

**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS**

**1^{ER} OCTOBRE
2020**

Les aînés, moteur de nos communautés

MARIE-JOSÉE LONGCHAMPS
porte-parole 2020

 **CONFÉRENCE**
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

Avec la participation de :
Québec 

www.conferecedestables.org

Programme de soutien à la démarche Municipalité amie des aînés et programme Québec ami des aînés

La ministre Marguerite Blais lance les appels de projets pour l'année 2020-2021

Québec, le 31 août 2020 – La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, lance aujourd'hui les appels de projets 2020-2021 dans le cadre du programme de soutien à la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) et du programme Québec ami des aînés (QADA).

Les appels de projets se déroulent du 31 août au 21 octobre 2020. Toutefois, pour le volet 2 du Programme de soutien à la démarche MADA, les organismes désirant soumettre un projet auront jusqu'au 16 décembre 2020 pour le faire.

Le Programme de soutien à la démarche MADA vise à soutenir le milieu et à adapter les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux afin de mettre en place les conditions qui optimisent les possibilités de vieillissement actif. Le volet 1 de ce programme offre un soutien aux municipalités, aux MRC et aux communautés autochtones qui entreprennent une telle démarche, en vue de réaliser une politique et un plan d'action favorables aux aînés. Il prévoit :

- une aide financière déterminée en fonction de la taille de la municipalité;
- un accompagnement technique incluant, entre autres, l'aide-conseil et les recommandations sur tous les aspects relatifs à la démarche MADA.

Quant au volet 2, il offre une aide financière additionnelle pour défrayer en partie le salaire d'une ressource embauchée dans une MRC admissible afin d'assurer la coordination et le suivi des actions planifiées par les municipalités de leurs territoires dans le cadre de leurs démarches MADA. L'objectif est de poursuivre le développement d'un réseau de coordonnateurs MADA qui pourrait réunir, au terme d'une première phase de développement, une quarantaine de MRC d'ici 2023.

Pour sa part, le programme QADA a pour but d'offrir une aide financière à des organismes sans but lucratif pour des initiatives visant à adapter les milieux de vie à la réalité des aînés et à contribuer à l'atteinte des objectifs gouvernementaux en matière de vieillissement actif. Le soutien offert dans le cadre de ce programme se décline en deux volets :

- Soutien aux actions nationales : ce volet offre une aide financière pour des expérimentations, le développement d'activités ou le déploiement national d'une activité émanant d'une expérimentation ou d'une recherche-action;
- Soutien aux actions locales et régionales : ce volet appuie financièrement le démarrage de nouvelles activités, le développement d'activités ainsi que le déploiement local ou régional d'activités.

Citation :

« Avec ces programmes, notre gouvernement confirme son soutien aux meilleures initiatives qui contribuent à améliorer les conditions de vie des aînés et à briser leur isolement et qui permettent de faire de notre société un Québec pour tous les âges. J'encourage les MRC, les municipalités, les communautés autochtones et les organismes à se concerter pour veiller à ce que les personnes aînées puissent continuer de vivre dans leur communauté, en toute sécurité. Dans le contexte actuel, il est plus important que jamais de prendre soin de nos aînés qui ont été particulièrement éprouvés par la pandémie. »

Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

Faits saillants :

Rappelons que lors des appels de projets 2019-2020, qui se sont déroulés du 23 avril au 18 juin 2019 :

- 105 projets représentant 277 municipalités et MRC, réparties dans 16 régions du Québec, ont bénéficié de près de 3 M\$, dans le cadre du programme de soutien à la démarche MADA, volet 1, pour leur permettre de se doter d'une politique municipale et d'un plan d'action pour adapter leurs services et leurs structures au vieillissement de la population. Dans le cadre du volet 2, 8 MRC ont reçu une aide financière de 75 000 \$ chacune sur trois ans, pour total de 600 000 \$ jusqu'en 2022;
- 81 projets, soit 17 à portée nationale et 64 à portée locale ou régionale, se sont partagés une somme de 14 M\$ issue du programme QADA pour améliorer les conditions de vie des aînés, entre autres en soutenant leur participation à la vie sociale et récréative et en rendant leurs milieux de vie adaptables, accessibles et sécuritaires.

L'appel de projets dans le cadre du Programme d'infrastructures Municipalité amie des aînés (PRIMADA) a également été prolongé jusqu'au 23 septembre 2020.

Liens connexes :

Les guides d'appels de projets et les formulaires de demande sont accessibles en ligne :

www.quebec.ca/qada

www.quebec.ca/mada

- 30 -

Renseignements :

Elizabeth Lemay
Attachée de presse
de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants
514 882-5645

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



Crédit d'impôt pour personnes handicapées – Webinaires gratuits

En reconnaissance des dépenses extraordinaires engagées durant la pandémie de la COVID-19 par les personnes ayant un handicap (physique ou mental), le gouvernement du Canada versera un paiement unique non imposable allant jusqu'à 600 \$ aux personnes qui sont :

- admissibles au Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH);
- bénéficiaires des prestations d'invalidité du Régime des pensions du Canada (RPC);
- bénéficiaires des prestations d'invalidité du Régime des rentes du Québec (RRQ); ou
- bénéficiaires de l'un des soutiens aux personnes handicapées fournis par les Anciens Combattants du Canada (ACC).

Pour les personnes n'ayant pas encore présenté une demande pour le CIPH, il n'est pas trop tard pour recevoir ce paiement. Elles auront jusqu'au **25 septembre 2020** pour soumettre le formulaire T2201 à leur centre fiscal, dûment rempli et certifié par un professionnel de la santé (voir document plus bas).

Ce paiement s'ajoute à d'autres mesures de soutien en cas d'urgence, comme le paiement spécial unique par le biais du crédit pour la taxe sur les produits et services, ainsi que le paiement unique pour les aînés.

Afin de vous soutenir dans vos démarches avec votre clientèle, L'Agence du revenu du Canada offrira des webinaires présentés en direct à **compter du 27 août 2020** pour vous informer et répondre aux questions concernant le paiement unique pour les personnes handicapées et le CIPH.

Vous pourrez accéder à ces webinaires en utilisant un ordinateur avec un navigateur internet, ou à l'aide d'un téléphone intelligent ([application gratuite webex](#)) en cliquant le lien suivant :

<https://gts-ee.webex.com/gts-ee/onstage/g.php?PRID=827d583e53751b5a32551dbe21a464c8>

Prendre note que le mot de passe est : canada (en lettre minuscule).



