

L'ÉQUITÉ

Décembre 2024



Joyeux Noël

Joyeux temps
des fêtes à
vous tous!



L'ÉQUITÉ

Dans ce numéro, on y retrouve :



Mot du président



Mot de la directrice



Mot des fêtes de la SRAADD



Horaire pour le temps des fêtes



Invitation au dîner de Noël



La légende des lutins Québécois



Chroniques :

→ Chronique santé mentale

→ Chronique information

→ Chronique juridique



Séance d'information



Formulaire d'adhésion ou de renouvel



lement

[Facebook.com/sraadd](https://www.facebook.com/sraadd)



<https://sraadd.com/>



info@sraadd.com





Mot du président

Chers membres, chers employés, chers membres du conseil d'administration

À l'aube de cette nouvelle année, permettez-moi de vous souhaiter de très joyeuses fêtes ainsi qu'une bonne nouvelle année. Que ces moments de célébration soient pour vous une source de joie et de bien-être, entourés de ceux qui vous sont chers.

L'année 2024 a été marquée par des défis, mais aussi par de nombreuses réussites pour notre organisme. En dépit des circonstances, nous avons su maintenir une offre de services continue et de qualité pour nos membres et nos utilisateurs. La solidité de notre équipe et la collaboration de chacun ont été essentielles pour garantir cette stabilité et répondre aux besoins croissants de notre communauté.

Nous avons également pu renforcer notre présence sur le terrain grâce à une série d'activités de vulgarisation et de sensibilisation, visant à informer et à soutenir de manière concrète nos membres. Ces actions ont permis de mieux faire connaître notre organisme et de rendre nos services plus accessibles à tous.

Dans la même lignée, notre campagne de marketing a continué de porter ses fruits. Elle a non seulement permis de mieux faire connaître nos actions, mais aussi de renforcer notre rayonnement auprès de ceux qui pourraient bénéficier de notre soutien.

Enfin, c'est avec plaisir que nous avons accueilli une nouvelle avocate au sein de notre équipe. Sa présence et son expertise enrichissent considérablement notre offre de services, et nous sommes convaincus qu'elle saura répondre avec professionnalisme aux besoins de nos membres et utilisateurs.





