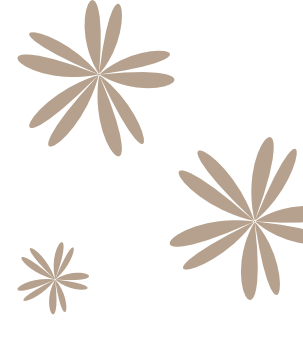


L'équité

Juin 2025





L'ÉQUITÉ JUIN 2025

Dans ce numéro :

Mot du président

Mot estival de la SRAADD

Horaire d'été

Invitation à l'Assemblée Générale Annuelle

Chronique santé mentale

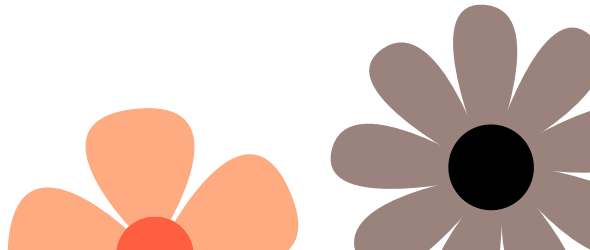
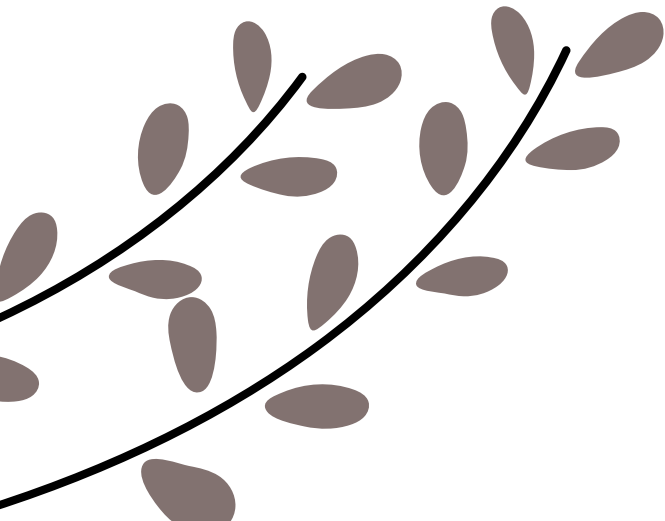
Chronique information

Chronique juridique

Séance d'information

Formulaire d'adhésion ou de renouvellement

Remerciements





Mot du Président

L'année financière se terminant au 31 mars 2024 a été marquée par la continuité des actions essentielles de la SRAADD en matière de défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu avec des problèmes de santé mentale. Fidèle à sa mission, l'organisme a poursuivi son travail d'accompagnement, d'aide et de sensibilisation afin de promouvoir le respect des droits dans l'accès et l'utilisation des services sociaux et de santé.

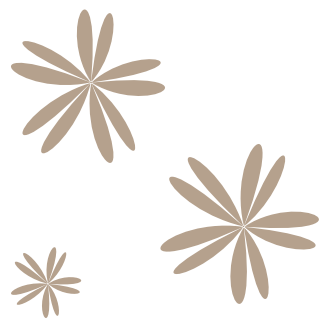
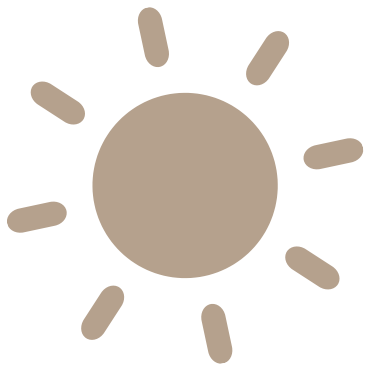
Un moment fort de l'année a été l'accueil de deux nouvelles ressources au sein de l'équipe : une avocate ainsi qu'une conseillère communautaire. Ces arrivées ont permis de renforcer les capacités d'intervention de la SRAADD, tout en assurant une réponse encore plus adaptée et humaine aux besoins des personnes accompagnées.