Six vieux. Six histoires extraordinaires. Certains ont façonné le Québec d'aujourd'hui, d'autres ont parcouru le monde et vécu de folles aventures à faire rougir leurs petits-enfants. Tous sont la preuve vivante que la vieillesse, c'est loin d'être plate. Initiée bien avant la crise de la COVID-19, cette série de courts portraits se veut une sorte d'antidote à l'âgisme. Un hommage à la vie riche et pleine d'anecdotes de nos personnes âgées. Mais pourquoi nous limiter à six histoires seulement! Nous voulons les vôtres aussi. Joignez le mouvement [#RaconteTonVieux](#) et rendons visibles les invisibles.

[Allez visionner ces capsules extraordinaires!](#)

**PAR
Kinson
SON**

QUÉBEC
CŒUR DES LAURENTIDES

 **PARCOURS**
Parkinson 2020

À 2 MÈTRES
DE VOTRE
GÉNÉROSITÉ

Du 1er au 13 septembre 2020

Le Parcours est partout où vous bougerez!

Pratiquez une activité physique et sollicitez des dons

Pour le maintien des services offerts à plus de 3000 Laurentiens et leurs proches aidants

Inscrivez-vous et contribuez :

**[https://www.simplyk.io/donation/5eeb6ca14b87d5002229966
a/lang/fr?lang=fr](https://www.simplyk.io/donation/5eeb6ca14b87d5002229966a/lang/fr?lang=fr)**

**PAR
Kinson
SON**
QUÉBEC

Renseignements :
Chantal Bourassa, coordonnatrice régionale
450 630-4122
coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

Le Café communautaire l'Entre-Gens vous propose une panoplie d'activités gratuites en toute sécurité (inscriptions nécessaires pour chacune). Venez vous amuser, apprendre et prendre soin de vous!

Je prends soin de moi

JULIE MADELAIN, PSYCHOLOGUE À LA RETRAITE, ANIME

Le Café Causerie du Bien-Être

Chaque premier vendredi du mois, joignez-vous au Café causerie du Bien-Être dans lequel des thématiques spécifiques à la santé mentale seront abordées de manière spontanée: le premier café causerie traitera de nos expériences respectives en contexte du Covid-19. Qu'ai je ressenti? Qu'ai je découvert de moi-même qui m'a plu, m'a déplu, m'a surpris, m'a choqué? Que furent mes ressources? Était-ce une période d'adaptation? Les prochaines rencontres composeront avec les thématiques découlant du partage. Vendredis 4 sept, 2 oct, 6 nov et 4 déc de 14h à 15h30.

Suzanne Mongrain
vous invite aux

Exercices d'étirements

Tirez-vous une chaise! Tous les **mardis matin de 10h à 11h30**, du 1er septembre au 27 octobre, joignez-vous, à la Place des Citoyens dans la salle Parc, pour les exercices d'étirements sur chaise de Suzanne!

L'ARTISTE FLORENCE BERTHOLD PROPOSE...

Présence à soi

Viens prendre un temps pour te déposer et être dans ta vérité. Grâce à l'écriture, le dessin, le collage et la peinture aquarelle, donne un espace à tes émotions pour les libérer ou les partager. Au besoin, je serai là pour t'écouter et te guider dans ce processus expressif.

Les mardis 8, 15 et 22 septembre et 13, 20 et 27 octobre
de 10h à 12h

AVEC JEAN-GUY BOUCHARD

Yoga

YOGA À VOTRE RYTHME! TOUT EN RESPECTANT VOS LIMITES, APPRENEZ À RESPIRER PLUS AISÉMENT ET À VOUS DÉTENDRE PLUS FACILEMENT. EXERCICES DE RESPIRATION (PRANAYAMA), RELAXATION DIRIGÉE, RÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE, ASSOUPPLISSEMENT (HATHA-YOGA). AVEC UN PEU DE PRATIQUE RÉGULIÈRE, VOUS SEREZ SURPRIS DE VOS PROGRÈS! ANIMÉ PAR JEAN-GUY BOUCHARD. FORMÉ AU CENTRE SIVANANDA

DANS LA SALLE PARC DE LA PLACE DES CITOYENS, TOUS LES MARDIS DE 12H30 À 14H DU 1ER SEPTEMBRE AU 27 OCTOBRE

SANTÉ COGNITIVE

LES MARDIS 10H À 11H30
DU 3 AU 24 NOVEMBRE

Ma santé cognitive et ma mémoire, j'en prends soin... mais comment faire? Dans cette série de 4 ateliers interactifs, nous verrons d'abord les facteurs qui favorisent le maintien de sa mémoire au fil des ans. Puis, le plus important: comment mettre en place de nouvelles habitudes de vie? Par le biais d'activités pratiques, Geneviève L'Abbé vous invite à relever, chacun/e à son rythme, ce beau défi.

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

J'APPRENDS

DENYSE CUSSON, SEXOLOGUE, NOUS PARLE DE

ME CATHERINE SAINT-GERMAIN VOUS OFFRE UNE

Sexualité

CLINIQUE JURIDIQUE

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir, sans jamais le demander, à propos de la sexualité! Thématiques sur l'image corporelle des hommes et des femmes: similitudes et différences au cours d'une vie; l'évolution de l'expression sexuelle selon l'âge; les impacts des médicaments sur l'expression sexuelle. Vous pouvez envoyer vos questions préalablement par courriel si vous souhaitez qu'elles soient répondues confidentiellement lors de la conférence:

denysecusson@gmail.com

jeudi le 3 septembre

14h à 15h30

Café communautaire l'Entre-Gens

Venez poser vos questions juridiques personnelles (à l'exception des questions du droit matrimonial, corporatif et criminel), en toute confidentialité, sur RDV seulement: **mardi le 6 octobre, mercredi le 11 novembre, mardi le 1er décembre et mardi le 15 décembre.** Les RDVs sont de 10h à 15h, et d'une durée de 45 minutes.

