

**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).**

---

**À compter du 19 mai 2020, Centraide Laurentides acceptera les demandes de financement.**

#### **Qui peut faire une demande?**

Centraide Laurentides financera des organismes de bienfaisance ayant un numéro de charité et d'autres donataires reconnus qui fournissent des services directs aux populations vulnérables touchées par la COVID-19.

Ce financement est destiné à soutenir les organismes communautaires de première ligne qui fournissent des services aux populations vulnérables, notamment les aînés à faible revenu, les femmes, les enfants et les jeunes, les personnes handicapées, les membres de la communauté LGBTQ2+, les réfugiés, les peuples autochtones, les membres des communautés racialisées et d'autres groupes.

**Les fonds peuvent être utilisés pour les besoins et priorités immédiats liés à l'impact de la COVID-19. Sont compris, sans s'y limiter, des services tels que :**

- Préparer et livrer des repas et/ou des paniers alimentaires;
- Aider les personnes à obtenir des mesures de soutien du revenu et un accompagnement financier;
- Fournir des soins à domicile ou un soutien personnel à des aînés et à des personnes handicapées;
- Fournir un soutien en santé mentale et bien-être, ce qui comprend des services-conseils en cas de crise et un soutien par les pairs;
- Assurer un soutien à la sécurité personnelle, entre autres pour les personnes qui vivent dans des situations de violence ou qui fuient la violence;
- Assurer l'accès à un service de transport sûr pour les rendez-vous et les courses essentiels;
- Offrir d'autres services.

## Quels types d'activités pourraient être financés?

- Sensibilisation et engagement communautaire;
- Mise au point et/ou mise en place de nouveaux programmes, services ou modèles de prestation en raison des effets de la COVID-19;
- Partage d'information et de connaissances;
- Mobilisation et recrutement de bénévoles.

## Comment faire une demande

Les demandes seront examinées à 3 reprises d'ici le 31 juillet 2020. Les dates butoirs pour soumettre une demande sont les suivantes : 8 juin, 29 juin et 20 juillet à 8 h. Les organismes seront informés dans la décision concernant leur demande dans un délai de 3 semaines suite à la date butoir du dépôt. Toute demande reçue après le 20 juillet 8 h ne sera pas traitée. Toutes les allocations de fonds seront rendues publiques au plus tard le 31 juillet 2020.

Nous prévoyons un volume élevé de demandes et nous nous efforçons de faire en sorte que toutes les demandes soient examinées le plus rapidement possible.

La demande se fait via un [formulaire en ligne](#). Nous vous invitons à consulter le [Cadre de référence](#) avant de compléter votre demande afin de prendre connaissance des critères d'admissibilités.

## Vous avez des questions?

Prière de consulter la [Foire aux questions](#) et le [Cadre de référence](#).

Pour les questions qui ne sont pas abordées dans ces ressources, veuillez communiquer avec nous par courriel [attribution@centraidelalaurentides.org](mailto:attribution@centraidelalaurentides.org)





**15 juin**

**JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE  
CONTRE LA MALTRAITANCE  
DES PERSONNES ÂÎNÉES**

*Agissons, parce qu'ensemble  
on est plus forts que la maltraitance!*

18-100-7878

Ligne téléphonique  
Aide Abus Aînés

**1 888 489-ABUS (2287)**

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

Québec 

## 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



**Les différents deuils EN CONTEXTE DE PANDEMIE -description et impacts**

*Certes, **VIVRE UN DEUIL fait parti de la vie.** Nous y sommes confrontés lors des grands défis, des grandes transitions, des commencements, des échecs, des fins de parcours, etc.*

*La crise sanitaire actuelle nous confronte particulièrement à des multiples deuils au niveau du lien d'attachement, du rôle social et du renoncement à certains rituels.*

*Somme toute, le deuil est un travail intérieur qui nous marque et qui nous demande une réorganisation de notre santé psychique et affective.*

**Le DEUIL: du latin: "dolus" qui renvoie à "la douleur de l'âme, à la fracture du cœur, à la déchirure intérieure"**

**La distanciation physique**

**Je n'ai pas ou peu d'accès à mon proche:**

- Je suis en deuil du **lien de proximité** qui nous uni;
- Je ne peux pas lui **manifest**er mon amour ou mon affection par le toucher et par les gestes, etc;
- Je ne peux pas le réconforter, l'apaiser, lui tenir compagnie **quand il en a besoin.**

**Impacts:**

- Sentiment d'impuissance;
- Impossibilité de répondre à nos besoins affectifs;
- Ambivalence et inquiétude sur la fin de cet état d'éloignement;
- Nécessité de rassurer mon proche de ma présence et de l'importance de notre relation;

**Mon rôle d'aidant**

- Malgré l'accessibilité des visites, mes propres fragilités **m'empêchent** de jouer mon rôle d'aidant comme avant;
- Je dois **moduler** mon engagement auprès de mon proche et me **conformer** aux consignes;
- Je ne peux **honorer** plusieurs promesses dont celle de ne jamais le laisser seul.

