

# L'Équité



**DÉCEMBRE 2023**

**JOYEUX**  
**Noël**

De toute l'équipe de la  
SRAADD

Nous vous souhaitons un  
joyeux temps des fêtes  
avec les gens que vous  
aimez

SRAADD  
CQM



**WWW.SRAADD.COM**



# L'ÉQUITÉ - DÉCEMBRE 2023

## Dans ce numéro

- Mot du président
- Mot de la directrice
- Mot des fêtes de la SRAADD
- Horaire pour le temps des fêtes
- Invitation au dîner de Noël
- Chronique santé mentale
- Chronique information
- Chronique juridique
- Chronique de Noël
- Séance d'information
- Invitation aux cafés-rencontres
- Formulaire d'adhésion ou de renouvellement



## Remerciements

La SRAADD / CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2023-2024

Merci au CIUSSS MCQ et à Centraide Centre-Ouest du Québec de nous fournir le soutien nécessaire afin de continuer notre mission.

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

**Québec** 



**Centraide**  
Régions centre-ouest  
du Québec



[WWW.facebook.com/sraadd](http://WWW.facebook.com/sraadd)





## Mot du président



« Voilà déjà la période des fêtes 2023 qui cogne à nos portes. Et oui, dans quelques semaines à peine, nos tympans vibreront aux sons des chansons de Noël, la neige couvrira tranquillement les pelouses grisonnantes et nous nous préparerons tous à souligner cette période de festivités tant appréciées, période qui culminera avec un au revoir à l'année 2023. Il sera alors temps de se souhaiter une nouvelle année qui sera à la hauteur de nos attentes.

Qui dit fin d'année dit également bilan de fin d'année. L'un ne va pas sans l'autre.

Au cours des douze derniers mois, la S.R.A.A.D.D a réalisé une campagne marketing à grande échelle afin de conscientiser la population aux services qu'elle peut offrir aux gens éprouvant des problèmes de santé mentale. Une refonte du site web a également été effectuée, ayant notamment pour objectif de rafraîchir l'image de l'organisme tout en expliquant les services offerts. Cette refonte du site web s'inscrit dans la même démarche que celle de la campagne marketing, à savoir faire connaître davantage l'organisme aux citoyens afin d'aider de plus en plus de gens dans le besoin. Au surplus, cette année encore, la S.R.A.A.D.D. a à nouveau accomplie sa mission de base, étant bien présente dans la vie de ses utilisateurs, leur fournissant l'aide et l'accompagnement demandés, tout en améliorant leur qualité de vie au passage. L'organisme a de plus contribué, par la réalisation de ses missions, à ce que notre société soit globalement meilleure et plus juste. Il va sans dire que l'organisme a motivé sa raison d'être lors de la dernière année.

Je tiens à remercier les membres du personnel et de la direction de l'organisme pour leurs efforts fournis lors de l'année qui s'achève ainsi que pour leur dévouement envers l'organisme et les utilisateurs. Sans leur contribution, l'organisme ne pourrait tout simplement pas venir en aide à ses utilisateurs et contribuer à notre société. Ils sont essentiels à la S.R.A.A.D.D et je crois nécessaire de souligner leur contribution à ce bilan de fin d'année.

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 2024!

Simon Parisé

Cordialement,



## MOT DE LA DIRECTRICE



Six mois déjà ce sont écoulés depuis mon arrivée à la direction de la SRAADD. J'ai découvert un organisme où la solidarité, la bienveillance, le respect et l'écoute sont à l'honneur et se sont des valeurs importantes pour moi. C'est ce qui me motive à investir mon temps et mes compétences avec dynamisme et enthousiasme.

Je suis reconnaissante d'avoir la chance de mener une mission qui me passionne, d'être épaulée par des collègues compétents, de pouvoir compter sur le support et la confiance d'administrateurs dévoués et de bénéficier de l'appui précieux de membres qui croient en l'importance de notre mission. C'est donc avec grand plaisir que je vous invite à découvrir notre beau journal L'Équité.

Je vous souhaite un bel hiver et un joyeux temps des Fêtes!

Marie-Andrée Fortin

*L'équipe de la SRAADD  
vous souhaite un très  
joyeux temps des fêtes*



*Que votre Noël soit  
habité de lumière,  
d'amour et d'amitié!*



Pour la période des fêtes,  
l'organisme fermera ses portes le  
22 décembre à 11h00 et réouvrira  
le 4 janvier

Joyeux temps des fêtes à vous tous!!!

