



## UNE NOUVELLE RESSOURCE EN LOGEMENT À L'ACEF-ABE



Mélanie Lévesque

L'ACEF-ABE accueille une nouvelle ressource en la personne de Mélanie Lévesque. Elle occupera le poste de **Conseillère volet logement**. Forte expérience de plus de 8 ans en urbanisme et environnement dans le domaine municipal, c'est avec une approche humaine que Mélanie est en mesure d'accompagner les individus dans leurs démarches de défense de droits, mais également supporter les collectivités dans le développement de meilleures pratiques en termes de logement et autres. Impliquée depuis plusieurs années dans différents comités jeunesse, environnemental et social, elle est proche des gens et connaît bien la réalité du milieu communautaire. Avec ses valeurs profondes d'équité et de justice, elle est d'avis que tous les humains sont égaux et que chaque personne se doit faire valoir ses droits.

## COMBATTONS LES EFFETS DE LA PANDÉMIE

Comme le contexte de la pandémie se prolonge, il convient de prendre des mesures pour réduire les effets de ce phénomène.

Santé mentale Québec et Chaudière-Appalaches propose sept astuces pour recharger nos batteries :

- AGIR
- RESSENTIR
- S'ACCEPTER
- SE RESSOURCER
- DÉCOUVRIR
- CHOISIR
- CRÉER DES LIENS



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

5935, rue Saint-Georges, bureau 110  
Lévis (QC) G6V 4K8

418 835-5920

Courriel : [info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com)

[www.https://santementaleca.com/](https://santementaleca.com/)

VOIR L'ANNEXE 3

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

| MOMENT ET LIEU                     | INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT                                                                                                          | RESPONSABLE                      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| D'ici<br>14 février 2021           | <b>COURRIER BONHEUR SAINT-VALENTIN ♥♥♥</b><br>On dépose des cartes et des messages dans les boîtes à malle devant les RPA et les OMH. |                                  |
| Lun. 15 fév. 2021                  | DÉBUT du SERVICE D'IMPÔT, ZÉRO CONTACT, AUX PERSONNES À FAIBLE REVENU                                                                 | CDC-A (Impôts)<br>418 755-0516   |
| Mer. 17 fév. 2021<br>9 h 30 – 12 h | RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION<br>Par visioconférence                                                                            | Nicole Champagne<br>418 422-5937 |

Production : Conseil des aînés de la MRC des Appalaches – Maurice Grégoire.

# Bonne St-Valentin!

# Préparez vos impôts 2020



La période des impôts arrive à grands pas. Chaque année, vous vous demandez quelles dépenses pouvez-vous y amener. Nous tentons donc ici de vous faire une liste des dépenses les plus souvent utilisées pour obtenir des déductions ou des crédits.



- Factures pour de l'aide pour l'entretien du terrain (désneigement, tonte de gazon, installation d'abri saisonnier, etc.);
- Factures pour l'aide à la personne (s'habiller, manger, faire sa toilette);
- Factures pour l'aide pour la préparation de repas et pour la livraison de repas (ex. : popote roulante);
- Factures pour les services infirmiers, les services de gardiennage;
- Factures pour les services d'appels d'urgence (bracelet) et un service de repérage (GPS);
- Reçus pour des frais pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives (Programme d'au moins 8 semaines);
- Factures pour l'achat et l'installation de bien pour maintenir votre autonomie (Barre de bain, main courante, banc de bain, canne, etc.);
- Factures pour un hébergement dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

***Bien entendu les dépenses qui ont déjà fait l'objet d'une réclamation (ex. : crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés) ne peuvent pas être réclamées à nouveau.***

Dans tous les cas, vous devez conserver vos factures et vos autres pièces justificatives concernant les services pour lesquels vous demandez le crédit d'impôt afin de pouvoir les fournir sur demande. Pour en savoir plus sur les services et les dépenses admissibles, consultez le site Internet de Revenu Québec à <https://www.revenuquebec.ca/fr/> ou le site de l'Agence de revenu du Canada (ARC) <https://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu.html>.

Source : Chantal Bernard, agente de développement, ACEF-ABE 418 338-4755 # 305

**ANNEXE - Bulletin « Générations + » V-8, # 5, 9 février 2021**

## Consentement éclairé à propos de la vaccination

# Pour aider au consentement éclairé



La vaccination prépare votre corps à se défendre contre un virus ou une bactérie.

Le vaccin aide votre système immunitaire à combattre efficacement le virus responsable de la COVID-19.