**Impacts:**

- Je vis de la tristesse, de la colère et de la culpabilité de **devoir déroger** de mes engagements;
- L'**image** que j'ai de moi comme proche aidant n'est plus la même;
- Mon estime de moi **est fragilisée**, car mon sentiment d'utilité est moins présent;
- La **méfiance et l'insécurité** peuvent s'installer lorsque je suis peu consulté sur la condition de mon proche;

**Deuil de la proximité**

**Deuil liés à mon rôle**

**Une condition de santé décompensée**

- On **ne peut plus réaliser** les sorties qui préservent son autonomie: conduire, faire l'épicerie, aller au centre de jour, etc.;
- En raison du confinement, j'ai été **contrainte** d'arrêter sa routine d'exercices lors de mes visites;
- Je **prends conscience** que je ne pourrais pas maintenir ses capacités, ni lui offrir la même stimulation fait par les intervenants.

**Impacts:**

- Cet isolement me fait anticiper le **déconditionnement de mon proche** et cela m'affecte énormément;
- Constatation des **points de non-retour** en raison du manque de stimuli à la marche, à la communication, à la résolution de problèmes, et à la socialisation;
- Impuissance et tristesse à l'idée que l'évolution de la maladie **progress**e plus rapidement.

**Deuil liés au maintien de l'autonomie**

**Deuil par décès en contexte COVID-19**

**Le décès dans des circonstances inattendues**

- Je n'ai pas toujours été **informé** de la condition de mon proche;
- Je n'ai pas toujours été **impliqué** dans la gradation de ses soins de fin de vie;
- Je n'ai pas toujours eu le **temps de m'ajuster** pour trouver les moyens d'être à son chevet comme je l'aurais souhaité.

**Impacts:**

- L'**impuissance** m'envahie, je ne sais pas comment réagir face à la situation;
- Le **choc** d'apprendre subitement l'état de fin vie me bouleverse;
- L'absence des **personnes significatives** autour du proche amplifie le sentiment de solitude;
- L'**absence de rituels** connus et reconnus socialement augmente le sentiment de souffrance.



Les différents deuils EN CONTEXTE DE PANDÉMIE - stratégies

La distanciation physique

- Prendre conscience que le deuil est en soi une **blessure relationnelle**. Permettez-vous de **vivre** les émotions tout en acceptant les limites de la raison;
- **Exprimer** ses besoins de contact au personnel de soins. Si votre rôle d'aidant est considéré **significatif**, vous pourriez avoir accès à des visites;
- Explorer divers moyens de **communication** qui peuvent compenser l'absence de l'autre: les appels vidéos, la lecture de textes significatifs au téléphone, la réminiscence des moments importants de votre relation en parcourant l'album de photos.

Mon rôle d'aidant

- Normaliser la perte des repères. **Rien n'est comme avant**. Dans ce contexte, c'est normal de ne pas savoir comment agir, comment réagir et quoi faire. **Votre identité d'aidant est transformée**;
- Puisque les marques de reconnaissance extérieures sont absentes, **ancrez-vous** sur vos ressources individuelles, votre potentiel créatif et votre potentiel de résilience pour **nourrir** votre estime de vous à travers cette épreuve;
- Répondre à la méfiance et au jugement extérieurs par la **bienveillance** et la **confiance en soi**. Vous faites de votre mieux;
- Mettez le focus sur le maintien de vos énergies pour **rester en paix** avec vous-même. **Vous faites au mieux** avec les éléments que vous avez aujourd'hui .

Deuil de la proximité

Deuil liés à mon rôle

Une condition de santé décompensée

- **Accueillir** les émotions difficiles devant la souffrance de l'autre par la compassion et l'auto-compassion;
- **Partager** ses émotions avec des personnes de confiance aide à se sentir moins seul dans cette fragilité;
- Saisir cette distance comme une occasion de **redonner du pouvoir** à votre proche sur sa vie et sur ce qu'il a à surmonter;
- **Féliciter tous vos efforts**. Être moins dur envers soi-même et faire preuve d'auto-reconnaissance et de gentillesse envers soi-même;
- Explorer l'**opportunité** de tisser des nouveaux liens avec le personnel de soins et tous ceux qui gravitent autour de votre proche.

Deuil liés au maintien de l'autonomie

Deuil par décès en contexte COVID-19

Le décès dans des circonstances inattendues

- C'est d'une très grande tristesse de ne pas pouvoir être au chevet d'un être cher. **Accordez-vous le droit** de vivre cette peine du lieu de votre cœur;
- Déposer votre **confiance** en sa capacité de vivre cette dure épreuve seul avec lui-même et l'aider à partir;
- Exprimer lui votre **amour**, votre **gratitude**, votre **pardon** par divers moyens: lettre, poème, chanson, récit d'anecdotes dans les meilleurs moments;
- Offrez-vous un moment pour vous **recueillir** (prière, reproduction d'une habitude mutuelle etc.) par des **symboles** reliés à votre relation;
- **Assouplissez vos attentes** sans pourtant vous empêcher d'être près de votre proche en présence de personnes significatives;
- Marquer son départ par des rituels funéraires **empreints de sens** qui honorent l'essentiel de sa personne. C'est vous le connaissiez le mieux.

