

L'ÉQUITÉ
SRAADD/CQM
DÉCEMBRE 2020



Noël est arrivé
Passez de belles Fêtes!

Nous sommes sur  Facebook

www.facebook.com/sraadd

N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive et tu seras heureux!

L'équipe de la S.R.A.A.D.D. vous souhaite une douce période pour le temps des fêtes.

Suite aux mesures annoncées par le gouvernement pour la période des fêtes, les bureaux de la SRAADD seront fermés du 18 décembre 2020 jusqu'au 11 janvier 2021.

Toutefois, nous serons en télétravail le 21 et 22 décembre, et à partir du 4 janvier 2021.

Il nous fera plaisir de retourner tous les appels qui seront laissés sur les boîtes vocales.

Dans ce numéro

- 2- Souhais des fêtes et remerciements
- 3- Mot du président
- 4 à 6-La solitude pour la multitude
- 7- L'accès sera élargi aux couples sans enfant qui se séparent
- 8 à 10-Un proche devient inapte: que faire?
- 11 à 12-Le compte de Noël
- 13 à 14-Notre calendrier de l'Avent
- 15- Notre équipe de travail s'agrandit!
- 16- Nos séances d'informations
- 17- Secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement
- 18- Renouvellement de votre carte de membre et nos services**

REMERCIEMENTS

La SRAADD/CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2020-2021.

Merci au **CIUSSS MCQ** de nous fournir l'équipement nécessaire afin de continuer notre mission, et ce, en toute sécurité!

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec 



Centraide
Mauricie
Nous tous, ici

Mot du président



Nous sommes aux derniers balbutiements de cette année 2020 qui fut, c'est le moins que l'on puisse dire, historique.

Il est maintenant temps de prendre un certain recul et de faire un constat; en cette année particulièrement difficile, la S.R.A.A.D.D. aura, plus que jamais, eu un rôle essentiel au sein de notre société par l'accomplissement de ses missions.

Je tiens d'ailleurs à remercier les employés de l'organisme qui, par leur travail acharné et malgré les mesures sanitaires en place, auront permis de rendre des services nécessaires à sa clientèle en cette période.

Enfin, en mon nom et en celui de tous les membres du conseil d'administration de la S.R.A.A.D.D., nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une belle et heureuse année 2021!

Simon Parisé,
Président du C.A.



CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

La solitude pour la multitude

Je n'ai pas de compagne. Pas d'enfants. Hormis mes précieux collègues de travail, durant le prochain mois, je ne verrai personne. Octobre sera une longue journée de pluie. Un automne privé de mes amis.

Je ne suis pas le seul à être seul. Plein d'aînés, d'ados, d'adultes, de mômes se morfondent aussi. Car on n'a pas besoin d'être seul pour être seul. Il suffit qu'il nous manque une personne. Une seule. Celle avec qui on voudrait être.

C'est le défi du prochain mois. La solitude pour la multitude.

OK. Il ne faut pas socialiser.

Socialiser, c'est être en contact avec les autres. Au restaurant, au théâtre, au cinéma, au hockey. C'est tous ces gens qui se sont donné rendez-vous, à la même place que nous, sans être avec nous, mais qui le sont, quand même. Tous ces gens que l'on croise, que l'on frôle, que l'on sent. Tous ces gens, avec qui l'on partage les mêmes goûts, les mêmes passions, la même culture. Avec qui on devient un tout. Une assemblée, une foule. Applaudissant une actrice, un chanteur, une humoriste, un joueur. Et le rendant plus fort.

Dieu qu'on s'ennuie de ça.

Ce n'est pas tout. Le défi est encore plus grand. Non seulement il ne faut pas socialiser, mais il ne faut pas fraterniser non plus. Non seulement on ne peut pas sortir, mais on ne peut pas accueillir non plus. Pas de souper entre amis. Pas de pique-nique au parc, pas de partie de cartes, pas de *pyjama party*, pas de coucou en passant. On reste avec les gens de la même adresse. Et s'il n'y a que notre chat, à notre adresse, on reste avec notre chat. C'est comme ça.

C'est triste. Mais ça vaut la peine. Car cette tristesse ne se compare pas à l'infini chagrin des gens en deuil d'un amour ou d'un ami à cause de la COVID-19. Vous savez, ces chiffres quotidiens, qui ne nous font plus rien, parce que ça fait des mois qu'on les entend. Que ce soit 1, 50 ou 100, le nombre de décès, c'est toujours trop, quand c'est la personne dont on avait besoin.

