

Juin 2026

L'équité



WWW.SRAADD.COM

L'ÉQUITÉ JUIN 2026

Dans ce numéro :

Mot de la présidente

Mot estival de la SRAADD

Horaire d'été

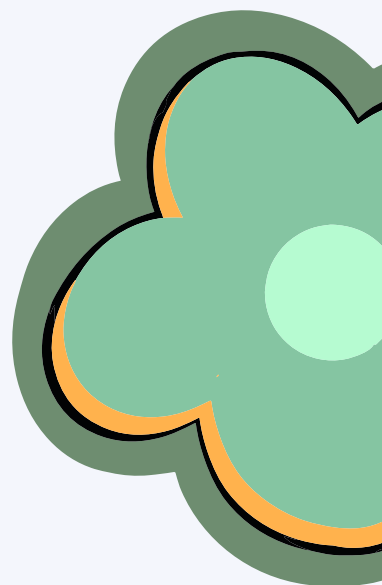
Chronique santé mentale

Chronique bulle information

Nouvelles de la Sraadd

Formulaire d'adhésion ou de renouvellement

Remerciements



Mot de la Présidente

C'est avec beaucoup de fierté que je signe mon premier mot à titre de présidente du conseil d'administration de la SRAADD.

Je suis heureuse de poursuivre mon implication auprès de la Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale Centre-du-Québec / Mauricie et de contribuer, avec les autres membres du CA, à soutenir une mission qui a un impact réel dans notre communauté.

Cette année marque aussi un vent de renouveau au sein du conseil d'administration. Avec l'arrivée de nouvelles énergies et de nouvelles idées, nous souhaitons continuer à faire évoluer l'organisme, tout en gardant bien ancrées les valeurs qui nous rassemblent.

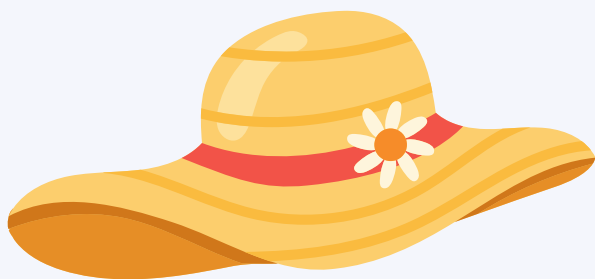
Ce qui fait la force de la SRAADD, ce sont avant tout les personnes qui la font vivre : une équipe engagée, des bénévoles généreux, des partenaires précieux et des membres qui nous rappellent chaque jour l'importance de notre travail.

Je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur pour faire avancer notre mission.

C'est avec confiance et enthousiasme que nous poursuivrons cette belle aventure ensemble.

Marie-Lune Bourdon
Présidente du conseil d'administration
SRAADD / CQM





Chers membres, partenaires et amis,
L'été est enfin arrivé, apportant avec lui son lot de lumière, de chaleur et de moments précieux à partager.

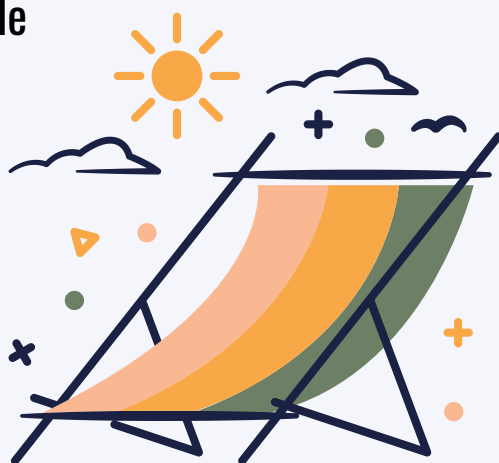
Au nom de toute l'équipe de la SRAADD, je vous souhaite une saison estivale remplie de joie, de détente et de découvertes. Que cette période soit l'occasion de ralentir le rythme, de profiter de vos proches, de prendre soin de vous et de faire le plein d'énergie pour les mois à venir.

Je vous encourage à savourer chaque instant, à cultiver les petits bonheurs du quotidien et à créer de beaux souvenirs qui vous accompagneront longtemps. Merci de faire partie de notre grande communauté. Votre engagement, votre confiance et votre présence contribuent chaque jour à faire avancer notre mission.

Je vous souhaite un merveilleux été, en toute sécurité, dans le plaisir et la sérénité.