La SRAADD



*Diner  
de Noël  
de la SRAADD*

Il nous fera plaisir de vous  
accueillir  
vendredi le 8 Décembre 2023  
à 11h  
à la salle Cogeco du Musée POP

**ASSUREZ-VOUS D'AVOIR RÉSERVÉ  
VOTRE PLACE D'ICI LE 04 DÉCEMBRE  
EN COMMUNIQUANT AVEC NOUS  
AU 819-693-2212 POSTE 0**

# CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

Alors que l'hiver est à nos portes, voilà que notre moral tombe au plus bas. Manque de lumière, température froide, pluie, neige, les raisons à cette dépression saisonnière qui nous accable sont nombreuses.

Les gens souffrant de dépression saisonnière ressentent de nombreux symptômes de la dépression traditionnelle: irritabilité, tristesse, manque d'énergie, augmentation de l'appétit, inconfort etc..

Voici quelques quelques astuces pour la repousser d'ici le retour du printemps...

Faites une thérapie par la lumière.

C'est la première chose à ajouter à votre vie si vous avez tendance à déprimer quand l'automne arrive. La lumineothérapie demande de 20 à 30 minutes par jour seulement et vous permettra de vous sentir vraiment moins fatigués.





# CHRONIQUE SANTÉ MENTALE



## SUITE

Continuez à bouger et à bien manger lorsque la grisaille s'installe, il est plus difficile de maintenir ses bonnes habitudes d'entraînement et d'alimentation saine. La deuxième portion de tarte aux pommes et le sac de chips sont beaucoup plus tentants que l'idée d'enfiler ses bottes et son manteau pour une marche sous la pluie ou la neige. Sortez marcher un peu sur l'heure du midi. Abonnez-vous au gym ou a un cours de danse. Permettez-vous de manger un peu de tout, portez simplement attention aux portions. N'oubliez surtout pas de vous hydrater convenablement. Incluez un supplément de vitamines D à votre routine, si nécessaire.

Justement, assurez-vous de consommer suffisamment de vitamine D. Il est essentiel de consommer quotidiennement des aliments qui contiennent, par exemple les œufs, les poissons, le lait, la margarine molle, les boissons végétales.

Un billet paru sur un blogue de la Havard Medical School en 2013 indique qu'un nombre grandissant de preuves révèlent que le bénévolat peut aider à diminuer la tension artérielle et à vivre plus longtemps. Les personnes qui font du bénévolat dans un contexte qui favorise l'activité physique ou mentale voient leur santé s'améliorer, même avec l'âge.

# Témoignage sur la dépression

*Lumière au bout du tunnel...*

Tristesse, désespoir, colère, rage, peur, incompréhension, dissociation émotive, insomnie, fatigue, perte d'appétit, idées noires et consommation abusive...

J'ai fait une dépression sévère et j'ai eu un choc post traumatique. J'ai vécu une séparation difficile et j'ai, selon moi, touché le fond. Je suis allée chercher de l'aide et c'est le début de mon rétablissement. C'est à ce moment que toute une équipe de soutien est arrivée dans ma vie et que j'ai commencé à me battre pour reprendre le contrôle. J'ai reconnu avoir besoin d'aide et comme un miracle une multitude d'anges sont apparus.

Je me sens fière de moi et du chemin que j'ai parcouru. Aujourd'hui ça fait 10 mois que je suis abstinent. J'ai l'impression d'avoir traversé une montagne bord en bord en me creusant un tunnel avec une pioche. Aujourd'hui je constate que tout ce travail en valait la peine. Le fait d'avoir pris du temps pour travailler sur moi et apprendre à vivre différemment me rend très heureuse aujourd'hui. Je suis une personne très routinière et l'inconnu me faisait peur. Je me suis prouvée que j'étais une personne très forte et très persévérante et que je pouvais m'adapter.



Ce qui m'impressionne le plus, c'est de maintenant, ressentir les choses. Je me sentais morte à l'intérieur et maintenant je ressens du bonheur dans les petites choses du quotidien. Je ressens de la liberté et du pouvoir sur mes choix. J'ai confiance en mon jugement et je peux relever des nouveaux défis. Je suis bien avec moi-même et j'apprécie les moments de solitude. Je suis capable de dire non. Je m'entoure de personnes qui sont positives dans ma vie. Je ressens beaucoup moins d'assujettissement, car je connais mieux ma valeur et je suis capable de m'écouter et faire mes propres choix. Je n'ai plus peur d'être rejetée pour la personne que je suis et je me sens vraie.

