

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).

Guides sur la santé mentale

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils présentés dans les outils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

- [On protège aussi sa santé mentale!](#)
 - [On protège aussi sa santé mentale à la maison!](#)
 - [On protège aussi la santé mentale de nos jeunes!](#)
-

PRÉVENIR LA VIOLENCE ET LE SUICIDE DANS UN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

L'[INSPQ](#) vous propose dans ce [document](#) quelques pistes de réflexion, des outils et des ressources pour soutenir la prévention chez les personnes âgées, les enfants et les adultes à risque de violence conjugale.

OUTIL - COMMENT VIVRE UN DEUIL OU ACCOMPAGNER UN PROCHE AU TEMPS DE LA COVID-19

La situation actuelle peut avoir un impact négatif sur les gens de tous âges qui vivent un deuil, que le décès soit lié à la COVID-19 ou pas. [Deuil-jeunesse](#) a créé ce [document](#) qui vous donne certaines pistes de réflexion en 7 points pour vous aider à minimiser les séquelles.



COVID-19 Accompagner la détresse psychologique en temps de pandémie



Pendant une catastrophe, les interventions pour le bien-être visent principalement à aider les personnes à se sentir en sécurité, calmes et apaisées, à se relier aux autres, à être capables de s'aider elles-mêmes et d'obtenir le soutien dont elles ont besoin. Les interventions servent aussi à cultiver l'optimisme et l'espoir sans nier les risques et le danger.

Les premiers soins psychologiques sont une intervention de soutien émotionnel, humaine et pragmatique. Elle vise à réduire la détresse, à répondre aux besoins prioritaires et à encourager l'adaptation. La verbalisation du vécu émotionnel n'est pas sollicitée comme dans le débriefing psychologique (qui n'est pas recommandé).

Rappelez-vous aussi que chaque soin physique, chaque moment offert pour informer ou éduquer, chaque expression de reconnaissance pour avoir suivi les mesures de santé publique, chaque attention pour protéger une personne, est bon pour la santé mentale.

Voici des exemples d'interventions développées autour de 5 dimensions essentielles qui sous-tendent les premiers soins psychologiques.

Adaptez-les selon la situation ou la personne. Prenez aussi le temps d'échanger sur des enjeux non médicaux et sur le sens donné à l'expérience.

Pour promouvoir le sentiment de sécurité :

- Répondre aux questions relatives à la contagion et aux risques spécifiques à leur santé;
- Rassurer sur l'efficacité des mesures de santé publique comme le lavage prolongé des mains, la distanciation sociale et le confinement.

Pour favoriser l'apaisement :

- Calmer et orienter les personnes en détresse;
- Rassurer sur le caractère normal et adaptatif des réactions de stress (vivre des émotions, c'est normal!);
- Rétablir une routine de vie incluant des repas réguliers, un sommeil d'une durée suffisante, des exercices et des activités de détente; il est aussi possible de planifier des échanges réguliers avec les proches;
- Encourager une diète média en limitant l'exposition médiatique;
- Donner des conseils sur la consommation d'alcool et d'autres substances. L'alcool, le tabac ou le cannabis peuvent procurer de l'apaisement, mais les excès peuvent avoir l'effet contraire.

Pour faciliter les liens sociaux :

- Encourager le rapprochement avec les proches en respectant la distanciation sociale;
- Pour les personnes seules, identifier des personnes à contacter dans la communauté ou au sein d'une équipe soignante;
- Faciliter la liaison vers les services.

Pour soutenir le sentiment d'efficacité :

- Encourager l'expression des besoins et la demande d'aide;
- Offrir une assistance pratique et inviter à planifier les étapes pour résoudre des problèmes;
- Renforcer les stratégies d'adaptation déjà utilisées lors d'épreuves antérieures;
- Reconnaître la contribution de la personne dans l'effort collectif (prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres).

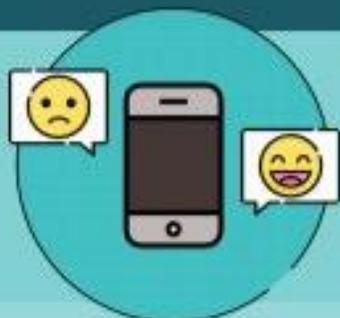
Pour nourrir l'espoir :

- Souligner les événements favorables alors que la pandémie progresse et les éléments positifs que les événements nous permettent d'apprendre ou d'apprécier;
- Rappeler que la pandémie prendra fin un jour.

