

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).

Les Belles Histoires de la Villa Notre-Dame

Directement des hautes montagnes Laurentiennes, à la résidence pour personnes âgées villa Notre-Dame de Sainte-Agathe-des-Monts, la troupe des Belles Histoires de la villa Notre-Dame a l'extrême avantage de présenter à ses auditeurs des scènes radiophoniques.

Créé en mai 2020, en plein confinement dû à un certain virus, cette nouvelle troupe s'inspire du recueil des contes de Ma mère l'Oye pour partager avec le monde extérieur ses histoires ayant bercé l'enfance de plusieurs générations.

L'animatrice ira donc des chambres en chambre afin de récolter les paroles de chacun des personnages. Ils ne se verront pas. Collaboreront ensemble, résidents, employés et intervenants extérieurs. Et c'est suite au montage de ses voix et interventions que la magie opère et qu'un radio-théâtre prend vie, faisant renaître inspiration et espoir.

Alors voici que le Rideau s'ouvre...

Épisode 1 : Le Petit Poucet

Un [conte](#) appartenant à la tradition orale, retranscrit et transformé par Charles Perreault, et paru dans les contes de Ma mère l'oye en 1697. Dans une version théâtrale de Ivan Gusset.

<https://baladoquebec.ca/#!/les-belles-histoires-de-la-villa-notre-dame>

La morale de l'histoire est la suivante : On dénigre souvent celui qui paraît le plus faible de tous

Un bel exemple de projet inspirant!



Il fait très CHAUD!

Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

-  buvez **beaucoup d'eau**, sans attendre d'avoir soif ;
-  fermez les **rideaux ou stores** lorsque le soleil brille, et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche ;
-  passez quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :
Québec.ca

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	THÉMATIQUE	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	THÉMATIQUE	ANIMATION
8 JUILLET	Vécu partagé	Kimberly Fontaine
22 JUILLET	Stimuler mon potentiel créatif	Fanny Martel

AOÛT 2020		
DATE	THÉMATIQUE	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.LANTRAIIDANT.COM

(579) 888-0211

#SolidairementProcheAidant

#SolidairementProcheAidant



Après 13 semaines de confinement, l'été est arrivé à nos portes et nous pouvons maintenant sortir plus librement à l'extérieur !

Que signifie l'été pour vous?



- Une fenêtre qui s'ouvre à la famille
- La liberté de ne plus porter de manteaux et de bottes
- Les marchés publics à ciel ouvert
- Le temps des fraises, des framboises et des bleuets
- Le parfum des fleurs ou le chant des oiseaux
- Manger des cornets, des sorbets
- Économiser du temps : pas besoin de réchauffer la voiture, de la déneiger.



**L'IMPORTANT DE SE FAIRE
PLAISIR !!!**

Le plaisir c'est une émotion, la sensation d'être vivant, d'être bien dans sa peau, dans son être profond.

PLAISIR = PAIX = ÉQUILIBRE



Un moyen pour se reconnecter avec les plaisirs simples de la vie est la pratique de la pleine conscience.

- La pleine conscience n'est pas un exercice de relaxation bien que sa pratique entraîne souvent une détente.

Que signifie la pleine conscience?



La pratique de la pleine conscience favorise l'accueil de toutes les expériences internes dans le moment présent, sans analyse, ni jugement.



La qualité de nos perceptions sensorielles se modifie et un équilibre s'installe entre le corps et l'esprit. Les douleurs s'adoucissent et le stress diminue.



Prendre le temps d'être présent à soi en se faisant plaisir, quelques minutes par jour suffisent pour augmenter le sentiment de bien-être.

"Lorsque nous sommes dans l'instant présent nous sommes plus éveillés dans nos vies, plus conscients de chaque moment, plus conscients des choix qui s'offrent à nous"

Dr. Jon Kabat Zin

Nos sens sont la porte d'entrée de la pleine conscience.

C'est par les milliers de cellules réceptrices de nos sens et des messages qu'ils envoient à notre cerveau que nous pouvons profiter du moment présent.

Le toucher - le ressentir

La peau est l'organe le plus grand du corps humain. Par lui, nous expérimentons plein de sensations et d'émotions.

- On peut ressentir le soleil chaud sur notre peau, son côté soyeux en appliquant de la crème solaire
- Marcher pieds nus sur le gazon et ressentir la fraîcheur de l'herbe sous nos pieds et la liberté de ne pas porter de chaussures



L'odorat- sentir

C'est au tour de l'odorat de nous aider à être pleinement conscient. Pour nous concentrer sur l'ici et maintenant. On peut :

- Humer le parfum des fraises fraîches qu'on achète au marché.
- Faire pousser des fines herbes et les utiliser dans nos recettes. Sentir l'odeur des herbes sur nos doigts.
- Éplucher une orange doucement consciemment en étant assis dehors. Sentir son parfum, avoir les doigts collés par son jus.

La vue - Regarder- Observer - Contempler



Une immense partie des informations que nous emmagasinons passe en effet par les yeux et ainsi nourrir l'âme de beauté et de silence à travers la vue.

