

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DU 3 AU 10 MAI 2021

Le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) lance, à l'occasion de la Semaine de la santé mentale, sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Le thème 2021 est « Ressentir, c'est recevoir un message ».

La campagne se veut un temps fort de réflexion pour sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, une responsabilité tant individuelle que collective.



Site : <https://santementaleca.com>

Tel. : 418 835-5920

Courriel : info@santementaleca.com

À cette occasion, Santé mentale Québec invite ses partenaires provenant du milieu des affaires, du réseau de la santé et des services sociaux, des milieux scolaires et communautaires de la région Chaudière-Appalaches à réaliser des activités auxquelles la population ou leur clientèle respective peuvent participer. Les partenaires concentrent leurs efforts pour promouvoir une meilleure santé mentale et deviennent des agents multiplicateurs du message du **SMQ - Chaudière-Appalaches**.

Une conférence virtuelle (Zoom) se tiendra le jeudi 6 mai 2021 de 19 h à 20 h. L'activité est gratuite et la conférencière sera M^{me} Marie-Josée Delisle directrice. Voir <https://santementaleca.com> « Événements publics ».



MESSAGE D'EXPRESSION CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE SUR LA SANTÉ MENTALE



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DU 3 AU 10 MAI 2021
Sous le thème : ressentir c'est recevoir un message à travers nos émotions

Voir la lettre ouverte d'Expression centre d'écoute active à l'ANNEXE 1.

Expression centre d'écoute active est membre Conseil des aînés de la MRC des Appalaches

VACCINATION ANTI-COVID-19 À TRÈS GRANDE VITESSE

La vaccination massive contre la COVID-19 auprès de la population se poursuit à grande vitesse.

- Centre des Congrès et Clinique de Disraeli :
- Vaccination avec AstraZeneca dans certaines cliniques.
- Vaccination dans certaines pharmacies.
- Vaccination en entreprises.

Les médias sont une bonne source d'information.



**Opération
vaccination
COVID-19**

CALENDRIER DE VACCINATION

- les personnes de 50 ans et plus partout au Québec.

La prise de rendez-vous pour les prochains groupes d'âge se déroulera selon le calendrier suivant :

- 3 mai 2021 : 45 ans et plus,
- 5 mai 2021 : 40 ans et plus,
- 7 mai 2021 : 35 ans et plus,
- 10 mai 2021 : 30 ans et plus,
- 12 mai 2021 : 25 ans et plus,
- 14 mai 2021 : 18 ans et plus.

Site web : www.quebec.ca/vaccinCOVID - cet hyperlien s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre.

CLIC SANTÉ Réservez votre rendez-vous santé



Sélectionnez un service

Vaccin COVID-19

Sélectionnez ce service



Saisissez votre code postal

Par téléphone : 1 877 644-4545, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h, et les fins de semaine, de 8 h 30 à 16 h 30.

CHRONIQUE JURIDIQUE – 10. « PLANIFIER SA SUCCESSION EN 10 ÉTAPES »

Générations + propose des éléments juridiques depuis quelques parutions. Dans le présent bulletin, on trouvera à l'ANNEXE 2 une chronique intitulée « Planifier sa succession en 10 étapes ». Voici ce qu'Éducaloi en dit : une bonne planification successorale permet d'éviter de nombreux problèmes à vos proches après votre décès. Mais elle permet aussi de retirer divers bénéfices de votre vivant, comme de faire fructifier votre patrimoine pour en faire bénéficier plus tard vos héritiers. C'est aussi l'occasion de faire le point sur votre situation financière et familiale, et de faire connaître vos intentions à votre entourage. En plus, vous pouvez réduire l'impôt payable sur vos biens à votre décès.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
Du 3 mai au 10 mai	LANCEMENT DE LA CAMPAGNE « RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE »	SMQ 418 835-5920
Jeu. 6 mai 2021 19 h - 20 h	CONFÉRENCE VIRTUELLE – activité gratuite M ^{me} Marie-Josée Delisle directrice sera la conférencière Inscription : https://santementaleca.com	SMQ 418 835-5920
Jeu. 13 mai 2021 10 h ou 19 h	CONFÉRENCE VIRTUELLE « Au volant de ma santé » VOIR ANNEXE 4 SOCIÉTÉ D'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC	SAAQ

LETTRE OUVERTE SUR LA SANTÉ MENTALE



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DU 3 AU 10 MAI 2021
Sous le thème : ressentir c'est recevoir un message à travers nos émotions

Les administrateurs du conseil d'administration d'EXPRESSION, Centre d'écoute active, désirent remercier sincèrement les bénévoles et les travailleurs de l'équipe qui ont offert un rendement exceptionnel depuis le début de cette pandémie.