«L'espoir est essentiel pour se rappeler que ça ira mieux dans l'avenir... Et quand le moment présent est douloureux, la compassion peut servir de baume»



## GROUPES DE SOUTIEN HEBDOMADAIRES

OUVERTS À TOUS LES PROCHES  
AIDANTS DE PERSONNES  
(ADULTES OU AÎNÉES) VIVANT  
AVEC UNE PERTE D'AUTONOMIE

**RIVIÈRE-DU-NORD**  
**TOUS LES MARDIS**  
**DE 14 H 00 À 15 H 30**

**PAYS-D'EN-HAUT**  
**TOUS LES MERCREDIS**  
**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**



## Services offerts aux proches aidants par le CAB les Artisans de l'Aide

### Groupe de soutien virtuel pour les proches aidants d'aînés

Le soutien, même s'il est à distance, est maintenant important plus que jamais!

**Prochain groupe** : Jeudi le 21 mai, de 14h à 15h15

Trois options simples pour participer à la réunion (à partir de 13h45) :

- Par téléphone : composez le 438 809-7799
- Via l'application Zoom que vous pouvez [télécharger ici](#)
- Via internet en [cliquant ici](#)

Numéro d'identifiant : 468 118 849.

Pour confirmer votre présence ou pour plus d'informations, veuillez laisser un message à *Jessica Guin* au 450 472-9540, poste 233 ou à [jgouin@cabartisans.org](mailto:jgouin@cabartisans.org)



---

## Région des Laurentides : quels sont les organismes de soutien disponibles malgré la COVID-19 ?

**Saint-Jérôme, le 14 mai 2020** • Alors que l'Appui pour les proches aidants lance une campagne nationale destinée à rappeler aux proches aidants qu'ils peuvent solliciter de l'aide de la part des organismes de soutien, et ce même en période de pandémie, l'Appui Laurentides fait le point sur les services encore disponibles dans la région.

### Dans les Laurentides, des organismes encore disponibles

Face à la pandémie, certains proches aidants ont été coupés des services qui étaient offerts et la situation peut être difficile à gérer pour eux. **Des services de soutien et d'accompagnement continuent de fonctionner** et des organismes ont pu se réinventer pour offrir leur aide aux personnes en ayant besoin.

#### MRC ANTOINE-LABELLE

- COOP Défi-Autonomie : [info@defiautonomie.com](mailto:info@defiautonomie.com)
- Centre d'aide bénévole Léonie-Bélanger : [info@cableonie-belanger.org](mailto:info@cableonie-belanger.org)
- Palliaco : [direction@palliaco.org](mailto:direction@palliaco.org)

#### MRC ARGENTEUIL

- COOP Coup de pouce Argenteuil : [info@coopcpa.ca](mailto:info@coopcpa.ca)
- Centre d'action bénévole d'Argenteuil : [info@cabargenteuil.ca](mailto:info@cabargenteuil.ca)

#### MRC DEUX-MONTAGNES / SUD-MIRABEL

- 4 Korners : [info@4kornerscenter.org](mailto:info@4kornerscenter.org)
- COOP Bon Ménage : [info@acsbl.org](mailto:info@acsbl.org)
- GRPAAL : [info@grpa.ca](mailto:info@grpa.ca)
- Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide : [www.cabartisans.org](http://www.cabartisans.org)

#### MRC LAURENTIDES

- Centre d'action bénévole Laurentides : [info@cab-laurentides.org](mailto:info@cab-laurentides.org)
- FADOQ : [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)
- Société Alzheimer des Laurentides : [admin@salaurentides.ca](mailto:admin@salaurentides.ca)
- Palliaco : [direction@palliaco.org](mailto:direction@palliaco.org)

#### MRC PAYS-D'EN-HAUT

- L'Antr'Aidant : [brigitte.bolduc@lantraidant.com](mailto:brigitte.bolduc@lantraidant.com)
- COOP SORE: [sore@cgocable.ca](mailto:sore@cgocable.ca)



MRC RIVIÈRE-DU-NORD / NORD-MIRABEL

- L'Anr'Aidant : [brigitte.bolduc@lantraidant.com](mailto:brigitte.bolduc@lantraidant.com)
- Services Travail-Maison : [info@st-m.org](mailto:info@st-m.org)
- Maison Aloïs Alzheimer : [info@maisonaloisalzheimer.org](mailto:info@maisonaloisalzheimer.org)
- GRPAAL : [info@grpa.ca](mailto:info@grpa.ca)

MRC THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

- Maison Aloïs Alzheimer : [info@maisonaloisalzheimer.org](mailto:info@maisonaloisalzheimer.org)
- CAB Solange-Beauchamp : [info@cabsb.org](mailto:info@cabsb.org)
- COOP Bon Ménage : [info@acsbl.org](mailto:info@acsbl.org)
- GRPAAL : [info@grpa.ca](mailto:info@grpa.ca)

Les personnes intéressées peuvent également visiter le site Web [lappui.org/laurentides](http://lappui.org/laurentides) ou contacter le service Info-aidant, déployé par le l'Appui, pour faire le point sur les services dont elles peuvent bénéficier au jour le jour.