**VÉRONICA ZUNIGA, HERBORISTE ET
HORTICULTRICE PASSIONNÉE, NOUS PARLE DE...**

LA PHARMACIE NATURELLE

**ÉRIC BEAUDIN, CONFÉRENCIER ET NATURALISTE, NOUS
PARLE DE**

Géographie

À LA DÉCOUVERTE DE QUELQUES PLANTES
AROMATIQUES ET MÉDICINALES INDISPENSABLES.
NOTIONS SUR LEUR CULTURE, RÉCOLTE ET LEUR
USAGE. DEGUSTATION EN PRIME!
JEUDI LE 24 SEPTEMBRE DE 14H À 15H30

Conférence 1 : Vendredi le 25 septembre 2020

14h à 15h30

*Titre : La plaine alluviale et la zone inondable d'un cours
d'eau*

*Descriptif : L'exemple de la Rivière du Nord à Val-Morin et
son écosystème particulier.*

Conférence 2 : Vendredi le 30 octobre 2020

14h à 15h30

Titre : Notre système solaire

*Descriptif : Un tour d'horizon de notre système solaire
comprenant le soleil, les planètes et les objets célestes
gravitant autour de lui.*

Conférence 3 : Mercredi le 25 novembre 2020

14h à 15h30

Titre : Les météorites et astrobleme au Québec

*Descriptif : Qu'est ce qu'une météorite et les cratères
d'impacts au Québec.*

CAROLE HAMELIN

Rencontre d'auteure

*Designer d'intérieur, Carole Hamelin a bifurqué de l'état du paraître vers
l'aménagement de l'être. Lors d'une déficience de santé (épousement chronique)
elle découvre une voie d'accès vers un mieux-être intégral. Consciente à vouloir
sortir du marasme empreint de souffrance morale et émotionnelle, l'écriture
s'est alors imposée pour faire le bilan de ses diverses épopées. C'est en regard
d'une traversée plus calme empreint de zénitude qu'elle vous offre ce voyage
littéraire. Puissiez-vous y trouver votre voie.*

VENDREDI LE 18 SEPTEMBRE

13H30 À 15H30

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

J'exprime ma créativité

Geneviève Catta vous invite...

Atelier d'écriture

POUR DÉCOUVRIR LES MOTS QUI
VOUS HABITENT ET VOTRE
CRÉATIVITÉ
LITTÉRAIRE, DANS LE PLAISIR ET LE
PARTAGE. APORTEZ DE QUOI
ÉCRIRE
(CRAYON/STYLO + CARNET/CAHIER
D'ÉCRITURE)!

LES MERCREDIS DU 16 SEPTEMBRE AU
4 NOVEMBRE DE 14H À 15H30

ANNE-MARIE BOST VOUS RÊCITE SON COEUR

Récital de poésie

Le 17 septembre de 14h à 15h30, l'artiste poète Anne-
Marie Bost partage sa mission de vie, extraits de son livre,
piano, handpan, pipo et harmonica, médiums avec
lesquelles elle nous raconte sa toile.

L'ARTISTE GILLES MASSÉ VOUS PROPOSE

Ateliers d'art

Les mardis du 8 au 29 septembre de 13h
à 15h30, une série de 4 ateliers (matériel d'art inclu):

- 8 sept Peinture/ abstraite et figurative. Apporter une image ou champ libre avec l'abstraction.
- 15 sept Mini mini collage/ texte et pliage papier.
- 22 sept Peinture/ abstraite et figurative. Prise deux - Apporter une image ou champ libre avec l'abstraction.
- 29 sept Mood board/ votre personnalité en collage/image. Vos aspirations pour la prochaine année.

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

JE M'AMUSE !

Club Plein Air du Café

CHAQUE SEMAINE, PARTEZ EN PLEIN AIR AVEC LES AMIS DU CAFÉ! ANIMÉ PAR NOTRE CHER JEAN-GUY BOUCHARD, IL SAURA VOUS DÉGOURDIR LES JAMBES! CONÇU POUR LE BIEN-ÊTRE, CETTE ACTIVITÉ VOUS OFFRE UNE OPPORTUNITÉ DE DÉCOUVRIR DES PETITS RACOINS INÉDITS DE STE-ADÈLE!

DU 3 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE, TOUS LES JEUDIS MATIN DE 9H À 11H (OU PLUS TARD DÉPENDAMMENT DE L'ACTIVITÉ DE LA SEMAINE). LE GROUPE PART DU CAFÉ L'ENTRE-GENS.



NOUVEL HORAIRE

BAZAR

MARDI - MERCREDI - JEUDI
10H À 12H ET 13H À 15H

CLAIRE DIONNE ANIME LE **Club de lecture**

Du 1er octobre au 17 décembre
Tous les jeudis 14h à 15h30,
l'incontournable club de lecture animé par Claire
Dionne vous attend! Venez discuter des livres que
vous choisirez selon les diverses thématiques du
club (romans historiques ; psychologie et croissance
personnelle ; littérature russe ; biographies ;
littérature québécoise ; livres adaptés au cinéma).
Climat simple et conviviale.

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



Les dîners du Café sont de retour!



Réservez votre place!

SOUS
RÉSERVATION
Dès le 26 août

**LES MERCREDIS
ET JEUDIS
12H**



450-229-2211

1006 rue Valiquette à Ste-Adèle

Association québécoise de la douleur chronique

vous pouvez maintenant assister à n'importe quel groupe d'entraide en visioconférence, selon votre disponibilité!

Pour les gens souffrant de douleurs chroniques et leurs proches.

Plus de détails et inscriptions: <https://douleurchronique.org/>

5 capsules de formation intitulées COVID-19 : Premiers soins psychologiques à la portée de tous.

La direction régionale de santé publique de Montréal : La santé psychologique de la population est un enjeu important de cette pandémie. Nous vivons une situation exceptionnelle et heureusement, des gestes spécifiques peuvent être posés pour soutenir les personnes. C'est pourquoi la Direction régionale de santé publique de Montréal a développé une série de 5 capsules de formation intitulées *COVID-19 : Premiers soins psychologiques à la portée de tous.*

Objectif de la série : outiller les intervenants à offrir des premiers soins psychologiques à leur clientèle

Public-cible : les intervenants qui sont en interaction avec la population à travers des services variés (ex. organisateurs communautaires, intervenants des services courants, SAPA, périnatalité, etc.)

Durée de chaque capsule : 5 minutes ou moins

Contenu pratico-pratique, directement applicable dans la pratique.

