

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.santepublique.gc.ca).

Bel Âge et On jase-tu? s'engagent pour les aînés

L'équipe du magazine *Bel Âge* et les organisateurs de la grande action intergénérationnelle *On jase-tu?* lancent une série de services pour venir en aide aux personnes aînées.

Cette initiative s'inscrit dans la foulée de l'annonce par le gouvernement provincial de l'intention de protéger et de prendre soin de nos aînés plus que jamais, durant la pandémie.

Comme 89 % des victimes québécoises du coronavirus sont âgées de plus de 70 ans, la mise en place d'un site dédié aux ressources à domicile destinées aux aînés en ces temps de crise, ainsi qu'une chaîne nationale d'appels de solidarité allait de soi. «Depuis le début du confinement, beaucoup se sentent plus seuls que jamais. Or, notre magazine et l'équipe de notre action *On jase-tu?* s'engagent depuis bientôt trois ans à briser l'isolement social des aînés. Nous tenions donc tous à nous investir bénévolement pour aider notre communauté, et tout particulièrement les Québécois de 70 ans et plus, contraints à un isolement encore plus grand», a rappelé la rédactrice en chef de *Bel Âge*, Aline Pinxteren.

En effet, les équipes de *Bel Âge* et *On jase-tu?* appelleront les lecteurs confinés de plus de 70 ans pour prendre de leurs nouvelles et jaser. Si vous souhaitez participer à cette grande chaîne de solidarité, contactez-nous au info@onjasetu.ca ou en relayant l'action avec le *hashtag* #onjasetu!

Un répertoire en ligne complet

On jase-tu? met également à la disposition des personnes aînées et de leurs proches un nouvel outil sur la plateforme officielle onjasetu.ca qui regroupe tous les services à domicile offerts aux aînés, à travers tout le Québec. Le site permet en un clic d'accéder à une carte interactive montrant les ressources d'aide disponibles à proximité de chez soi. Pratique et simple d'utilisation!

Si vous sentez le besoin de discuter et de partager, il est toujours possible de se joindre à notre groupe Facebook *Entre nous*, [en cliquant ici](#).



MIEUX COMMUNIQUER EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

QUAND TU...

JE ME SENS...

J'AI BESOIN...



« DÉCOLLE,
TU M'ÉNERVES ! »



QUAND TU ME DEMANDES SOUVENT
DE FAIRE UNE ACTIVITÉ

JE ME SENS ENVAHI.E
ET IRRITÉ.E

J'AI BESOIN DE
MA BULLE



« ARRÊTE, TU NE L'AURAS
PAS LE COVID ! »



QUAND TU ME PARTAGES
TES INQUIETUDES

JE ME SENS
IMPUISSANT.E

J'AI BESOIN QUE TU
T'APAISES PAR TOI-MÊME



« CESSE DE ME BOMBARDER
AVEC TOUTES CES NOUVELLES ! »



QUAND TU ME PARLES
BEAUCOUP DES NOUVELLES

JE ME SENS
ANXIEUX.SE

J'AI AUSSI BESOIN DE
MOMENTS POUR DÉCROCHER

Collège **A**huntsic



ca va bien aller

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DISPONIBILITÉ
DU PAPIER DE TOILETTE
AU MAGASIN

LA DURÉE DE
CETTE CRISE
SANTAIRE

LA RÉACTION
DES AUTRES

LES IMPACTS
FINANCIERS

LES ACTIONS
DES AUTRES

LES IMPACTS
SCOLAIRES

SI LES AUTRES
RESPECTENT LES
RECOMMANDATIONS

CE QUI VA SE
PRODUIRE DANS LE
FUTUR

JE PEUX CONTRÔLER

(JE DOIS DONC ME CONCENTRER SUR CES CHOSES)