Mot du président suite

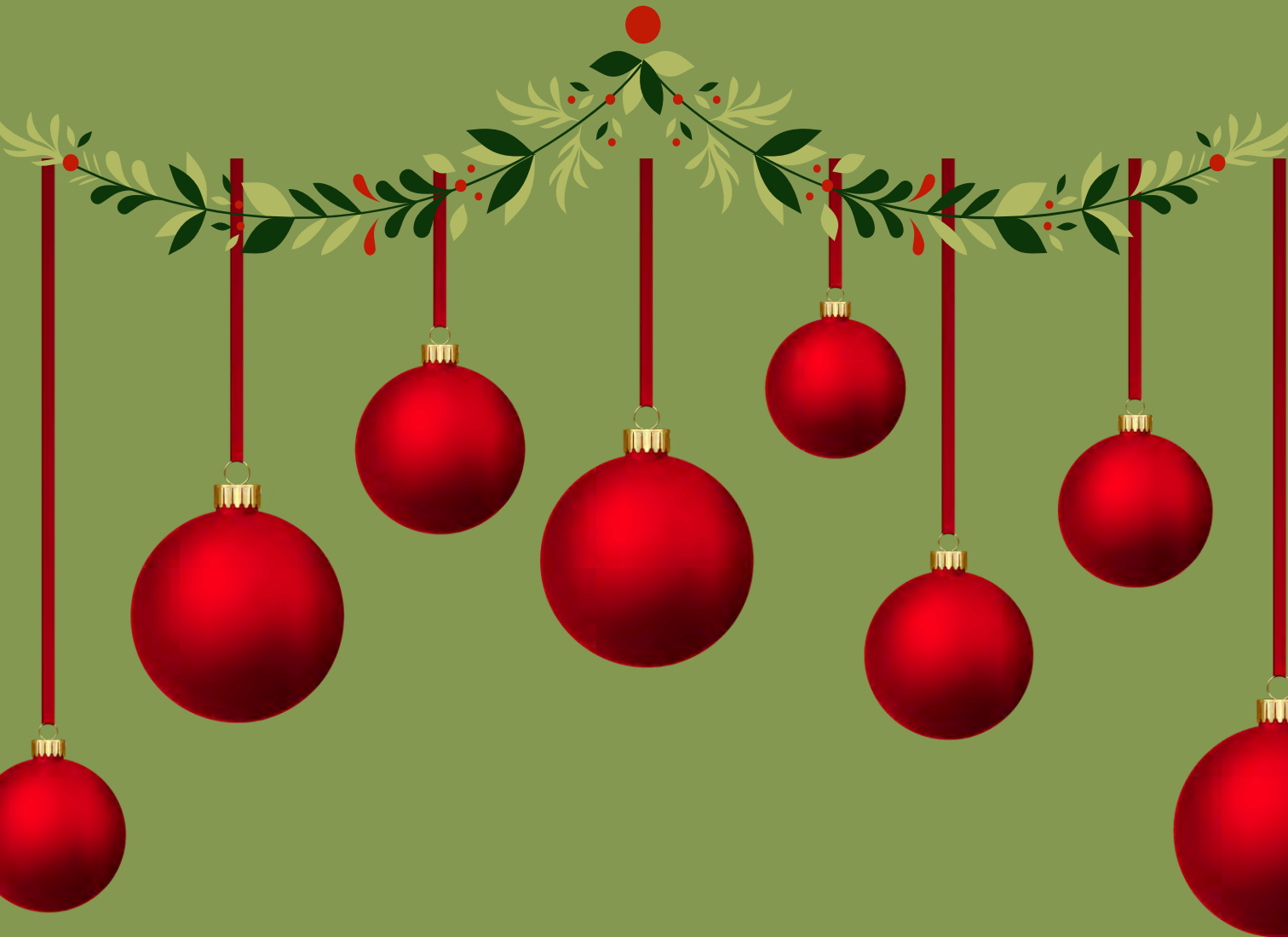
Je tiens à exprimer ma gratitude à toutes et à tous : aux membres et aux utilisateurs, pour leur confiance envers l'organisme ; au personnel, pour son dévouement et son travail acharné au cours de l'année qui s'achève ; et aux membres du conseil d'administration, pour leur engagement et leur vision.

Je suis persuadé que 2025 sera une année encore plus prometteuse pour la SRAADD. Ensemble, nous continuerons de faire rayonner notre mission et d'accompagner nos membres et nos utilisateurs avec bienveillance et expertise.

Je vous souhaite à tous une année nouvelle pleine de santé, de bonheur et de bonté.

Bien à vous,

Simon Parisé





Mot de la directrice

Bonjour à tous!

Encore une fois, nous sommes heureux de vous offrir ce journal à votre image.

À l'intérieur des pages de cette édition, nous vous présentons différents articles tous très intéressants et actuels qui nous concernent tous.

Nous vous souhaitons une bonne lecture!

De plus, avec la venue de décembre et l'approche du temps des Fêtes, je tiens à vous transmettre tous mes vœux de bonheur.

Que Noël apporte joie et gaieté dans vos foyers.

Que cette fête soit le prélude d'une nouvelle année remplie de bonheur, de paix et de sérénité pour vous et ceux qui vous sont chers.

En mon nom personnel, je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année!

Marie-Andrée Fortin





Horaires pendant la période des fêtes

Pendant la période des fêtes, nos locaux seront fermés à partir du 20 décembre à midi et rouvriront le 6 janvier 2025. Nous avons hâte de vous accueillir en cette nouvelle année qui commence !



Diner de Noël de la SRAADD

Date : 10 décembre

Heure : 10h

**Lieu : Complexe Laviolette, salle Papineau au
2203, Bd des Forges, Trois-Rivières**

**N'oubliez pas
de réserver**

**Assurez-vous d'avoir réservé votre
place d'ici le 25 novembre en
communiquant avec nous au
819 693-2212 poste 0**



Joyeux Noël



L'équipe se réunit pour vous présenter ses meilleurs vœux en cette période de réjouissance.