En adoptant une sensibilité culturelle :

Questionner sur les spécificités ethniques ou culturelles entourant la perception de l'épidémie, l'expression de la détresse et l'accueil de l'assistance.

Document préparé par
D^r Nicolas Bergeron, médecin psychiatre
CHUM - 31 mars 2020



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

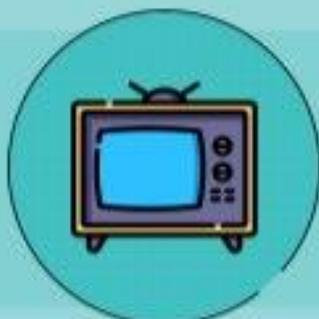
Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.



Si vous vous posez des questions sur le vieillissement et comment bien vivre son vieillissement

N'hésitez pas à regarder une des vidéos disponibles sur la chaîne Youtube du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre Sud de l'Île de Montréal. Le centre met à disposition toutes les conférences de ses chercheurs ou étudiants étoiles expliquant les dernières trouvailles sur divers sujets: le sommeil, l'alzheimer, l'incontinence urinaire, l'anxiété, la mobilité, les chutes, l'activité physique etc....Bonne écoute à tous

<https://www.youtube.com/user/criugmqcca/videos>

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Le CISSS des Laurentides invite tous les organismes communautaires du territoire

Webinaire sur le déconfinement et les mesures à considérer pour un retour au travail sécuritaire le 20 mai 2020 à 13h30

Sujets abordés :

- Présentation de la trousse de la CNESTT;
- Informations sur les mesures de déconfinement;
- Présentation d'un plan de rétablissement.

Inscriptions obligatoires : cliquez [ici](#)
Date limite : 19 mai 2020, 12h00

PLACES LIMITÉES
FAITES VITE !

Québec 

Pour inscription au Webinaire, [cliquez ici](#)

Entraide communautaire en minimisant les risques

Beaucoup de gens souhaitent apporter une aide concrète aux personnes les plus démunies durant cette période de distance et d'isolement physique. Plus que jamais, ces initiatives sont importantes afin de venir en aide aux personnes dans le besoin.

Allez consulter les [Consignes pour initiatives citoyennes](#)

Assouplissement des mesures concernant la présence des proches aidants significatifs dans les milieux de vie des Laurentides en contexte de pandémie

08/05/2020 Communiqué de presse

À Saint-Jérôme, à compter du lundi 11 mai 2020, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides permettra aux proches aidants significatifs de réintégrer, sous réserve du respect de conditions spécifiques, les milieux de vie afin de rendre visite aux usagers hébergés sur le territoire des Laurentides.

Par soutien significatif, la référence est faite aux personnes proches aidantes qui apportaient une aide à l'hygiène ou à l'alimentation et un soutien notamment moral, de réconfort à tous les jours ou plusieurs fois par semaine. Ce sont des personnes connues des gestionnaires des établissements car elles étaient déjà présentes avant la pandémie, et ce, sur une base régulière.

Par ailleurs, une série de consignes pour assurer la sécurité de tous et le bon déroulement des visites devront être respectées par les proches aidants, à savoir :

- Être asymptomatique ou rétabli de la COVID-19, et ce, 14 jours depuis le début des symptômes;
- Limiter au maximum les déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de son domicile et le milieu de vie;
- Signer un formulaire de consentement signifiant la compréhension des risques associés à leur présence;
- Adopter les comportements requis en matière de prévention et de contrôle des infections (surveillance des symptômes, hygiène des mains, étiquette respiratoire, utilisation des équipements de protection individuelle, etc.);
- Porter correctement un masque de procédure dès l'arrivée et le porter pendant toute la durée de la visite;
- Respecter la distanciation sociale par rapport aux autres résidents, proches aidants et membres du personnel;
- Ne pas apporter de vêtement ou objet de la maison (sac à main, sac à lunch, documents, etc.) qui seront ramenés par la suite à la maison;
- Se vêtir de vêtements propres, changer de vêtements à son arrivée à la maison et laver ces derniers (lavage régulier);
- Circuler uniquement pour se rendre jusqu'à la chambre ou l'unité du résident et vice-versa et ne jamais se rendre dans les aires communes;

- Privilégier les contacts à l'extérieur pour la clientèle autonome;
- Assurer la présence d'un seul proche aidant à la fois.