Par ailleurs, la campagne marketing entamée précédemment a été poursuivie en 2024. Cette initiative vise à faire connaître davantage les services de l'organisme, à renforcer sa visibilité dans les régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec et à sensibiliser un plus large public aux droits des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

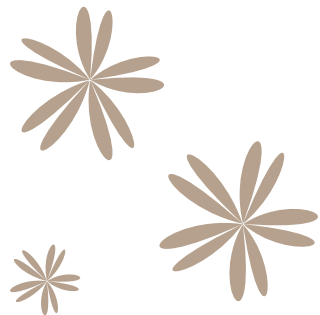
En dehors de ces développements, l'année a été placée sous le signe de la stabilité et de la continuité. Les services offerts ont été maintenus avec rigueur et engagement, témoignant de la solidité de l'organisme et de l'importance de sa présence dans la région.

Enfin, ce présent message constitue mon dernier message du président puisque l'assemblée générale annuelle marquera la fin de mon mandat à la SRAADD. Ce fut pour moi un honneur et une grande fierté de représenter un organisme aussi essentiel, porté par une équipe dévouée et des valeurs profondément humaines. Je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance envers les employés et les membres de l'organisme, sans qui la SRAADD ne pourrait tout simplement pas exister. Leur engagement, leur passion et leur solidarité sont la véritable force de notre action collective. Je quitte ma fonction avec confiance en l'avenir de la SRAADD et en sa capacité à poursuivre sa mission avec la même rigueur, la même humanité et la même détermination.

Simon Parisé



**Toute l'équipe de la Sraadd vous
souhaite un été merveilleux !
Prenez le temps de vous amuser,
de profiter du soleil et de vous
détendre. N'oubliez pas de rester
prudents et de prendre soin de
vous et de vos proches. Passez un
été inoubliable !**





Horaires d'été



Notre horaire d'été est de retour, nous serons fermés le vendredi en après-midi, et cela du 20 juin 2025 au 1er septembre 2025

Lundi

8h30-16h30

Mardi

8h30-16h30

Mercredi

8h30-16h30

Jeudi

8h30-16h30

Vendredi

8h30-12h00

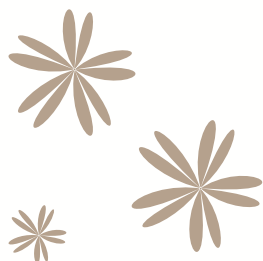


Invitation à L'AGA de la Sraadd CQM



Quand: Jeudi le 19 juin 2025 à 17h30

**Où: Maison de la solidarité au
1060, St-Francois-Xavier à
Trois-Rivières, Local 230**



**Réservez vos places d'ici le 13 juin en
communiquant avec nous au
819-693-2212 poste 0**



**Un buffet vous sera offert
après l'AGA**



Chronique santé mentale

Le renouveau du printemps et son impact sur notre santé

Chaque année, l'arrivée du printemps apporte avec elle la promesse de nouveaux départs et d'une énergie renouvelée. Cette saison si particulière est souvent synonyme de renouveau pour la nature ainsi que pour notre bien-être mental. Dans cet article, nous explorerons comment la luminosité, les changements environnementaux et les activités propres à cette période influencent notre santé mentale.

La luminosité croissante et ses effets positifs sur le moral

Au fil des jours qui s'allongent, la luminosité augmente progressivement, rendant les matinées moins difficiles et les soirées plus agréables. Le soleil et sa lumière jouent un rôle primordial dans la régulation de nos humeurs. Ils agissent notamment sur la production de sérotonine, communément appelée "hormone du bonheur", qui influe positivement sur notre état d'esprit et notre motivation. La lumière du soleil permet également la synthèse de vitamine D par notre organisme. Cette dernière est essentielle pour notre bien-être général et contribue à prévenir diverses affections, dont certaines troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété. Ainsi, une exposition modérée et régulière au soleil peut grandement améliorer notre santé mentale en plus de renforcer notre système immunitaire.

La nature en éveil et son influence sur notre bien-être

Observer la nature reprendre vie au printemps peut s'avérer être un véritable baume pour l'âme. En effet, les bourgeons éclosent, les fleurs parfument l'air et les oiseaux gazouillent joyeusement, autant d'événements qui participent à notre bien-être mental. Le printemps est une période idéale pour pratiquer le "bain de forêt", ou shinrin-yoku, une pratique japonaise consistant à se promener en pleine nature pour se reconnecter à celle-ci et profiter de ses vertus apaisantes. De nombreuses études ont démontré que cette pratique pouvait réduire significativement le stress, améliorer l'humeur, stimuler la créativité et contribuer à une meilleure qualité de sommeil.