- Il est possible de se connecter à soi en posant son regard sur un arbre, sur ses feuilles qui ballotent au vent.
- Contempler le soleil qui frappe dans la maison.
- Mettre des fleurs sur son balcon en s'émerveillant devant la gamme incroyable de couleurs.
- Observer le va-et-vient des oiseaux dans la mangeoire ou dans les arbres qui nous entourent.

Le goût - manger en pleine conscience

Toutes les saveurs qui sont reliées aux plaisirs de l'été sont des moments privilégiés pour prendre du temps pour soi.

- Sentir l'eau monter à la bouche et les papilles frémir ; détecter les différents goûts, les textures et s'en délecter.
- Savourer pleinement, sans culpabilité, profitez au maximum de ces moments.
- Les plaisirs glacés -cornets, sorbets, lait frappés, raisins déposés au congélateur etc.



L'ouïe - Entendre - Écouter

On peut utiliser nos oreilles pour se reconnecter avec l'instant présent en concentrant notre attention sur tous les sons et vibrations du monde extérieur.

- S'imprégner du chant mélodieux des oiseaux si présents durant cette saison.
- Écouter le bruissement des feuilles dans les arbres effleurés par le vent.
- Entendre la pluie qui tombe doucement.
- Même le silence et le calme qu'il porte, peut nous ramener à soi..

Toute l'équipe de l'Antraidant vous souhaite de passer un bel été!!!

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous. N'hésitez surtout pas à nous contacter 7 jours/ semaine de 8h30 à 16h30

579-888- 0211

Être en relation avec les autres - Enfin!!!

Après ses semaines difficiles que nous avons vécues, en étant confinés et isolés des autres, nous pouvons enfin renouer avec le plaisir d'avoir des contacts avec les gens que nous aimons. L'être humain a besoin d'être en relation avec les autres. Il nous est maintenant possible de le faire en respectant les consignes de distanciation physique. L'été et sa météo clémente nous offre la possibilité d'être en contact à avec l'extérieur.

- Pouvoir sourire à l'autre.
- Échanger et partager son vécu avec lui.
- Sentir sa bienveillance.
- Rire ensemble.



Nous constatons maintenant la richesse de ces contacts et pouvons en profiter pleinement. Certes il nous manque le contact physique, mais nous pouvons redéfinir notre intimité et nos liens en exprimant nos émotions de façon différente. Mettez-y de la chaleur et de la fraîcheur dans les détails.

Saint-Sauveur, le 18 juin 2020

Sujet : Don d'équipement d'aide à la mobilité et de soins à domicile

À tous les membres et partenaires,

Grâce à la générosité des employés et propriétaires de la compagnie Drive DeVilbiss et par l'entremise de notre partenaire Centraide Laurentides qui a établi le contact entre nous, nous avons reçu un généreux don d'équipement d'aide à la mobilité et de soins à domicile.

Nous serons en mesure de partager gratuitement cet équipement à des personnes de notre région qui seraient en attente de prêt d'équipement du CLSC ou n'ayant pas les moyens financiers de se les procurer.

Voici la liste des équipements disponibles :

- Banc de bain
- Siège de douche avec et sans appui bras
- Siège de toilette surélevé avec bras amovibles
- Perche d'habillage avec chausse-pied
- Perche d'habillage
- Barre d'appui pour le bain
- Chaise d'aisance
- Enfile-chaussette
- Chaise de transfert
- Canne de type quadripode
- Canne ajustable
- Table de lit standard
- Barre d'appui pour la toilette

Dans le contexte actuel, ce don arrive comme un cadeau du ciel. Nous souhaitons donc en faire bénéficier le plus grand nombre de personnes possible et comptons sur votre collaboration pour partager ce message visant à les rejoindre.

Lorsque les personnes qui recevront l'équipement auront terminé de l'utiliser, nous proposons simplement qu'ils puissent « donner au suivant » en offrant cet équipement gratuitement à une autre personne qui pourrait en bénéficier à son tour. Elles pourraient aussi remettre l'équipement à L'Antr'Aidant qui se chargera de partager au suivant après désinfection d'usage.

Nous vous invitons à communiquer avec nous à la ligne d'accueil au 579-888-0211 ou par courriel à information@lantraidant.com pour réserver votre équipement.

Sincères salutations,

L'équipe de L'Antr'Aidant

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME – AVIS – PRENDRE SOIN : PERSPECTIVES SUR LE VIEILLISSEMENT

La pandémie qui touche le Québec depuis mars dernier a mis en lumière un bon nombre de constats relevés dans le plus récent avis du *Conseil du statut de la femme* et intitulé Prendre soin : perspectives sur le vieillissement. Cet avis devait être rendu public à la mi-mars. En raison de la crise de la COVID-19, le Conseil a choisi de reporter sa parution.

Dans cet avis, le Conseil examine les enjeux d'égalité que soulève l'organisation des soins de santé aux personnes âgées en perte d'autonomie, dont la surreprésentation des femmes qui sont actuellement au front. Puisque les femmes sont au premier plan de cette crise, les enjeux soulevés et les conséquences pour elles sont nombreux. Plusieurs des recommandations contenues dans cette publication font écho à des mesures gouvernementales annoncées depuis sa production, soit dans le budget 2020-2021 ou dans le contexte de la crise de la COVID-19. À partir des perspectives de l'ensemble des intervenant·e·s dans les différents milieux, cet avis soulève des questions concernant le partage égalitaire des soins, la valorisation des emplois de l'assistance personnelle et la reconnaissance de l'apport des personnes proches aidantes.