MON ATTITUDE
POSITIVE

DE RESTER
CHEZ MOI

MON HYGIÈNE
DE VIE

DE PARTAGER L'INFO,
PAS LE VIRUS

MA PATIENCE
ET BIENVEILLANCE

MON UTILISATION
DES MÉDIAS SOCIAUX

MA DISTANCIATION
SOCIALE

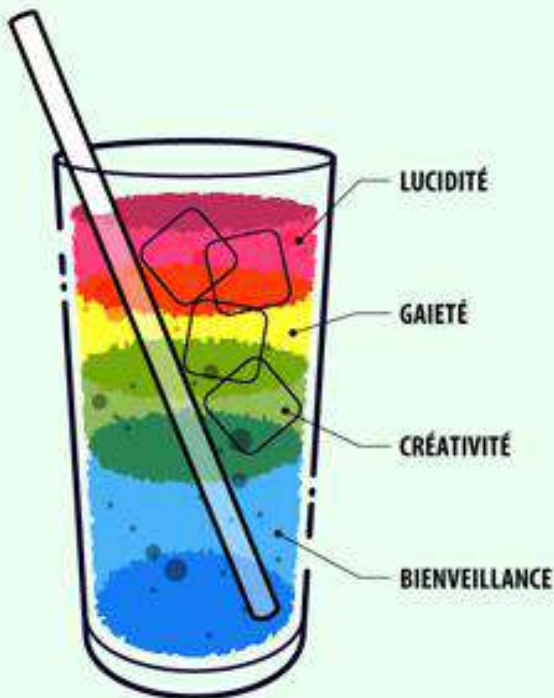
MES CHOIX
D'ACTIVITÉS

MON OBÉISSANCE FACE
AUX RECOMMANDATIONS

MON DOSAGE
D'INFORMATION

MA CONSOMMATION
D'ÉCRAN ET DE SUBSTANCES

CollègeAhuntsic
Direction des affaires étudiantes



Cocktail de survie EN CAS DE PANDÉMIE

INGRÉDIENTS

- 30 ml (1 oz) de **lucidité**
Pour rester terre à terre, pour éviter les dérapages et les abus.
- 30 ml (1 oz) de **gaieté**
Pour éviter l'angoisse et la panique, pour se rappeler que ceci aura une fin.
- 30 ml (1 oz) de **créativité**
Pour faire autrement, pour voir au-delà des limites.
- 60 ml (2 oz) de **bienveillance**
Pour soi, pour le bien commun, pour donner du sens à la situation.

MODE D'EMPLOI

Déguster lentement, pour soi-même, avant d'en offrir aux autres.
Souvenez-vous des consignes en avion : pour aider les autres il faut commencer par prendre soin de soi, alors mettez votre masque, il y a zone de turbulence!

Une recette proposée par **PRÉSAGES**

L'association des grands parents du Québec vous offre son soutien

Ligne d'aide et d'information pour grands-parents au 514-745-6110 ou au 1 866-745-6110

24 / 24

En cette période de confinement et de pandémie, l'Association a décidé d'ouvrir sa ligne d'écoute, 24 jours par jour et 7 jours sur 7.

Vous avez besoin de parler, sachez que madame Avoine et son équipe de bénévoles sont là pour vous écouter et vous aider

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada lance un nouveau site internet

connectaines.ca, une plateforme digitale qui vient appuyer le Centre d'activité à distance, est l'une des trois initiatives pour briser l'isolement des aînés pilotées par la FAAFC.

Vous pouvez retrouver le communiqué de presse du lancement de la plateforme sur leur site internet à cette adresse: <http://faafc.ca/communications/communiqués-de-presse>

S'évader... depuis son salon

Alors que les Québécois achèvent leur quatrième semaine de confinement, Tourisme Hautes-Laurentides et le CLD d'Antoine-Labelle sont heureux de proposer aux Québécois d'avoir accès à ce que la région a de plus beau à offrir, sans pour autant quitter le confort de leur salon.



© Photo

Tandis que plusieurs régions du Québec sont inaccessibles et que tous sont confinés à la maison pour encore un bon bout de temps, Tourisme Hautes-Laurentides veut offrir un moment de détente dans toute la folie COVID-19. En puisant dans sa banque d'images, son équipe a pu réaliser un montage de plusieurs minutes de certains de ses plus beaux paysages dans une vidéo inspirée de la Télévision lente (Slow TV).

« Si les Québécois ne peuvent plus aller en région, ce sont les régions qui doivent aller vers les Québécois », a affirmé Frédéric Houle, directeur général du CLD d'Antoine-Labelle.

Pour visionner la vidéo Tourisme Hautes-Laurentides invite les gens à se rendre ici (<https://vimeo.com/405825034>) ou sur sa page Web.

VIDÉO – À LA MAISON, EN SITUATION DE MALTRAITANCE

Le gouvernement du Québec vient tout juste de mettre en ligne une vidéo importante qui s'adresse aux personnes âgées. Cette vidéo vise à les prémunir des arnaques et fraudes qui se construisent en temps de crise, d'incertitude et de chamboulement des habitudes de vie et de consommation.