Bon été à toutes et à tous ! ☀️

Marie-Andrée Fortin
Directrice générale
SRAADD / CQM



Horaires d'été

Notre horaire d'été est de retour, nous serons fermés le vendredi en après-midi, et cela du 26 juin 2026 au 4 septembre 2026

Lundi	8h30-16h30
Mardi	8h30-16h30
Mercredi	8h30-16h30
Jeudi	8h30-16h30
Vendredi	8h30-12h00



Chronique santé mentale

L'été et la santé mentale : un moment pour se ressourcer

L'arrivée de l'été est souvent synonyme de soleil, de chaleur et de journées plus longues. Pour plusieurs, cette saison apporte un regain d'énergie et un sentiment de liberté.

Pourtant, il est important de se rappeler que la santé mentale ne prend pas de vacances. Même en période estivale, nos émotions et nos besoins demeurent présents.

Pourquoi l'été peut être bénéfique ?

La lumière naturelle stimule la production de sérotonine, ce qui favorise l'humeur et la vitalité. Les activités extérieures, comme marcher, jardiner ou simplement profiter du soleil, peuvent réduire le stress et améliorer le bien-être. C'est aussi une occasion idéale pour renforcer les liens sociaux : partager un repas en plein air, participer à des événements communautaires ou passer du temps avec ses proches.

Les défis à ne pas négliger

Cependant, l'été peut aussi apporter son lot de pressions : attentes de « profiter au maximum », isolement pour ceux qui n'ont pas de réseau social, ou anxiété liée aux changements de routine. Les vagues de chaleur peuvent accentuer la fatigue et l'irritabilité. Il est donc essentiel de rester à l'écoute de soi et de respecter ses limites.

Chronique santé mentale, suite

Quelques conseils pour prendre soin de soi

- Accordez-vous des moments de repos, même si le calendrier est chargé.
- Hydratez-vous et protégez-vous du soleil pour éviter les effets physiques qui influencent l'humeur.
- Maintenez vos habitudes positives : sommeil régulier, alimentation équilibrée, activités qui vous font du bien.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin. Parler à un proche ou à un professionnel peut faire toute la différence.

L'été est une belle occasion de se reconnecter à soi et aux autres. Prenez le temps de savourer les petits plaisirs, sans pression. Votre santé mentale mérite autant d'attention que votre santé physique, en toute saison.

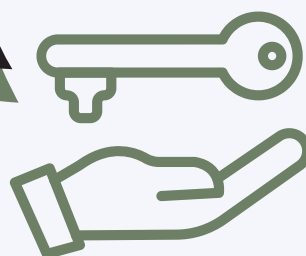


Chronique bulle information

Avant de signer un bail, prenez le temps de lire !

Signer un bail, c'est s'engager pour plusieurs mois, parfois même des années. Chaque clause compte : montant du loyer, durée, responsabilités, règles particulières... Une lecture attentive vous évite des surprises et protège vos droits.

Conseil : Si quelque chose n'est pas clair, posez des questions avant de signer. Un bail bien compris, c'est la clé d'une relation locataire-propriétaire harmonieuse !