Le CISSS des Laurentides est conscient que les mesures sont nombreuses, mais elles sont absolument essentielles pour assurer la sécurité des soins et services, protéger la santé de nos clientèles vulnérables et des travailleurs de la santé ainsi qu'amoindrir les risques associés à la transmission communautaire de la COVID-19.

Livraison autorisée dès le dimanche 10 mai pour la fête des Mères

Alors que la fête des Mères aura lieu ce dimanche, le CISSS des Laurentides autorisera la livraison de biens (cadeau, fleurs coupées ou repas) par un livreur ou par un membre de la famille dans les CHSLD, RPA, RI, RTF et hôpitaux, mais sans aucun contact avec l'utilisateur. Ces biens devront être remis à l'entrée principale des installations et établissements afin d'être désinfectés par le personnel avant d'être transmis à l'utilisateur. Si l'objet ou le repas de livraison ne peut être désinfecté, la remise ne pourra malheureusement pas être autorisée (ex. : une peluche).



La ligne **1 888 489-2287**
Aide Abus Aînés
www.aideabusaines.ca

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca





Enjeux, préoccupations, pistes de solutions et interventions pour les aînés

La *Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ)* présente un portrait sommaire des différentes régions administratives du Québec.

[Téléchargez le document ici](#)

Vous pouvez en tout temps aller consulter le [site internet de la CTRCAQ](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES AÎNÉS

Découvrez [le programme Le GO pour bouger!](#) Ce programme d'activité physique créé et adapté pour les aînés, afin de vous aider à rester en forme dans le confort de votre milieu de vie.

Les bénéfices de l'activité physique

- Vous aide à conserver votre masse musculaire et à diminuer les risques de faire des chutes
- Aide à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et maladies chroniques (y compris les risques associés aux maladies cardiovasculaires)
- Améliore l'humeur et vous aide à préserver votre santé mentale
- Améliore le quotidien et vous redonne de l'énergie

Profitez de chaque occasion pour bouger en pratiquant différentes activités! Dans la mesure du possible, bougez plus souvent et plus longtemps. Rappelez-vous que chaque petit geste compte!

Pour plus d'informations, voici le lien du Site :

<https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>



Pairs Aidants J'Écoute

un nouveau service téléphonique de confort

Cette ligne téléphonique de l'**AQRP** vous donne l'occasion d'être écouté en toute confidentialité et de discuter avec des intervenants pairs aidants certifiés.

Les répondants pairs aidants certifiés et formés par l'**AQRP** sont des accompagnateurs en santé mentale reconnus par le système de santé mentale du Québec. Ils ont une expérience personnelle des difficultés émotionnelles et des troubles de santé mentale, de la détresse, du désespoir, de la reprise d'espoir et de la mise en pratique de stratégies pour retrouver leur équilibre et se (re)batir une vie riche.

Les pairs aidants certifiés sont à l'écoute au **1-800-425-9301** et ce, tous les jours, de **11 à 21** hres.

Nous sommes là pour vous écouter, partager humblement notre expérience si désiré, et au besoin vous référer à certains outils.



1-800-425-9301

Informations : paj@aqrp-sm.org

www.aqrp-sm.org

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

Le retour de mon proche à domicile, est-ce une option pour moi ?

#SolidairementProcheAidant

Comme proche aidant, quels sont mes besoins face à cette décision ?



Connaissances

Quels sont les bénéfices à reprendre mon proche à domicile?

- Sentiment de sécurité (je serai rassuré et lui aussi).
- Je lui donnerai les soins dont il a besoin.
- Je le connais bien.
- Est-ce que je le fais pour moi ou pour mon proche ?
- Autres.

Quels sont les inconvénients?

- Le niveau de l'autonomie a changé.
- Je n'ai plus la même capacité physique et psychologique.
- Je suis prête à transformer mon espace.
- Je devrai assurer un surveillance 24 heures / 7 jours.
- Autres.

Valeurs



Est-ce que je suis en mesure de faire un choix éclairé?

- Suis-je envahi par le stress de ce qui se passe en hébergement pour personnes âgées actuellement ?
- Est-ce difficile pour moi d'entendre l'ennui de mon proche ?
- Un retour à domicile sera permanent ou non ?
- Est-ce que j'ai mesuré les impacts sur mon quotidien ?