Pour la visionner, la relayer dans vos réseaux et la partager à vos clientèles âgées, [on clique ici](#) 🖱️

Et, on n'oublie pas, on invite toutes les personnes âgées à signaler toutes les situations d'abus qu'elles peuvent vivre :

[Ligne aide abus âgés](#) : 1-888-489-2287



programmation
spéciale virtuelle

Période de confinement
Printemps 2020

La programmation spéciale s'adresse à tous, SOLIDAIREMENT
L'inscription est nécessaire pour faciliter l'organisation. MERCI!
Renseignements ou inscriptions :
CHANTAL
450 630-4122 laissez message, rappel dans les 24h
ou
coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca

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

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

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

Notre priorité : vous accompagner



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



Courriel

anick9@hotmail.com

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

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



Soutien et suivi psychosocial par téléphone

450 562-7447 P. 230



Suivez-nous sur Facebook

Communiquer avec moi par Messenger

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

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

Communiquer avec moi par téléphone, courriel ou Messenger.

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



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



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





Organisme communautaire
en proche aide

Calendrier

L'Antr'Aidant

#SolidairementProcheAidant

CAPSULES POUR LES PROCHES AIDANTS

TOUS LES MERCREDIS À
COMPTER DE 13 H 00

HORAIRE DU MOIS D'AVRIL 2020



JE NE VOIS PLUS MON PROCHE,
COMMENT JE M'ADAPTE À CETTE
NOUVELLE RÉALITÉ?

01 avril 2020

À 13 h 00

ANIMATION : Adriana Ayerbe/Christiane Coulombe



QUELLES SONT MES FORCES EN
PÉRIODE DE VULNÉRABILITÉ?

08 avril 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Fanny Martel/Brigitte Bolduc



COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON
PROCHE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT?

15 avril 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Adriana Ayerbe



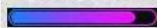
COMMENT DÉSAMORGER DES
COMPORTEMENTS DÉROUANTS?

22 avril 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Christiane Coulombe/Brigitte Bolduc

CHANGEMENT
EN COURS...



OU SE SITUE MA ROUE DE L'ÉPUISEMENT?

29 avril 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Fanny Martel

LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7

579-888-0211

information@lantraidant.com

**Être proche aidant c'est tout d'abord
prendre soin de moi ...**

**Mes
Forces**

- Empathie
- Persévérance
- Détermination
- Courage
- Créatif
- Engagement

**Ce que j'offre
comme
soutien à mon
proche**

- Écoute;
- Compassion;
- Compréhension;
- Patience ;
- Tolérance;
- Réconfort.
- Dédrammatisation

=

**Comment puis-
je m'offrir ce
même
réconfort?**

- Par ma
bienveillance;
- Par mon accueil;
- Par mon écoute;
- En restant en
contact avec ce
qui me fait plaisir.

Comment mesurer mon inconfort?



Mon objectif: Diminuer mon niveau d'inconfort

- Identifier mon émotion (peur, colère, culpabilité, etc.);
- Vivre l'émotion qui m'envahit (pleurer, crier, blasphémer, etc);
- Me créer un espace de réflexion, prendre un recul;
- Déterminer qu'est-ce qui a déclenché mon inconfort?



Trucs et astuces

Ce que je peux
faire pour retrouver le
calme en moi...

- Me retirer dans un endroit calme;
- Parler à un(e) ami(e);
- Écrire ce que je vis et ressens;
- Écouter de la musique;
- Aller prendre une marche;
- **Contactez la ligne d'accueil de L'Antr'Aidant: nous sommes là pour vous!**

CALENDRIER 28 JOURS POUR PRENDRE DU RECU ET MISER SUR MES FORCES 😊 À ESSAYER DANS L'ORDRE OU DANS LE DÉSORDRE !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
01 Dites « OUI » à 1 chose que vous aimez vraiment !	02 Faites un toast « Ressemblé » à vos enfants... ou à quelqu'un !	03 Dites vos espoirs en 2 semaines... à moi PAS à moi...	04 Dites quelque chose que je n'aime pas ? y a 5 ans...	05 Un peu un câlin parce que j'ai BESOIN de ?	06 Marchez 2 fois sur le SOL des pieds 3 min sur les talons.	07 Répandez quotidiennement « Je me suis bien senti... »
08 Dites NON à 1 chose, un événement...	09 Choisissez quelle qualité pour chaque ring de votre anneau.	10 Utilisez un autre chemin dans la maison ou à l'extérieur.	11 Saluez votre passé, votre présent, votre futur.	12 Jettez quelque chose qui n'est plus utile... l'essence de l'essence.	13 Prenez à 3 étapes quel que soit votre anniversaire.	14 Nécess 3 bonnes choses ?
15 Généralisez BENOÛT... (S'applique à vos habits !)	16 Écrivez votre prénom sur un calendrier en ordre de 1 mois.	17 Mangez un repas en choisissant 10 à 15 choses heureuses.	18 Dites NON à 2 choses... 2 événements...	19 Apprenez une chanson, un 8 de autres choses par CŒUR.	20 Relisez votre CV et écrivez 3 succès, 3 échecs, 3 moments ?	21 Répétez votre de cœur... ?
22 Dites un compliment à 2 personnes ou 3 personnes !	23 Tenez un toast à une amorce : SAUCISSE ?	24 Relisez vos 2 bonnes idées sur les 3 à 10 pages.	25 Si que amorcez vous lire BENOÛT regardez les ?	26 Dansez pendant 2 semaines sur tout le monde, c'est ça tout le monde.	27 Offrez-vous une plante ou un bouquet de fleurs.	28 Dites NON à 3 choses... 3 événements...