Le retour des activités extérieures et leurs impacts positifs sur la santé mentale.

Avec le réchauffement des températures, les opportunités d'activités extérieures se multiplient, offrant ainsi l'occasion de profiter pleinement des bienfaits du printemps sur notre moral.

Chronique santé mentale, suite

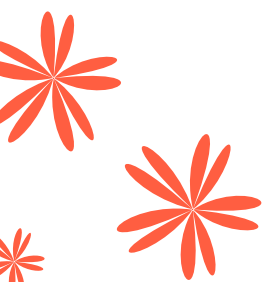
Les longues balades, les séances de jardinage, les pique-niques entre amis ou encore la pratique de sports en plein air peuvent nous aider à nous détendre tout en profitant des bienfaits du soleil et de la nature. En outre, l'exercice physique augmenterait la production d'endorphines aussi appelées "hormones du plaisir" dans notre cerveau. Cette libération d'endorphines procure une sensation de bien-être, réduit le stress et l'anxiété et améliore même notre estime de soi. Le printemps est également le moment idéal pour renouer avec son cercle social et prendre part à différentes activités conviviales. Organiser un barbecue entre voisins, participer à un atelier créatif en plein air ou s'inscrire à un cours de yoga en extérieur favorise non seulement notre épanouissement personnel mais aussi notre santé mentale en renforçant les relations humaines et en diminuant le sentiment d'isolement souvent ressenti pendant l'hiver.

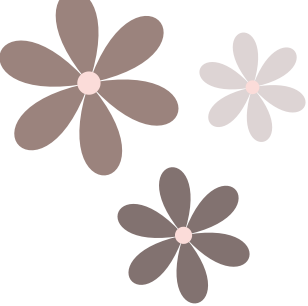
L'impact des fruits et légumes de saison sur la santé mentale

La consommation de fruits et légumes frais peut également contribuer à notre bien-être mental au printemps. Effectivement, cette période offre une grande variété de produits locaux et savoureux qui ont une incidence positive sur notre organisme et notre moral. Les fruits et légumes fournissent une multitude de vitamines, minéraux et antioxydants essentiels au bon fonctionnement de notre cerveau. Par exemple, les légumes à feuilles vertes comme les épinards sont riches en vitamines B et en acide folique, deux nutriments impliqués dans la régulation des neurotransmetteurs du bien-être tels que la sérotonine ou la dopamine. Certains fruits et légumes de saison ont également des propriétés "anti-stress", idéales pour retrouver un état d'esprit calme et serein. C'est le cas notamment des fraises, qui contiennent de la vitamine C et des antioxydants pouvant réduire l'impact du cortisol, l'hormone du stress, sur notre organisme.

En conclusion, le printemps apporte son lot d'avantages pour notre santé mentale, tantôt par le biais de la luminosité accrue, tantôt grâce aux activités extérieures revitalisantes ou aux bienfaits de la nature environnante. Il est donc essentiel de profiter de cette période si spéciale pour prendre soin de notre bien-être mental et nous ressourcer en vue des mois à venir.

Prenez soin de vous !





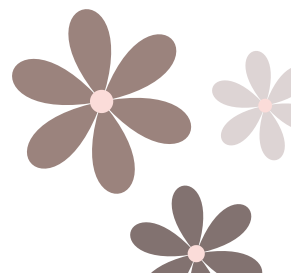
Chronique information

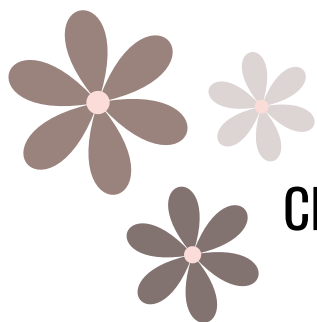
Déménagement : Voici 12 conseils pratiques pour diminuer le stress.

Vous allez bientôt déménager ou connaissez quelqu'un qui le fera ?

Partagez cet article, il pourrait être très utile.