Aujourd'hui, plus que jamais, cet avis sert de source d'information et apporte un éclairage sur les décisions et les actions à mettre en œuvre au cours des prochains mois au Québec.

Pour consulter l'avis et les recommandations qu'il contient, [on clique ici](#) ➡

Message à relayer aux aînés par les organismes Pour communications électroniques (courriels, réseaux sociaux, etc.)

Le saviez-vous? L'aide pour les aînés arrive! Si vous êtes prestataires de la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV), du Supplément de revenu garanti (SRG), de l'Allocation au conjoint (ALC) ou de l'Allocation au survivant (ALCS), un paiement unique non imposable vous sera versé cet été par le gouvernement du Canada. Aucune action à prendre, ce montant spécial sera payé automatiquement pour vous soutenir en ces moments difficiles reliés à la COVID-19. Si vous êtes admissible à la SV, le SRG, l'ALC ou l'ALCS, mais que vous n'avez pas encore fait votre demande, c'est le moment de remplir vos formulaires pour recevoir le paiement unique en temps opportun. Pour répondre à vos questions, accédez à la page sur le paiement unique, le portail des programmes et services ou alors appelez Service Canada au 1-800-277-9915.



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE

PROGRAMMATION *d'été 2020*

Le Café communautaire l'Entre-Gens est enthousiaste de vous offrir sa programmation d'été en toute sécurité et avec les mesures de précaution de distanciation sociale de 2 mètres, à l'extérieur ou virtuellement dans le confort de votre domicile. Sachez que d'autres activités s'ajouteront au gré des consignes gouvernementales qui nous seront communiquées. La programmation sera donc en évolution au courant de l'été et vous sera communiquée au fil des ajouts. Téléphonnez-nous pour vous inscrire!

AVEC JEAN-GUY BOUCHARD

Yoga

DU 10 JUIN AU 29 JUILLET, TOUS LES MERCREDIS MATINS DE 10:00 À 11:00 SOUS LE CHAPITEAU EN ARRIÈRE DE LA PLACE DES CITOYENS, APPOORTEZ VOTRE TAPIS DE YOGA, INSCRIPTION NÉCESSAIRE

L'ARTISTE GILLES MASSÉ VOUS PROPOSE

Atelier d'art

Portrait ou autoportrait d'un isolement en temps de Covid (collage et mix média).

Lundi le 22 juin, 9h30 à 12h30 dans le jardin à l'arrière du Café l'Entre-Gens, places limitées, inscription nécessaire.

Au cas de pluie, l'atelier sera reporté au jeudi 25 juin, mêmes heures.

Suzanne Mongrain
vous invite virtuellement aux

Exercices d'étirements

les lundis et mercredis matins à 10h à partir du 8 juin sur la page facebook du café communautaire l'entre-Gens, une série de 7 séances d'étirements vous est proposée dans le confort de votre domicile

450-229-2211

cafe@lentregens.org

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! Maintenant aux deux semaines.

Prochain groupe : Jeudi le 25 juin, 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 Gouin au 450 472-9540, poste 233 ou à jgouin@cabartisans.org

Groupe Facebook : Vous souhaitez échanger avec d'autres proches aidants ? Vous aimeriez demeurer informés sur des informations et ressources utiles ? Joignez-vous à nous !


[Accédez au groupe](#)

Intervention téléphonique : Si vous avez besoin de soutien et d'information en lien avec votre rôle de proche aidant, n'hésitez pas à communiquer avec Jessica Gouin, intervenante sociale auprès des proches aidants d'aînés


450 472-9540, poste 233 - jgouin@cabartisans.org



OUTIL NUMÉRIQUE - ALLER MIEUX À MA FAÇON

Développé par le *Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal*, l'*Association québécoise en soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires – REVIVRE* et l'*Université du Québec à Montréal*,  *Aller mieux à ma façon* est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle.

Si une personne vit des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, l'outil peut contribuer à son mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à sa situation.

L'outil  *Aller mieux à ma façon* a été conçu avec la contribution d'un comité d'experts composé de personnes en rétablissement, de pairs-aidants, de cliniciens des milieux institutionnels et communautaires et des chercheurs, et a fait l'objet d'une validation scientifique.

Aller mieux... à ma façon

SOUTIEN À L'AUTOGESTION

Nom _____

L'outil rassemble une variété de moyens possibles pour aller mieux, répartis en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement.

Pourquoi utiliser cet outil ?

Vous vivez des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire ? Cet outil peut vous être utile. Vous pouvez retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau malgré cette épreuve.

Cet outil complète les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments. Il ne les remplace pas. Il a pour but de vous aider à identifier des moyens pour aller mieux et pour prendre soin de votre santé.

C'est quoi l'autogestion de la santé ?