**Le service Info-aidant est disponible tous les jours de la semaine**

**Info-aidant est un service, confidentiel et gratuit, d'écoute, d'information et de références.** Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Les conseillères et conseillers du service Info-aidant sont formés pour répondre aux questionnements des proches aidants et peuvent notamment les accompagner en période de pandémie.

**Au téléphone : 1 855 852-7784**  
**Par courriel : [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)**  
**Service ouvert tous les jours de 8 h à 20 h**

**Une campagne pour les proches aidants**

*Afin d'inciter les proches aidants à demander de l'aide, l'Appui leur adresse, par la voix de sa porte-parole Marie-Claude Barrette, une campagne de soutien sur les principales chaînes de télévision et sur les réseaux sociaux, dès le lundi 4 mai.*



# CLINIQUE D'IMPÔT

Déjà 469  
déclarations  
de revenus  
remplies !



Malgré la crise de la Covid-19, notre clinique d'impôt s'est poursuivie durant les mois de mars et avril, grâce à notre super équipe de bénévoles dévoués !

À ce jour, c'est 469 déclarations de revenus (938 aux deux paliers de gouvernement) qui ont été remplies !

La clinique d'impôt du Centre d'entraide est offerte gratuitement aux citoyens à faible de notre région, dans le cadre du programme des bénévoles de l'Agence du revenu du Canada et de revenu Québec. Les personnes ayant besoin d'aide pour remplir leur déclaration de revenus peuvent communiquer au 450-623-6030 pour obtenir un RDV (sans contact).

## Critères d'admissibilité

Personne seule : Revenus annuels de 25 000 \$ et moins

Couple : Revenus annuels de 30 000 \$ et moins

Famille biparentale ou monoparentale : Revenus annuels de 30 000 \$ et moins + 2 000\$ par enfant à charge.



Phobies-Zéro est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu au niveau national par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

L'organisme offre des outils et un soutien de qualité pour permettre aux jeunes et aux adultes qui souffrent de troubles anxieux de bénéficier du soutien auquel ils ont droit et par lequel ils pourront, peu à peu, vivre une vie libre de peurs irraisonnées.

## **Groupes de soutien et d'entraide virtuels ouverts à tous**

Ces rencontres sont animées par des pairs aidants et des bénévoles et sont gratuites pendant le temps de la pandémie.

À l'occasion, des professionnels de la santé sont présents pour répondre aux questions des participants.

**Pour participer**, 15 minutes avant la rencontre, simplement aller sur le site <https://www.phobies-zero.qc.ca/>. En première page du site, il y a un onglet «**Réunion Zoom en cours**», vous n'avez qu'à cliquer pour rejoindre le groupe.

### **Horaire**

Tous les dimanches, mardis, mercredis et jeudis de 19h30 à 21h30 et les vendredis de 14h à 16h.

### **Information**

Contactez Francis Poupard, coordonnateur au développement  
450 922-5964  
[admin@phobies-zero.qc.ca](mailto:admin@phobies-zero.qc.ca)

**Ligne d'écoute et d'information du lundi au vendredi de 9 h à 21h**

514 276-3105  
1 866 922-0002





*Société Alzheimer*  
LAURENTIDES

## CALENDRIER DE CHRONIQUES / CAPSULES ET ACTIVITÉS VIRTUELLES

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

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

---

## QUAND ET COMMENT DÉCONFINER ?

La reprise des activités normales peut s'avérer une bonne nouvelle pour plusieurs organismes communautaires désireux d'ouvrir à nouveau leurs portes à la communauté. Mais est-ce faisable dans le contexte actuel? Quels sont les éléments à prendre en compte? Que faut-il faire, et comment le faire?

Cet outil produit par la [Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires \(CTROC\)](#) répond à une multitude de questions sur le déconfinement en lien avec les équipes de travail, les bénévoles, les personnes qui fréquentent les organismes, les activités et les services, les assurances et les consignes sanitaires.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles!

Bonne lecture !

Pour télécharger [le document PDF](#)

## Un ajout intéressant pour faire bouger les aînés

(pour des personnes actives jusqu'à celles en fauteuil roulant)



- Ce programme comporte 5 blocs de 11 à 13 minutes, correspondants à différents niveaux de condition physique
- Le choix du niveau est guidé en fonction de certaines caractéristiques.
- Des consignes de sécurité permettent à une personne seule d'exécuter les mouvements.

Le lien à utiliser et à diffuser :

[santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines](https://santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines) en version vidéo et imprimable en PDF

La version anglaise, est disponible également en cliquant en sur l'onglet *English* en haut à droite de la page (vidéo en cours de traduction) ou en utilisant ce lien :

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

### Lien complémentaire

<https://www.lapresse.ca/covid-19/202005/12/01-5273276-confinement-un-programme-dexercice-pour-les-aines.php>



La ligne **1 888 489-2287**

**Aide Abus Aînés**

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

# PRENDRE SES SIGNES VITAUX PSYCHOLOGIQUES



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

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

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

## Un outil d'évaluation pratique

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

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

## BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

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

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

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



# COVID-19

## Situations de maladie avancée et soins palliatifs

Prenez toujours les précautions élémentaires

Les personnes en situation de maladie avancée et les personnes âgées ayant des problèmes de santé sont plus vulnérables à la COVID-19.