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



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

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

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

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

APPELEZ-NOUS POUR VOUS INSCRIRE .

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

L'ÉQUIPE VOUS ACCOMPAGNERA POUR VOUS CONNECTER

579-888-0211



Le vécu partagé
est un facteur
de protection
pour les proches
aidants !

COVID-19

#SOLIDAIEMENTPROCHEAIDANT

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

DES CAPSULES VIDÉO POUR BRISER L'ISOLEMENT DES AÎNÉS

« Au-delà des décomptes, voici le conte du jour »

Mont-Tremblant, le 14 avril 2020 – Afin de briser la solitude et l'isolement dont souffrent plusieurs aînés, la FADOQ – Région des Laurentides a mis sur pied une série de vidéos mettant en vedette des contes. Animées par le conteur et tricoteur de temps Yvon Boutin, les 21 capsules visent également à redonner aux aînés un sentiment d'appartenance et de pouvoir sur leur vie. Avoir peur de vieillir, trouver ses petits bonheurs et susciter la bienveillance et la générosité chez les gens font partie des sujets qui y seront abordés. Bien qu'elles visent spécifiquement les membres du Réseau FADOQ, les capsules vidéo disponibles à compter du 14 avril, 14 heures, sur la chaîne [YouTube FADOQ-RLS](#) s'adressent à toutes les personnes de 50 ans et mieux.

Des rendez-vous réguliers suscitant des échanges

D'une durée d'environ 20 minutes, les capsules sont toutes conçues selon la même structure et diffusées quotidiennement afin de nourrir un sentiment d'appartenance à un groupe et d'instaurer des habitudes rassurantes. En plus de présenter le conte du jour, chacune d'entre elles inclura un volet interactif. Les gens seront ainsi invités à partager autant des pans de leur histoire que les moments satisfaisants de leur journée et les aspirations qui les animent. Ils pourront le faire par l'entremise de la page Facebook de la FADOQ – Région des Laurentides (facebook.com/fadoqlaurentides) ou en composant le 1-877-429-5858, poste 444. Leurs témoignages seront incorporés aux capsules qui incluront également, au besoin, des informations que le Réseau FADOQ souhaiterait communiquer à ses membres. En cette période de confinement liée à la pandémie de la COVID-19, des messages spécifiques du Ministère de la Santé publique et des Services sociaux pourraient également s'y greffer.

À propos de la FADOQ : [Mot de la présidente de la FADOQ – Région des Laurentides](#)

Avec plus de 43 300 dans la région des Laurentides dont plus de 17 000 personnes de 70 ans et plus, le FADOQ est un regroupement de personnes qui appui la mission de briser l'isolement et la solitude chez les aînés.

-30-



Source : Michael Leduc
Directeur général, FADOQ Laurentides
819-429-5858, poste 223
michael@fadoqlaurentides.org

DES CONSÉQUENCES GRAVES

LA PERSONNE ATTEINTE

- Aggravation des symptômes comportementaux
- Sentiment d'insécurité
- Insomnie et problèmes de sommeil récurrents
- Anxiété
- Agitation
- Sentiment d'ennui
- Déclin des fonctions mnésiques
- Conflits plus fréquents avec le proche aidant



LE PROCHE AIDANT



- Anxiété
- Agitation
- Inquiétude pour soi-même et pour ses proches
- Sentiment d'impuissance face à la situation
- Colère

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Agitation et anxiété
- Sentiment de panique
- Fatigue, voir même épuisement professionnel
- Solitude
- Sentiment d'impuissance face à la situation



COMMENT AIDER

- Toujours rappeler les consignes d'hygiène
- D'insister sur la distanciation sociale
- De respecter les mesures d'isolement et de quarantaine
- De garder une attitude positive, malgré la situation
- Demander de l'aide aux membres de la famille, aux amis
- Maintenir un lien affectif avec ses proches en utilisant les différents moyens de communication (Facetime, Zoom, Watsapp, Viber, Skype...)
- Pratiquer des exercices physiques, de la relaxation, de la méditation
- S'occuper avec des activités culinaires, musicales ou artistiques

POUR PLUS D'INFORMATIONS

www.alzheimerquebec.ca
info@alzheimerquebec.ca
1-888-MEMOIRE

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
Sociétés Alzheimer

PANDÉMIE COVID-19



Soutenir les personnes atteintes de troubles neurocognitifs
Observations et recommandations

IMPACT DE LA COVID-19 SUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF

Aucune donnée probante ne permet de dire que la COVID-19 a un effet sur les fonctions cognitives. Par contre, des changements de comportement, de même que des problèmes de santé mentale peuvent être observés.