La femme d'aujourd'hui dit à la femme d'il y a un an : good job ma chérie, tu ne l'as pas volé ton bonheur et tu peux être fière de toi. Je t'aime. Je nous aime, toi la femme brisée et toi la femme forte.





## CHRONIQUE INFORMATION



### **Modifications apportées au Régime de rentes du Québec.**

**À partir du 1er janvier 2024, des modifications apportées au Régime de rentes du Québec (RRQ) seront en vigueur. Celles-ci visent à accroître la sécurité financière de la population. Elles favorisent également le maintien en emploi des personnes de 65 ans et plus.**

**Permettre aux travailleuses et aux travailleurs de 65 ans ou plus qui reçoivent déjà leur rente de retraite d'arrêter de cotiser au RRQ.**

**Actuellement, une personne qui travaille doit cotiser au RRQ, même quand elle reçoit sa rente de retraite. Son employeur y cotise également. Les cotisations d'une personne et celles de son employeur donnent alors droit à un supplément à la rente de retraite. Ce supplément est versé à vie et indexé, donc rajusté chaque année selon le coût de la vie. Il est ainsi généralement avantageux de continuer à cotiser au RRQ après 65 ans. Toutefois, plusieurs personnes qui travaillent et qui reçoivent déjà leur rente de retraite souhaitent arrêter de cotiser à ce régime. Elles préfèrent profiter de plus d'argent à court terme plutôt que de bénéficier d'un supplément à long terme.**

**À partir du 1er janvier 2024, les travailleuses et travailleurs de 65 ans ou plus qui reçoivent déjà leur rente de retraite pourront arrêter de cotiser au RRQ. Si une personne choisit d'arrêter d'y cotiser, les cotisations de son employeur cesseront aussi. Retraite Québec fera connaître la manière de faire une demande dans les prochains mois. Le 1er janvier de chaque année, les travailleuses et travailleurs qui ont atteint 72 ans à la fin de l'année précédente arrêteront automatiquement de cotiser au RRQ.**



## CHRONIQUE INFORMATION



### SUITE

**À partir du 1er janvier 2024, les faibles gains de travail obtenus à partir de 65 ans ne pourront plus baisser la moyenne de gains utilisée pour calculer la rente de retraite. Cette mesure profitera donc aux gens qui souhaitent travailler à temps partiel après 65 ans. Elle permettra aussi aux personnes retraitées qui le désirent de commencer à recevoir leur rente plus tard.**

**L'âge normal de la retraite prévu dans le RRQ est de 65 ans. Si une personne demande sa rente de retraite à cet âge, elle obtient alors 100 % des versements mensuels prévus selon sa situation. Quand une personne demande sa rente après 65 ans, celle-ci est plus élevée à vie. Il est donc généralement avantageux de demander sa rente à 65 ans ou plus tard, surtout pour les personnes en bonne santé. Actuellement, l'âge maximal où une personne peut commencer à recevoir sa rente du RRQ est de 70 ans. Cela signifie que le montant de la rente reste le même après 70 ans, même si une personne la demande plus tard.**

**À partir du 1er janvier 2024, une personne pourra demander sa rente au plus tard à 72 ans. Elle obtiendra ainsi une rente plus élevée que celle qu'elle aurait demandée à 70 ans. Prenons l'exemple d'une personne qui aurait droit à la rente maximale et qui demanderait sa rente à 72 ans. Elle obtiendrait à vie une rente plus élevée de 2 634 \$ par année, par rapport à celle qu'elle aurait eu à 70 ans. Toute personne intéressée par cette possibilité pourra faire sa demande dès le 1er janvier 2024. Toutefois, en raison de la mise à jour de nos systèmes, nous pourrions verser les rentes ajustées plus tard en 2024.**



# CHRONIQUE JURIDIQUE



## **Le salaire minimum**

La loi oblige les employeurs à rémunérer tout travail effectué par ses salariés. Que vous soyez en période de formation, que vous receviez des commissions ou que votre travail ne dure que quelques heures, vous avez le droit au salaire minimum prévu par la *Loi sur les normes du travail*.

### **Quel est le salaire minimum?**

Il existe différents taux de salaire minimum. Ils sont fixés par le gouvernement du Québec.

#### **Général**

15,25 \$ l'heure

#### **Pour les salariés à pourboire**

12,20 \$ l'heure

Le salaire minimum peut être différent dans certains secteurs d'activité comme la cueillette de petits fruits.