L'autogestion consiste à favoriser son propre rétablissement à travers de petites choses qu'on met en place dans son quotidien pour aller mieux.

Tout comme pour la santé physique, chaque action compte pour améliorer votre santé mentale. Afin de vous sentir mieux sur une base quotidienne, il est utile de planifier et de prioriser dans votre horaire des gestes ou des activités qui vous font du bien. Il n'y a pas de recette unique pour se rétablir. Chacun peut trouver quels sont ses propres moyens pour aller mieux.

Autogestion

- Je fonctionne au quotidien** p. 5
Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour bien fonctionner dans ma vie de tous les jours (p. ex. : maison, travail, école, etc.).
- J'agis face à mes difficultés** p. 6
Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour m'aider à surmonter mes difficultés.
- Je prends soin de ma condition physique** p. 7
Cette catégorie comprend des moyens que je pourrais utiliser pour favoriser mes saines habitudes de vie.
- J'entretiens des relations positives avec les autres** p. 8
Cette catégorie comprend des moyens qui pourraient favoriser mes relations sociales.
- J'entretiens l'espoir** p. 9
Cette catégorie comprend des moyens qui pourraient m'aider à prendre contrôle sur ma vie et y donner un sens.


Pour en savoir plus sur les troubles anxieux, dépressif ou bipolaire, consulter le site web de l'organisme Revivre (revivre.org).

2 OUTIL DE SOUTIEN À L'AUTOGESTION | V.3



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

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

Tous les services offerts par Palliacco sont gratuits, de Sainte-Anne-des-Lacs à L'Ascension.
Pour plus d'information, consultez notre site internet : www.palliacco.org | Suivez-nous sur 

Mont-Tremblant
2280, rue Labelle

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

Saint-Sauveur
35, rue de l'église

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

Services offerts en visioconférence

Café rencontre



Pour les personnes en deuil

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

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

À toutes les 2 semaines les mardis soit de jour, de 13h30 à 15h ou de soir, de 19h à 20h30

Yoga régénérateur



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

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

MRC Laurentides et sud d'Antoine-Labelle :

Les lundis de 9h30 à 10h45

MRC Pays-d'en-Haut :

Les lundis de 13h30 à 14h45

Proches Aimants



Pour les proches aidants

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

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

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



Thé réconfortant

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



Groupe de deuil

Un groupe qui s'adresse aux personnes qui vivent un deuil sera offert cet été par visioconférence
Dates à déterminer

Services offerts en personne

Nos services d'accompagnement et de soutien individuel auprès des personnes atteintes de cancer, des proches aidants, des personnes en fin de vie et des personnes en deuil dans les secteurs des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle.

Formation de base pour devenir bénévole

Formation en soins palliatifs

Formation en visioconférence de 6 demi-journées en accompagnement en soins palliatifs et soutien aux proches aidants.

Rivière-Rouge / Ste-Agathe / Mont-Tremblant et Pays-d'en-Haut : **Les 7, 9, 14, 16, 20 et 22 juillet 2020 de 9h à midi**

Pour information et/ou inscription

Téléphone : 819-717-9646

Sans frais : 1 855 717-9746

Courriel : admin@palliacco.org



Accompagner un proche en soins palliatifs

Mesures exceptionnelles pour les visiteurs

Accompagner un être cher qui reçoit des soins palliatifs ou l'aide médicale à mourir est un moment chargé d'émotions. L'actuelle pandémie reliée au coronavirus (COVID-19) ajoute un stress à ce que vous vivez et peut soulever davantage de questions et d'inquiétudes.

Par ce dépliant, nous souhaitons vous transmettre les consignes à respecter dans nos installations, faire connaître les ressources d'aide disponibles et présenter des stratégies vous permettant de demeurer en contact avec votre proche.

Les établissements de santé ont l'obligation de mettre en place des mesures de protection visant à réduire les risques de propagation du virus COVID-19. Les directives concernant les visiteurs sont prescrites par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Elles peuvent varier et s'ajuster en fonction de l'évolution de la pandémie. Vous serez informé de celles-ci au fur et à mesure. Ces directives sont toujours disponibles sur le site web dans la section des soins palliatifs.

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/directives-cliniques-aux-professionnels-et-au-reseau/>

Important

Si vous présentez un symptôme s'apparentant à la grippe (fièvre ou toux ou difficulté respiratoire ou perte de l'odorat/goût) ou si vous avez des doutes sur votre santé, nous vous prions de ne pas venir visiter votre proche.

Différents moyens d'accompagner un proche

Il existe plusieurs façons d'accompagner un être cher en fin de vie présentement : vous pouvez être présent physiquement auprès de lui, mais vous pouvez aussi communiquer avec lui par l'intermédiaire d'un proche ou encore à l'aide d'un moyen technologique. Toutes les formes de présence sont rassurantes.

Mesures exceptionnelles pour les visiteurs

Consignes à respecter lors des visites

Si vous êtes inscrit au registre des visiteurs, nous demandons votre précieuse collaboration pour respecter les consignes suivantes chaque fois que vous êtes présent dans l'établissement. Ainsi, vous assurerez votre sécurité, celle de votre proche, des autres usagers et des intervenants de la santé.

