

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).



programmation
spéciale virtuelle

Période de confinement
Printemps-été 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	NOUVEAU 10h à 11h Danse créative, avec Carol Jones, de <i>Le zèbre jaune</i> Inscrivez-vous vite pour recevoir le lien!	10h à 11h Yoga sur chaise avec Josephine Piazza de Yoga tout	14h à 15h Exercices avec Geneviève Guénette, kinésiologue de <i>L'Espace Ergo</i>	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! **Un groupe d'entraide et des conférences-ateliers seront ajoutées : restez à l'affût de vos courriels!**

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

Notre priorité : vous accompagner



FONDS D'URGENCE POUR L'APPUI COMMUNAUTAIRE

Le 21 avril dernier, le gouvernement fédéral a annoncé un investissement de 350 millions de dollars pour améliorer la capacité des organismes communautaires à aider les Canadiens vulnérables pendant la crise de la COVID-19. Il s'agit du [Fonds d'urgence pour l'appui communautaire](#).

Pour coordonner cet investissement, le gouvernement a fait appel à des intermédiaires nationaux qui se chargeront de verser les fonds aux organismes communautaires intéressés à demander du financement pour ces populations vulnérables. Les intermédiaires nationaux sont les suivants :

∅ [Société canadienne de la Croix-Rouge](#);

∅ [Fondations communautaires du Canada](#);

∅ [Centraide United Way](#).

Organismes admissibles

Les organismes admissibles sont les suivants : donataires reconnus (y compris les organismes de bienfaisance) et organismes sans but lucratif (OSBL), incluant les organisations confessionnelles offrant des services aux populations vulnérables pendant la crise de la COVID-19.

Activités admissibles

Les activités admissibles sont celles qui répondent à un besoin pressant d'inclusion sociale ou de bien-être causé par la COVID-19, comme par exemple :

∅ Accroître les livraisons à domicile de produits alimentaires et de médicaments par des bénévoles;

∅ Accroître les services d'aide téléphonique qui fournissent de l'information et du soutien;

∅ Aider les Canadiens vulnérables à obtenir des prestations gouvernementales;

∅ Fournir de la formation, du matériel et d'autres soutiens nécessaires aux bénévoles pour qu'ils continuent à apporter leur précieuse contribution à la lutte contre la COVID-19;

∅ Remplacer les rencontres en personne, individuelles et sociales par des contacts virtuels (par exemple : appels téléphoniques, textos, téléconférences ou communications Internet).

Demande de financement

À compter du 19 mai 2020, les organismes communautaires de partout au pays pourront faire une demande de financement par l'entremise des intermédiaires nationaux. Les organismes communautaires intéressés sont invités à visiter le site Internet des intermédiaires pour en apprendre davantage sur la façon de présenter une demande.

Le site Internet ministériel du Fonds d'urgence pour l'appui communautaire ([ANG/FR](#)) fournit également des renseignements sur la façon de communiquer avec chaque intermédiaire.

Renseignements supplémentaires

Pour toute information supplémentaire, veuillez consulter le site Internet du [Fonds d'urgence pour l'appui communautaire](#).

AGISSONS CONTRE L'ÂGISME ET SOYONS RESPECTUEUX

J'AVAIS PEUR DE ME
FAIRE JUGER À CAUSE DE
MON ÂGE, MAIS JE RESPECTE
LES MESURES EN PLACE!
J'AI LE DROIT MOI
AUSSI DE SORTIR!

BONJOUR
MONIQUE,
JE SUIS
CONTENT DE
TE VOIR !

ÂGISME : Attitude discriminatoire à l'égard
d'une personne du fait de son âge.

CAPSULES ET OUTILS #SOLIDAIEMENTPROCHEAIDANT

**TOUS LES MERCREDIS
À COMPTER DE 13 H 00**



Tirer profit de votre trajet quotidien

3 Juin 2020
À 13H00

Animation: Kimberly Fontaine/ Brigitte Bolduc

L'impermanence en période de confinement

10 Juin 2020
À 13H00

Animation: Adriana Ayerbe/ Fanny Martel



L'Antr'Aidant célèbre l'été

17 Juin 2020
À 13H00

Animation: Adriana Ayerbe, Brigitte Bolduc,
Christiane Coulombe, Fanny Martel,
Kimberly Fontaine et Sylvie Desrochers

Palmarès des fiertés et de reconnaissance

24 Juin 2020
À 13H00

Animation: Julie Gravel, Directrice générale



LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7

579-888-0211

information@lantraidant.com

GROUPE DE SOUTIEN Rivière-du-Nord

Nous sommes avec vous!