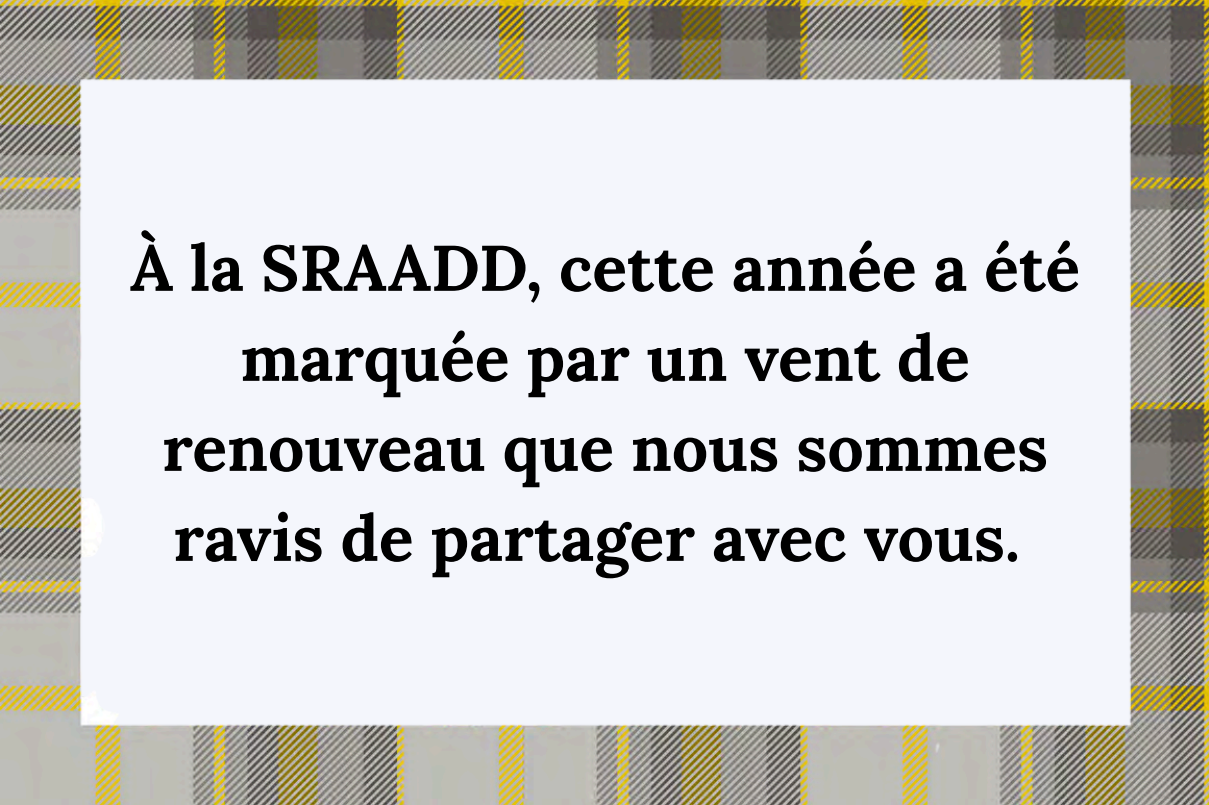
Petit rappel pour votre déménagement !

Avant de quitter votre logement, assurez-vous de :

- ✓ Aviser votre propriétaire dans les délais prévus par la loi
- ✓ Lire attentivement votre bail pour connaître vos obligations
- ✓ Faire l'état des lieux et prendre des photos pour éviter les litiges
- ✓ Mettre à jour votre adresse auprès des services importants (RAMQ, Hydro, etc.)

Un déménagement bien préparé, c'est moins de stress et plus de tranquillité !





**À la SRAADD, cette année a été
marquée par un vent de
renouveau que nous sommes
ravis de partager avec vous.**

La SRAADD traverse une période riche en
mouvements et en beaux moments
collectifs. Plusieurs nouveautés viennent
dynamiser notre milieu, renforcer notre
présence dans la communauté et souligner
l'engagement de celles et ceux qui
contribuent à notre mission.

N^Ou^Ve^au

Un dîner de Noël rassembleur



Notre traditionnel dîner de Noël des membres a encore une fois créé de magnifiques rencontres. Autour d'un bon repas, nous avons partagé rires, discussions humaines et un esprit de solidarité qui reflète parfaitement les valeurs de la SRAADD.



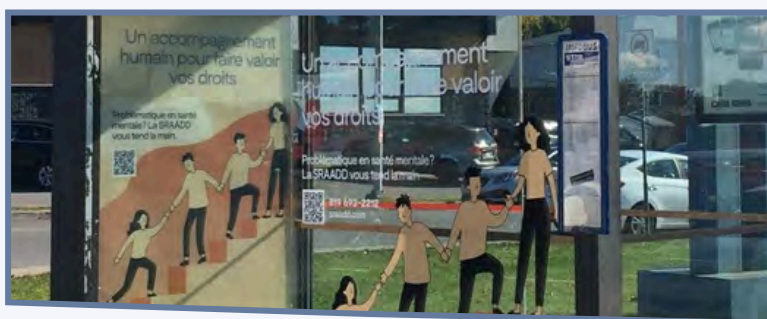


Une nouvelle campagne pour mieux rejoindre la communauté

Des affiches ont été installées dans les abribus de la région afin de mettre en valeur nos services et rappeler notre mission de défense des droits.

Conçue pour être moderne, accessible et dynamique, cette publicité s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux connaître notre organisme.

Voici quelques photos prises lors de son lancement !



Un nouveau dépliant informatif

Afin de faciliter l'accès à l'information, un tout nouveau dépliant a été créé. Plus clair, plus visuel et mieux structuré, il présente nos services, nos coordonnées et nos actions phares. Il sera disponible dans plusieurs points de service et lors de nos activités.

Qui peut bénéficier de nos services?