Est-ce que j'ai rassemblé tous les éléments sur l'état de mon proche pour prendre une décision

- J'ai questionné le personnel.
- Je connais toutes les manoeuvres et les soins à apporter.
- J'ai mesuré les impacts sur ma vie à moi et celles de mes proches.
- Je sais qui assurera son suivi médical.

Référence pour le Guide
personnel d'aide à la
décision

Cliquer sur le lien



Guide personnel pour aide à la décision (Ottawa) - Outils d'aide
à la décision pour les patients - Institut de recherche de...

enr.ca

Le retour de mon proche à domicile, est-ce une option pour moi ?



Soutien

Quel est mon filet de sécurité?

- Sur qui puis-je compter pour m'aider?
- Mes enfants, ma famille, mes voisins ou amis seront-ils présents ?
- Est-ce que j'aurai l'équipement en place à son arrivée ?
- Le CLSC m'aidera-t-il ? Si oui, comment ?

Qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui je réfléchis à prendre cette décision?

- Mon proche est en danger.
- Il n'a pas les soins appropriés.
- La pandémie me rend anxieux, alimente ma peur.
- C'est difficile d'être sans contact avec mon proche.
- J'appréhende le décès de mon proche sans ma présence.

LORSQUE MON CHOIX EST FAIT



Certitude

Est-ce que je suis certain que ça constitue le meilleur choix pour moi ?

- Je suis conscient des risques et des bénéfiques : pour moi, mes proches et la personne hébergée.
- Je pense avoir tous les éléments en mains pour prendre une décision.
- Je peux m'imaginer dans cette situation et je me sens bien avec ce scénario.

Quel sera le rôle que je veux jouer dans cette décision?

- Est-ce que je ressens de la pression de mon entourage ?
- Si oui, je me concentre sur les opinions des personnes les plus importantes pour moi et/ou je leur demande de compléter ce guide.
- Est-ce que je peux compter sur quelqu'un pour m'accompagner dans ma prise décisionnelle ?

IL SERA TOUJOURS POSSIBLE DE QUESTIONNER À NOUVEAU MON CHOIX.

MA DÉCISION EST PRISE EN FONCTION DES ÉLÉMENTS QUE JE CONNAIS AUJOURD'HUI. DEMAIN...J'AI LE DROIT DE CHANGER .



Téléphone : 819 717-9646
Sans frais : 1 855 717-9646

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2020

Tous les services offerts par Palliaco sont gratuits, de Sainte-Anne-des-Lacs à L'Ascension.

Pour plus d'information, consultez notre site internet : www.palliaco.org | Suivez-nous sur 

Mont-Tremblant
2280, rue Labelle

Ste-Agathe-des-Monts
99, rue Saint-Vincent – local 2

Saint-Sauveur
35, rue de l'église

Voici comment Palliaco aide les personnes atteintes de cancer, les proches aidants, les personnes en fin de vie et les personnes en deuil pendant la période du COVID-19

Services offerts en visioconférence

Café rencontre



Pour les personnes en deuil

Les personnes en deuil sont invitées, à partir de chez elles, à se dire et s'enrichir auprès de personnes vivant une expérience semblable

MRC Laurentides et sud d'Antoine-Labelle :

À toutes les 2 semaines les mardis de 13h30 à 15h

MRC Pays-d'en-Haut :

Dates à venir

Yoga régénérateur



Pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants et les personnes en deuil

Pour conserver un sentiment d'équilibre, de détente et de flexibilité sans vous déplacer

MRC Laurentides et sud d'Antoine-Labelle :

Les lundis de 9h30 à 10h45

MRC Pays-d'en-Haut :

Les lundis de 13h30 à 14h45

Proches Aimants



Pour les proches aidants

Les proches aidants sont invités, de la maison par téléphone, tablette ou ordinateur à partager leur vécu

À toutes les 2 semaines, les jeudis de 10h30 à midi

MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle



Groupe de deuil

Un groupe de deuil est offert en visioconférence et s'adresse à des personnes vivant un deuil
MRC des Pays-d'en-Haut du 29 avril au 30 juin

Thé réconfortant



Pour les personnes atteintes de cancer ou en rémission
Venez partager et explorer de multiples approches pouvant vous aider à cheminer dans des moments de grands changements
Tous les deuxième et quatrième vendredis du mois, de 13 h 30 à 15 h à compter du 15 mai

Services offerts par téléphone ou en visioconférence

Nos services d'accompagnement et de soutien individuel auprès des personnes atteintes de cancer, des proches aidants et des personnes en deuil

Service d'accompagnement offert à la résidence des personnes en fin de vie

Groupe Facebook - Le deuil parlons-en

Palliaco invite toutes les personnes en deuil à se joindre à notre **groupe Facebook- Le deuil parlons-en** afin de briser l'isolement et s'enrichir les uns les autres.