C'est un rendez-vous tous les mardis
de 14 h 00 à 15 h 30

JUN 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
2 JUIN	Vécu partagé	Brigitte Bolduc
9 JUIN	Comment désamorcer des comportements déroutants?	Brigitte Bolduc
16 JUIN	Vécu partagé	Adriana Ayerbe
23 JUIN	Où se situe ma roue de l'épuisement?	Adriana Ayerbe

JUILLET 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
7 JUILLET	Vécu partagé	Brigitte Bolduc
21 JUILLET	Stimuler mon potentiel créatif	Adriana Ayerbe

AOÛT 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
4 AOÛT	Vécu partagé	Adriana Ayerbe
18 AOÛT	M'adapter aux différents deuils	Brigitte Bolduc

Vous recevrez un lien zoom par courriel la veille de chacun des groupes

NOUS VOUS INVITONS A NOUS REJOINDRE POUR PLUS D'INFORMATIONS

WWW.LANTRAIIDANT.COM

(579) 888-0211

#SolidairementProcheAidant

GROUPE DE SOUTIEN Pays-d'en-Haut

Nous sommes avec vous!



UN RDV DE TOUS LES MERCREDIS, SAUF EXCEPTIONS DU MOIS DE JUIN ***
de 14 h 00 à 15 h 30

JUN 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
3 JUIN	Vécu partagé	Kimberly Fontaine
9 JUIN ***	Comment désamorcer des comportements déroutants?	Kimberly Fontaine
17 JUIN	Vécu partagé	Fanny Martel
23 JUIN ***	Où se situe ma roue de l'épuisement?	Fanny Martel

JUILLET 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
8 JUILLET	Vécu partagé	Kimberly Fontaine
22 JUILLET	Stimuler mon potentiel créatif	Fanny Martel

AOÛT 2020		
DATE	THÈMATIQUE	ANIMATION
5 AOÛT	Vécu partagé	Fanny Martel
19 AOÛT	M'adapter aux différents deuils	Kimberly Fontaine

VOUS RECEVREZ UN LIEN ZOOM PAR COURRIEL LA VEILLE DE CHACUN DES GROUPES

NOUS VOUS INVITONS A NOUS REJOINDRE POUR PLUS D'INFORMATIONS

WWW.LANTR Aidant.COM

(579) 888-0211

#SolidairementProcheAidant



Définition du trajet:

C'est une transition qui marque l'espace où nous sommes pour se diriger vers quelques choses de nouveau. Le chemin parcouru de vos expériences.

Exemples: Être un proche aidant à domicile qui envisage une transition vers l'hébergement de son proche. La vente de votre maison pour une relocalisation dans une résidence privée.

Zones de pouvoir

Notre pouvoir

- Nos décisions et nos choix
- Nos perceptions
- Notre affirmation, l'expression de nos limites
- Nos actions



Absence de pouvoir

- Décisions et consignes gouvernementales
- Les lois
- Les actions et perceptions des autres
- Les imprévus



Comment tirez profit de la saine anticipation ?

- Facilite la prise de décisions tout en étant capable de prévoir les conséquences
- Aide à la réflexion pour mesurer les impacts de nos choix
- Vise le plus possible à éliminer les incertitudes ou les " angles morts"
- Favorise la meilleure gestion risques/ bénéfiques de nos décisions



Comment tirez profits de nos perceptions?

- Prendre conscience des perceptions négatives pour CHOISIR d'envisager le positif
- Permet d'anticiper sainement une situation pour obtenir une vue d'ensemble juste et éclairée
- Nourrir l'espoir et la bonne humeur

Nos choix

Avant de choisir une option, il est toujours facilitant de s'arrêter pour analyser les impacts et les besoins qui guident nos choix.