- Visualiser : faire le point en amont sur les avantages et les inconvénients du nouveau lieu et les changements à venir.
- Anticiper le plus possible. Pour des raisons d'organisation mais aussi parce qu'en matière de déménagement, certaines périodes sont plus chères que d'autres !
- Choisir des déménageurs professionnels (vérifier que l'entreprise est bien inscrite au registre des entreprises de transport routier). En cas de difficulté, il y aura des recours possibles, tandis qu'avec du travail dissimulé, il n'y en aura pas.
- En cas de déménagement entre particuliers, ne réserver qu'une petites quantités d'objets à transporter - faire attention aux conditions d'assurance et aux risques de blessure.
- Lister tous les cartons et penser à noter les contenus, facilite grandement la répartition à l'arrivée dans la nouvelle maison.
- Faire participer les enfants : leur donner le plus de renseignements possibles avant. On peut leur montrer la maison, le quartier où ils vont vivre. On peut leur montrer l'intérêt de ce changement de lieu, mais ne pas nier le stress qu'ils vont avoir et accueillir cette douleur de la rupture, de l'abandon des amis... Admettre que chacun vit cet événement à son rythme.
- Quand on vend son appartement, absolument déguerpir pendant les visites pour éviter d'éventuelles remarques critiques de futurs acquéreurs en quête de diminution de prix.
- Arrivé dans un nouveau lieu, mettre rapidement ses objets familiers (photos, éléments de décoration...) pour se sentir plus vite chez soi.
- Animaux domestiques : eux aussi stressent. On peut les emmener avant pour se familiariser avec leur nouveau lieu de vie et penser à apporter leur jouet.





Chronique information, suite

- Penser qu'un déménagement dure trois jours : la veille, avec les objets utiles dans les cartons donc inaccessibles le jour J, où ils sont dans toute la maison, et le lendemain, il faut souvent reprendre la vie professionnelle.
- S'entourer de personnes bienveillantes qui s'occupent de vous, des repas, du linge...
- La maison est une sorte de seconde peau. Il faut donc prévoir une période de transition pour s'approprier le nouveau lieu, le nouveau quartier : d'où l'importance de prévoir une pendaison de crémaillère !





Chronique juridique

Pour vous aider à préparer votre déménagement ou encore à faire face aux imprévus le jour J,

l'Office de la protection du consommateur vous propose quelques conseils.

Planifiez votre déménagement

Faites les vérifications nécessaires

- L'entreprise de déménagement a-t-elle une assurance de base pour le matériel déménagé? Si oui, vous aurez plus de facilité à vous faire dédommager si les déménageurs brisent vos meubles.
- A-t-elle une assurance responsabilité civile d'au moins un million de dollars? Si oui, vous serez mieux protégé en cas de dommages causés à votre propriété, à celle d'un voisin, ou encore à une personne victime d'un accident.
- Dans le cas où elle utilise un véhicule lourd, est-elle inscrite au Registre des propriétaires et des exploitants de véhicules lourds de la Commission des transports du Québec?

Demandez une évaluation du coût

- Choisissez, si possible, une entreprise située près de chez vous. La plupart du temps, vous devrez payer le temps de déplacement entre l'entrepôt et votre domicile.
- Donnez le plus de détails possible au déménageur, comme la description des lieux ou la présence d'escaliers ou d'ascenseurs. Vous obtiendrez ainsi un coût total plus exact.
- Vous déménagez dans une autre ville? Faites venir un représentant à la maison pour évaluer le coût du déménagement, et demandez-lui qu'il vous remette une évaluation écrite.

Informez-vous des modalités de paiement

- Si possible, ne donnez aucun acompte avant le déménagement, ou donnez une très petite somme. Vous éviterez ainsi de perdre votre argent si l'entreprise ferme ses portes ou si le déménageur ne se présente pas.



Chronique juridique, suite

Le déménageur vous demande un paiement plus de 2 mois à l'avance? Vérifiez s'il détient un compte en fidéicommiss et faites votre chèque à l'ordre de « [nom de l'entreprise] en fidéicommiss ». Un compte en fidéicommiss vise à vous protéger en cas de faillite ou de fermeture de l'entreprise.