Ce que nous savons à ce jour : 27 mars 2020

### Prenez des précautions si :

**1** Vous êtes en situation de maladie grave

**2** Vous êtes un aidant ou un membre de la famille

#### Réduisez vos risques de contracter ou de propager la COVID-19

##### Précautions élémentaires



Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Nettoyez les surfaces, les poignées de porte et les salles de bain avec un désinfectant.



Gardez une distance de 2 mètres avec les autres personnes.



Toussez et éternuez dans votre coude.

##### Si vous ou la personne dont vous vous occupez êtes en situation de maladie avancée



Vérifiez si les rendez-vous médicaux peuvent se faire par téléphone ou par conversation vidéo.



Limitez les visites aux appels téléphoniques et aux conversations vidéo.



Évitez le plus possible les contacts face-à-face avec les personnes qui vous entourent.



Essuyez les comptoirs, poignées de porte, téléphones portables, etc.



Assurez-vous d'avoir une provision suffisante de médicaments et renseignez-vous sur la livraison à domicile.

##### Si vous devez vous absenter de la maison



Lavez-vous soigneusement les mains avant de partir.



Gardez une distance de 2 mètres avec les autres personnes.



À votre retour, laissez votre manteau, vos chaussures et vos autres effets personnels à la porte.



Lavez-vous soigneusement les mains à votre retour.



Essuyez l'écran et le dessous de votre téléphone portable.

##### Si vous avez la COVID-19 et devez prodiguer des soins



Limitez les contacts le plus possible.



Ne quittez pas la maison.



Si vos symptômes s'aggravent, contactez votre fournisseur de soins de santé.



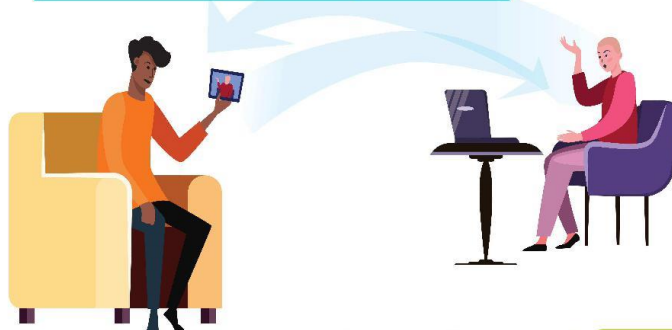
Surveillez l'apparition de nouveaux symptômes chez la personne dont vous vous occupez.



Lavez-vous soigneusement les mains avant de prodiguer des soins et de préparer les repas.

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

Exprimez vos volontés de fin de vie



Portailpalliatif  
CANADIEN

PortailPalliatif.ca

## LIRATOUTÂGE : DES LECTURES VIRTUELLES POUR BRISER L'ISOLEMENT



Connaissez-vous le projet [Liratoutâge](#)? Il s'agit d'un service de lecture offert aux personnes vivant en CHSLD et en résidences privées pour aînés. Mis sur pied [il y a plus de 12 ans par Godelieve De Koninck](#), orthopédagogue à la retraite et membre de l'AREQ, cet organisme vise à encourager la lecture auprès des aînés en perte d'autonomie. Liratoutâge est une alternative agréable, destinée aux personnes qui aiment la lecture et qui ne peuvent s'y adonner pour diverses raisons. C'est une occasion de plaisir, de réconfort et de partage, car après tout, écouter quelqu'un lire, c'est aussi lire !

En ces temps de pandémie, il est cependant impossible de continuer à offrir ce service. Voilà pourquoi, l'AREQ, en collaboration avec l'organisme, a développé des capsules de lectures virtuelles, adaptées et diversifiées. C'est donc dire que malgré leur confinement, les personnes en perte d'autonomie ayant accès à un téléphone, une tablette ou un ordinateur pourront continuer à suivre l'actualité, à éveiller leurs esprits et à maintenir un contact. Bien évidemment, le virtuel ne remplacera jamais les bienfaits d'une présence humaine. Néanmoins, la technologie permet de rejoindre des personnes susceptibles de souffrir de l'isolement.

Nous vous proposons donc un rendez-vous hebdomadaire avec Mme De Koninck pour accompagner un instant des personnes que nous portons dans notre cœur et qui auront certainement du plaisir à se changer les idées.

### [Présentation du projet Liratoutâge](#)

### [Première séance de lecture par Mme Godelieve De Koninck](#)

---

**Pour toute information**

**819-326-5657 poste 27**

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

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



## **RENCONTRES POUR LES PROCHES AIMANTS**

**Vous accompagnez une personne atteinte de cancer ou  
en fin de vie?**



**Prenez un moment pour vous comme proche aidant afin  
de partager avec d'autres personnes vivant la même  
réalité. Vous n'êtes pas seul (e).**

**Quand : le deuxième et quatrième jeudi du mois à 10h30.**

***Par visioconférence***

**Animée par Marlène Léonard et Guylaine Cossette**

**Contactez-nous au 1 855 717-9646**





# REPORT DE LA REDDITION DE COMPTES ANNUELLE 2020

Ce qu'il est bon de savoir en temps de crise



13 MAI 2020, VERSION 2 - OUTIL POUR LES ORGANISMES  
COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX EN LIEN  
AVEC LA SITUATION DE LA PANDÉMIE DE LA COVID-19



**FÉLICITATIONS AUX ORGANISMES  
COMMUNAUTAIRES AUTONOMES EN  
SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX  
POUR LEUR SOLIDARITÉ!  
ENSEMBLE, NOUS ALLONS PLUS LOIN!**

## LE CONTENU

---

Vous aurez quatre mois après la levée de l'état d'urgence sanitaire pour remettre vos rapports et tenir vos AGA. Ça veut dire quoi exactement?

