# 5 Infolettre communautaire

# COVID-19

### Organismes communautaires d'Argenteuil à votre service!

La plupart des organismes sont là pour vous offrir un soutien et une écoute par





f facebook, 🔗 messenger et 📞 téléphone.



### Jeunes et familles

### Adultes

### Aînés

### Alimentation

**Café Partage** 

Épicerie communautaire à

prix modiques, Plats préparés maison pour les

personnes âgées, Panier de légumes directement

de la MRC d'Argenteuil.

Centre d'entraide

d'Argenteuil

Distribution alimentaire

### Maison de la famille Au coeur des générations d'Argenteuil

450 562-0503

Partage d'informations et de fiches d'atelier.

### ACCROC

450 569-9966 1877460-9966

Pour aider les hommes Popote roulante; ayant des comportements Livraison de repas surgelés; violents.

### Centre d'action bénévole d'Argenteuil

450 562-7447

Service de commissions pour épicerie et pharmacie; Appels d'amitié et téléphones sécurisants;

Ligne de soutien pour les proches aidants:

L'accompagnement-transport pour les déplacements « essentiels » seulement. iebenevole.ca

### Centre de pédiatrie sociale communautaire d'Argenteuil

438 831-6356

Faciliter l'accessibilité aux soins de santé, prévenir l'isolement social et la délinquance afin d'améliorer la qualité de vie des enfants et de leur entourage.

# Centre de femmes

**Carrefour des femmes** 

450 562-7122

**Centre aux Sources** d'Argenteuil

450 562-0673

Ressource alternative d'entraide en santé mentale pour personnes de 18 ans et plus ayant ou ayant eu des problèmes de santé men-tale.

La Citad'elle

450 562-7797

Maison d'hébergemen pour

les femmes et enfants victimes de violence

La Halte des proches 450 438-4291

personnes souffrant d'un

proches

conjugale.

Pour

### Coopérative de services à domicile Coup de pouce **Argenteuil**

450 562-9993

Entretien ménager; Préparation de repas; Soins à la personne, **Emplettes**;

Répit aux proches aidants; Services offerts à domicile.

de

Prévoyance envers les aînés des Laurentides

819 324-1430

Pour améliorer la qualité de vie des aînés vivant des situations de vulnérabilité

### Réseau d'aide alimentaire de l'ouest

Clinique d'impôts.

Paul-André: 819 242-2179

Comptoir alimentaire : Distribution de denrées les

d'urgence.

### Société Alzheimer des Laurentides 1 800 978-7881

### Réseau 4Korners

450 974-3940

Pour aider les jeunes, les adultes, les personnes âgées et leurs familles de la région des Laurentides à accéder à des informations, des ressources et des services en anglais.

### Service de transport MRC d'Argenteuil

450 562-5797

Pour des déplacements essentiels cales (qui ne sont pas en raisons d'approvisionnement alimentaire ou pour

### Maison des jeunes de Lachute 450 562-3078

Maison des jeunes de Brownsburg-Chatham

450 533-6948

**Maison des Jeunes** de Grenville 819 242-2126

### **Laurentien Literacy Centre**

450 562-3719

Pour aider les enfants, les adolescents et les adultes ayant des difficultés à lire, à écrire, à faire des mathématiques ou à utiliser un ordinateur ou tablette.

### L'Écluse des Laurentides

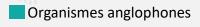
450 495-0997

Travailleur de rue pour les personnes à risque d'itinérance.

Ligne info-covid: 1-877-644-4545

Pour quelqu'un qui présente des symptômes, qui a des questions ou pour prendre rdv dans une clinique de dépistage.

Info-Social 811: 1-800-266-9372 (Ouest de la MRC) Support téléphonique, stress, anxiété, besoins psychosociaux ou pour faire une demande de service.



# astuces pour être bien

## dans sa tête



# Et préserver sa santé mentale

1 Agir

C'est oser, profiter de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

2 Ressentir

C'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.

«Ressentir c'est recevoir un message».

3 S'accepter

C'est reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins et ainsi cultiver une bonne estime de soi.

4 Choisir

C'est faire des choix. Faire le point sur ses priorités et choisir selon ses valeurs.

**Découvrir** 

C'est s'ouvrir à la vie. Faire face au changement en utilisant la force de la créativité, avec curiosité.

6 Se ressourcer

C'est faire place à ce qui nous fait du bien. Il est essentiel de se ressourcer à sa manière : aller marcher, faire du vélo, jardiner, cuisiner, respirer, lire, écouter une série télé ou de la musique, faire des casse-têtes, méditer...

7 Créer des liens

C'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer, aimer. Prendre des nouvelles de vos proches et amis, écrire un courriel, une vraie lettre, retrouver des amis sur Facebook et partager des photos.

Chacune d'entre elles contribue à l'équilibre dynamique de notre santé mentale. Apprenez-en plus sur le site de Mouvement Santé mentale Québec etrebiendanssatete.ca.

**RESSENTIR** ? Jusqu'en 2026, le MOUVEMENT SANTÉ **MENTALE** QUÉBEC se concentre chaque année sur l'une de ses 7 astuces pour se recharger : sept fondations solides pour une bonne santé mentale. Pour cette année, avec l'astuce Ressentir, nous développerons d'écouter notre capacité propres émotions, pour mieux capter les messages précieux que celles-ci nous envoient!

### Que permet l'astuce Ressentir?

Ressentir, c'est prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