Ceci nous permet:

- D'être conscient des risques et des bénéfiques
- D'avoir tous les éléments en main pour prendre une décision
- De m'imaginer dans cette nouvelle situation
- De consolider ma confiance en soi et mon estime de moi



***voir capsule bonus # 2 ***

Les impacts sur ma vie:

Tout comme la pile, les impacts d'une situation sur nos vies ont un côté positif et négatif. Les côtés négatifs sont plus facilement observables. Trouver les aspects positifs relèvent parfois d'un parcours sportif. Ils s'avèrent pourtant bénéfiques et pourraient améliorer votre condition de vie. Nous vous invitons à trouver les nouveaux pôles positifs dans votre vie!



Quels sont les éléments positifs qui se dégagent de mon trajet?

Le positif dans chacune des situations

Exemples de situations

- Le confinement



- Être proche aidant à domicile qui envisage une transition vers l'hébergement de votre proche



- La vente de votre maison pour une relocalisation dans une résidence privée



- L'arrêt de plusieurs services lors du confinement



- L'absence de notre entourage pendant le confinement



Aspects positifs

- Plus de temps pour soi
- Reprise des travaux inachevés et de l'aménagement de votre espace
- Renouer avec des passions



- Reprise de contact avec l'amour, la relation et le lien avec mon proche sans le 24/7
- Amélioration de ma condition physique et psychologique
- Commencer à intégrer d'autres activités significatives pour moi

- Diminution des tâches d'entretien
- Opportunité de socialisation
- Être rassuré par la présence du personnel



- Prise de conscience de l'état de son proche et de ses besoins
- Permet de vivre des moments privilégiés
- Découvrir mon potentiel créatif et mes habiletés d'adaptation



- Prise de conscience de nos valeurs et des personnes importantes pour nous
- Identifier des moyens pour maintenir les contacts avec mon réseau
- Développer des habiletés technologiques pour communiquer avec mon entourage

Dans notre vie, nous traversons plusieurs kilomètres de trajets. Lorsque nous sommes en transition, il est plus difficile de prendre du recul. Notre anticipation et nos perceptions peuvent teinter nos choix. Parler à une personne de confiance peut nous éclairer et ouvrir nos horizons.

Ne rester pas seul, ensemble on va plus loin!

Vous pouvez nous téléphoner à la ligne d'accueil au 579 888-0211

L'IMPERMANENCE FAIT PARTIE DE LA VIE !

Rien n'est prévisible, tout est en constante mouvance. Elle nous permet de vivre dans la lucidité et l'acceptation que tout change tout le temps. Elle nous rappelle que les stabilités sont des illusions et nous aide à accueillir les vertus du moment présent avec gratitude. **F. Lenoir**

L'impermanence, le temps d'une randonnée:

- Nous connaissons le début du parcours mais pas la fin! **On doit donc:**
- S'équiper pour se protéger;
- Adapter nos routines et nos activités pour relever des multiples défis;
- Faire des choix : trajet, équipements, partenaires, se débarrasser de charges non-nécessaires, non essentielles ou des idéaux;
- Tolérer l'inconnu.



- Se rappeler que:
 - " L'aurore ne dure pas tout l'avant-midi. Une averse ne dure pas toute la journée " ;
- **Une quarantaine de la COVID-19 dure 14 jours;**
- **Le déconfinement progressif est entamé;**
- Les rivières ont un débit rapide ici et lent plus loin
- L'automne, les feuilles tombent et au printemps elles renaissent;
- Nos pensées viennent et passent;
- On naît et on meurt.

**RIEN N'EST PERMANENT !
 NOS CHOIX CHANGENT ET NOS VALEURS SE
 MODULENT. NOUS ÉVOLUONS À LA CADENCE DU
 MOMENT PRÉSENT...**

Tous les randonneurs rencontrent des embûches. Quelles sont les vôtres ?

- La difficulté à garder la motivation et l'espoir ?;
- Prendre un détour pour contourner un obstacle ?;
- Toucher à votre fragilité: la peur de contracter la COVID-19 ?;
- Tolérer de l'inconnu et de l'ambiguïté ?
- Faire face à la douleur ?