Voici le lien :

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/coronavirus-covid-19/maladie-a-coronavirus/#c44901>

Thème de chaque capsule:

- Capsule 1 - Santé mentale et pandémie : tous acteurs contre la détresse psychologique
 - Capsule 2 - Reconnaître les réactions émotives spécifiques à une pandémie: savoir les repérer pour mieux interagir
 - Capsule 3 - Faire preuve de compassion : des actions concrètes
 - Capsule 4 - Accompagner les personnes endeuillées : une nouvelle réalité
 - Capsule 5 - Prendre soin de soi : se protéger et s'apaiser
-

LES EFFETS DE LA PANDÉMIE DE LA COVID-19 ET LES DÉFIS DE RELANCE DANS LE SECTEUR D'EMPLOI DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE ET DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

Entre le 30 mai et le 22 juin 2020, le [CSMO-ESAC](#) a lancé un sondage auprès de 429** **organisations**, **réparties à travers le Québec, afin d'évaluer les effets de la pandémie et les défis de relance sur l'emploi dans l'action communautaire et l'économie sociale.

Pour consulter les résultats de ce sondage, on clique [ici](#)

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2020

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

Mont-Tremblant
2280, rue Labelle

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

Saint-Sauveur
35, avenue de l'Église

Nous vous offrons soutien, accompagnement et répit à domicile pour les personnes atteintes de cancer, les proches aidants, les personnes en fin de vie et les personnes en deuil

Services offerts en visioconférence (Zoom)

Café rencontre



Pour les personnes en deuil
Aux 2 semaines
Les mardis de 19 h à 20 h 30

Yoga régénérateur



Pour toute la clientèle
Les lundis 9 h 30 à 10 h 45
ou 13 h 30 à 14 h 45

Proches aimants



Pour les proches aidants
Aux 2 semaines
Les jeudis de 10 h 30 à midi

Thé réconfortant



Pour les personnes atteintes
de cancer ou en rémission
Le 4e vendredi du mois de
10 h 30 à 12 h

Conférences

Pour toute la population
4 octobre à 15 h
Dr Brian Goldman, "The Power
of Kindness in Healthcare and
Palliative Care at Home in the
Pandemic Era"
15 novembre à 15 h
Richard Cummings et Sophie
Chartrand "Michaël, mon fils!
Mon parcours! Mon deuil!"

Groupe de détente



Pour toute la clientèle
Aux 2 semaines
Les jeudis de 10 h 30 à midi

Formation de base en soins palliatifs pour devenir bénévole

Six demi-journées en accompagnement en soins palliatifs et soutien aux proches aidants
Sud de la MRC D'antoine-Labelle / MRC des Laurentides / MRC des Pays-d'en-Haut

Les mercredis de 9 h à 12 h du 30 septembre au 4 novembre

Services offerts à nos bureaux

Groupe de deuil

Pour les personnes en deuil
Mont-Tremblant
Les lundis 14 septembre au 16 novembre 19 h à 21 h
Sainte-Agathe-des-Monts
Les vendredis du 25 septembre au 27 novembre de 13 h 30 à 15 h 30
Saint-Sauveur
Les lundis du 12 octobre au 14 décembre de 13 h 30 à 15 h 30

Café rencontre



Pour les personnes en deuil
Sainte-Agathe-des-Monts
Le 3e jeudi du mois de
13 h 30 à 15 h 30

Services d'accompagnement et de soutien individuel

Personnes atteintes de cancer,
proches aidants, personnes
en fin de vie et personnes en
deuil dans les secteurs des
MRC des Pays- d'en-Haut,
des Laurentides et du sud
d'Antoine-Labelle

Pour information et/ou inscription

Téléphone : 819 717-9646

Sans frais : 1 855 717-9646

Courriel : admin@palliaccio.org

www.palliaccio.org



palliacco
soutien, accompagnement et répit



FORMATION
GRATUITE en ligne

**Pour devenir
accompagnant
bénévole en
soins palliatifs
à domicile**

**Six rencontres du 30 septembre au 4 novembre
de 9h à midi**

**Vous habitez la MRC des Pays-d'en-Haut
Venez vivre une expérience enrichissante**

**Pour information ou inscription
819 717-9646 ou 1 855 717-9646**

<http://www.palliacco.org>

**Nous appliquons rigoureusement les normes de l'Institut de la santé
publique du Québec afin de protéger nos bénévoles et tous nos clients**



COMITÉ DES USAGERS
DU CENTRE DE SANTÉ ET
DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

8 SEPTEMBRE 2020 à 19h00 – Conférence sur : L'Anxiété

M. Daniel Geneau viendra nous entretenir sur un sujet très pertinent dans les circonstances actuelles. Il abordera les différents troubles anxieux, le post-traumatique, le toc, etc.

Conférencier : Daniel Geneau, M.A., neuropsychologue, directeur SEPEC

Endroit : Carrefour Axion 50 plus 435 Boul. Labelle Sud, Chomedey, salle 101 D

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais d'admission. Maximum de 80 personnes et le port du masque sera obligatoire et aucune collation et breuvage vous sera servi. Les règles de la Santé publique seront présentes.

Réservation requise : www.cucssslaval.ca ou 450-978-8609

Ne manquez pas les prochaines conférences Web de l'AQRP

MAINTENIR LA MAISON SAINE. FAITES-LE POUR VOTRE SANTÉ !

Jeudi 10 septembre à 10 h

En collaboration avec Santé Canada, cette conférence répondra aux questions suivantes :

- ◆ Comment maintenir une maison saine et comment réduire l'exposition aux polluants ?
- ◆ Comment identifier les dangers et les risques pour la santé ?

[Détails et inscription](#)

COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER POUR MIEUX LA VIVRE

Jeudi 24 septembre à 10 h

En collaboration avec la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, cette conférence répondra aux questions suivantes :

- ◆ Comment reconnaître les signes de la maladie d'Alzheimer ?
- ◆ Quelles sont les stratégies pour maintenir une qualité de vie ?

[Détails et inscription](#)

CAPSULES ET OUTILS
#SOLIDAIEMENTPROCHEAIDANT

DIFFUSION LES MERCREDIS
(ENVOI PAR COURRIEL, SUR NOTRE SITE WEB ET LA PAGE FACEBOOK)



**Proche aidance et positions
familiales différentes**

9 septembre 2020

Création: Adriana Ayerbe / Fanny Martel

**Les milieux de vie et
d'hébergement: s'y retrouver**

16 septembre 2020

Création: Brigitte Bolduc / Sylvie Desrochers



**Urgence ou priorité : faire la
différence pour mieux se
choisir**

23 Septembre 2020

Création: Adriana Ayerbe / Brigitte Bolduc

**Stratégie de validation (verbale
et non-verbale) pour
communiquer avec mon proche**

30 septembre 2020

Création: Adriana Ayerbe / Sylvie Desrochers



LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7

579-888-0211

Pour faire partie de notre liste de diffusion , écrivez-nous à
information@lantraidant.com

#SolidairementProcheAidant

L'**ÉTHIQUE** (ou la morale) est essentiellement la recherche désintéressée de l'action bonne à l'égard d'autrui. Cette recherche implique des choix de valeurs entre lesquelles il faut établir des priorités. Ainsi, lorsque l'on a un choix difficile à faire parce qu'il met en cause des valeurs qui s'opposent, nous vivons un dilemme éthique.