### POURQUOI DEVRAIS-JE ME FAIRE VACCINER ?

- > Pour être protégé de la COVID-19 et ne pas en être malade.
- > Même si plusieurs personnes guérissent sans traitement, d'autres peuvent décéder de la COVID-19. Elle peut aussi entraîner des problèmes cardiaques ou respiratoires tels qu'une pneumonie, ou des problèmes du système nerveux.

[Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

☎ 1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS APRÈS LA VACCINATION ?



douleur à l'endroit où l'injection a été faite;



fatigue, mal de tête, douleurs aux muscles ou aux articulations et fièvre.

Ces symptômes légers à modérés disparaissent généralement après un ou deux jours. Pour les soulager, vous pouvez prendre un médicament contre la fièvre ou la douleur (ex. : acétaminophène ou ibuprofène).

### QUELS SONT LES AUTRES SYMPTÔMES PLUS RARES ?

Les réactions allergiques sont rares. Quand elles surviennent, c'est habituellement dans les minutes suivant la vaccination, lorsque les personnes sont encore sous surveillance. Ces dernières sont donc immédiatement traitées.

Au cours des mois à venir, tant qu'une grande majorité de la population ne sera pas vaccinée, la COVID-19 sera présente.

### On continue de bien se protéger !



Gardez vos distances



Couvrez votre visage



Toussez dans votre coude



Lavez vos mains

20-276-23WFA

Québec

## 7 astuces pour se recharger

### AGIR

**C'EST DONNER DU SENS À SA VIE**

Voici quelques exemples.

#### EN SOLO

- J'ai des objectifs réalistes et je pose des gestes pour les atteindre.
- Je me sers de mon expérience pour résoudre les problèmes que je rencontre.
- Je relève des défis, je n'abandonne pas à la première difficulté.
- Je cherche à donner un sens aux événements que je vis.
- Je reconnais les bonnes choses qui se produisent dans ma vie.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

Voici quelques exemples.

#### AVEC LES AUTRES

- J'échange avec les autres pour trouver des solutions.
- Je contribue à la vie sociale (p. ex. : dans un comité à l'école, dans un groupe environnemental, à l'entraînement d'une équipe sportive, à l'animation d'un atelier, à l'organisation de la Fête des voisins au travail).

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

**TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide dans la société à relever de nouveaux défis ?

Ex. : L'éducation continue des adultes ; des activités à la Maison des jeunes ; les occasions d'apprentissage et de développement dans mon milieu de travail ; la reconnaissance de mes 35 ans d'expérience.

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 1 | 1 |

### RESSENTIR

**C'EST RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, LES COMPRENDRE, SE LE APPROPRIER, LES ASSUMER**

Voici quelques exemples.

#### EN SOLO

- Je comprends que mes émotions sont des messages à prendre en compte.
- J'identifie ce qui peut déclencher certaines de mes émotions (idées, situations...).
- Je reconnais dans mon corps certains signaux reliés à mes émotions.
- J'exprime mes émotions tout en respectant les autres.
- Je pose des gestes qui entraînent des émotions que j'aime, lorsque je le peux.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

Voici quelques exemples.

#### AVEC LES AUTRES

- J'éprouve un réel intérêt pour les gens qui m'entourent, leurs sentiments, leurs soucis.
- J'aide mes proches à comprendre et à exprimer leurs émotions.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

**TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à transformer une situation, un milieu, un système ?

Ex. : Nommer ma peur a entraîné la sécurisation d'un lieu ; exprimer ma colère a contribué à bloquer un projet de loi ; nommer ma peine a permis la création d'un groupe de soutien.

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 1 | 1 |

### S'ACCEPTER

**C'EST RECONNAÎTRE NOS FORCES, NOS CAPACITÉS, NOS LIMITES ET EXPRIMER NOS BESOINS**

Voici quelques exemples.

#### EN SOLO

- Je reconnais certaines de mes forces et difficultés.
- J'apprécie la personne que je suis.
- J'accepte d'être unique, d'être une personne différente des autres.
- J'ai le courage de reconnaître mes fragilités, mes incertitudes et mes souffrances.
- Je reconnais que j'ai droit au respect, peu importe les événements ou l'opinion des autres.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

Voici quelques exemples.

#### AVEC LES AUTRES

- Je sais écouter, apporter un soutien, exprimer de la compassion.
- Je vis avec les autres tout en essayant de demeurer moi-même.
- Je reconnais les forces des autres.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

**TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide à sentir qu'on m'accepte et à accepter les autres – à l'école, au travail, dans mon village, ma communauté, ma résidence ?

Ex. : Quand on m'écoute dans les réunions, quand mon travail est reconnu, quand mon équipe sportive m'encourage, quand je tiens compte de l'opinion des autres.