1. Dès votre entrée, un employé procédera à la vérification du registre des visiteurs. Vous devrez vous identifier et nommer la personne visitée et le numéro de la chambre. Si votre nom ne figure pas au registre, vous ne pourrez pas entrer.
2. Vous devrez procéder à l'hygiène des mains à quatre moments spécifiques :
 - a. dès votre entrée dans l'installation;

- b. avant d'entrer dans la chambre;
- c. à la sortie de la chambre;
- d. en sortant de l'installation.

3. Vous devez obligatoirement porter un masque et protection oculaire si on vous l'indique.
4. Il est important de ne pas circuler dans l'installation : vous devez vous rendre directement dans la chambre de votre proche et y demeurer, porte fermée, jusqu'à votre départ.



Votre rôle est important

Lorsque vous êtes une personne ressource pour votre proche, vous avez un rôle central dans la diffusion des informations aux autres membres de la famille et amis.

Vous pouvez aussi agir comme facilitateur entre votre proche et l'équipe de soins. De plus, vous êtes le porteur de messages de réconfort lorsque vous partagez aux autres ce que vous avez vécu avec votre être cher durant les derniers moments passés ensemble.

Les fins de vie sont uniques à chacun. On s'imagine souvent un scénario mais il n'est pas rare que cela se passe autrement.

La fin de vie est la dernière étape d'une histoire propre à l'être que vous aimez et elle lui appartiendra jusqu'au dernier moment.

Votre rôle est de marcher à ses côtés, à son rythme tout en vous rappelant que vous faites de votre mieux peu importe les circonstances.

Pour créer un moment spécial avec votre proche, vous pouvez vous préparer :

- Restez vous-même, soyez naturel;
- Recentrez-vous sur l'instant présent;
- Respectez vos émotions et les silences;
- Même si vous n'êtes pas là physiquement, expliquez-lui que vous êtes présent malgré cela et exprimez vos sentiments;
- Laissez monter les souvenirs, montrez des photos, des vidéos, partagez une chanson;
- Prenez et donnez des nouvelles.

Si votre proche est inconscient ou somnolent

- Rappelez-vous que l'ouïe et le toucher sont les sens qui demeurent le plus longtemps;
- Si vous êtes à ses côtés, vous pouvez toucher votre proche, lui tenir la main ou simplement vous rapprocher;
- Si vous le désirez, vous pouvez lui parler. Nous vous encourageons à exprimer vos sentiments, vos émotions, à lui raconter de beaux souvenirs ou à partager l'écoute d'une musique.

Soutien de notre équipe

Nous savons que la situation actuelle est particulièrement difficile à vivre. C'est pourquoi les équipes de soins mettent tout en œuvre pour assurer le confort de votre proche, respecter ses volontés et vous soutenir durant cette période.

S'il vous est impossible de venir visiter votre proche, les membres de notre équipe (infirmières, travailleurs sociaux, intervenants spirituels, ou autres) trouveront avec vous des mesures alternatives vous permettant d'accompagner votre proche différemment.

Si le temps presse et bouscule les moments passés avec votre proche parce que la maladie s'aggrave, n'attendez pas et faites-nous part de vos préoccupations.

Si votre proche reçoit l'aide médicale à mourir, soyez assurés de notre présence pour vous soutenir et préparer ce moment.

Prenez soin de vous

Que vous accompagniez un être cher en fin de vie durant plusieurs semaines ou quelques jours, chaque personne réagira de manière très personnelle au chagrin et à la perte.

Vous pouvez éprouver des sentiments tels l'impuissance, la culpabilité, de l'insécurité, de la frustration, voire de la colère. Sachez que toutes ces émotions et ces réactions sont normales et intensifiées en temps de pandémie. Soyez bienveillant à l'égard de votre proche mais envers vous-même également.

Pour vous aider à passer à travers cette épreuve, restez en contact avec votre famille et vos amis. Déléguez certaines tâches du quotidien à vos proches.

Informations supplémentaires

Service de soutien téléphonique
Info-Social 811



Programme Fin de vie
Direction du programme
Soutien à l'autonomie des personnes âgées
— volet Soutien à domicile

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Questions sur le coronavirus
Ligne Info-coronavirus 1 877 644-4545
Ministère de la Santé et des Services sociaux
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Soins palliatifs et soins de fin de vie
Ministère de la Santé et des Services sociaux
www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/loi-concernant-les-soins-de-fin-de-vie/

**Prendre soin de ses proches :
une question de solidarité**
Ministère de la Santé et des Services sociaux
publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_10.pdf

Deuil
Chaire Jean-Monbourquette sur le soutien social
des personnes endeuillées
1 888 533-3845
chairemonbourquette.umontreal.ca/

Deuil jeunesse
1 855 889-3666
www.deuil-jeunesse.com/

Sercan
Services de soutien pour personnes
atteintes de cancer/endeuillées
1 450 491-1912

Pallia-Vie
Services d'accompagnement pour personnes ayant une
maladie terminale, pour les proches et les endeuillés
www.pallia-vie.ca
1 450 431-3331