- Être contraint de vous arrêter et vous reposer ?;
- Accepter de vous faire aider ?;
- Accueillir que vous devez faire demi-tour à mi-chemin?;
- Repousser des décisions prévues d'avance ou saluer un changement d'avis?



Votre zone de ravitaillement



- Des photos ou des souvenirs ramassés en marchant ;
- Des rencontres, des sourires ou des "bonjours" des passants croisés sur votre chemin;
- L'autodérision qui vous sert à vous moquer de vos infortunes



- S'approprier ses fragilités et son vieillissement (ou celui de l'autre) pour laisser la place à la transformation intérieure ;



- Un ancrage ou un porte bonheur qui vous aide tendrement à accepter votre condition humaine qui nous confronte, de notre vivant à de multiples renoncements.



La méditation de la barre de chocolat

- Prenez une tablette de chocolat...Gâtez-vous !
- Placez un carré de chocolat par jour sur votre langue.
- Pendant que le carré fond, pratiquez le détachement.
- Fermez les yeux. Visualisez d'expériences, d'objets, de personnes, de sentiments, qui ont fait partie de votre vie.

En même temps, prenez conscience de la saveur et de la texture du chocolat. Savourez-le pleinement...Remarquez comment le goût et la texture changent entre le moment où vous l'avez placé dans votre bouche et celui où il a complètement fondu. Constatez ensuite, comment tous les chagrins que vous avez visualisé n'ont pas été permanents. Rappelez-vous lorsque vous vivrez une expérience difficile, que ça aussi passera comme tout le reste.

(G.Hasson)



ASTUCES SUR LE LÂCHER PRISE

F O G,

Qui signifie brouillard =

Acronyme pour définir
les 3 mots à retenir
qui vous aideront
à vous poser les bonnes
questions pour arriver
à lâcher prise.



F :
FEAR = PEUR

- Quelles sont les peurs réelles ou imaginaires qui vous empêchent de lâcher prise ?
- À quoi vous servent vos peurs ?
- Est-ce que ces peurs vous appartiennent à vous ou sont-elles induites par quelqu'un d'autre ?

O :
OBLIGATIONS



- Vous avez certainement des obligations, mais QUI vous a imposé ces obligations ?
- Vous dites-vous souvent : « Je suis obligé de, de dois, il faut que » ?
- Quels sont vos vraies obligations ?
- Quels sont les obligations sur lesquelles je pourrais lâcher prise ou que je pourrais déléguer ?



G :
GUILD =
CULPABILITÉ



- La culpabilité est l'ennemi #1 du lâcher-prise !
- Si vous lâchez prise autour de vous, y aurait-il une personne qui tenterait de vous culpabiliser ?
- Si oui, pourquoi et pour quelles raisons ?
- Est-ce suffisant pour que vous vous mainteniez dans l'inconfort des peurs, des obligations et de la culpabilité ?

REMERCIONS L'IMPERMANENCE...
Elle nous enseigne l'acceptation, le
détachement, le lâcher-prise et nous aide à
tirer le meilleur de l'instant présent en
sachant qu'il ne durera pas !