Pour information et/ou inscription

Téléphone : 819-717-9646

Sans frais : 1 855 717-9746

Courriel : admin@palliaco.org





Bénévoles recherchés

Service d'accompagnement-transport

Le service d'accompagnement-transport bénévole est un transport effectué par un conducteur bénévole dans le cadre des activités d'un organisme communautaire et bénévole dûment reconnu par le CIUSSS.

Un dédommagement monétaire est accordé selon les déplacements effectués, à raison de 0.43 \$ le kilomètre.

Le service d'accompagnement consiste à accompagner toute personne ayant besoin de support physique, de réconfort ou de surveillance et qui ne peut trouver dans son entourage les ressources nécessaires pour lui rendre le service.

Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne.

Pour plus d'informations

Josée Laporte

450-562-7447 poste 232



Organismes communautaires d'Argenteuil à votre service !

La plupart des organismes sont là pour vous offrir un soutien et une écoute par

 facebook,  messenger et  téléphone.

Jeunes et familles

Adultes

Aînés

Alimentation

<p>Maison de la famille Au coeur des générations d'Argenteuil 450 562-0503 Partage d'informations et de fiches d'atelier.</p>	<p>ACCROC 450 569-9966 1 877 460-9966 Pour aider les hommes ayant des comportements violents.</p>	<p>Centre d'action bénévole d'Argenteuil 450 562-7447 Popote roulante; Livraison de repas surgelés; Service de commissions pour épicerie et pharmacie; Appels d'amitié et téléphones sécurisants; Ligne de soutien pour les proches aidants; L'accompagnement-transport pour les déplacements « essentiels » seulement. jebenevole.ca</p>	<p>Café Partage 450 562-0987 Épicerie communautaire à prix modiques, Plats préparés maison pour les personnes âgées, Panier de légumes directement livré à votre domicile Livraison les mardis et jeudis sur tout le territoire de la MRC d'Argenteuil.</p>
<p>Centre de pédiatrie sociale communautaire d'Argenteuil 438 831-6356 Faciliter l'accès aux soins de santé, prévenir l'isolement social et la délinquance afin d'améliorer la qualité de vie des enfants et de leur entourage.</p>	<p>Carrefour des femmes 450 562-7122 Centre de femmes</p>	<p>Coopérative de services à domicile Coup de pouce Argenteuil 450 562-9993 Entretien ménager; Préparation de repas; Soins à la personne, Emplettes; Répét aux proches aidants; Services offerts à domicile. </p>	<p>Centre Entraide Argenteuil 450 562-5151 Distribution alimentaire les jeudis; Service de dépannage d'urgence; Préparation de repas et livraison à domicile pour les personnes confinées; Clinique d'impôts.</p>
<p>Maison des jeunes de Lachute 450 562-3078 Maison des jeunes de Brownsburg-Chatham 450 533-6948 Maison des Jeunes de Grenville 819 242-2126</p>	<p>La Citad'elle 450 562-7797 Maison d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale.</p>	<p>Prévoyance envers les aînés des Laurentides 819 324-1430 Pour améliorer la qualité de vie des aînés vivant des situations de vulnérabilité.</p>	<p>Réseau d'aide alimentaire de l'ouest Lizanne : 819 242-9173 Paul-André : 819 242-2179 Comptoir alimentaire : Distribution de denrées les jeudis; service de dépannage d'urgence.</p>
<p>Laurentien Literacy Centre 450 562-3719 Pour aider les enfants, les adolescents et les adultes ayant des difficultés à lire, à écrire, à faire des mathématiques ou à utiliser un ordinateur ou tablette.</p>	<p>La Halte des proches 450 438-4291 Pour les proches de personnes souffrant d'un trouble mental.</p>	<p>Société Alzheimer des Laurentides 1 800 978-7881</p>	<p>Service de transport MRC d'Argenteuil 450 562-5797 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.</p>
	<p>L'Écluse des Laurentides 450 495-0997 Travailleur de rue pour les personnes à risque d'itinérance.</p>	<p>Réseau 4Korners 450 974-3940 Pour aider les jeunes, les adultes, les personnes âgées et leurs familles de la région des Laurentides à accéder à des informations, des ressources et des services en anglais.</p>	

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.