### **Tous les salariés ont-ils droit au salaire minimum?**

Non. Certains salariés ne peuvent pas bénéficier du salaire minimum. En voici quelques-uns :

- L'étudiant employé dans un organisme sans but lucratif à vocation sociale et communautaire, par exemple un camp de vacances;
- Le stagiaire d'un programme de formation professionnelle reconnu par une loi, par exemple un stagiaire en droit ou en comptabilité;
- Le salarié entièrement rémunéré à commission qui travaille dans le cadre d'une activité à caractère commercial en dehors de l'établissement et dont les heures de travail sont incontrôlables (ce serait le cas d'un vendeur qui sollicite de la clientèle par téléphone à partir de chez lui et qui ne reçoit que des commissions sur les ventes qu'il fait);

Quand et comment mon employeur doit-il me remettre mon salaire ?

Votre employeur doit vous remettre votre salaire soit :

- En argent comptant dans une enveloppe scellée;
- Par un chèque encaissable dans les deux jours ouvrables;
- Par virement bancaire.

Si c'est un chèque ou de l'argent comptant, il peut vous l'envoyer par la poste ou vous le remettre en main propre, sur les lieux du travail, pendant un jour ouvrable ou, si le jour du paiement est un jour férié et chômé, le jour ouvrable précédent.

Peu importe le mode de paiement, votre employeur doit obligatoirement vous remettre un bulletin de paie détaillé qui fait notamment état des retenues effectuées et vous permet de calculer le montant net qui vous est versé.

## Chronique Juridique (suite)

Suis-je un salarié au pourboire ?

Vous êtes un salarié au pourboire si, lorsque vous travaillez, des clients vous donnent habituellement de l'argent en plus de votre salaire ordinaire et que vous travaillez dans l'un des établissements suivants :

- un hôtel;
- un restaurant;
- un terrain de camping;
- un bar;
- un restaurant qui fait des livraisons (livreur de pizza par exemple).

Vous n'êtes pas un salarié à pourboire si vous travaillez dans un restaurant de restauration rapide ou de type cafétéria, où il n'y a pas de service aux tables. C'est pourquoi vos clients n'ont pas à vous laisser de pourboire.

Je suis salarié au pourboire. Comment se calcule mon salaire ?

Si vous êtes un travailleur au pourboire, les pourboires que vous gagnez vous appartiennent au complet. Votre employeur doit vous verser le salaire minimum sans tenir compte de vos pourboires.

Si vous percevez vous-même vos pourboires, vous avez l'obligation de les déclarer, par écrit, à votre employeur à chaque période de paie. Vous permettez ainsi à votre employeur d'effectuer les calculs nécessaires à la détermination de vos indemnités de vacances ou de congés fériés. N'oubliez pas que vous aurez des comptes à rendre à Revenu Québec à la fin de l'année fiscale !

Si vos pourboires sont perçus par votre employeur, celui-ci a l'obligation de vous les remettre. Par exemple, certains restaurants ajoutent automatiquement les frais de services à l'addition lorsqu'il s'agit d'un groupe de convives de plus de 8 ou 10 personnes. Par contre, dans un tel cas, vous n'avez pas à remplir de déclaration pour cette partie des pourboires et votre employeur doit les déclarer dans la *Déclaration patronales des pourboires et des ventes de Revenu Québec*.

Vous pouvez convenir avec les autres salariés au pourboire de vous partager les pourboires qui vous appartiennent. Vous pouvez même décider de les partager avec d'autres salariés de l'établissement. Par contre, votre employeur ne peut vous forcer à partager vos pourboires avec les autres salariés et il ne peut non plus intervenir pour organiser un partage volontaire des pourboires. Une telle entente peut exister, mais elle doit résulter du consentement libre et volontaire de chaque salarié.

## Chronique Juridique (suite)

J'ai fait un essai de 5 heures pour un éventuel employeur. Doit-il me payer pour cet essai?

*Oui. La Loi sur les normes du travail oblige les employeurs à rémunérer tout travail au moins au salaire minimum. Votre période d'essai doit donc être payée par votre employeur.*

Selon la politique de mon entreprise, tous les salariés sont payés mensuellement. Cette politique est-elle légale ?