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 1 | 1 |

\*\*

SANTÉ MENTALE QUÉBEC



Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## 7 astuces pour se recharger (suite)

### SE RESSOURCER

C'EST FAIRE DE LA PLACE À CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

 Voici quelques exemples.

**EN SOLO**

- J'établis mes priorités.
- Je prends des pauses pour réduire le stress.
- Je fais des activités que j'aime.
- Je dors suffisamment.
- J'essaie de maintenir un équilibre entre les divers volets de ma vie : social, physique, mental, émotionnel, économique, spirituel.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 Voici quelques exemples.

**AVEC LES AUTRES**

- Au travail, en famille, dans mes relations amicales, à la résidence, à l'école, on prend du temps ensemble pour se ressourcer et faire des choses qu'on aime.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 **TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer dans mon milieu, dans ma communauté ? Comment puis-je contribuer à ce ressourcement ?

Ex. : La bibliothèque, le festival d'été au parc, un cours de pêche à la mouche, des conférences, un atelier de photographie.

---

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**



### DÉCOUVRIR

C'EST S'OUVRIRE À LA VIE

 Voici quelques exemples.

**EN SOLO**

- J'ai de l'ouverture à de nouvelles idées, de nouveaux apprentissages.
- J'explore différentes pistes pour trouver des solutions, surmonter des obstacles.
- Je développe mes compétences et mes connaissances.
- Je me sens libre de penser, de rêver.
- Je m'ouvre à l'imprévu, j'agis sur ce que je peux changer, j'accepte ce que je ne peux changer.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 Voici quelques exemples.

**AVEC LES AUTRES**

- Je crois que mes apprentissages peuvent profiter aux autres.
- J'accepte de rencontrer de nouvelles personnes, de les découvrir sans les juger.
- J'écoute les divers points de vue et je pose des questions avant de prendre position.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 **TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide à découvrir mon milieu, de nouvelles personnes, d'autres cultures ?

Ex. : L'information offerte par ma municipalité sur les activités et services existants ; la Fête des voisins dans ma rue ; les portes ouvertes dans les fermes du Québec ; les produits du terroir au marché public ; l'accueil des personnes immigrantes.

---

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**



### CHOISIR

C'EST L'AUTONOMIE

 Voici quelques exemples.

**EN SOLO**

- Je suis capable de faire des choix.
- Je vais chercher de l'aide quand j'en ai besoin.
- Je reconnais mes capacités qui m'aident à réaliser mes souhaits.
- Je privilégie les propositions et les situations qui sont conformes à mes valeurs.
- Je fais le point régulièrement sur mes priorités, mes valeurs, mes besoins, etc.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 Voici quelques exemples.

**AVEC LES AUTRES**

- Je choisis de coopérer et je favorise l'entraide.
- Je cherche des solutions avec les autres pour résoudre certains problèmes (en famille, dans mon équipe sportive, à la résidence, avec les collègues, les camarades, etc.).

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 **TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui dans mon environnement m'aide à être autonome ou à développer mon autonomie ? Comment puis-je contribuer à l'autonomie des autres ?

Ex. : Le transport adapté qui me permet de me déplacer ; le soutien d'un organisme communautaire ; une marge de manœuvre au travail pour créer ; une formation qui m'aidera à trouver un travail.

---

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**



### CRÉER DES LIENS

C'EST ÉTABLIR DES RELATIONS SATISFAISANTES ET BIENVEILLANTES

 Voici quelques exemples.

**EN SOLO**

- Je cultive mes relations.
- J'ose faire les premiers pas pour engager la conversation.
- Je me mets dans la peau des autres pour saisir ce qu'ils ressentent.
- J'ai des relations satisfaisantes, bienveillantes, nourrissantes.
- J'accepte de recevoir des autres.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 Voici quelques exemples.

**AVEC LES AUTRES**

- Je me soucie du bien-être des autres.
- J'ai de la curiosité pour les buts et les champs d'intérêt des autres.
- Je favorise la tolérance, le respect et l'acceptation sociale dans mon milieu.

Mes exemples : \_\_\_\_\_

---

 **TOUS ENSEMBLE**  
pour une bonne santé mentale !

Dans mon milieu, qu'est-ce qui m'aide à créer des liens ? Comment puis-je moi-même contribuer à leur développement ?

Ex. : Un club de marche, des cours, l'aménagement du parc, le centre communautaire, une équipe de hockey.

---

**MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :**



Source : Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches

ANNEXE - Bulletin « Générations + » V-8, # 5, 9 février 2021