Demandez un contrat

- Vous concluez une entente en personne? Même si le déménageur n'a pas l'obligation de vous remettre un contrat écrit, vous devriez le demander. Vous aurez une trace de votre entente et il sera plus facile de faire valoir vos droits si vous n'êtes pas satisfait.
- Vous concluez une entente par téléphone ou par Internet? Le déménageur a l'obligation de vous transmettre un contrat écrit dans les 15 jours suivant sa conclusion.
- Exigez que le déménageur inscrive dans le contrat toutes les déclarations qu'il vous a faites.
- Ne signez aucun document tant que vous n'êtes pas vraiment décidé à engager un déménageur. Contrairement à la croyance populaire, vous n'avez pas droit à un délai de 10 jours pour revenir en arrière si vous changez d'idée.

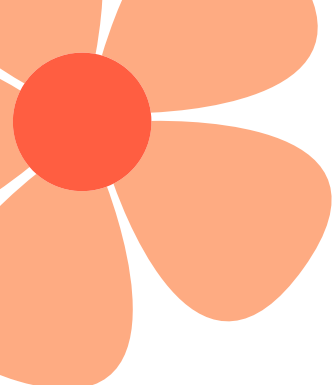
Préparez-vous pour le jour J

- Faites un inventaire de tout ce qui doit être déménagé.
- Prévoyez la disposition des meubles dans votre nouveau chez-vous.
- Emballez le plus soigneusement possible tous les objets, en particulier les plus fragiles.
- Déménagez vous-même objets de valeur et documents importants.
- Vérifiez l'état de tous les meubles et les appareils; au besoin, prenez des photos.
- Préparez les électroménagers : débranchement, installation de dispositifs de protection pour le transport, etc.
- Prévoyez un plan B en cas de pluie.



Chronique juridique, suite

- Réservez l'ascenseur de l'immeuble.
- Confirmez les heures de déménagement avec l'entreprise.
- Vérifiez la présence d'un espace de stationnement pour le camion.
- Prévoyez la présence d'une personne aux points de départ et d'arrivée du déménageur.
- Préparez les lieux pour faciliter l'entrée des gros meubles, par exemple retirez le cadrage des portes et protégez les murs.
- Communiquez avec Services Québec pour effectuer votre changement d'adresse.
- Quoi faire en cas de mésentente avec le déménageur? EX: Le déménageur est en retard et il ne vous avait pas avisé de cette possibilité? Il vous a facturé un montant supérieur à celui convenu au départ? Il a endommagé un meuble, un électroménager ou un autre bien en le déplaçant? La loi prévoit des recours quand un déménageur ne respecte pas l'entente prise et que vous en subissez des dommages.



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\$

“Vous pouvez remplir le formulaire sur la page suivante et nous l'envoyer, ou nous contacter au 819 693-2212. Nous serons ravis de vous inscrire.”



Devenez membre de la Sraadd CQM

FORMULAIRE D'ADHÉSION

— MEMBRE DE LA SRAADD CQM

ADHÉSION / RENOUVELLEMENT

Membre de la SRAADD

☐

Adhésion

☐

Renouvellement

☐

Changement d'adresse

COORDONNÉES

Prénom, nom :

Adresse :

Nouvelle
adresse :

Téléphone :

Courriel :

Coût

3,00 \$

Signature

Date

Pour information supplémentaire :

1060, St-François-Xavier, bureau 305
Trois-Rivières, Québec, G9A 1R8
819 693-2212
info@sraadd.com



MERCI VOUS ÊTES IMPORTANTS

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

Remerciements

La SRAADD CQM tient à remercier ses principaux bailleurs de fonds pour l'année 2024-2025. 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

Nous joindre



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



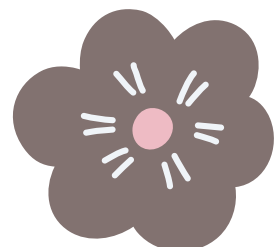
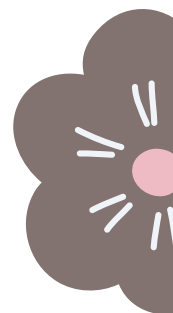
819 693-2212
1 800 563-2212



819 693-5550



info@sraadd.com



Bel été à tous !