À DOMICILE



La situation demeure abstraite pour les personnes atteintes. Des changements doivent être apportés au domicile (mesures d'hygiène supplémentaires, lavage des mains fréquent, absence du proche aidant ou diminution des visites des proches). Pertes de mémoire et problèmes d'attention. Possible détérioration des fonctions cognitives.

EN CENTRE D'HÉBERGEMENT

Diminution, voir absence d'interactions directes avec la famille. Diminution des interactions avec le personnel soignant. Changement dans la routine de soins.



À L'HOPITAL



Lorsque des personnes sont suspectées ou qu'elles ont obtenu un résultat positif à la COVID-19, elles font face à :
L'isolement
L'absence des proches
L'éventualité d'un délirium



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
Sociétés Alzheimer



La pandémie de COVID-19 a plusieurs conséquences sur notre vie, notamment de devoir rester à la maison le plus possible. C'est dans ce contexte que le [Scientifique en chef du Québec](#) et QuébecOiseaux ont mis sur pied le programme *Des oiseaux à la maison*, une activité de science participative qui vous invite à découvrir les oiseaux à partir de chez vous tout en respectant les mesures d'isolement. L'observation des oiseaux est une activité accessible, enrichissante et positive. Les oiseaux nous émerveillent par leur beauté et par leur chant, et, dans le contexte actuel, nous réconfortent et nous changent les idées. La migration printanière étant déjà commencée, vous pourrez découvrir au fil des prochaines semaines de nouvelles espèces.

Comment ça fonctionne?

Des oiseaux à la maison est une activité d'observation d'oiseaux à réaliser à la fréquence de votre choix : chaque semaine, chaque jour, voire matin et soir. Les oiseaux doivent être observés à partir de chez vous (de la fenêtre, sur un balcon, dans la cour, etc.). Vous devez observer seul ou exclusivement en compagnie des personnes qui partagent votre foyer. Tous les oiseaux comptent, y compris ceux que vous voyez en vol ou que vous entendez.

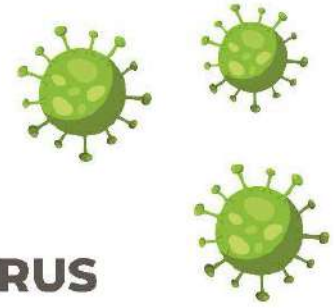
À qui s'adresse le programme?

Le programme s'adresse à tous, enfants comme adultes, observateurs débutants comme ornithologues aguerris. Si vous éprouvez des difficultés à identifier les oiseaux que vous observez, n'hésitez pas à poser vos questions sur le groupe Facebook conçu pour le programme.

Pour Plus d'informations, allez visiter le [site web du programme](#)



Soyons des voisins solidaires



POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la **COVID-19**, d'inspirantes initiatives citoyennes améliorent la condition d'individus et de la collectivité.

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence.

Chaque geste, petit ou grand, compte pour devenir un meilleur voisin.



Vous êtes considéré comme une personne à risque en raison de votre état de santé ou pour autrui?

RESTEZ CHEZ VOUS!

Suivez les consignes gouvernementales et celles de votre municipalité.

Malgré le confinement, vous pourriez en profiter pour communiquer par téléphone ou vidéoconférence avec des personnes susceptibles de souffrir d'isolement.



Besoin de sortir? GARDEZ VOS DISTANCES!

Mais rien ne vous empêche de discuter, de saluer ou de sourire par la fenêtre!

Portez une attention particulière aux personnes les plus vulnérables ou en quarantaine.

Tentez de les approcher et de connaître leurs besoins par un mot dans leur boîte aux lettres ou sur leur porte. Peut-être ont-ils besoin de denrées ou de médicaments? Et qui sait? Vous aurez peut-être le privilège de promener un chien!



Si vous êtes LIBRE ET EN SANTÉ, contactez les organismes communautaires, visitez le site onjasetu.ca ou jebenevole.ca, et proposez de faire du bénévolat.

Vous êtes du type « voisin rassembleur » et créatif?