Nous vous prions d'être prudents et de savourer ces précieux instants avec ceux que vous aimez.

La légende des lutins Québécois



La légende des lutins de Noël est fascinante et varie selon les cultures. Permettez-moi de vous raconter une version intéressante : celle des Québécois.

Les Lutins Québécois

Ici, un lutin tient une place particulière. Pendant les 13 nuits précédant Noël, il visite les maisons pour jouer des tours et semer la magie. On dit qu'il travaille dur à l'usine du Père Noël toute l'année, fabriquant les cadeaux. Une fois la nuit tombée, c'est sa période de gloire : farces, bêtises et sourires garantis !

Alors, croyez-vous aux lutins de Noël ? Et si vous en croisez un, n'oubliez pas de lui glisser un petit clin d'œil complice. Après tout, ils font partie de la féerie de cette belle saison !

Sources : Geo.fr, Wikipédia, Fizzer





CHRONIQUE JURIDIQUE

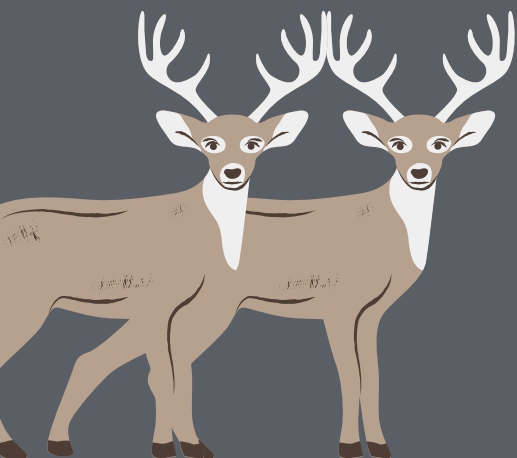
Contester une décision de l'aide sociale
est-ce possible ?

Vous avez reçu une lettre qui vous informe que vos prestations d'aide sociale sont coupées. Vous pourriez contester cette décision si vous n'êtes pas d'accord avec les raisons invoquées. Vous pourriez aussi avoir droit gratuitement à un avocat pour vous y aider.

Comment contester une décision de l'aide sociale

Si vous n'êtes pas d'accord avec les raisons invoquées par le ministère pour couper vos prestations, vous pouvez contester sa décision. Vous avez 90 jours suivant la réception de la décision pour faire une demande de révision au ministère.

Passé ce délai, vous pourriez perdre le droit de contester la décision.





CHRONIQUE JURIDIQUE^{Suite}

Vous pouvez aussi remplir le formulaire « Demande de révision » et y joindre de préférence une copie de la décision contestée. Pour éviter des délais de traitement supplémentaires, assurez-vous de faire parvenir votre demande directement au centre local d'emploi ou au bureau de Services Québec qui a rendu la décision que vous contestez. Vous pouvez aller porter le formulaire en personne, ou encore l'envoyer par la poste ou par télécopieur (fax). Assurez-vous que le formulaire est bien lisible.

Si votre contestation est refusée

Si votre contestation est refusée, vous pouvez continuer votre démarche devant le Tribunal administratif du Québec (TAQ). Vous avez 60 jours suivant le refus de votre contestation pour faire votre demande.

Votre demande est généralement traitée dans un délai de 30 jours après que le bureau de révision l'ait reçue. Mais il peut arriver que le délai soit plus long.

Votre contestation ne retarde généralement pas l'application de la décision.



CHRONIQUE JURIDIQUE ^{Suite}

Par exemple, si la décision coupe vos prestations, vous ne recevrez plus d'aide sociale. Mais si votre contestation est acceptée, vous recevrez les prestations manquées.

Si votre contestation est refusée

Si votre contestation est refusée, vous pouvez continuer votre démarche devant le Tribunal administratif du Québec (TAQ). Vous avez 60 jours suivant le refus de votre contestation pour faire votre demande.