Voilà pourquoi il faut accepter ce confinement réinventé. Au printemps, il n'y avait rien. Pas de travail, pas d'école, pas de plaisir. Cet automne, il y a du travail, il y a de l'école, mais pas de plaisir. Que voulez-vous, il fallait choisir...

Absence de doux moments, de belles soirées, de rires complices et de temps animé. Pour 28 jours, au moins. Pour plus longtemps, peut-être. Mais peu importe la durée, ce sera toujours moins long que l'éternité. Sans cet effort, sans cet isolement passager, plus de gens seront privés de leurs amis, de leurs proches, pour l'éternité. Ça pourrait même être nous. On ne se bat pas seulement contre un virus. On se bat contre la mort. C'est pour ça qu'il ne faut pas niaiser.

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

La solitude pour la multitude

On met son masque, au nom de la plus grande des libertés : la liberté d'exister. On reste chez soi, au nom de la plus grande des fraternités : la fraternité des humains. Ceux qu'on connaît et ceux qu'on ne connaît pas. Parce qu'on fait tous partie des deux groupes, pour les uns et pour les autres.

Maintenant, on a le choix. Soit on maudit notre solitude et on déprime notre vie. Soit on se réjouit de notre solitude et on se divertit.

Lire, c'est rencontrer du monde, au plus profond de soi. Un bon film, une bonne série, c'est aussi recevoir de la visite, dans le salon de nos pensées. Écouter de la musique, c'est remplir sa maison d'émotions.

Moustaki l'a chanté : « Non, je ne suis jamais seul, avec ma solitude. »

Octobre peut être une longue journée de pluie, mais peut être aussi un chemin de couleurs. Bien sûr, des feuilles aux arbres, ce n'est pas un arc-en-ciel, mais au moins on peut les atteindre, mais au moins on peut les toucher. Et quand elles tombent, on peut les ramasser. Et ramasser nos souvenirs et nos regrets, aussi.

Je sais, ça ne nous tente pas. Je sais, on est tannés. Il faut encore se cloisonner. On a envie d'être délinquants. D'envoyer promener le gouvernement. Mais si on ne suit pas le plan, ce n'est pas le gouvernement qu'on va faire sauter, ce sont les hôpitaux.

Cet endroit que la plupart d'entre nous ont la chance d'éviter. Cet endroit où des gens se battent pour leur vie ou celles des autres, pendant que nous, on fait nos petites affaires. C'est tous les jours un combat, là-bas. Il ne faut pas que ce soit tous les jours une défaite, là-bas, à cause de nous.

Pour les aider, il suffit de rester sur notre canapé. Il y a des sacrifices plus grands que ça.

Un peu de solitude pour le bien de la multitude.

Un voyage intérieur de quelques semaines. Même pas besoin d'aller en Inde. On peut vivre son moine tibétain à Montréal, à Québec ou à Laval.

C'est pour les jeunes que ce sera le plus difficile. Quand on est jeune, on n'est pas une île, on est une ville. On est une gang.

Profitez-en pour passer du temps avec vous-même.

CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

La solitude pour la multitude

Profitez-en pour apprendre quelque chose d'encore plus important que les maths ou la chimie.

Apprendre qui vous êtes.

Apprendre que l'important, ce n'est pas ce que la gang pense de vous.

Apprendre que l'important, c'est de penser aux autres. De penser à la grosse gang. Celle qui inclut tout le monde.

Sur ce, bon week-end, tout le monde !

Je suis réclamé. Mon chat veut bouffer.



Source: La Presse+, article rédigé par Stéphane Laporte, publié le 3 octobre 2020

L'accès sera élargi aux couples sans enfant qui se séparent

Les couples qui se séparent et qui n'ont pas d'enfant à charge pourront bientôt avoir accès au service de médiation familiale, en vertu d'un projet-pilote lancé par le ministère de la Justice.

Le projet-pilote entrera en vigueur en février prochain et le restera jusqu'au 30 juin 2022, a fait savoir mercredi le ministre de la Justice et Procureur général, Simon Jolin-Barrette.