*Non. La Loi sur les normes du travail précise que le salaire doit être payé à intervalles réguliers ne dépassant pas 16 jours, à moins que vous ne soyez cadre. Dans ce cas, la loi permet à votre employeur de vous donner votre salaire une fois par mois.*

Mon employeur me demande de me déplacer fréquemment pour mon emploi. Doit-il me payer durant ces déplacements ?

*Bien sûr. Vous êtes réputé être au travail et votre employeur est obligé de vous payer lorsque vous vous déplacez à sa demande.*

Je suis obligé d'être sur mon lieu de travail, mais mon employeur ne m'assigne aucune tâche. Doit-il me payer pour ce temps?

*Oui. Votre employeur est obligé de vous payer lorsque vous êtes à sa disposition, sur les lieux du travail et que vous êtes obligé d'attendre qu'on vous assigne une tâche.*

*Je gagne juste un peu plus que le salaire minimum. Ai-je droit à une augmentation de salaire si le minimum augmente ?*

*Le principe, est que votre employeur doit vous payer au moins le minimum légal. Pour le reste, c'est votre situation qui dira ce qu'il faut faire.*

*Trois exemples*

- 1. Votre employeur vous a engagé pour travailler au salaire de 15\$ l'heure. Le minimum, à cette époque, était 14,25\$ l'heure. Si l'année suivante, le salaire minimum passe à 15,25\$, votre employeur doit vous augmenter pour égaler le salaire minimum.*
- 2. Votre employeur vous a engagé pour travailler au salaire de 16\$ l'heure. Le minimum, à cette époque, était 14,25\$ l'heure. Si l'année suivante, le salaire minimum passe à 15,25\$, rien n'oblige alors votre employeur à vous augmenter puisque votre salaire est encore supérieur au salaire minimum.*
- 3. Votre employeur et vous avez convenu que votre salaire serait le minimum, plus 0,75\$. Dans ce cas, votre employeur doit vous augmenter à chaque fois que le salaire minimum augmente, pour maintenir cet avantage. S'il le fait, ce n'est pas parce que c'est une norme du travail, mais bien parce que c'est ce que prévoit votre contrat.*

Voici 4  
légendes de  
Noël

NO  
ËL

*Le sapin, les décorations, le Père Noël... Un monde magique qui nous fait rêver chaque année en décembre. Mais d'où proviennent ces traditions festives. Découvrez quatre légendes de Noël.*



# L'origine du sapin de Noël

Installer son sapin de Noël chaque année, incontournable. Jusqu'où remonte l'origine du roi des forêts. Tout commence par une nuit glaciale en hiver dans un bois d'Allemagne. Il paraît qu'un bûcheron fut émerveillé par le spectacle qui offraient les étoiles à travers les branches d'un sapin recouvert de neige. Pour capturer ce moment magique et le faire vivre à sa compagne avec la même intensité, il rapporta chez lui un petit sapin qu'il décora de rubans et de bougies allumées. Les rubans étaient censés imiter la neige tombante sur les branches tandis que les bougies imitaient les étoiles. Sa compagne et leur voisinage furent tellement ébahis à la vue de cet arbre, que chaque maison eut son propre sapin de Noël.

# La légende de la boule de Noël

Saviez-vous que les premières décorations de Noël étaient constituées de fruits. Des pommes, des oranges... tous les fruits étaient décorés de petits motifs en papier qu'on accrochait au sapin. La légende raconte qu'à la suite d'une mauvaise récolte de pommes en Alsace, un verrier de Strasbourg eut l'idée de les remplacer par des boules de verre peintes à la main. L'artisanat s'était vite répandu en Europe, notamment en Allemagne, dans les années 1830 ou l'on produisait des 'kugels', ces boules de verre destinées à protéger le foyer des mauvais esprits. Elles ne mirent pas longtemps à plaire à la population. Simple et décorative, la boule de Noël était née.

# La légende de la bûche de Noël

Avant de représenter le dessert par excellence de la veillée de Noël, on dit que le feu de la bûche était autrefois un hommage au soleil. Dérivée de diverses célébrations païennes, la coutume était d'en allumer une dans l'âtre le jour de Noël et la laisser brûler jusqu'au nouvel An. Autrefois, on plaçait autant de bûches qu'il y avait d'habitants dans le foyer. Le chef de famille se devait de les bénir avec de l'eau, du sel et parfois même du vin. Ce n'est qu'en 1945 qu'on a continué à commémorer ce rituel sous la forme d'un délicieux dessert.

## L'origine du Père Noël

Cet homme barbu à l'allure familière, vêtu de rouge, passant le 24 décembre au soir par la cheminée pour nous apporter des cadeaux au pied du sapin...