---

Qu'arrive-t-il avec vos obligations légales?

---

Avez-vous avantage à tenir une AGA virtuelle?



La Coalition des Tables Régionales  
d'Organismes Communautaires

## QUATRE MOIS POUR LA REDDITION DE COMPTES APRÈS LA LEVÉE DE L'ÉTAT D'URGENCE SANITAIRE. ÇA VEUT DIRE QUOI EXACTEMENT?

La CTROC demandait que le dépôt des rapports d'activités et financiers soit **reporté au 31 décembre 2020**, et que la tenue **obligatoire** des AGA soit **annulée**.



Le MSSS a annoncé que les organismes communautaires auront quatre mois APRÈS la levée de l'état d'urgence sanitaire pour déposer leurs rapports annuels et tenir leurs AGA. La période estivale sera prise en compte.

### Ce que cela signifie concrètement

- ✓ Le décret de l'état d'urgence sanitaire demeure en vigueur tant que le gouvernement du Québec n'y mettra pas fin.
- ✓ Le MSSS tiendra compte de la période estivale pour déterminer la date d'échéance. Par exemple, si l'état d'urgence est levé à la fin du mois de juin 2020, la date limite pourrait être fixée à la fin de décembre 2020.
- ✓ Si vous êtes incapable de tenir une AGA en personne étant donné les restrictions qui perdureraient même après la levée du décret (ex.: le nombre de personnes permises durant un rassemblement ou la distanciation physique), le MSSS pourrait décider de reporter le délai pour la tenue des AGA.
- ✓ Le MSSS est conscient que si le report impliquait la tenue de deux AGA dans un laps de temps rapproché, il faudrait réévaluer la situation. Encore là, il se pourrait que la tenue des AGA 2019-2020 soit annulée.
- ✓ Le MSSS a convenu de consulter la CTROC et la TRPOCB pour déterminer la suite des choses dès que l'état d'urgence sera levé.
- ✓ Les AGA virtuelles sont permises pour les organismes communautaires qui souhaiteraient procéder de cette façon. Mais est-ce un bon choix pour votre organisme et pour vos membres? (Voir à la page 4).



**La CTROC tient à féliciter les centaines d'organismes qui ont participé à la campagne de demandes de dérogation pour leur reddition de comptes. Sachez que votre mobilisation a porté fruit. Bravo pour ce beau coup collectif!**

**Voici ce qu'il est bon de savoir sur vos obligations légales**

## QU'ARRIVE-T-IL AVEC VOS OBLIGATIONS LÉGALES SI VOUS NE TENEZ PAS D'AGA CETTE ANNÉE?\*

### Qu'arrive-t-il si vous ne pouvez pas présenter vos rapports annuels à vos membres?



#### Rapports d'activités et financiers

- Légalement, le conseil d'administration a la responsabilité d'adopter le rapport d'activités et le rapport financier. Vous pouvez donc procéder comme à l'habitude, c'est à dire faire adopter vos rapports par le conseil d'administration. Vous les acheminerez par la suite au CISSS ou CIUSSS de votre région avant la date d'échéance qui sera déterminée au moment de la levée des mesures d'urgence.
- Advenant le cas où les mesures d'urgence sanitaires feraient en sorte de reporter la date d'échéance après décembre 2020, il est fort possible que vous pourrez alors présenter vos rapports à votre AGA de 2021. Le MSSS comprend que deux AGA rapprochées n'est pas optimal. C'est ce que fera valoir la CTROC.

### Que faire relativement à la nomination des membres du conseil d'administration sans la tenue d'une AGA?



#### Nomination des membres de CA

- La Loi dit que si, pour une quelconque raison, aucune élection n'a lieu comme il se doit en AGA, les administratrices et administrateurs restent en fonction jusqu'à la tenue d'une prochaine AGA où il y aura des élections. Votre conseil d'administration peut tout simplement rester en place jusqu'à ce qu'il y ait une AGA.
- Advenant le cas où des membres ne souhaitent pas que leur mandat soit reconduit, le conseil d'administration a légalement le pouvoir de remplacer les vacances, donc de nommer de nouvelles personnes.