Société Alzheimer
LAURENTIDES



CALENDRIER DE CHRONIQUES / CAPSULES ET ACTIVITÉS VIRTUELLES

MARDI, 16h

Art,
divertissement et
loisirs

JEUDI, 16h

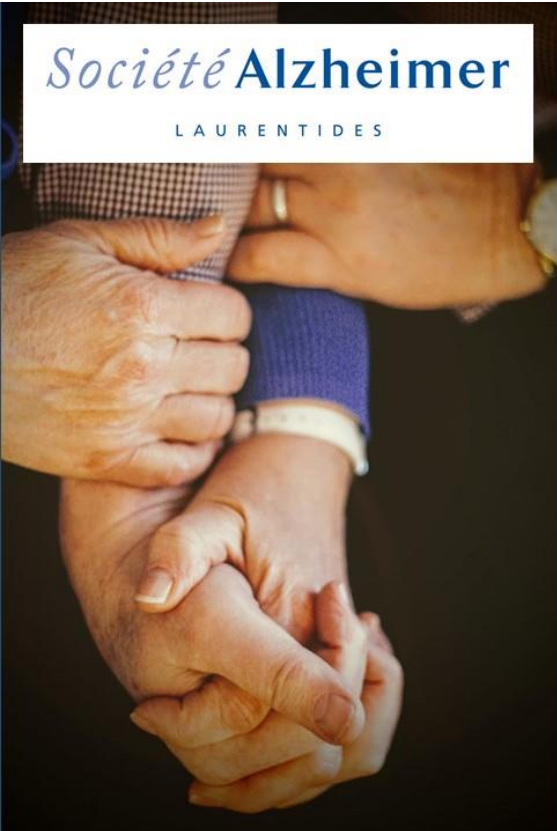
Adapter son
quotidien et
conseils

DIMANCHE, 9h

Activités ,
exercices et jeux
cognitifs

INFORMATIONS: communications@salarentides.ca

Société Alzheimer
LAURENTIDES



GROUPES DE SOUTIEN VIRTUELS

Pour les proches aidants qui accompagnent une personne
atteinte de troubles neurocognitifs

JUIN 2020

RÉGION D'ARGENTEUIL:	LE 8 ET 22 JUIN, 10H
RÉGION THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE:	LE 11 JUIN, 10H
RÉGION RIVIÈRE-DU-NORD:	LE 16 JUIN, 10H
RÉGION ANTOINE-LABELLE:	LE 17 JUIN, 10H
RÉGION DES LAURENTIDES:	LE 18 JUIN, 10h

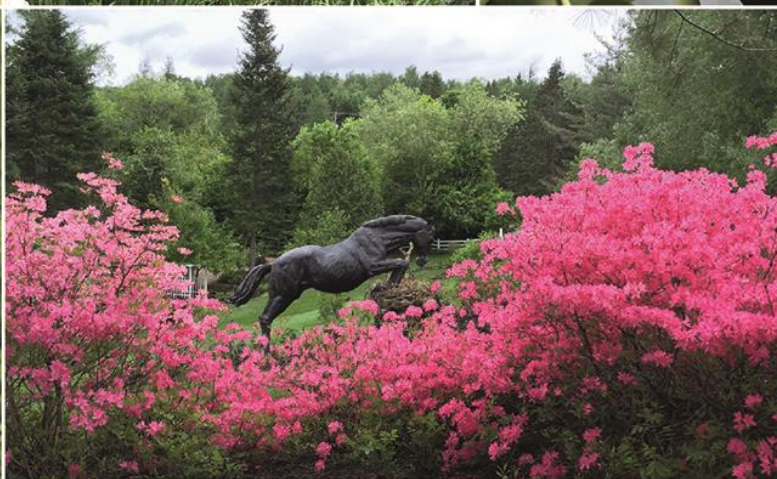
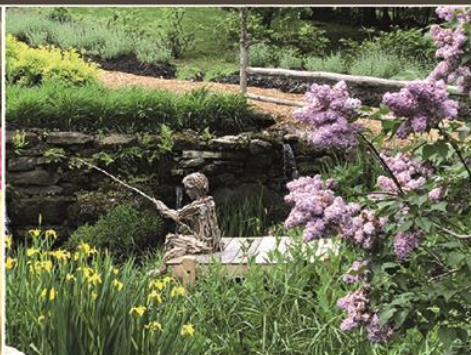
→ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** ←

1-800-978-7881 OU
admin@salarentides.ca

VISITEZ *Le Jardin de François*

Au profit de la Société Alzheimer des Laurentides

UN DES PLUS **BEAUX JARDINS PRIVÉS**
DU QUÉBEC SITUÉ À SAINT-SAUVEUR



DATES DE VISITES 2020

Les mercredis matins :

17 et 24 juin
1, 8, 15, 22 et 29 juillet
5 et 12 août

Les samedis matins :

20 et 27 juin
4, 11, 18 et 25 juillet
1, 8 et 15 août



Réservez votre place en effectuant un don
de **25\$** à la Société Alzheimer des Laurentides.

RÉSERVEZ AU
1-800-978-7881 • www.jardindefrancois.com



Vous avez un proche qui vit en CHSLD ?