On devient une personne proche aidante par amour ou par devoir. Petit à petit, on prend plus de responsabilités et de décisions importantes qui confrontent nos valeurs.

L'engagement de la personne proche aidante la plonge, souvent sans préparation ni support adéquat, au cœur d'une situation susceptible de lui faire vivre des dilemmes déchirants.

DUALITÉ ÉTHIQUE

LES PERSONNES PROCHES AIDANTES SONT DES ÉQUILIBRISTES

- Où commence et où s'arrête ma responsabilité ?
- Comment préserver ma dignité tout en maintenant celle de mon proche ?
- Demeurer aussi bienveillant envers moi que je le suis pour la personne que je soutiens, est-ce possible ?
- Maintenir ma liberté en assurant la sécurité de mon proche tout en respectant la sienne, comment y arriver ?



DES DÉCISIONS QUOTIDIENNES

- Dois-je accompagner mon proche dans le bureau pour son rendez-vous médical ou lui laisser son autonomie ?
- J'ai fait la promesse de le garder à la maison jusqu'à la fin, mais je ne me sens plus capable. Je me sens coupable. J'ai pris cette responsabilité envers lui, que faire ?
- Faut-il donner la priorité à la vérité et au droit de savoir ou chercher à protéger l'autre ?
- Mon proche n'est pas en mesure de comprendre sa maladie et par conséquent, l'ampleur des tâches qui incombent à mon rôle. Dois-je accepter l'aide offerte malgré ses résistances ?



VALEURS ET CROYANCES

Chaque personne a en elle un système de valeurs qui lui dit ce qui est bien ou mal. La personnalité et les croyances guident nos actions et notre comportement. Nous avons tous notre façon de résoudre des problèmes et de prendre des décisions en fonction de nos règles personnelles et de nos valeurs.

Exemples de **VALEURS**: loyauté, justice, courage, compassion, respect = elles définissent le **COMPORTEMENT**.

Exemples de **CROYANCES**: mentir c'est mal peu importe la raison, tricher est immoral = elles influencent notre **MORALE**.

#SolidairementProcheAidant

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

entre le bien d'autrui et son bien propre



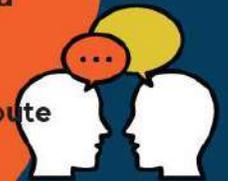
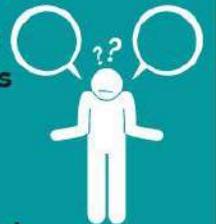
La personne proche aidante est souvent confrontée à ses limites, confrontée aussi à l'écart entre ce qui devrait être fait (le souhaitable, le bien, l'idéal) et ce qu'elle peut faire.

Inconsciemment elle s'oublie et risque de perdre son identité propre.



Il est important de ne pas rester seul avec cette charge émotionnelle. Des ressources d'aide et d'accompagnement existent.

- Les groupes de soutien pour les personnes proches aidantes;
- Le soutien psychosocial individuel offert par les organismes communautaires comme L'Antr'Aidant, les intervenants du milieu communautaire ou ceux du CLSC (CISSS);
- Info social 811 poste 2;
- Les lignes d'écoute (Tel-Aide, Tel-Écoute Tel-Aînés);
- Échanger avec une personne de confiance.



STRATÉGIES

Il n'y a souvent pas de réponse facile aux nombreuses décisions que doit prendre la personne proche aidante. Cela fait nécessairement intervenir des valeurs et croyances subjectives. Des stratégies de résolution de problèmes peuvent vous aider.

- **DÉFINIR CE QUI POSE PROBLÈME** : Quoi, quand, comment vous sentez-vous? Définissez l'importance.
- **RECHERCHER DIFFÉRENTES SOLUTIONS** : Il peut être utile à cette étape d'aller chercher de l'information additionnelle (ex: consulter une personne de votre entourage, des ressources, des sites web, etc).
- **EXAMINER LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS** : Prendre en considération vos besoins et ne cherchez pas la solution parfaite (ce qui est très rare).
- **PRENDRE UNE DÉCISION** : Il n'est pas nécessaire d'être absolument certain avant de poser une action. Certains comportements (ex : remise à plus tard) ou certaines craintes (ex : peur du jugement) peuvent vous faire hésiter à mettre en application la solution choisie.
- **ÉTABLIR VOTRE PLAN D'ACTION** : l'action peut vous procurer un sentiment de soulagement et augmenter votre sentiment d'efficacité. Faites-vous confiance !
- **APPLIQUER LA SOLUTION ET ÉVALUER LES RÉSULTATS** : Laissez-vous un peu de temps afin d'observer si la situation s'est améliorée et si cela est satisfaisant pour vous. **Soyez indulgent envers vous-même!**

LES PERSONNES PROCHES AIDANTES ONT BESOIN DE NOTRE SOUTIEN



Plus largement, c'est toute la place de la solidarité qui est en débat au sein des familles, du système de santé et de la société. Les personnes proches aidantes apportent une contribution essentielle dans l'accompagnement des personnes malades ou vulnérables. En tant que communauté entourant la personne proche aidante, nous devons avoir une vision collective du partage des responsabilités et ainsi contribuer au bien-être de l'aidant(e) et de l'aidé(e).

Toute l'équipe de
L'Antr'Aidant est là
pour vous!

Ligne d'accueil
7 jours / semaine
de 8h30 à 16h30

579-888-0211



Conférence avec
Louise Deschâtelets

Journée internationale
des grands-parents

Dimanche le 13 septembre prochain à 19 h 00

A l'occasion de la journée internationale des grands-parents, dimanche le 13 septembre 2020 (19 heures), l'Association vous invite à une vidéoconférence avec Mme Louise Deschâtelets.

Cette conférence portera sur le thème des relations grands-parents – petits-enfants, une relation bénéfique de part et d'autre. Elle débutera à 19 h 00 et sera d'une durée de 1 heure.

Pour assister à la conférence, vous devrez cliquer sur ce [lien](#). Si vous êtes membre de l'AGPQ ce sera gratuit. Sinon vous pouvez devenir membre (en cliquant sur le bouton INSCRIPTION en haut à droite de la page d'accueil). Si vous ne désirez pas devenir membre, vous pouvez simplement payer 10 \$ plus taxe pour cette conférence.