Créez un groupe d'entraide sur une plateforme numérique pour échanger des services entre personnes à proximité.

Organisez une chorale sur votre balcon pour célébrer l'anniversaire des membres de votre famille avec vos voisins.

Mettez vos talents et vos idées folles à profit! Ils feront sourire!

Demeurez à l'écoute de vos possibilités et de celles de vos voisins. Ne soyez pas intrusif et gardez-vous du temps pour vous.

Par vos actions, vous remarquerez que la solidarité du voisinage peut faire des miracles pour votre environnement.

Un sentiment d'accomplissement et de fierté vous envahira. Il sera gratifiant!

Enfin, n'oubliez pas que les virus disparaissent, mais le bon voisinage demeure.

Partagez vos exploits sur les pages Facebook [@voisinssolidairesQc](https://www.facebook.com/voisinssolidairesQc) et [@Carrefourmunicipal](https://www.facebook.com/Carrefourmunicipal) avec le mot-clic [#Tousensemble](https://www.facebook.com/voisinssolidairesQc)

En savoir plus : voisinssolidaires.ca



**CARREFOUR
ACTION MUNICIPALE
ET FAMILLE**



COVID-19: CONSIDERATIONS WHEN DECIDING TO MOVE SENIORS FROM RESIDENCES AND CHSLDS

01 Is everyone in your household supportive of this move?

02 Are you mentally, physically and financially able to take on this responsibility for the duration of the pandemic and possibly into the foreseeable future?

03 Is your home equipped with the necessary equipment for toilet, bathing and other medical needs?

04 Have all members of your family been in isolation for over 14 days and practicing social distancing?

05 If someone in your family develops Covid-19 do you have the necessary space to keep a senior protected?

06 Should you become sick is there someone else in the home to care for the senior?

07 Has the senior residence or CHSLD agreed to the senior returning to their accommodation once restrictions are lifted?

08 It is critical to consider the possibility that a displaced senior may lose their accommodation. Before making any decision, ensure you have a contingency plan in place.

09 Only seniors who show no symptoms and who live in residences with no confirmed cases, can be moved.

10 Family members must NOT enter the residence. They must wait for their loved at the door to pick up their loved one and their belongings.

11 Seniors who leave long-term care facilities or residences must have no contact with other residents as they leave.

12 Family members who have to move seniors from a different region, need an official letter from the residence to show at police checkpoints.

We acknowledge the financial support of the Government of
Canada and the Government of Quebec.



Voici quelques exercices de pleine conscience qui peuvent être utilisés lorsque vous êtes stressée, anxieuse, n'arrivez pas à dormir...

LA BOUGIE



Imagine une bougie allumée devant toi.

L'objectif est d'éteindre la bougie en soufflant dessus le plus longtemps possible (et donc le plus doucement possible).

Tu peux faire cet exercice en imaginant une plume à soulever avec un souffle aussi lent et long que possible.

LE BALLON



Imagine que ton ventre est comme un ballon et pose tes mains doucement sur ton ventre. Quand tu inspires, sens comme le ballon gonfle et soulève tes mains. Quand tu expires, sens comme le ballon se dégonfle et que tes mains descendent en suivant le mouvement de ton ventre.

Tu peux recommencer ce mouvement trois fois ou plus.

LA JOIE



Ferme les yeux et souviens-toi d'un moment agréable, quand tu as ressenti une profonde joie. Où étais-tu ? Avec qui étais-tu ? De quels sons, de quelles odeurs, de quelles couleurs te souviens-tu ? Quelles sensations as-tu éprouvé dans ton corps ? Reste en contact avec ces émotions et sensations agréables aussi longtemps que tu en as besoin.



LA FOURMI

Lis cette histoire et imagine la fourmi qui marche sur ton corps : Il était une fois une petite fourmi qui grimpe sur mon gros orteil gauche puis continue sur mon orteil droit. Elle tombe et remonte sur le troisième doigt de pied, elle continue sur le quatrième et finit sur le petit dernier. Elle trouve ensuite la cheville et peut à nouveau avancer. Elle progresse sur la jambe et court du tibia au mollet puis du mollet au tibia. Elle escalade le genou et avance encore le long de la cuisse puis se faufille le long de la hanche. Cela devient plus chaud par là, se dit-elle ! Elle continue avec le ventre, les bras, le cou, le menton, les oreilles, le nez, le front, les cheveux... et hop, la fourmi tombe de ma tête et continue son chemin.

LE SOUFFLE DU PISSENLIT



Tu mets ta main devant toi et tu imagines tenir un joli pissenlit blanc. A l'inspiration, tu gonfles ton ventre et à l'expiration, tu souffles doucement pour faire voler les tiges du pissenlit. Tu regardes les tiges imaginaires flotter dans les airs un moment et tu te sens aussi léger/ légère qu'elles.