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

BESOIN D'AIDE ? Appelez le CAAP



1 877 767-2227




La ligne **1 888 489-2287**

Aide Abus Aînés

www.aideabusaines.ca

4Korners organise des séances de musique en direct sur Facebook Live



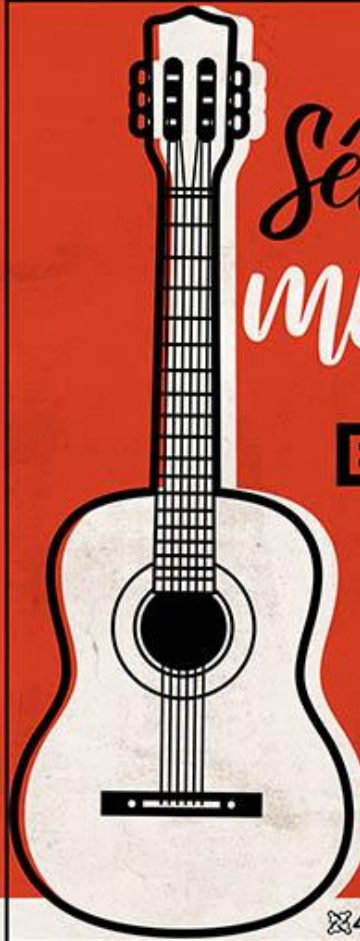
Presented by
4Korners

Live music SESSIONS

EVERY FRIDAY
7:30 PM
Facebook Live event
on 4Korners Facebook page
www.facebook.com/4KornersCenter/

WANT TO PERFORM?
For more info contact us at
(450) 974-3940
info@4kornerscenter.org
Sign up at
saken.ca/4korners-music-registration/

4korners totumos Canada



Présenté par
4Korners

Séances de musique EN DIRECT

TOUS LES VENDREDIS
19h30
événement Facebook Live
sur la page Facebook 4Korners
www.facebook.com/4KornersCenter/

VOUS VOULEZ PERFORMER?
Pour plus d'informations contactez-nous au
(450) 974-3940
info@4kornerscenter.org
Inscrivez-vous à
saken.ca/4korners-music-registration/

4korners totumos Canada

Saviez-vous que 4 séances de musique en direct de Korners ont passé sur Facebook Live ! Maintenant, toute notre communauté Laurentienne peut profiter du talent local depuis le confort de la maison simplement en allant sur notre page Facebook aux dates et heures énumérées ci-dessous.

Séances à venir :

5 JUIN À 7:30 h - MisterD

MisterD (alias Ken Duff) joue de la musique depuis l'âge de 14 ans. Il a joué dans plusieurs groupes musicaux au fil des ans et actuellement, avec le frère Brian, composent Vankleek Hill Highway 34. Il joue également de la guitare rythmique et le chant de soutien pour le groupe Top of the Hill aussi à Vankleek Hill. Ken a fondé le populaire Vankleek Hill Porchfest et passe une grande partie de son temps à promouvoir la musique live partout où il peut.

12 JUIN À 7:30 h - CAROL KELLER

19 JUIN À 7:30 h - LINDA RUTENBERG

26 JUIN À 7:30 h – TBA

ONLINE &
INTERACTIVE!

SENIORS WELLNESS

Tai Chi

Join us for a session of Tai Chi with Christine.
We suggest that you wear loose fitting clothing.

Every Tuesday from 1pm - 2:30pm

Join us on Zoom to connect live!

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?

Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231
or melanie@4korners.org and she'll help set you up!



ONLINE &
INTERACTIVE!

SENIORS WELLNESS

CHAIR YOGA

Chair-adapted yoga with Josephine.
All you need is a sturdy chair (preferably with no arms)

Every Thursday from 10am - 11:30am

Join us on Zoom to connect live!

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?

Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231
or melanie@4korners.org and she'll help set you up!



ONLINE &
INTERACTIVE!

SENIORS WELLNESS

Drawing Classes

Join us for weekly drawing workshops with Carol Lyng.
All you need is a piece of paper and a pencil.

Every Tuesday from 10am - 11:30am

Join us on Zoom to connect live!

Not sure what Zoom is? Need help connecting online?
Contact Melanie Wilson 1-888-974-3940 ext. 231
or melanie@4korners.org and she'll help set you up!



Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca

facebook.