C'est donc prévu dimanche le 13 septembre à 19 h 00. Nous ouvrirons la salle « virtuelle » à 18 h 30 afin de vous laisser du temps pour vous familiariser avec la plateforme et pour échanger entre vous.

Après votre inscription à cette conférence, votre code secret pour accéder à la salle virtuelle vous sera transmis par courriel. Conservez-le car pour accéder à la conférence, vous aurez besoin de ce **CODE**. À l'heure prévue, vous n'aurez qu'à cliquer sur le lien ZOOM que l'on vous aura transmis.

Vous pourrez assister à la conférence à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone cellulaire

Association des Grands-Parents du Québec

(514) 745-6110 ou le 1 (866) 745-6110

agp@grands-parents.qc.ca

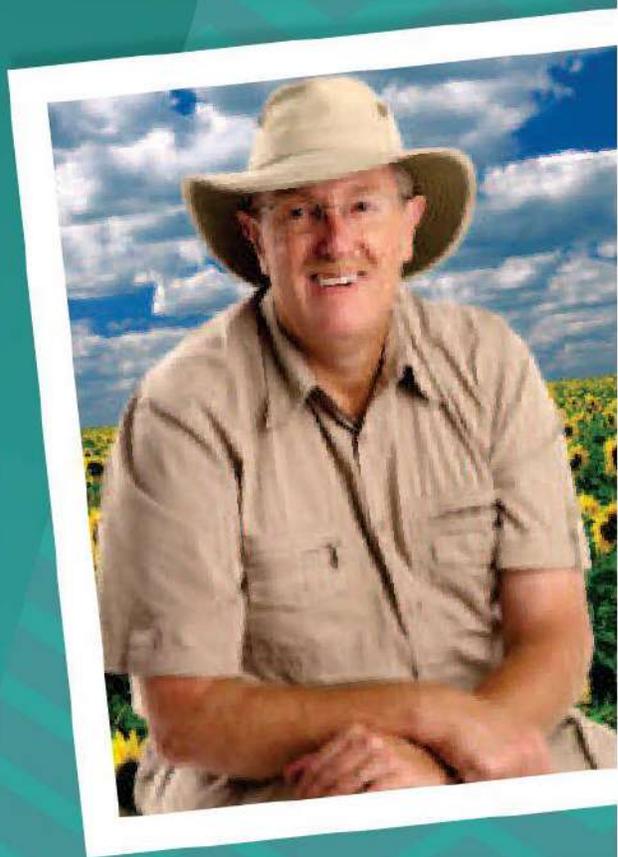
LES AVENTURES D'UN
**JARDINIER
VOYAGEUR**

~~~~~  
**MARDI  
29 SEPTEMBRE  
À 19 H**

**CONFÉRENCE VIRTUELLE  
GRATUITE (ZOOM)**