LA COLERE



Quand tu sens la colère monter, tu te concentres sur ce que tu sens dans ton corps, les sensations que tu ressens à l'intérieur. Tu respires bien profondément et tu te concentres sur les ressentis du corps : où est-ce que ça se passe en toi ? comment ça fait ? si ta colère était une couleur, ce serait laquelle ? quelle forme a ta colère ? à quelle température est-elle ? Respire encore : est-ce que tu te sens mieux ?

L'ARBRE



Debout les yeux fermés, tes pieds sont posés à plat dans le sol et ils sont comme des racines s'enfonçant profondément dans le sol.

Tu te concentres sur l'enracinement des pieds, puis tu étires les bras au dessus de ta tête sans forcer mais en essayant d'attraper le soleil.

Tes bras sont comme les branches de l'arbre connectés avec le ciel, le vent et la lumière, la chaleur du soleil.

Tu peux écarter les doigts et l'étendre vers le ciel tout doucement.

Redescends ensuite les bras tout doucement le long du corps.

LE PAPILLON



Fais le papillon : tu te prends toi-même dans les bras et, avec tes mains, tu tapotes sur tes bras (ta main droite tapote gentiment ton bras gauche et ta main gauche tapote ton bras droit).

Tu te tapotes aussi longtemps que tu en as besoin.

LE MASSAGE



Avec un index, masse doucement, dans l'ordre : le sommet du crâne, le centre de ton front, un temple puis l'autre, au dessus de ta bouche.

Avec les deux index, masse ensuite le haut de ta nuque.

Termine par le pourtour et le lobe de chaque oreille.

Pour chaque geste, prends au moins 1 minute, appuie doucement avec ton doigt et fais un mouvement bien rond.

apprendreaeducer.fr

Services actuels

Pour les résidents de la MRC des Laurentides



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



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



Du soutien psychosocial téléphonique pour les proches aidants d'aînés

Pour les personnes de 70 ans et plus



Préparation et livraison à domicile d'une épicerie-dépannage



Téléphones de bienveillance



Livraison à domicile de plats surgelés

Tous les autres services sont TEMPORAIREMENT SUSPENDUS

Ça va bien aller!



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

Sainte-Agathe
819 326-0819

Mont-Tremblant
819 425-8433



ENTRAIDE  **ÉNÉVOLE**
DES PAYS-D'EN-HAUT

Centre d'action bénévole

POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AINÉS DE LA MRC DEPUIS 1980

Services essentiels offerts présentement auprès des personnes vulnérables durant la période de la COVID-19

- **Service d'accompagnement-transport médical**
 - Traitements contre le cancer
 - Dialyse
 - Cas jugés importants
- **Popote roulante** (Auprès des personnes vulnérables et isolées)
- **Appels de bienveillance** (Auprès des personnes vulnérables)
 - **Divers services ESSENTIELS**

*Les cliniques d'impôt sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

Vous désirez faire du bénévolat ? Communiquez avec nous sans tarder !

Consultez le Journal Accès du 22 avril prochain pour de nouvelles informations.

Pour information ou demande d'aide :
450-229-9020

En cette période de confinement

pour les personnes de 65 ans et plus

Besoin de parler ?

Besoin de vous changer
les idées ?

Vous vous sentez seul ?

appelez-nous

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

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





Popote roulante

Lundi mercredi et vendredi
11h00 à 13h00

6\$ par repas

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

Territoire desservi :

Ville de Lachute

Brownsburg-Chatham

Repas surgelés

Livraison à domicile

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

6,50\$ à 7,00\$ par repas

Préparés par une entreprise
d'économie sociale.

Une grande variété de plats.

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

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

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

Service de commission

pour les personnes de 65 ans et +

Simple et pratique !

- 1** Vous préparez une liste d'articles à acheter (épicerie, pharmacie).
- 2** Le bénévole effectue pour vous les achats et vous les livre à la maison.
- 3** Respect, gentillesse et bonne humeur garantie !

Tarifs

Lachute : 10 \$

Brownsburg : 15\$

St-André-
d'Artengeuil : 20 \$

Autres régions:
0.43 \$/km



CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE

d'Artengeuil

450-562-7447 # 232

info@cabargenteuil.ca



L'ACHAT LOCAL, ÇA VEUT DIRE ACHETER...

- ♥ tout près,
- ♥ juste à côté,
- ♥ à deux coins de rue,
- ♥ à la troisième lumière,
- ♥ au village,
- ♥ dans mon quartier...