Le projet-pilote permettra d'offrir trois heures de médiation gratuites aux couples qui se séparent, en n'ayant pas d'enfant en commun ou dont l'enfant ou les enfants qui sont en commun ne sont plus à leur charge.

L'initiative vise à encourager les couples qui se séparent à régler à l'amiable les questions liées au partage des biens.

Le programme de médiation familiale avait été instauré en 1997. Il permet d'atténuer les conflits entre les membres d'un couple lors d'une demande concernant la garde des enfants, les droits de visite et de sortie, la pension alimentaire ou le partage des biens.

Le programme propose des séances gratuites pour les couples qui vivent une rupture et qui ont des enfants à charge. En vertu des règles, le service est offert à raison de cinq heures pour une séparation et deux heures et demie pour une demande de révision d'un jugement ou d'une entente, ou bien si les ex-conjoints ont déjà bénéficié des services de médiation familiale, a précisé le ministère.

Par voie de communiqué, le ministre Jolin-Barrette s'est réjoui de cette forme d'élargissement de l'accès à la médiation pour les couples sans enfant à charge. « Une séparation ou un divorce n'est jamais facile. La médiation familiale contribue à atténuer les conflits pour les couples qui vivent une séparation ou un divorce, en plus de favoriser la discussion et le respect entre les parties. »

Un sondage commandé par le ministère de la Justice, en 2017, avait révélé que 84 % des parents avaient conclu une entente avec leur ex-conjoint lors de leur démarche de médiation familiale. De même, 81 % des parents s'étaient dit satisfaits des services obtenus, entre autres du fait que les démarches étaient faciles à effectuer (97 %).

Un proche devient inapte: que faire ?

Quand une personne en perte d'autonomie devient vulnérable, il existe divers moyens pour assurer sa protection.

Qu'est-ce que l'inaptitude?

On dit souvent d'une personne inapte « qu'elle n'a plus toute sa tête ». Elle devient incapable de prendre des décisions éclairées, de prendre soin d'elle ou de gérer ses biens.

Avant d'être déclarée inapte, une personne doit être évaluée par un médecin et un travailleur social. L'inaptitude peut être :

- partielle ou totale, selon le degré d'autonomie de la personne évaluée.
- temporaire ou permanente, selon si sa condition peut s'améliorer ou non.

Un besoin de protection

Parce qu'elle est vulnérable, une personne inapte a besoin d'être protégée. Elle doit être assistée dans ses actions et ses décisions tout en gardant le plus d'autonomie possible. Le choix du moyen de protection est guidé par l'évaluation clinique.

La prise en charge de la personne par ses proches peut se faire en dehors du cadre judiciaire. Cette solution est possible quand la personne est bien entourée et que la gestion de ses biens est simple. Dans le cas contraire, on doit s'adresser au tribunal, qui désignera un représentant légal.

Le rôle du représentant légal

Il ou elle agit au nom de la personne inapte et dans le meilleur intérêt de celle-ci. Le représentant légal prend des décisions et rend compte de ses actions concernant :

- le bien-être (consentement aux soins, choix d'hébergement, demandes de services, achats courants, etc.);
- les biens (gestion des revenus, paiement de factures, placements, etc.).

Les étapes pour protéger une personne en perte d'autonomie

1. Rassemblez ses proches et décider ensemble des démarches à entreprendre.

Un proche devient inapte: que faire ?

2. Demandez une évaluation clinique de l'inaptitude de la personne en perte d'autonomie. Pour ce faire, communiquez avec un centre intégré – universitaire ou non – de santé et de services sociaux (CISSS ou CIUSSS). Il doit s'agir du centre responsable des services offerts dans la région où réside cette personne.
3. Au besoin, vérifiez s'il existe un mandat de protection (autrefois mandat en cas d'inaptitude).
4. S'il y en a un, faites-le valider (on dit aussi homologuer) par un tribunal. L'aide d'un notaire ou d'un avocat est recommandée pour cette étape.
5. Si le mandat de protection est inexistant ou incomplet, demandez au tribunal d'ouvrir un régime de protection :

- La **tutelle** est établie en cas d'inaptitude partielle ou temporaire;
- La **curatelle** est établie en cas d'inaptitude totale et permanente.

Le tuteur ou curateur désigné par le tribunal devient le représentant légal de la personne sous protection. Si aucun proche ne peut être désigné, le Curateur public assume ce rôle. Un juriste ou le Curateur public peuvent fournir plus de détails sur l'ouverture du régime de protection.