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

7 astuces pour être bien dans sa tête



Et préserver sa santé mentale

- 1 Agir**
C'est oser, profiter de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.
- 2 Ressentir**
C'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.
«Ressentir c'est recevoir un message».
- 3 S'accepter**
C'est reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins et ainsi cultiver une bonne estime de soi.
- 4 Choisir**
C'est faire des choix. Faire le point sur ses priorités et choisir selon ses valeurs.
- 5 Découvrir**
C'est s'ouvrir à la vie. Faire face au changement en utilisant la force de la créativité, avec curiosité.
- 6 Se ressourcer**
C'est faire place à ce qui nous fait du bien. Il est essentiel de se ressourcer à sa manière : aller marcher, faire du vélo, jardiner, cuisiner, respirer, lire, écouter une série télé ou de la musique, faire des casse-têtes, méditer...
- 7 Créer des liens**
C'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer, aimer. Prendre des nouvelles de vos proches et amis, écrire un courriel, une vraie lettre, retrouver des amis sur Facebook et partager des photos.

RESENTIR ? Jusqu'en 2026, le MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC 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 !

Que permet l'astuce Ressentir?

Ressentir, c'est prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.

Chacune d'entre elles contribue à l'équilibre dynamique de notre santé mentale. Apprenez-en plus sur le site de Mouvement Santé mentale Québec etrebiendanssatete.ca.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.





INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOUR'HUI SUR
www.marchepourlalzheimer.ca

PARTENAIRES EXCELLENCE

Quand : DIMANCHE 31 mai 2020 à 12pm
OÙ: En ligne sur www.alzheimerlaurentides.com

Inscription :
 Individuelle: 15\$
 Marcheur élite: 15\$ inscription + 200\$ dons

- Blainville
- Mont-Laurier
- Rivière-Rouge
- Mont-Tremblant
- Saint-Sauveur
- Saint-Eustache
- Lachute





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@sal Laurentides.ca

Vous avez un proche qui vit en CHSLD ?

Le Centre d'assistance et
d'accompagnement aux
plaintes est là pour répondre
à vos questions et vous
soutenir.

BESOIN D'AIDE ?

Appelez le CAAP



1 877 767-2227



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

L'aide fédérale d'urgence aux aînés doit être le début d'une action permanente pour les sortir de la pauvreté

Québec, le 12 mai 2020 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) revendique une hausse de la pension de sécurité de la vieillesse (PSV) et du supplément de revenu garanti (SRG) depuis longtemps. Or, le gouvernement fédéral annonce aujourd'hui un paiement unique pour cette année, d'un montant maximal de 500 \$. Ainsi, l'AREQ se dit satisfaite de voir une aide financière aux aînés en temps de crise, mais exhorte le gouvernement fédéral à maintenir cette hausse nécessaire à la qualité de vie des aînés au-delà de la pandémie.

« Cette hausse est un gain significatif pour les personnes aînées en situation de vulnérabilité financière. Les aînés qui reçoivent le maximum de la PSV et du SRG ont 18 000 \$ par année, ce qui est en dessous du seuil de la pauvreté. C'est inacceptable. Une société aussi avancée que la nôtre doit prendre soin de celles et ceux qui y ont contribué toute leur vie. Cette hausse ne doit toutefois pas disparaître après la pandémie pour les appauvrir à nouveau. Le coût de la vie ne baissera pas, lui », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

Rappelons que l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) vient tout juste de publier des données importantes sur le revenu viable au Québec. Selon la municipalité, il s'élève entre 24 083 \$ et 32 682 \$ après impôt pour une personne seule. Ainsi, une personne de 65 ans et plus qui a droit seulement à la PSV et au SRG dispose d'un revenu inférieur au revenu viable, avec un manque à gagner de près de 10 000 \$ par année.

20M\$ pour des projets communautaires

Par ailleurs, l'AREQ accueille favorablement l'annonce de 20M\$ supplémentaires dans le programme Nouveaux Horizons. L'objectif sera de réduire l'isolement des aînés, d'améliorer leur qualité de vie et de les aider à maintenir un réseau de soutien social.