**MOINS ON
SE PROMÈNE,
MIEUX C'EST.**



TOUS ENSEMBLE
FACE AU CORONAVIRUS (COVID-19)

Ligne d'information : 1 877 644-4545
quebec.ca/coronavirus

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/**coronavirus**

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

Votre
gouvernement

Québec

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca

facebook

**CORONAVIRUS
(COVID-19)**

31 MARS

INVITATION À LA POPULATION

**Appelez
une personne
seule!**

#çavabienaller



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

Votre 
gouvernement

Québec 

Mobilisez vos équipes par la communication en temps de crise! Un webinaire gratuit

Découvrez la vidéo "*Mobilisez vos équipes par la communication en temps de crise!*" présenté par *Renée-Claude Paris*, formatrice en développement organisationnel et ressources humaines, le 2 avril 2020.

Pour les organisations qui doivent plus que jamais composer avec la communication en gestion de crise. Partager rapidement les dernières informations, répondre aux questions de vos collaborateurs, n'a jamais été aussi cruciale. Découvrez des pratiques et des outils concrets ainsi que les 4 besoins fondamentaux des employés (compassion, stabilité, confiance, espoir), à garder en trame de fond de toutes vos communications.

[Regardez le webinaire ici](#)

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.**

ÉVITONS LA PROPAGATION DU VIRUS



LAVEZ VOS MAINS SOUVENT

Utilisez une solution hydro-alcoolique ou tout simplement de l'eau et du savon



ÉVITEZ DE VOUS TOUCHER LE VISAGE

Les mains touchent beaucoup de surfaces et peuvent porter le virus. Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus par le nez, les yeux ou la bouche

**Prenez vos distances
à l'extérieur.**



RESPECTEZ LA DISTANCIATION SOCIALE

Maintenez au moins deux mètres de distance (6pi) entre vous et les autres

Mais le mieux est de rester chez vous!



SI VOUS AVEZ DE LA FIÈVRE, QUE VOUS TOUSSEZ ET QUE VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS RESPIRATOIRE, CONSULTEZ RAPIDEMENT

Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien, communiquez avec la ligne 811 qui vous indiquera les démarches à suivre

Source: World Health Organization

Même si nous sommes bien préparés, il ne faut pas minimiser le danger!

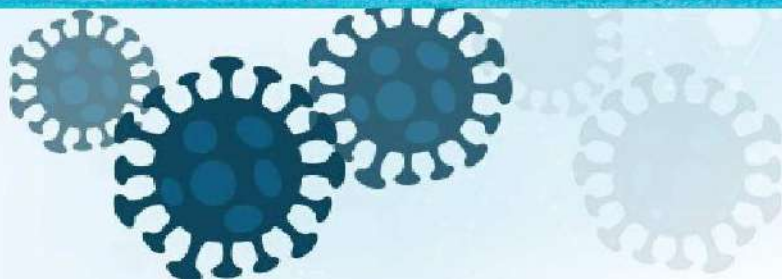


Oui le nombre de lits disponibles semble être suffisant, mais seulement si nous respectons les consignes

Oui nous avons des respirateurs en quantité suffisante, mais seulement si nous ne sommes pas confrontés à une explosion du nombre de personnes infectées


Oui les aînés peuvent être soignés de la COVID-19, mais 95% des décès sont des aînés de 70 ans et plus...



La sortie de cette crise est l'affaire de tous, nous devons rester chez nous!



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 avril 2020](#)
-  [IUGM Avant'Âge, Bulletin avril 2020](#)
-  [L'Appui Laurentides, Bulletin spécial, avril 2020](#)
-  [Parkinson Québec, Infolettre avril 2020](#)
-  [Table des Aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut, bulletin spécial 9 avril 2020](#)
-  [ESPACE OBNL, contenu relié à la crise du COVID-19](#)
-  [PRÉSÂGE, Infolettre Avril 2020](#)
-  [Bulletin d'information de la Société d'habitation du Québec](#)

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



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/fr/sante-publique).



ORGANISME
DE JUSTICE
ALTERNATIVE

En cette période de confinement, il est possible que vous viviez des irritants, des situations difficiles ou des conflits avec d'autres personnes.

Notre équipe pour le service de Médiation Conciliation de Quartier des Laurentides est disponible par téléphone pour vous offrir écoute, soutien et outils afin de mieux gérer ces situations conflictuelles.

Pour faire une demande, veuillez laisser un message sur la boîte vocale en indiquant votre nom, la date et le numéro de téléphone pour vous joindre et nous communiquerons avec vous dès que possible.



450-436-6749 poste 104

www.mavn.ca