Palliacco
Soutien accompagnement et répit
www.palliacco.org
1 855 717-9646

Centres de prélèvement situés dans les Laurentides

Nouveautés pour la prise de rendez-vous



Rendez-vous en ligne, par Internet

Section « Centres de prélèvement » en cliquant sur l'icône « Prendre rendez-vous » de la page d'accueil du site santelaurentides.gouv.qc.ca (*voir détail au verso*)

OU



Rendez-vous par téléphone, *un seul numéro partout dans les Laurentides*

Du lundi au vendredi, à l'exception des jours fériés
de 7 h à 15 h

1 833 991-2661

Pour plus de détails veuillez-vous référer à la section « Centres de prélèvement » de notre site internet, accessible en cliquant sur l'icône « Prendre rendez-vous » de la page d'accueil.

santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Centres de prélèvement

Prise de rendez-vous en ligne

Profitez d'une meilleure accessibilité aux services de prélèvement en prenant votre rendez-vous en ligne.

Étape 1 : allez sur le site Santelaurentides.qc.ca

Sélectionnez « Nous joindre »
(coin supérieur droit)

Étape 2 :
Sélectionnez « CENTRE DE PRÉLÈVEMENT »
(1^{re} rangée, au centre)

Étape 3 :
Trouvez votre Centre de prélèvement dans la liste puis « CLIQUEZ POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS EN LIGNE »

Étape 4 :

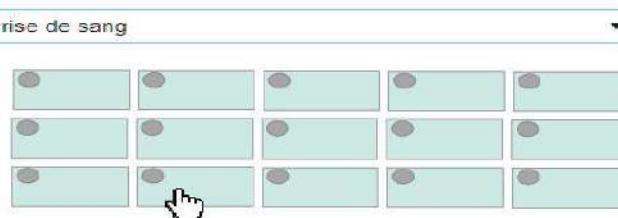
Sélectionnez le service recherché

Étape 5 :

Sélectionnez
La date et l'heure
qui vous conviennent

Étape 6 :

Obtenez votre coupon
gratuitement!



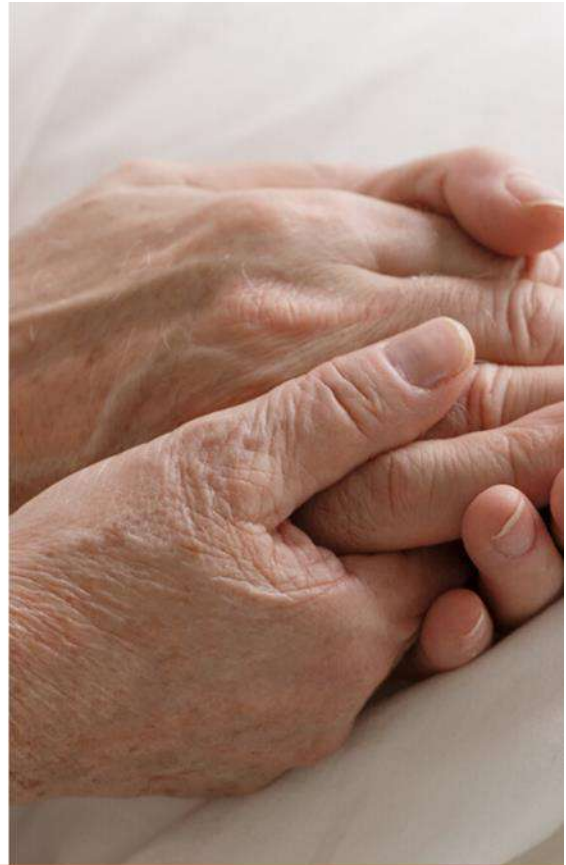
Vous avez un proche qui vit en CHSLD ?

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

Sondage pour les acteurs municipaux sur les aménagements favorisant la marche chez les aînés

Quelle est la date limite pour remplir le sondage?

Le sondage est ouvert jusqu'au 17 juillet 2020 inclusivement.

Où puis-je trouver le sondage?

Le sondage se trouve au lien [ici](#), mais également sur la page du projet sur le site web de Piétons Québec au http://pietons.quebec/pietonstjrs_formulaire-municipalites.

À qui s'adresse le sondage?

Le sondage s'adresse aux acteurs municipaux donc, mais pas exclusivement, aux élus, aux directeurs de services municipaux, aux professionnels et techniciens de municipalités, aux intervenants du milieu communautaire et aux représentants d'organisation paramunicipale (HLM, SDC, Société de transport collectif, etc.).

Combien de temps dois-je prévoir pour répondre au sondage?

Le sondage devrait prendre 15 à 20 minutes pour y répondre.

Qui dois-je contacter si j'ai des questions sur le sondage?

Nous vous invitons à contacter Éline Fournelle, chargée de projet au elaine.fournelle@pietons.quebec pour toutes les questions reliées au sondage et au projet *Piétons un jour, piétons toujours*.

Quelle est la mission de Piétons Québec ?