Un grand nombre de personnes s'accorde à dire que ce fameux personnage a été créé par la multinationale Coca Cola en 1931. Mais le Père Noël trouve ses origines en Europe, où seule la Hollande avait gardé son Sinter Klass malgré la réforme protestante du XVI<sup>e</sup> siècle qui supprima la cérémonie. On retrouve toute la symbolique du Père Noël chez Saint-Nicolas:

le manteau rouge vif, la barbe couleur neige, la distribution de jouets, tout y est à quelques détails près. Lorsque les Hollandais s'installèrent aux États-Unis, Sinter Klass a donné naissance au fameux Santa Claus qui a subi certaines modifications culturelles, d'où le Père Noël qu'on s'imagine aujourd'hui.

# Biscuits au sucre



## VALEURS NUTRITIVES

Par biscuit

Sodium 24 mg

Protéines 1 g

Calories 64

Total gras 3 g

Cholestérol 11 mg

saturés 2 g

glucide 89 g

## INGRÉDIENTS

2 1/2 tasses de farine

1/2 cuillère à thé de  
poudre à pâte

1 pincée de sel

3/4 tasse de beurre  
ramolli

1 tasse de sucre

1 oeuf

1 cuillère à thé de vanille

## **PRÉPARATION**

**1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé.**

**Ajouter l'œuf et la vanille en battant. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs en trois fois jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper chaque disque de pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 45 minutes.**

**(Vous pouvez préparer la pâte jusqu'à cette étape et la réfrigérer. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser reposer à la température ambiante pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait suffisamment ramolli pour être abaissée.)**

**2. Mettre un disque de pâte entre deux feuilles de papier ciré et l'abaisser jusqu'à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 2 po (5 cm) de la forme désirée, découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser une seule fois). Mettre les biscuits sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin ou beurrées en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm).**

**3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C), une plaque à la fois, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et le bord des biscuits soient légèrement dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant 1 minute. Déposer les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement. Abaisser l'autre disque de pâte et cuire le reste des biscuits de la même manière.**

**Donne environ 50 biscuits.**

# SÉANCES D'information!

## Formules

*Scéances d'information adaptées offertes  
en présentiel ou en virtuel (Zoom)*

## 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, employés(ées) 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
- Information et séance d'information

**NE TARDEZ PAS À NOUS CONTACTER**

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

[info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)

Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement

Pour La Défense Des Droits en Santé Mentale



# Cafés-Rencontres de la SRAADD

Venez vous informer lors d'un café-rencontre avec le  
Centre de justice de proximité!

Mardi 23 Janvier 2024 : Problème de voisinage?

Pistes de solutions

Mardi 27 Février 2024: Le rôle du liquidateur  
d'une succession

Mardi le 16 Avril 2024: Les protections juridiques  
face à l'inaptitude



Un repas vous  
sera servi  
sur place

**Heure:** de 10h30 à 12H00

**Lieu:** 1060 rue St-François-Xavier

Communiquer avec nous au 819-693-2212

poste 0 pour effectuer  
votre inscription



CENTRES DE JUSTICE  
DE PROXIMITÉ



SRAADD  
COM

# Pourquoi devenir membre de la SRAADD ?

- Participer à des cafés-rencontres
- Invitation à notre dîner de Noël
- Se tenir informé de l'actualité et des droits reliés à la santé mentale
- Solidarité envers les personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale
- Assister à l'assemblée générale annuelle
- Soutenir l'organisme dans sa mission

**N'hésitez pas à devenir membre**

**SRAADD**

1060 rue St-François-Xavier

local 305

819 693-2212

Trois-Rivières G9A 1R8



## Pourquoi devenir membre de la SRAADD ?

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

### Membre de la SRAADD Formulaire d'adhésion et de renouvellement

Prénom: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse ou nouvelle adresse: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_

**Signature:** \_\_\_\_\_

**Coût: 3\$**

### Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.

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

1060, rue St-François-Xavier, bureau 305

Trois-Rivières, Qc G9A 1R8

OU

[info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)

en inscrivant comme sujet "changement d'adresse"



Nous Joindre

SRAADD

1060, ST François Xavier bureau 305  
Trois-Rivières, Québec G9A 1R8

819-693-2212

Sans frais 1-800-693-5550

[info@sraadd.com](mailto:info@sraadd.com)

Télécopieur 819-693-5550

Nos heures  
d'ouverture

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30