~~~~~  
Grand voyageur devant l'éternel,
Larry Hodgson vous contera ses
meilleures anecdotes de voyage,
en plus de vous faire découvrir des
jardins de partout dans le monde.

~~~~~  
**INSCRIPTIONS EN LIGNE  
DÈS MAINTENANT  
À [BIBLIO.VSJ.CA](http://BIBLIO.VSJ.CA)!**



# Conférences pour retraités et aînés



**TRARA**

TABLE DE RÉFLEXION ET D'ACTION  
DE RETRAITÉS ET D'AÎNÉS  
MRC de La Rivière-du-Nord

14 à 16h  
Quartier  
50+  
St-Jérôme



425 Boul. Jean-Baptiste-Rolland Est  
J7Z 4J4

**Places limitées**

**Entrée libre**

*Non-membres du  
Quartier 50 + sont les  
bienvenus*

**Réservation nécessaire**

[www.quartier50.eventbrite.ca](http://www.quartier50.eventbrite.ca)  
ou au 450 432-0550



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



Comité des usagers

Institutions de Saint-Jérôme

**GRATUITES !!!**

**22 septembre 2020**

**Comment vous assurer que vos  
médicaments vous aident  
vraiment ?**

**Par : Camille Gagnon, pharmacienne et  
directrice adjointe du réseau canadien pour la  
déprescription**

**Conférence en WEBINAIRE**

*Lors de l'inscription, un lien hypertexte vous sera remis*

Les médicaments nous permettent de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Cependant, avec l'âge, le risque d'effet indésirable associé aux médicaments augmente : chutes, problèmes de mémoire et même hospitalisations en sont quelques exemples. Parfois, les risques associés aux médicaments peuvent venir dépasser les bénéfices : venez en apprendre sur les médicaments qui pourraient vous mettre à risque d'effets néfastes. Posez la question : « Mes médicaments m'aident-ils vraiment ? » Vous serez ensuite mieux préparé à initier la discussion avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière, afin de voir s'il pourrait être approprié de cesser l'un d'entre eux.

## Contenus destinés aux OBNL du Québec



Espace OBNL a rédigé et rassemblé dans une section de leur site tous documents et contenus reliés aux différents sujets traités par les OBNL du Québec. Que ce soit pour la demande de subventions, la recherche de bénévoles ou tout autre enjeu, les OBNL du Québec sont souvent confrontés aux mêmes problématiques. Consultez les différents dossiers pour trouver des solutions aux problématiques que rencontre votre OBNL en allant visiter leur [site Web](#).

Cette semaine : [4 éléments de gestion d'OBNL à mettre en place, dans le cadre de la crise qui s'éternise](#)

---

### Informations pour les partenaires communautaires

Le site web du CISSS des Laurentides a une page d'information COVID-19 à l'attention des organismes communautaires. La plupart des liens seront mis à jour automatiquement selon la dernière publication.

Plusieurs documents sont disponibles dans les rubriques suivantes:

- Informations pour les organismes communautaires
- Prévention, étiquette respiratoire et distanciation physique
- Lavage de mains
- Port du masque
- Port du couvre-visage
- Désinfections du milieu
- Transport, livraison et accompagnement d'usagers
- Jardins communautaires et collectifs
- Itinérance
- Services de répit
- Informations pour les usagers, bénévoles et travailleurs
- Intervention à distance

Vous pouvez consulter [INFORMATION POUR NOS PARTENAIRES : ORGANISMES COMMUNAUTAIRES](#) ici.

[D'autres informations se retrouvent sous l'onglet pour les entreprises](#)



Au cœur de la région des Laurentides, la **MRC des Pays-d'en-Haut** regroupe 10 municipalités se distinguant par ses activités commerciales structurantes, son leadership culturel et touristique ainsi que par son réseau récréatif innovant et ses communautés actives.

La **Table des Aînés des Pays-d'en-Haut** a pour objectifs l'amélioration de la qualité de vie et la participation active des aînés. Elle est une organisation de concertation et de référence sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

## **OFFRE D'EMPLOI** **Chargé(e) de projets,** **Mise en œuvre de la démarche Municipalités amies des aînés (MADA)**

La MRC des Pays-d'en-Haut est à la recherche d'un(e) chargé(e) de projet afin de coordonner la mise en œuvre et le suivi des actions ciblées « Aînés » à l'intérieur de sa nouvelle Politique des Familles et des Aînés *Au cœur de notre communauté*. Le ou la chargé(e) de projet sera également responsable de coordonner et d'animer la Table des Aînés des Pays-d'en-Haut et d'accompagner les comités de mise en œuvre et de suivi des municipalités participantes à la démarche Municipalités amies des aînés (MADA).

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Organisme :</b>               | <b>MRC DES PAYS-D'EN-HAUT</b> |
| <b>Type de poste</b>             | Occasionnel, 30 mois          |
| <b>Date limite du concours :</b> | 11 septembre 2020             |
| <b>Date d'entrée en poste :</b>  | 5 octobre 2020                |
| <b>Date de fin de mandat</b>     | Au plus tard le 31 mars 2023  |

### **Responsabilités spécifiques**

---

#### **1- Plans d'action MADA**

- Coordonner la mise en œuvre et le suivi du plan d'action MADA de la MRC
- Accompagner les comités de mise en œuvre et de suivi des municipalités participantes et soutenir ceux-ci dans la mise en œuvre et le suivi de leurs plans d'action MADA
- Favoriser la concertation entre les responsables administratifs MADA sur le territoire de la MRC
- Assurer la mobilisation des élus responsables des questions « Aînés » à l'égard de la démarche MADA sur le territoire
- Identifier les obstacles à la réalisation des plans d'action MADA et formuler des pistes de solution en concertation avec les acteurs concernés
- Établir des mécanismes de suivi et d'évaluation de l'atteinte d'objectifs
- Réaliser toute autre tâche requise dans le cadre de l'élaboration de la politique familiale ou la démarche MADA

## **2- Table des Aînés des Pays-d'en-Haut**

- Organiser les rencontres régulières de la Table et celles des comités de travail (ordres du jour, procès-verbaux, dossiers nécessaires, etc.)
- Agir en tant qu'agent(e) de liaison entre les différents partenaires du milieu et les membres de la Table
- Réaliser et mettre à jour des documents de promotion de la Table
- Coordonner la structure de concertation, selon le mode de fonctionnement et de gouvernance adopté par la Table
- Assurer le suivi du déploiement du plan d'action triennal en collaboration avec le comité de coordination

### **Profil académique et habiletés professionnelles**

---

- Être titulaire d'un diplôme d'études postsecondaires en travail social, communication ou tout autre domaine relié, ainsi que détenir une expérience pertinente d'au moins 3 ans en animation de groupe et mobilisation des milieux
- Démontrer une excellente connaissance des particularités du territoire de la MRC
- Maîtriser parfaitement le français écrit (connaissance de l'anglais, un atout)
- Avoir une bonne connaissance de Windows (Word, Excel, PowerPoint) et d'Internet
- Avoir un bon esprit de synthèse, savoir rédiger des rapports et des communications diverses
- Démontrer un savoir-être axé sur la mobilisation des groupes et la gestion collective de projets
- Être habile à travailler avec divers milieux (communautaire, municipal, associatif, etc.)
- Démontrer un leadership, une grande capacité d'adaptation et de l'autonomie dans l'exécution des tâches

### **Conditions de travail**

---

- **Type de poste** : 4 jours/semaine (28 heures)
- **Durée du mandat** : D'octobre 2020 à mars 2023, soit 2 ans et demi
- **Date d'entrée en fonction** : 5 octobre 2020