Votre présence, votre patience, votre persévérance, votre capacité d'adaptation, votre ouverture aux changements, ont été très appréciées au cours de la dernière année et malgré les répercussions engendrées par cette crise sanitaire vous avez été là afin de contribuer au bien-être psychologique des gens de notre région.

La COVID-19 a eu pour effet une hausse notable des appels au Centre d'écoute et votre apport a été inestimable. Merci d'avoir su prendre soin de vous avec les moyens qui vous font du bien et permettre d'avoir des gens en bonne santé mentale actifs sur la ligne d'écoute.

Nous sommes au cœur de la troisième vague, la vaccination est avancée et nous donne l'espoir d'un éventuel retour à la normale, continuons de prendre soin de nous afin de pouvoir aider les gens qui en ont le plus besoin.

Notre organisation tient également à saluer le travail de tous les intervenants du réseau de la santé qui sont au cœur de l'action pendant cette pandémie.

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.



7 astuces

Source - <https://santementaleca.com>

En terminant, les gens peuvent composer le numéro de la ligne d'écoute au besoin 418-338-5522. Le service est ouvert 7 jours par semaine 24 heures sur 24.

France Gagnon
 Directrice générale
 Expression, centre d'écoute active
 418-338-3933

Pierre-Luc Dubois Paré
 Président
 Expression, centre d'écoute active



PLANIFIER SA SUCCESSION EN 10 ÉTAPES

1. Rassembler vos documents officiels :

- Contrat de mariage ou convention de vie commune pour les conjoints de fait;
- Jugement de divorce ou de séparation de corps;
- Convention de copropriété;
- Polices d'assurance-vie;
- Déclarations de revenus;
- Relevés de placements (comptes bancaire, REER, CELI, etc.);
- États financiers de votre entreprise, et convention entre associés ou actionnaires, le cas échéant
- Etc.

2. Préparer votre bilan patrimonial

Le bilan patrimonial est un document qui permet à vous ou à vos proches d'avoir une vue d'ensemble de tout ce que vous possédez, un portrait de vos biens et de vos dettes. Ce document doit être à jour et gardé en lieu sûr! *Générations + a publié une chronique sur ce sujet le 23 février 2021 (Vol. 8, # 7) « Où sont mes papiers ? »*

3. Déterminer vos objectifs pour planifier votre succession : (Par exemple)

- Permettre à vos héritiers de recevoir leur part d'héritage le plus rapidement possible;
- Assurer la sécurité financière de votre conjoint, pour une durée plus ou moins longue;
- Faire fructifier votre patrimoine jusqu'à ce que vos enfants atteignent la majorité;
- Éliminer certains frais liés à la liquidation de votre succession qui pourraient réduire votre patrimoine;
- Réduire les impacts fiscaux pour que vos héritiers reçoivent le plus d'argent possible;
- Éviter que le liquidateur de votre succession ait à vendre des biens de grande valeur, financière ou sentimentale, pour payer vos dettes;
- Transférer le contrôle de votre entreprise à vos enfants.

4. Rédiger ou faire rédiger votre testament - *Générations + le 2 mars « Le testament » (Vol. 8, # 8)*

5. Adopter des stratégies pour réduire l'impôt à votre décès

Plusieurs professionnels peuvent vous conseiller au moment de planifier votre succession.

6. Souscrire une assurance-vie

7. Préparer un mandat de protection - *Générations + le 9 mars « Le mandat de protection » (Vol. 8, # 9)*

8. Rédiger des directives médicales anticipées - *Générations + chronique à venir*

9. Exprimer vos volontés quant à vos funérailles

10. Penser au don d'organes et de tissus

Source : Éducaloi <https://www.educationjuridique.ca/fr/>