ONE-ON-ONE SUPPORT & REFERRALS

**Consultations privée, soutien
et références**

...parce que c'est bien de demander de l'aide

**...because it's
okay to ask
for help!**

Contact us / Pour nous joindre

1.888.974.3940

lilia@4korners.org

 **4korners**
www.4korners.org

FREE for 4Korners' members!

GRATUIT pour les membres de 4Korners!

Membership is only \$10/year and you'll gain access to all of our free activities!

L'adhésion ne coûte que 10\$ par année et vous donne accès à toutes nos

activités gratuites! info@4korners.org



COVID-19

Le CREGÉS se mobilise

Ressources pertinentes en gérontologie sociale

Le CREGÉS lance une page COVID-19 dédiée aux contributions de nos membres en ce temps de pandémie qui affecte particulièrement les aînés et les proches aidants.

www.creges.ca/covid-19

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.

-  [AREQ, Infolettre du 5 juin 2020](#)
-  [FADOQ, Infolettre du 3 juin 2020](#)
-  [IUGM AvantÂge, Infolettre juin 2020](#)
-  [Parkinson, Québec, Infolettre juin 2020](#)
-  [L'OVS, Infolettre JUIN 2020](#)
-  [Une conférence du Dr Serge Marquis "On est foutu quand on pense trop!"](#)
-  [L'art de vieillir, selon Fernand Dansereau, Le Devoir, 25 mai 2020](#)

PROJET MAVIPAN : n'hésitez pas à participer!

Les quatre centres de recherche du CIUSSS de la Capitale-Nationale et l'Université Laval s'unissent pour documenter les conséquences de la pandémie de la COVID-19 sur les personnes et les familles, les services de santé et les services sociaux ainsi que sur l'organisation du travail. Cette étude est nommée « **Ma vie et la pandémie au Québec** » (MAVIPAN) et s'appuie sur l'expertise des centres de recherche du CIUSSS-CN. Le Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIIS) assure le volet « Personnes âgées, handicapées et/ou de culture Sourde » de l'étude.

MAVIPAN est donc une occasion unique pour les personnes âgées, handicapées et/ou de culture Sourde ainsi que leurs proches de participer à la réflexion sur la gestion de la crise et les effets de celle-ci. Nous sollicitons tous les organismes de services, les associations et les personnes intéressées à partager cette invitation pour favoriser une forte participation. Le réseau de la santé et des services sociaux s'appuiera entre autres sur MAVIPAN pour améliorer l'organisation des services en temps de crise et dans la période de reprise.

- **Qui cherchons-nous à rejoindre** : Les personnes âgées, handicapées et/ou de culture Sourde de plus de 14 ans ainsi que leurs proches.
- **Qu'est-ce que cela implique** : Remplir pendant le confinement un questionnaire en ligne prenant entre 20 et 60 minutes en fonction de votre profil. Au cours des prochaines années, vous serez invité à répondre à de nouveaux questionnaires selon l'évolution de la pandémie (4 à 6 fois par année). Vous pourrez en tout temps décider de ne pas répondre à certains questionnaires sans répercussion sur votre participation future.
- **Comment participer** : En vous inscrivant sur la plateforme Web sécurisée et confidentielle PULSAR : mavipan.ca.
- **Compensation** : Chaque année, 10 cartes-cadeaux d'une valeur de 50\$ seront tirées au sort parmi les participants qui auront répondu à au moins un questionnaire.
- **Accessibilité/Besoin de soutien** : Nous travaillons à corriger les problèmes d'accessibilité de la plateforme PULSAR. Des mesures d'accompagnement sont disponibles pour les personnes ayant des difficultés d'accès au questionnaire en ligne. Pour obtenir de l'aide ou pour répondre aux questions par téléphone avec un assistant ou un interprète LSQ, veuillez communiquer avec : Covid19@cirris.ulaval.ca ou téléphonez au 418-529-9141 poste 6151.

Votre contribution est essentielle, merci de nous partager votre vécu et de participer à l'étude MAVIPAN.

- Accédez à l'étude : www.mavipan.ca
- Page Facebook : [Mavipan – Ma Vie et la Pandémie](#)
- Contactez l'équipe du CIRRIIS : Covid19@cirris.ulaval.ca
- Assistance téléphonique : 418-529-9141 poste 6151

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.

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