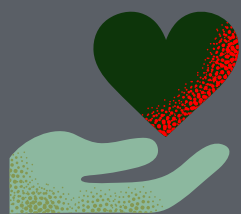
L'assistance d'un avocat gratuitement

Vous pourriez être admissible à l'aide juridique et obtenir les services d'un avocat pour contester la décision. Vous pouvez également avoir recours aux services de la Sraadd CQM. Prenez rendez-vous rapidement. La demande d'aide d'un avocat ne prolonge pas le délai de contestation.



Source éducaloi Droit et santé mentale : ce qu'il faut savoir





CHRONIQUE SANTÉ MENTALE

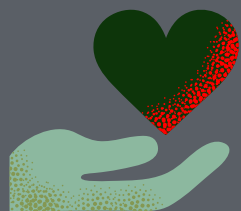


Le temps des Fêtes est à nos portes, et chez certains d'entre nous, cette période engendre toutes sortes d'émotions. Période propice aux moments agréables avec nos proches, le temps des Fêtes rappelle aussi à notre mémoire les pertes et les peines endurées au cours de l'année écoulée.

Peu importe les circonstances, le stress est vécu de différentes façons d'une personne à l'autre. Il importe donc de trouver des outils qui peuvent vous aider à mieux gérer votre stress.

Il est primordial de trouver des moyens de prendre soin de soi, nouer des liens est vraiment l'élément le plus important en matière de bien-être. Rester en contact, que ce soit avec sa famille, son voisinage, la communauté, les organismes

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), plus de la moitié des personnes au Canada (52 %) déclarent vivre de l'anxiété, de la solitude et de la dépression pendant le temps des Fêtes. Chez celles qui sont déjà aux prises avec de la dépression ou de l'anxiété, ces émotions s'intensifient durant cette période.



CHRONIQUE SANTÉ Suite

MENTALE

Pour mieux maîtriser votre stress, il peut également être utile de participer à diverses activités ou d'essayer des techniques de relaxation. Voici quelques exemples d'activités et de techniques éprouvées :

- Passe-temps : Découvrez un nouveau passe-temps ou participez à une activité que vous appréciez particulièrement.
- Activité physique : En plus de vous aider à gérer votre stress, l'activité physique a des bienfaits inégalés sur votre santé et votre bien-être.
- Yoga, méditation, exercices de respiration : Toutes ces techniques sont très efficaces pour améliorer la gestion du stress.
- Visualisation : Les techniques de visualisation développent votre capacité à générer des images mentales positives.

Il existe une gamme d'applications et d'activités pour favoriser votre bien-être. Si vous ne savez pas par où commencer, On vous recommande de les essayer pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Gardez la magie
des fêtes tout en prenant soin de votre santé mentale.



CHRONIQUE INFORMATION

À propos du mandat de protection (mandat en cas d'incapacité)

Un mandat de protection est un document par lequel une personne exprime ses volontés et désigne une ou plusieurs personnes de confiance pour prendre soin d'elle et de ses biens lorsqu'elle ne sera plus capable de le faire. La personne qui rédige le document est le mandant et les personnes désignées, les mandataires. Le mandat de protection était auparavant connu sous le nom de « mandat en cas d'incapacité ».

Pourquoi faire un mandat de protection

Personne n'est à l'abri d'une maladie, d'un accident ou d'un trouble de santé mentale qui pourrait le rendre inapte à s'occuper de lui-même et à gérer ses biens. C'est pourquoi il est important de faire un mandat de protection. Il permet à chaque personne de préciser en avance comment et qui prendra soin d'elle et de ses biens. Le mandat de protection permet aussi de faire connaître ses volontés et préférences au mandataire. Sans un mandat de protection, les volontés de la personne seront peut-être plus difficiles à connaître, surtout si elle n'est plus capable de les exprimer.

Si la personne n'a pas de mandat de protection, une tutelle pourra lui être ouverte. Ce sont alors les professionnels de la santé et des services sociaux, les membres de la famille, les amis et les proches qui proposeront au tribunal la personne qui sera chargée de sa protection et de la gestion de ses biens.