### Qu'advient-il de la nomination de l'auditeur comptable?



#### Nomination de l'auditeur comptable

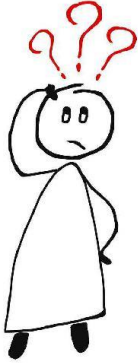
- La Loi dit que les vérificateurs (auditeurs) doivent être nommés à chaque AGA et restent en fonction jusqu'à l'AGA suivante. Votre auditeur comptable actuel peut simplement poursuivre son mandat jusqu'à ce qu'il y ait une AGA.
- De plus, d'un point de vue légal, les administrateurs et administratrices peuvent nommer l'auditeur comptable s'il y a une vacance.

### Voici ce qu'il est bon de savoir si vous songez à tenir une AGA virtuelle

À noter que les obligations légales dont il est question sont tirées de la Loi sur les compagnies, Partie III, C-38 (notamment les articles 83, 85, 89.3, 98.2, 113.1 et 113.4).



## AVEZ-VOUS AVANTAGE À TENIR UNE AGA VIRTUELLE?\*



Le gouvernement a annoncé des mesures pour permettre la tenue à distance d'assemblées, de réunions ou de séances pour lesquelles des lois ou règlements l'empêcheraient en temps normal.

En principe, rien ne vous empêche donc de tenir votre AGA par Zoom, par exemple, même si ce n'est pas prévu dans vos règlements généraux. Mais, est-ce la meilleure chose à faire pour votre organisme et vos membres dans le contexte actuel?



### Question de soutenir votre réflexion...

- Est-ce que la tenue d'une AGA virtuelle aura comme effet de renforcer vos liens avec les membres, et votre vie démocratique?
- Serez-vous capable de tenir vos discussions habituelles sur votre plan d'action, par exemple, ou sur les élections au conseil d'administration?
- Cela pourrait-il avoir pour impact d'exclure des membres qui participeraient en temps normal? Aurez-vous le quorum?
- Disposez-vous de l'équipement nécessaire? Cela entraînera-t-il des dépenses supplémentaires?
- La tenue de votre AGA est-elle une source de stress supplémentaire dans le contexte actuel?
- Si vous avez ciblé des avantages à tenir une AGA virtuelle, ceux-ci dépassent-ils les désavantages?
- Qu'en retireront votre organisme et vos membres?

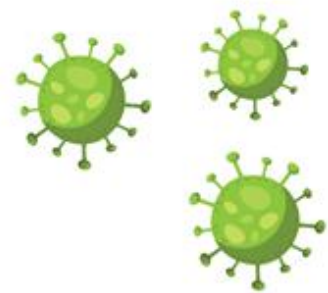
**RECOMMANDATION**

La CTROC estime que la tenue d'une AGA virtuelle dans le contexte actuel de crise représente un grand défi sur tous les plans (vie démocratique, participation des membres, surcharge de travail, etc.). En ce sens, **nous vous recommandons d'attendre les consignes qui suivront la levée de l'état d'urgence sanitaire avant de tenir votre AGA. Nous veillerons à ce que les directives ministérielles correspondent à votre meilleur intérêt.**

Le 27 avril dernier, la ministre de la Justice et procureure générale du Québec, Mme Sonia LeBel, a annoncé la mise en place d'une nouvelle mesure temporaire pour permettre la tenue à distance d'assemblées, de réunions ou de séances pour lesquelles des lois ou règlements l'empêcheraient en temps normal.



# Soyons des voisins solidaires avec les enfants



## POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la **COVID-19**, d'inspirantes initiatives citoyennes soutiennent les personnes en situation de vulnérabilité, incluant les enfants.

Selon l'Observatoire des tout-petits : « Un parent sur quatre disait en 2015 ne pas pouvoir compter sur son entourage lorsqu'il n'en peut plus.<sup>1</sup> »

**De simples gestes de solidarité et d'empathie envers les familles, les tout-petits et les enfants peuvent faire une différence.**



La santé physique et psychologique des enfants et des adolescents s'est détériorée pour plusieurs d'entre eux pendant cette période de confinement.



### Saviez-vous que vous pouvez être un facteur de protection pour les enfants de votre voisinage?

Loin de l'école ou de la garderie, les enfants sont entièrement dépendants de leurs parents. En confinement, les facteurs de risque de la maltraitance sont amplifiés par le stress, par le manque de ressources et par la précarité.

Si vous êtes témoins de signes de maltraitance ou de négligence envers un enfant ou dans un milieu familial... **AGISSEZ!**

Contactez le directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) de votre région.

AUTRES RESSOURCES :

- SOS violence conjugale  
1 800 363-9010
- Centre de prévention du suicide du Québec  
1 866 APPELLE (277-3553)

**En cas d'urgence, appelez le 911 sans hésiter!**



### Vous croyez qu'une famille vivant à proximité pourrait vivre des difficultés?

Soutenir les parents, c'est aussi soutenir les enfants.

Questionnez ces familles pour en apprendre plus sur leurs besoins, trouvez un prétexte pour offrir votre meilleure croustade aux pommes ou prenez du temps pour prendre des nouvelles de vos jeunes voisins.

Des enfants ont exposé des arcs-en-ciel dans leur fenêtre? Demandez aux parents si vous ne pouvez pas offrir quelque chose pour les récompenser. Vos gestes peuvent faire des miracles dans le quotidien des gens!

### Ce n'est pas simple d'être parent. Besoin de soutien?

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence dans la vie des plus petits.