« Les personnes aînées ont particulièrement souffert du confinement. Il sera nécessaire de soutenir les organismes et les intervenants sur le terrain afin de venir en aide aux personnes aînées qui souffrent d'isolement et dont les conditions de santé physique et psychologique peuvent s'être détériorées sérieusement durant cette période », affirme Mme Lapointe.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 59 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

-30-

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications
Cell. : 418 802-1357 / Courriel : labrecque.samuel@areq.lacsq.org

COMMUNIQUÉ

L'annonce du gouvernement fédéral aidera peu les aînés

Laval, le 13 mai 2020 - L'AQDR Laval-Laurentides a pris connaissance de l'annonce du gouvernement fédéral avec étonnement et perplexité. On ne peut évidemment pas s'objecter à ce que les personnes recevant le Supplément de revenu garanti reçoivent 500 \$. Mais cette aide est ponctuelle et octroyer la faible somme de 300 \$, toujours ponctuellement, à toutes les personnes recevant la Sécurité de la vieillesse est loin de répondre aux besoins des aînés, qui se trouvent aggravés par la crise de la COVID-19.

Les aînés sont actuellement cloîtrés, ils subissent des augmentations de dépenses courantes, ne pouvant par exemple plus magasiner les denrées en spécial. Ils subissent également des coupures de maintien à domicile par exemple en voyant leurs heures d'entretien ménager suspendues faute de personnel et devant payer des services privés. Ou bien ne trouvant plus de bénévoles pour les amener à des rendez-vous médicaux urgents. Et on ne sait pas combien de temps ça va durer.

Nous demandons que les demandes que nous faisons depuis des années de réajuster à la hausse le montant de la Sécurité de vieillesse et celui du Supplément de revenu garanti soient étudiées dans les meilleurs délais et que le gouvernement respecte sa promesse de hausser de 10% les sommes destinées aux retraités de plus de 75 ans en vertu du programme de Sécurité de la vieillesse. C'est un minimum.

Nous demandons également de suspendre en 2020 et en 2021 l'obligation des retraits du FERR pour les aînés qui le peuvent afin qu'ils puissent sauvegarder un peu mieux leurs revenus de retraite sur le long terme, actuellement compromis par la baisse des marchés boursiers.

Nous souhaitons également que l'ensemble des programmes visant les aînés incluant la fiscalité soit revus afin de diminuer la pauvreté chez les aînés particulièrement chez les femmes seules.

À propos de l'AQDRLL

L'AQDR Laval-Laurentides compte 4 000 membres à Laval et dans les Laurentides. C'est la plus grosse section de l'AQDR, qui compte 25 000 membres au Québec regroupés en 42 sections locales.

— 30 —

Information : Brigitte Tremblay, coordonnatrice, 450-978-0807, aqdraval@aqdr.org

Port du couvre-visage dans les lieux publics



Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

Quand ?

- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. **Si vous êtes malade, restez à la maison.** Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Pourquoi ?

- Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

Comment utiliser votre couvre-visage ?



1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).



→ Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



→ Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



3 Ajustez également sous votre menton.



→ Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.



→ Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le couvre-visage ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