Mandat de protection (mandat en cas d'incapacité, suite)

Les avantages de faire un mandat de protection :

- choisir vous-même la ou les personnes pour exercer certains de vos droits;
- déterminer les responsabilités de ces personnes quant aux décisions à prendre pour vous ou en votre nom;
- préciser les pouvoirs de ces personnes par rapport à la gestion de vos biens;
- indiquer vos volontés et préférences sur divers sujets.

Vous pouvez trouver les informations à l'adresse suivante sur le web : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/curateur-public/pdf/form_mandat.pdf



Source : Gouvernement du Québec



Pourquoi devenir membre de la SRAADD ?

En devenant membre de la Sraadd, vous avez accès à nos cafés rencontres, à notre dîner de Noël et vous avez également accès à de l'information sur l'actualité et sur les droits reliés à la santé mentale. De plus, vous serez invité à notre Assemblée Générale Annuelle. Et pour terminer, vous serez solidaire envers les personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale et cela, au coût de 3.00\$

N'hésitez pas à devenir membre et contactez nous au numéro suivant :

819 693-2212





Formulaire d'adhésion ou de renouvellement des membres de la Sraadd CQM



Prénom: _____

Nom : _____

Adresse ou
nouvelle adresse :

Téléphone : _____

Signature : _____

Date : _____

COÛT 3\$

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir. Pour ce faire, vous pouvez nous retourner ce coupon à notre adresse : 1060, rue Saint-François-Xavier,, Trois-Rivières, Qc G9A 1R8 ou nous en aviser à info@sraadd.com.

Présentation des services

An illustration of a lighthouse with a red and white striped tower. On top of the lighthouse is a penguin wearing a grey beanie. A large, orange, arrow-shaped sign is attached to the side of the lighthouse tower. The sign has the text "Séances d'information et Atelier" written on it in black. The background is a solid yellow color with a string of white lights at the top.

Séances d'information et Atelier

Par le biais des présentations de notre organisme, la Sraadd se rend disponible auprès de ses usagers, des intervenants d'organisations (publics et communautaires) et de leur clientèle. Nous nous déplaçons à travers la Mauricie et le Centre-du-Québec pour présenter les services et ainsi se faire connaître. La présentation est d'une durée d'une heure et est suivie d'une période d'échange et de questions.

Atelier “ La santé mentale parlons – en ! ”

La santé mentale parlons-en !, Un tout nouvel atelier qui est présenté depuis octobre dernier et qui fait le bonheur des usagers. Cet atelier vise à conscientiser les gens sur la grande question de la santé mentale. L'atelier se propose d'inciter la population à se questionner et à identifier les gestes que l'on peut poser pour prendre soin de sa propre santé mentale. Au terme de cet atelier l'auditeur aura réfléchi sur l'importance de s'entourer d'un bon réseau social, d'identifier les personnes ressources clés de son entourage ainsi que l'importance de se confier en cas de besoin.

De plus, au terme de l'atelier, les participants devraient être en mesure d'expliquer dans leurs mots ce qu'est la santé mentale, d'énumérer des facteurs qui affectent positivement et négativement celle-ci et de nommer des moyens pouvant nous aider à surmonter nos difficultés personnelles. D'une durée d'environ une heure, l'atelier proposera d'échanger entre eux des mots et des moyens pour aider à avoir une bonne santé mentale.



Si vous êtes intéressés par l'un des deux services offerts, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous, il nous fera plaisir d'aller rencontrer vos équipes ou votre clientèle.



Voici les personnes responsables à contacter pour obtenir de l'information ou pour planifier la séance:

- Présentation des services
Marie-Andrée Fortin : 819 693-2212
- Atelier La santé mentale parlons-en !
Line Bellemare : 819 303-1423



Remerciements

La SRAADD / CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2024 Merci au CIUSSS MCQ et à Centraide Centre Ouest du Québec de nous fournir le soutien nécessaire afin de continuer notre mission



Nous joindre

 1060, rue St-François-Xavier,
bureau 305 (3e étage)
Trois-Rivières, Qc G9A 1R8

 819 693-2212
1 800 563-2212

 819 693-5550

 info@sraadd.com

**Bienvenue
2025 !**