Obtenez de l'aide en contactant la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille ou la LigneParents de Tel-jeunes : 1 800 361-5085

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

Partagez vos initiatives sur les pages Facebook [@voisinsolidairesQc](#) et [@Carrefourmunicipal](#) avec le mot-clic [#Tousensemble](#)

En savoir plus : [voisinsolidaires.ca](https://voisinsolidaires.ca)

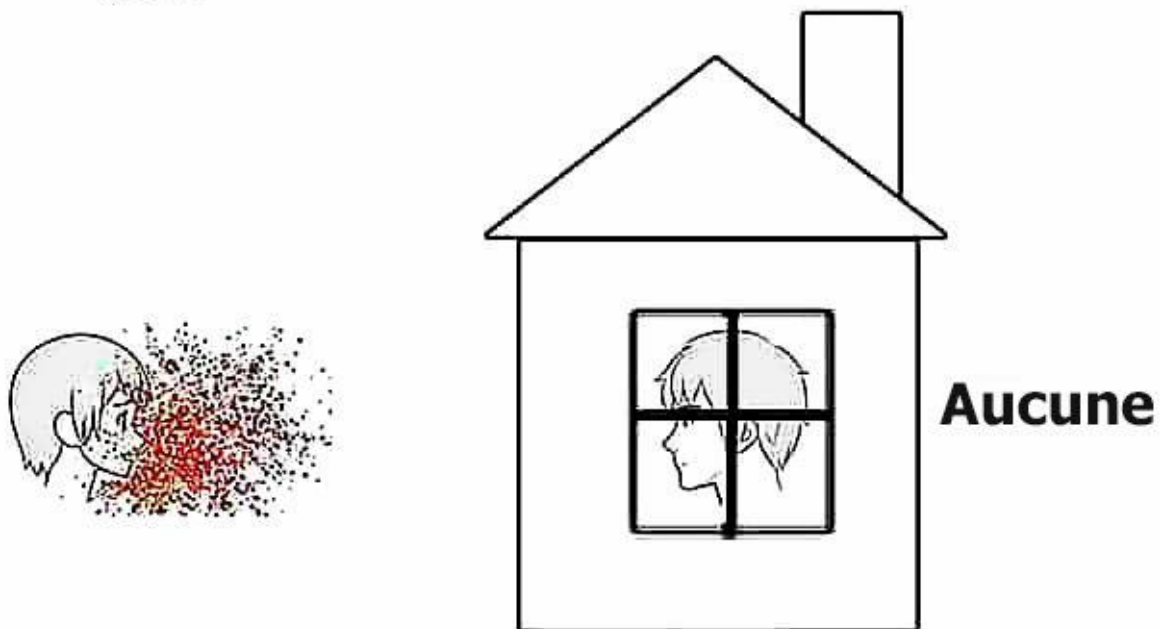
<sup>1</sup>Observatoire des tout-petits : <https://tout-petits.org/actualites/coronavirus/consequences-de-la-pandemie-sur-les-facteurs-de-risque-lies-a-la-maltraitance-des-tout-petits/>



**CARREFOUR  
ACTION MUNICIPALE  
ET FAMILLE**



# Probabilité de contagion





## Services du CAAP des Laurentides

Le CAAP apporte un soutien aux usagers du *réseau de la santé et des services sociaux (RSSS)* qui veulent porter plainte ou faire valoir leurs droits, y compris les aînés vivant en *résidences privées pour aînés (RPA)*

Le *Centre d'Assistance et Accompagnement aux Plaintes (CAAP)*, a pour mission de soutenir les usagers insatisfaits du système public de santé et de services sociaux des Laurentides et de contribuer à améliorer le système de santé de cette région.

Ils nous informent que les aînés du *Québec* ne sont pas seuls pour régler les problèmes qu'ils rencontrent dans les *RPA*

### Lettre de la directrice-générale

CAAP sur le bail - Le nouveau service offert par les *CAAP* du Québec à toutes les personnes vivant en résidences privées pour aînés

Affiche - malgré la pandémie, les conseillers du *CAAP* sont disponibles

Affiche - un problème avec votre bail en *RPA* ?

Affiche - vous avez un proche qui vit en *CHSLD* ?

- Santé et services sociaux -

**Malgré la pandémie, les  
conseillers du CAAP sont  
disponibles.**

**BESOIN D'AIDE ?  
Appelez le CAAP**













**1 877 767-2227**



## Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à [info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)

-  [AREQ, Infolettre du 15 mai 2020](#)
-  [Espace OBNL, Ressources pour les gestionnaires d'OBNL](#)
-  [FADOQ, Infolettre](#)
-  [Infolettre du comité des usagers du CSSS de Laval, 15 mai 2020](#)
-  [Infolettre du CREGES, mai 2020](#)
-  [L'Appuilette Laurentides, premier bulletin spécial de mai](#)
-  [Les accordailles, photo-roman sur l'intimidation et l'âgisme](#)
-  [L'action territoriale de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale – Échos du terrain : Webinaire](#)
-  [Mettre les aînés au centre des préoccupations, Sylvie Belleville, La Presse +, 18 mai 2020](#)

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



## **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.**