- ✓ Vous avez 18 ans et plus
- ✓ Vous faites face à des enjeux de santé mentale
- ✓ Vos droits sont lésés
- ✓ Vous demeurez en Mauricie ou au Centre-du-Québec

VOUS BÉNÉFICIEZ DE SERVICES GRATUITS, DANS UN CADRE CONFIDENTIEL ET BIENVEILLANT.

SRAADD
CENTRE-DU-QUÉBEC - MAURICIE

1060, rue Saint-François-Xavier, bur. 306
Trois-Rivières QC G9A 1R8
info@sraadd.com

819 693-2212
1 800 563-2212
Télécopieur : 819 693-5550



sraadd.com
facebook.com/sraadd

SRAADD
CENTRE-DU-QUÉBEC - MAURICIE

Un accompagnement humain pour faire valoir vos droits



Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale

DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE

Notre mission

Nous sommes un organisme sans but lucratif qui a pour mandat régional de **prêter aide, accompagnement et assistance** à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale lors de l'utilisation des services de notre société.

Notre vision

Donner du pouvoir d'agir à toute personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, en l'aidant à faire valoir ses droits dans la dignité et le respect.

Nos valeurs



Nos services

CONSEILS TECHNIQUES ET INFORMATION JURIDIQUES

Nous vous prodiguons des conseils techniques et juridiques en vue de vous soutenir dans la reconnaissance de vos droits. Exemples :

- Santé mentale et accès aux soins
- Aide sociale (prestations, plaintes, refus)
- Logement (droits du locataire, éviction, insalubrité)
- Droits civils (dossiers médicaux, consentement, etc.)
- Droits des usagers dans le réseau de la santé et des services sociaux

AIDE ET ACCOMPAGNEMENT DANS LES DEMARCHES

Aide et accompagnement dans les procédures à suivre et les démarches auprès des différents organismes, ressources et ministères (aide sociale, logement, réclamation, révision d'une décision, etc.)

REPRÉSENTATION JURIDIQUE

Nous offrons un service de représentation assuré par un avocat membre du Barreau du Québec. Celui-ci offre un accompagnement juridique humain et accessible, dans le respect de votre réalité et de vos droits.

ATELIERS D'INFORMATION

Cafés-rencontres et représentations sur des sujets juridiques

Information et accompagnement juridique : nos champs d'action

DROIT DE LA FAMILLE

Aide pour mieux comprendre vos droits liés aux relations familiales :

- Garde d'enfants
- Pension alimentaire
- Loi sur la protection de la jeunesse (DPJ)

DROIT CIVIL

Soutien dans vos démarches personnelles :

- Succession
- Régie du logement
- Garde en établissement

DROIT DU TRAVAIL

Appui pour toute situation en lien avec l'emploi :

- Congédiement
- CNESST
- Assurance-emploi

DROIT ADMINISTRATIF

Accompagnement dans vos relations avec les organismes publics :

- Programme d'aide sociale (MESS)
- Retraite Québec
- Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Un nouveau logo : une identité renouvelée

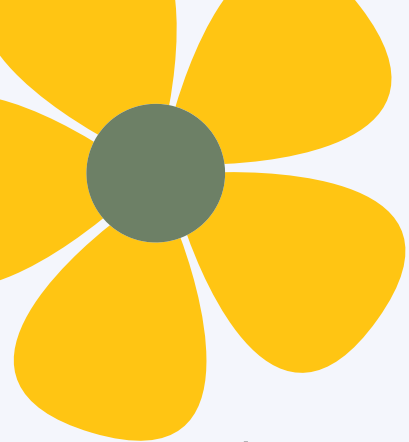
La SRAADD adopte fièrement un tout nouveau logo ! Celui-ci symbolise notre mission de soutien, d'écoute et de défense des droits, tout en reflétant un style moderne et épuré. Cette nouvelle signature visuelle accompagnera désormais tous nos outils de communication.

Nouveau



Ancien





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 2025-2026. 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



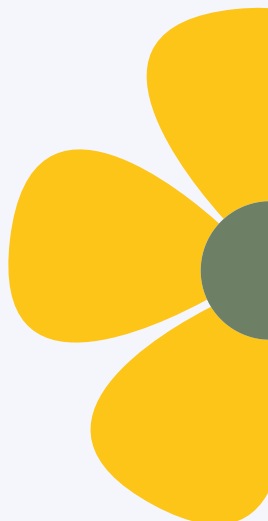
819 693-2212
1 800 563-2212



819 693-5550



info@sraadd.com



Bel été à tous !