Attention : d'ici juin 2022, la *Loi modifiant le Code civil, le Code de procédure civile, la Loi sur le curateur public et diverses dispositions en matière de protection des personnes* entrera en vigueur. Cette *Loi* viendra simplifier les régimes de protection. Pour de plus amples renseignements, consultez le site web du [Curateur public](#).

Faire respecter ses choix

Tant qu'elle est apte, toute personne peut préciser à l'avance ses choix en cas d'inaptitude. Elle peut rédiger, avec un notaire ou devant témoins :

- Ses [directives médicales anticipées](#), pour accepter ou refuser certains soins;
- Un [mandat de protection](#), pour désigner la personne qui veillera sur son bien-être et ses biens.

CHRONIQUE JURIDIQUE

Un proche devient inapte: que faire?

Un problème?

Si vous constatez de la négligence ou un abus à l'égard d'une personne inapte, dites-le au [Curateur public](#).

Pour vous plaindre des services du Curateur public, faites appel au [Protecteur du citoyen](#). Nos services sont gratuits et confidentiels.



CHRONIQUE ACTUALITÉ

Le compte de Noël

Il était une fois un couple. Ça fait deux. Avec deux enfants. Ça fait quatre. Les membres du couple ont chacun deux parents. Ça fait huit. L'un des membres du couple a aussi une sœur. Ça fait neuf. Elle est mariée. Ça fait dix. C'est assez. Le compte est bon. Mais ce n'est pas fini. La sœur a un enfant. Ça fait onze. C'est trop. Il n'entre pas. Il reste dehors.

Il ne sera pas le seul à se les geler. L'autre membre du couple a deux frères. Ça fait treize. Oubliez ça. L'un est marié. Ça fait quatorze. Beaucoup trop. L'autre a une nouvelle copine. Ça fait quinze. Stop ! Stop ! Le frère marié a deux enfants. Ça fait dix-sept. Appelez la police. Rien ne va plus !

La règle est claire : « Rassemblements privés. En vigueur seulement du 24 au 27 décembre inclusivement. Limite de 10 personnes par rassemblement. »

Le couple décide donc de faire deux célébrations. L'une avec la famille de maman, le 24 décembre. L'autre avec la famille de papa, le 25 décembre.

Recalculons. Une famille de quatre. Ça ne change pas. Avec les grands-parents maternels, ça fait six. La belle-sœur et sa conjointe. Ça fait huit. On ajoute leur enfant. Ça fait neuf. Excellent. Le Père-Noël peut même passer, tout est dans la légalité.

Le 25, maintenant. Avec l'autre côté de la parenté. La famille de quatre. Toujours là. Ils sont chez eux. Les grands-parents paternels, on est six. Les deux frères, on est huit. Leurs partenaires, ça fait dix. Le neveu et la nièce, nous voilà à douze. Ça ne fonctionne plus.

On pourrait toujours demander à celui qui a une nouvelle copine de ne pas inviter sa nouvelle copine. C'est bête. Mais faut ce qu'il faut. On est donc à onze pour le 25. Il y en a encore un de trop.

Comme il reste une place dans le *party* du 24, on pourrait faire fêter un membre de la famille paternelle avec la gang de la famille maternelle. C'est gênant. Mais faut ce qu'il faut. On ne séparera pas les deux enfants, quand même.

On pourrait demander au frère, célibataire d'un soir, de venir fêter la veille. Tant qu'à être tout seul, aussi bien l'être avec des étrangers. Bien sûr, il risque de refuser. Faire le sacrifice de ne pas être avec son amoureuse à Noël pour être avec ses parents, c'est une chose, mais faire le sacrifice de ne pas être avec son amoureuse la veille de Noël pour être avec les parents de la femme de son frère, c'en est une autre. Des plans pour rester célibataire longtemps.

On fait quoi, alors ? On demande à l'autre frère de faire garder ses enfants ? Ça va être moins bruyant. Mais triste pour les enfants du couple qui ne pourront pas jouer avec leurs cousins. À moins de demander à l'autre frère et à sa femme de laisser leurs enfants au *party* et de retourner chez eux. Après tout, Noël, c'est la fête des enfants. Justement, à bien y penser, séparer des enfants de leurs parents à Noël, c'est pas la meilleure idée, même si ça nous permet d'arriver à dix invités.