- **Salaire** : Classe 4, échelon 1 : 24.53 \$ de l'heure, selon l'expérience
- Être disponible les soirs et fins de semaine au besoin
- Posséder un permis de conduire, une voiture et être disponible pour se déplacer sur le territoire
- Être en mesure d'effectuer une majeure partie du travail administratif à partir de votre résidence
- Avantages sociaux selon les conditions de la MRC

**Faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 11 SEPTEMBRE, 16 h 00, à :**

MRC des Pays-d'en-Haut, 1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3

Courriel : [amlanglois@mrcpdh.org](mailto:amlanglois@mrcpdh.org)

Site Internet : [www.lespaysdenhaut.com](http://www.lespaysdenhaut.com)

**Nous remercions toutes les personnes de leur intérêt pour ce poste, mais nous ne communiquerons seulement qu'avec les candidats et les candidates sélectionnés(es) pour une entrevue.**

## Répercussions de la COVID-19 sur les Canadiens - discrimination : Partagez votre perspective

Vous trouverez ci-dessous une invitation de *Statistique Canada* à participer à une collecte de données, réalisée au moyen de l'approche participative (crowdsourcing), sur la façon dont la pandémie de COVID-19 a influencé l'expérience de la discrimination. Nous vous encourageons à partager vos réflexions.

Invitation de Statistique Canada :

Le questionnaire actuel vous demandera si vous avez été victime de discrimination fondée sur la race, le sexe, l'identité ou l'expression de genre, l'origine ethnique, la religion, l'orientation sexuelle, l'âge, le handicap ou la langue, et si cela a changé au cours de la pandémie de COVID-19.

Nous aimerions également savoir de quelle manière la pandémie de COVID-19 a eu un effet sur votre confiance dans les différentes institutions, le grand public et vos voisins. Les données permettront de déterminer si la discrimination durant la pandémie a eu un effet disproportionné sur certains groupes plus que sur d'autres. Veuillez prendre quelques minutes pour le faire. N'hésitez pas à transmettre ce courriel à d'autres – plus les gens participeront, meilleures seront les données.

Participer est facile et sûr

Sélectionnez le lien suivant pour participer : [www.statcan.gc.ca/COVIDdiscrimination-questionnaire-f](http://www.statcan.gc.ca/COVIDdiscrimination-questionnaire-f)

Cette enquête est menée en vertu de la *Loi sur la statistique*, qui garantit que tous les renseignements que vous fournirez demeureront confidentiels et seront utilisés uniquement à des fins statistiques et de recherche.

Votre participation est importante : votre voix compte

Les renseignements seront utilisés par différents ministères et organismes gouvernementaux, ainsi que d'autres organismes, pour évaluer les besoins en matière de soins de santé, de services sociaux et de soutien économique, et pour s'assurer d'adopter les meilleures pratiques en vue de la réouverture des lieux de travail et des espaces publics.

Pour obtenir plus de renseignements ou de l'aide technique

Communiquez avec nous du lundi au vendredi (sauf les jours fériés), de 8 h à 19 h (heure de l'Est)

- 1-877-949-9492 (ATS : 1-800-363-7629)
- [infostats@canada.ca](mailto:infostats@canada.ca)

**COLLOQUE**  
**POUR LE MIEUX-ÊTRE**  
**DES AÎNÉS** 4<sup>e</sup> édition

DU DOMICILE À L'HÉBERGEMENT,  
FORMULES DE SOINS ET DE SERVICES À DÉCOUVRIR!

**10 SEPTEMBRE 2020**

Centre des congrès de **Lévis**  
[www.lepointensante.com](http://www.lepointensante.com)

LE **POINT** en santé et services sociaux

Santé et Services sociaux Québec

ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE

CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION

HOPEM

Ville de Lévis

VIVEZ le courant LÉVIS

Pour participer au colloque virtuel, [inscrivez-vous en ligne](#) ou communiquez directement avec nous en composant le 514-277-4544 poste 232. ou par courriel : [slake@lepointensante.com](mailto:slake@lepointensante.com)

## Convocation à l'assemblée générale annuelle de Centraide Laurentides, le 29 septembre 2020

C'est avec plaisir que Centraide Laurentides vous convie à sa 58e assemblée générale annuelle afin de vous présenter le bilan et le rapport financier de l'année 2019 ainsi que les orientations pour l'année 2020.

Compte tenu de l'incertitude entourant la pandémie de la COVID-19, **la rencontre se tiendra par visioconférence**. Nous vous contacterons par courriel pour vous donner les accès quelques jours avant la rencontre. Afin de planifier la rencontre, nous vous demandons de vous [inscrire en ligne](#) au plus tard le 23 septembre.

**Date :** Mardi 29 septembre 2020  
**Heure :** 17 h 30 à 18 h 30  
**Comment :** Par visioconférence – Plateforme Zoom  
**RSVP :** Inscription obligatoire | [Formulaire d'inscription en ligne](#)  
à remplir au plus tard le 23 septembre 2020

L'assemblée générale annuelle est ouverte à tous. Seuls les membres en règle auront le droit de vote. Un seul droit de vote est remis par organisation, vous devez donc indiquer sur le formulaire d'inscription qui de votre organisation sera désigné pour voter.

[Inscrivez-vous dès maintenant via le formulaire d'inscription en ligne](#)

[Ordre du jour de la rencontre et procès verbal de l'AGA 2019](#)

### Appel de candidature | conseil d'administration

Nous vous informons qu'il y a six postes d'administrateur en élection. Si vous souhaitez soumettre une candidature, vous devez remplir et **retourner le formulaire de mise en candidature au plus tard le 29 août** accompagné d'un CV et d'une lettre de motivation.

[Formulaire de mise en candidature au conseil d'administration](#)

### 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.

-  [FADOQ, actualités](#)
-  [L'info-logement, août 2020](#)
-  [4Korners, Newsletter September 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour Express, 1<sup>er</sup> septembre 2020](#)

- ✚ [Réseau de l'action bénévole du Québec, Bulletin août 2020](#)
- ✚ [IUGM Avant'Âge, Août 2020](#)
- ✚ [CREGÉS, nouvelles](#)
- ✚ [La Gazette des femmes, août 2020](#)
- ✚ [AREQ, Infolettre 28 Août 2020](#)
- ✚ [Mouvement Santé Mentale Québec, Infolettre Août 2020](#)
- ✚ [MAVN, Nouvelles publications](#)
- ✚ [Infolettre du comité des usagers du CUCSSS de Laval, Août 2020](#)

LE **CISS** DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

## Unité mobile de dépistage COVID-19

### SANS RENDEZ-VOUS

Période du 31 août au 11 septembre 2020, de 9h30 à 16h30

| Municipalité     | Date               | Adresse                                        |
|------------------|--------------------|------------------------------------------------|
| Blainville       | 2-3 septembre 2020 | Parc équestre<br>1025, Chemin du Plan Bouchard |
| Bois-des-Fillion | 11 septembre 2020  | Chalet des citoyens<br>30, Montée Gagnon       |

**Le dépistage est recommandé pour les personnes de tous âges  
AVEC ou SANS symptômes**

**Veillez vous présenter avec votre carte d'assurance maladie valide.**

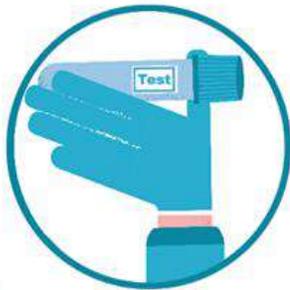
**Pour connaître la liste des symptômes ou pour plus d'informations, composez le  
1 877 644-4545 afin d'obtenir une évaluation et être dirigé vers la bonne  
ressource**

Québec 

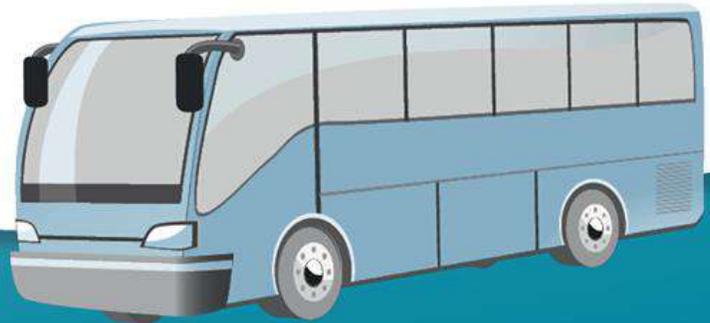
# COVID-19

**DANS LES LAURENTIDES,  
ON SE PROTÈGE**

**Clinique de dépistage mobile  
de la COVID-19**



**SANS RENDEZ-VOUS**



[SanteLaurentides.gouv.qc.ca](https://SanteLaurentides.gouv.qc.ca)

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