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

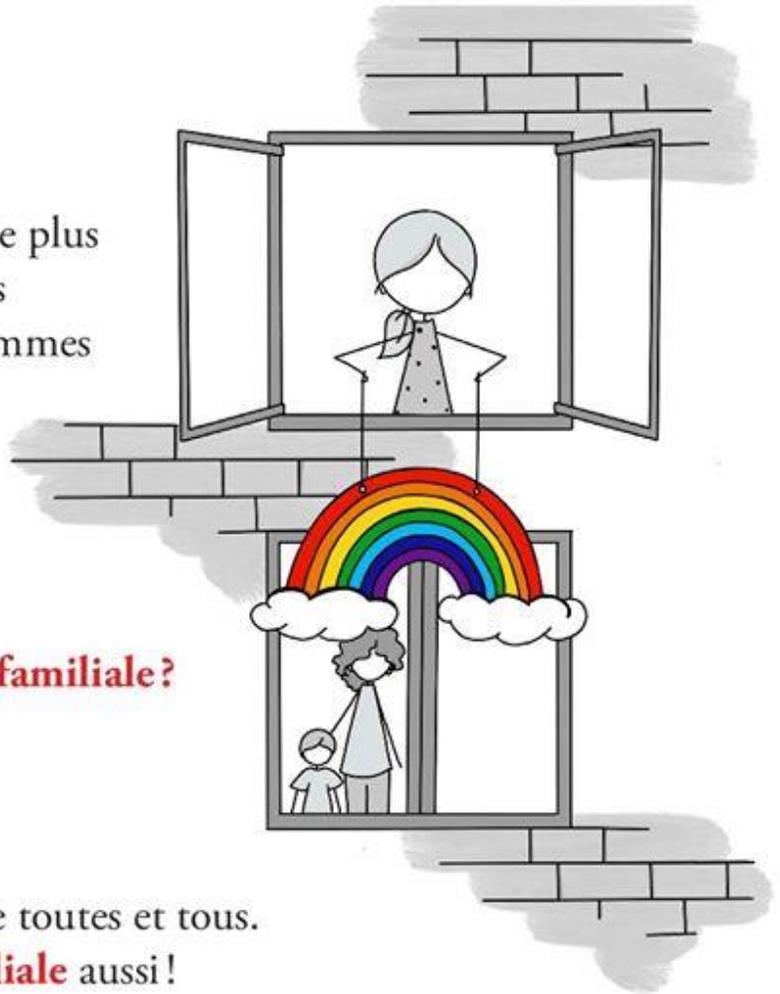
Aide et références 24/7 :

SOS violence conjugale : 1 (800) 363-9010

Prévention suicide : 1 (866) 277-3553

Tel-jeunes : 1 (800) 263-2266

Autres ressources :



Participez à la *Semaine québécoise intergénérationnelle 2020!*

Souligner et valoriser les échanges intergénérationnels et inspirer l'émergence de diverses initiatives à l'échelle du Québec : telle est la mission de la *Semaine québécoise intergénérationnelle* (SQI), coordonnée par Intergénérations Québec.

C'est l'occasion de réinventer les liens entre générations en contexte de confinement! À l'heure où la solidarité des Québécoises et des Québécois est plus que jamais nécessaire, intégrez la programmation de la SQI en organisant une activité qui rapproche les générations entre le 24 et le 30 mai, que ce soit une correspondance écrite ou vidéo entre jeunes et moins jeunes, des jeux de société en ligne, des appels d'amitié à des aînés isolés par des adolescents, une exposition virtuelle, un rallye photo, un concours ou encore un balado intergénérationnel. Toute la programmation sera compilée sur le site Internet d'Intergénérations Québec.

→ Inscrivez votre activité ←

Téléchargez les visuels et ajoutez le cadre de la SQI 2020 à votre photo de profil Facebook!

Faites connaître la #SQI2020 auprès de votre réseau en partageant nos publications Facebook et LinkedIn. Vous pouvez aussi solliciter votre municipalité ou votre média local pour faire rayonner les initiatives intergénérationnelles d'ici!

Du 24 au 30 mai 2020, partagez vos témoignages sur les réseaux sociaux : racontez une expérience intergénérationnelle qui vous a marquée et accompagnez-la du mot-clic « #SQI2020 ». Ça va bien aller entre les générations!

Pour plus d'informations : Matthieu Fannièr, chargé de projet et de communication



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

- ✚ [AREQ, Infolettre du 8 mai 2020](#)
- ✚ [CAMF, Carrefour express 11 mai 2020](#)
- ✚ [FADOQ, Infolettre](#)
- ✚ [Avant'Âge IUGM, Infolettre du 6 mai 2020](#)
- ✚ [Parkinson Québec, Infolettre Mai 2020](#)
- ✚ [Infolettre Intergénération Québec, Mai 2020](#)
- ✚ [Table de concertation des Aînés de l'Estrie, Infolettre mai 2020](#)
- ✚ [Retour au travail pour les 60-69 ans:](#)
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1700711/feu-vert-sexagenaires-sante-publique-gouvernement-coronavirus-covid-19>
- ✚ [Quatre nouveaux droits pour les 70 ans et plus:](#)
https://www.journaldequebec.com/2020/05/06/quatre-nouveaux-droits-pour-les-70ans-et?fbclid=IwAR2SrhLyJJV8R1VvBxr_I8uVbDt8XTnv_pYSDnPuRm7SukIhx37iHn8Z0_Y
- ✚ [Le plan de réouverture des régions:](#)
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deplacements-regions-villes-covid19/>

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



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

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-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.**