Piétons Québec est une organisation d'intérêt public qui vise à augmenter la pratique de la marche au Québec en raison des avantages immenses, autant individuels que collectifs, de se déplacer à pied. Pour remplir sa mission, Piétons Québec concentre ses efforts à transformer les environnements urbains, réglementaires et culturels afin d'améliorer la sécurité et le confort de toutes les personnes se déplaçant à pied.

Point de convergence et de référence des citoyens et organisations impliqués et intéressés dans la défense des droits des piétons, Piétons Québec s'attache à faire évoluer les lois, normes et pratiques en faveur des piétons et à valoriser la marche comme mode de déplacement.

La Société Alzheimer Laurentides est à la recherche d'un(e) accompagnateur(trice). Sous l'autorité de la coordonnatrice des services nord, l'accompagnateur(trice) a pour principale responsabilité d'offrir un service de répit aux proches aidants et un service d'accompagnement et de stimulation à domicile aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif.

Compétences et exigences recherchées

- Facilité dans les communications verbales et non verbales
- Sens de l'organisation, capacité à travailler de façon autonome
- Capacité d'écoute, compassion, courtoisie et patience
- Toute formation pertinente à l'emploi sera considérée
- Minimum de 3 années d'expériences pertinentes avec une clientèle en perte d'autonomie
- Connaissances de base en informatique
- Maîtrise du français (oral et écrit), anglais un atout
- Posséder un ordinateur et avoir accès à un courriel électronique pour les communications avec l'employeur
- Posséder une voiture et un permis de conduire valide
- Cours de premiers soins valide à l'embauche (RCR) et absence d'antécédent judiciaire

Conditions de travail

- 1 poste permanent de 3 jours par semaine dans le secteur de Mont-Laurier et les environs
- 1 poste permanent de 3 jours par semaine dans le secteur de Rivière-Rouge et les environs
- Possibilité de travailler les soirs et fins de semaine mais de façon occasionnelle
- Horaire variable de 18 à 20 heures/semaine du lundi au vendredi entre 8h00 à 17h00
- Salaire entre 16.00\$ et 18.38\$/heure selon expérience
- Assurance-collective offerte après 6 mois de service continu, avantages sociaux bonifiés
- Entrée en fonction : Juillet 2020



Faire parvenir votre CV avant le 10 juillet 2020 à :

Mme Lucie Vandandaigue, Coordonnatrice des services nord
14, rue St-Antoine, C.P. 276, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2C2
Télécopieur : 819-326-9664 ou Courriel : admin@salaurentides.ca

VEUILLEZ NOTER QUE NOUS NE CONTACTERONS QUE LES PERSONNES RETENUES

DESCRIPTION D'EMPLOI ADJOINT-E ADMINISTRATIF-VE

SUPÉRIEUR IMMÉDIAT : COORDONNATRICE

RESPONSABILITÉS/TÂCHES

Soutien administratif

- Assister la coordonnatrice dans la préparation des réunions du conseil d'administration
- Prendre les notes lors des conseils d'administration; rédiger et distribuer les comptes rendus des réunions et les plans d'action qui en découlent
- Répondre et traiter les appels téléphoniques.
- Recevoir, vérifier et traiter les courriels et le courrier postal
- Effectuer les tâches administratives et bureautiques
- Remplacer la coordonnatrice au besoin

Soutien communication

- Contribuer à la planification et l'organisation des événements
- Tenir à jour le calendrier des événements sur le site web
- Effectuer la gestion du site web et de la page Facebook
- Contribuer au bulletin mensuel
- Contribuer à la recherche des conférences ou ateliers
- Responsable de la gestion des membres : rappels téléphoniques, impressions des cartes de membres, suivi des membres désactivés, etc.
- Participer à des tables de concertation au besoin

Gestion comptable et gestion des membres

- Effectuer la gestion des adhésions des membres
- Effectuer les entrées comptables dans le logiciel de comptabilité
- Préparer la documentation pour la production annuelle des états financiers

Autres tâches

- Participer à diverses rencontres sur demande ;
- Apporter des idées d'améliorations;
- Toutes autres tâches demandées par la coordonnatrice

COMPÉTENCES CLÉS

Communication

Habilité à s'exprimer clairement et de façon à convaincre ou d'être compris par son interlocuteur et d'être réceptif aux messages des autres. Fait preuve de tact et de diplomatie. Capacité de refléter clairement et de façon convaincante, autant par son discours que par ses écrits, l'image et les valeurs corporatives.

Analyse / Jugement

Habilité à cerner les données d'un problème, à proposer des solutions, à en peser le pour et le contre, à fixer son choix et à passer à l'action. Habileté à percevoir correctement une situation, d'en arriver à des conclusions pertinentes ou de poser un geste ou un comportement adéquat.

Souplesse et adaptabilité

Habilité à ajuster ses comportements et ses méthodes de travail en fonction du contexte de travail et des changements qui surviennent. Habileté à rechercher et à accepter les idées des autres et le changement.

