-425-5555 poste 1002

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



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



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

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

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.**