CHRONIQUE ACTUALITÉ

Le compte de Noël

La gestion des fêtes ne sera pas évidente, cette année. L'idéal serait d'avoir plusieurs services. Dans toute fête de famille, il y a ceux qui arrivent toujours trop tôt et ceux qui arrivent toujours trop tard. Il suffit de s'organiser pour que ceux qui arrivent trop tôt soient déjà partis quand arrivent les retardataires. Tu manges l'entrée et la dinde chaude avec les premiers. Tu manges la dinde froide et le dessert avec les deuxièmes.

Il y a aussi la solution de la pige familiale. Tu fais comme pour la pige des cadeaux. Tu mets tous les noms des membres de la famille dans un chapeau. Les dix premiers noms pigés sont ceux qui ont le droit d'aller au *party*. Les autres sèchent chez eux.

On peut aussi dresser la liste des personnes que l'on voit habituellement durant le temps des Fêtes. En les plaçant par ordre de priorité. Le 24, vous le passez avec votre *top 10*. Le 25, avec les positions 11 à 20. Le 26, avec les positions 21 à 30. Et le 27, vous mangez vos restants avec les restants ! Le *bottom* 31 à 40.

Ceux pour qui ça va être vraiment compliqué, ce sont les familles séparées. Imaginez une famille où les enfants ont l'habitude de passer Noël avec maman, et le jour de l'An avec papa. On a seulement le droit de fêter Noël. Ça va être le fun, le jour de l'An avec papa ! D'un côté, tu vois toute la famille de ta mère, de l'autre côté, tu vois juste la face de ton père. Il est mieux d'avoir le WiFi.

Quelque chose me dit que bien des gens vont se tricoter des mesures sur mesure. Bon, allez-y doucement, faites attention. L'important, c'est de ne jamais oublier l'objectif commun de ce temps des Fêtes particulier : se donner de l'amour, sans se donner la COVID-19. Pour éviter que des gens soient gravement malades. Pour éviter que des gens meurent.

Bien sûr, c'est plaisant, les grosses tablées et les danses en ligne à quarante. Mais cette année, c'est plus un Noël André Gagnon qu'un Noël de rigodons. C'est plus un Noël instrumental qu'un Noël de grosse chorale. Rien de mieux pour se reconforter que l'intimité. Et Dieu sait qu'on a besoin d'être reconforté.

Si on veut que 2021 soit moins en vain que 2020, à nous de faire en sorte que nos demeures ne soient pas des foyers d'éclosion, mais des foyers d'émotion.

Je vous souhaite de belles invitations.


Il y a déjà un truc dont on est assuré. C'est que pour une fois, il n'y aura pas de chicanes à Noël à propos de ce qui s'est passé au *party* de bureau. On prend le positif où il y en a.

15 minutes par jour pour protéger votre santé mentale.
Le calendrier de l'Avent de la **SRAADD**.

D É C E M B R E

Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale Centre-du-Québec / Mauricie

D L M M J V S

		1. Allez prendre une marche 15 minutes minimum.	2. Se masser les mains.	3. Écoutez votre musique préférée.	4. Appelez un proche.	5. Prenez un bain/douche chaude et longue.
6. Faites 15 minutes de lecture.	7. Préparez votre repas /désert préféré.	8. Faites une liste de choses qui vous ont stressé cette semaine et détruisez la.	9. Félicitez-vous pour ce que vous avez accompli aujourd'hui.	10. Buvez une tisane avant de vous coucher.	11. Écoutez votre film préféré.	12. Faites-vous un soin de peau.
13. Complimentez-vous devant le miroir.	14. Appelez un ami.	15. Gâchez-vous avec ce que vous avez envie.	16. Souriez. :)	17. Regardez des photos souvenirs qui vous font du bien.	18. Un souper aux chandelles.	19. Rangez une pièce de votre maison.
20. Allez en forêt.	21. Prenez l'opportunité de vous coucher tôt.	22. Faites-vous un bon déjeuner.	23. Faites des techniques de respiration avant de dormir.	24. Appréciez le moment.	25. Joyeux Noël 	



R È G L E M E N T S

Chaque année, au premier jour de décembre, nous nous empressons de se procurer un calendrier de l'Avent en chocolat. Considérant, les temps particuliers, nous vous proposons une alternative cette année. Le calendrier de l'Avent fait par la **SRAADD** vous propose de prendre **15 minutes** par jour afin de prendre soin de votre santé mentale. Nous vous mettons au défi d'en exécuter un minimum de **15/25**.