CONNAISSANCES

- ✓ Logiciels informatiques courants ainsi que leur utilisation.
- ✓ Logiciel Simple comptable
- ✓ Connaissance approfondie de MS Office (Publisher, Word et Excel en particulier)

EXIGENCES

- ✓ Diplôme d'études professionnelles/collégiales en bureautique, communications ou équivalent
- ✓ Expérience pertinente de 2 ans
- ✓ Bonne connaissance du milieu communautaire un atout
- ✓ Bonne connaissance de la comptabilité
- ✓ Excellent français verbal et écrit
- ✓ Connaissance des réseaux sociaux(Facebook) et de la gestion d'un site web (Wordpress) un atout
- ✓ Anglais fonctionnel
- ✓ Permis de conduire valide et voiture

Poste de 5 jours semaine (35 heures/semaine)

Salaire : 20 \$/heure à 22\$ heure selon compétences et expérience

Affichage au 4 juillet



Vous avez un talent en couture? Nous avons besoin de vous !!



Mettez votre talent de couturiers et couturières au service de la santé et de la sécurité de notre communauté dans la MRC des Pays-d'en-Haut.

Nous sommes à la recherche de couturiers et couturières qui souhaiteraient confectionner bénévolement des masques de protection pour nos groupes communautaires ainsi que pour nos aîné(e)s et familles dans le besoin.

Bien que le masque non-médical (couvre-visage) ne REMPLACE PAS les autres mesures de sécurité telles que le lavage des mains et la distanciation sociale, les autorités de santé publique recommandent fortement le port du masque lorsqu'il est difficile de respecter une distance de 2 mètres, dans les lieux publics et le transport en commun.

Nous sommes à la recherche de masques de types artisanaux pour adultes et enfants.

Vous trouverez ici le lien utile pour la confection et les recommandations :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/#c57467>

SVP veuillez déposer vos créations aux endroits suivants :

Café communautaire l'Entre-Gens : 1006, rue Valiquette Sainte-Adèle

CLSC de Saint-Sauveur : 150, rue Principale Saint-Sauveur. À l'attention de Ève Robinson ou Chantal Charbonneau



COVID-19 : DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

MALGRÉ LE CONTEXTE ACTUEL,
NOS SERVICES SONT MAINTENUS.

En cette période de pandémie, le Curateur public tient à rassurer tous ceux qui ont à cœur le bien-être et la sécurité des personnes en situation de vulnérabilité. Comme pour vous, notre priorité continue d'être la santé et la sécurité des personnes inaptes et le soutien à leurs proches.



MESSAGE VIDÉO



du curateur public,
M^r Denis Marsolais

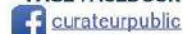
POUR NOUS JOINDRE

Sans frais : 1 800 363-9020

curateur.gouv.qc.ca

VISITEZ NOTRE

PAGE FACEBOOK



Comment nous offrons nos services dans le contexte actuel :



Près de 700 employés sont en poste, en télétravail ou au bureau.



Nous continuons à maintenir des contacts avec les clientèles qui ont des besoins importants.



Les curateurs délégués, soutenus par une équipe d'une vingtaine d'employés, sont entrés en contact avec la presque totalité des 13 500 personnes représentées par le Curateur public, ou avec un intervenant, dans le contexte où les visites ont été suspendues pour se conformer aux directives de la Direction générale de la santé publique.



Les agents d'aide et les conseillers à la représentation privée continuent d'informer et de soutenir les proches qui s'occupent d'une personne inapte.



La priorité a été donnée aux personnes vivant à domicile, âgées de 70 ans ou plus et résidant dans une ressource d'hébergement où la contamination à la COVID-19 est plus importante.



De l'information en continu est disponible sur le site Web du Curateur public, avec une foire aux questions mise à jour régulièrement, et sur sa page Facebook. Les préposés aux renseignements répondent aux demandes d'information par courriel ou par téléphone.



Un rappel a été fait aux intervenants du réseau de la santé et des services sociaux d'informer le Curateur public de la situation des personnes vivant dans les ressources d'hébergement.



Les contenus diffusés sur le site Web respectent les standards sur l'accessibilité du Web exigés par l'Administration publique québécoise pour que les personnes handicapées puissent les consulter. Les documents peuvent également être rendus disponibles en médias adaptés. Il suffit de communiquer avec le Curateur public.

Notre engagement :



Être à l'écoute des besoins des personnes inaptes et de leurs proches



Tenir la population informée



Garder le contact avec nos partenaires et répondre à leurs questions

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca






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 12 juin 2020](#)
-  [AREQ, Infolettre du 19 juin 2020](#)
-  [FADOQ, Infolettre du 16 juin 2020](#)
-  [L'APPUI Laurentides, Infolettre spéciale Juin 2020](#)
-  [L'APPUI Laurentides, deuxième bulletin spécial de juin 2020](#)
-  [RABQ, bulletin juin 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour Express 11 juin 2020](#)
-  [CAMF, carrefour Express édition spéciale](#)
-  [CAMF, Carrefour Express 22 juin 2020](#)
-  [TCARO, Bulletin juin 2020](#)
-  [Infolettre du comité des usagers de Laval, 15 juin 2020](#)

Une conférence et 2 capsules de Jean-Marc Chaput, décédé samedi dernier à l'âge de 89 ans.

-  La [conférence](#) "Toujours passionné"
-  Une capsule [Le poids du stress](#)
-  Et une autre, [l'enfant en soi](#)



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