Décembre est un mois où nous aimons faire plaisir à nos êtres chers et où nous donnons énormément. Cette année, donnez-vous du temps, faites **vous** plaisir et surtout, n'oubliez pas de prendre soin de **vous** en premier.

Faites le pour **vous**... et pour vos proches.

Cette année l'objectif est de penser davantage à soi-même et ce, à chaque jour.

Notre équipe de travail s'est agrandie !



Lise Michelin, directrice et conseillère.



Me Pierre Saint-Amant, avocat.



Ariane L. Martel, adjointe à la direction



Stéphanie Aylwin, conseillère



Chanelle Girard, stagiaire en travail social.



SÉANCE D'INFORMATION

FORMULES

Séances d'informations adaptées
offertes en **présentielles** ou en
virtuelles (Zoom).

SÉANCES DISPONIBLES

AIDE DE DERNIER RECOURS
ACCÈS AU DOSSIER MÉDICAL
ASSURANCES
DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE
L'INVALIDITÉ ET LE RÉGIME DE RENTES
DU QUÉBEC ET AUTRE, SUR DEMANDE

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

Les séances d'information sont disponibles pour les organismes communautaires et les entreprises de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Ces séances peuvent être présentées à leurs membres, employé.e.s et bénévoles.

QUI NOUS SOMMES ?

La SRAADD est un organisme communautaire dont la mission première est d'aider et d'accompagner des personnes vivant ou ayant vécu des problématiques en santé mentale, avec ou sans diagnostic, dans la défense de leurs droits et ce, en toute confidentialité.

Services offerts

- Sensibilisation, promotion et représentation
- Défense de droit
- Aide et accompagnement
- Suivi
- Information et séance d'information

NE TARDEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATION

819-693-2212 / Sans frais 1800-563-2212

info@sraadd.com

SOLIDARITÉ RÉGIONALE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA
DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE

La Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale du Centre-du-Québec/Mauricie (SRAADD/CQM) est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de prêter aide, d'accompagner et d'informer à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Vous avez besoin de renseignements?

Voici les secteurs où nous donnons de l'information et de l'accompagnement:

En lien avec le droit de la famille:

- Divorce et séparation
- Garde d'enfants
- Pension alimentaire
- Loi sur la protection de la jeunesse – DPJ

En lien avec le droit du travail:

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail - **CNESST**
- Assurance-emploi

En lien avec le droit civil:

- Succession
- Protection du consommateur
- Régie du logement
- Assurance privée
- Évaluation psychiatrique
- Garde en établissement
- Ordonnance de soins
- Droits de la personne
- Régimes de protection

En lien avec le droit administratif:

- Programme d'aide sociale - **MTESS**
- Retraite Québec (anciennement Régime de rentes du Québec - **RRQ**)
- Indemnisation des victimes d'actes criminels – **IVAC**
- Régie de l'assurance maladie du Québec – **RAMQ**
- Société d'assurance automobile du Québec – **SAAQ**

Pourquoi devenir membre de la SRAADD/CQM ?

- ⇒ Se tenir informé de l'actualité et des droits reliés à la santé mentale.
- ⇒ Solidarité envers les personnes vivant ou ayant vécue une problématique en santé mentale.
- ⇒ Soutenir l'organisme dans sa mission.

Coupon d'adhésion et de renouvellement du membership de la SRAADD

Prénom _____

Nom _____

Adresse ou nouvelle adresse

Téléphone _____

Date _____

Signature _____

COÛT: 3.00 \$

Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.

Pour ce faire, vous pouvez
nous retourner ce coupon à l'adresse suivante :

**1060, Saint-François-Xavier, Bureau 305
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1R8**

ou

info@sraadd.com

en inscrivant comme sujet, changement d'adresse.

L'ÉQUITÉ

DÉCEMBRE 2020

SRAADD /CQM



**1060, rue Saint-François-Xavier bureau 305,
Trois-Rivières (QC) G9A 1R8**

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : info@sraadd.com

Facebook : www.facebook.com/sraadd