

JOURNAL *Le Rendez-vous*

UNE SANTÉ MENTALE
POSITIVE

CÉLÉBRER NOËL
À MOINDRE COÛT!

VOTRE PHARMACIEN :
PARTENAIRE DE VOTRE
SANTÉ AU QUOTIDIEN



CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ
GRÂCE AU SOUTIEN DU
DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.





UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE : UN CADEAU PRÉCIEUX

À l'approche de Noël, moment où le besoin de chaleur humaine se fait sentir un peu plus fort, il est important de se rappeler que prendre soin de notre santé mentale demeure l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse s'offrir.

Cultiver une santé mentale positive, c'est développer notre capacité à ressentir, penser et agir de façon à mieux profiter du quotidien et affronter les défis.

En cette période parfois chargée, marquée autant par la joie que par un certain stress, voici quelques pistes simples pour favoriser une santé mentale positive.

Nourrir son bien-être

- Avoir un bon climat à la maison
- Bien organiser ses activités, ses passe-temps et ses rendez-vous, tout en respectant son rythme
- S'entourer de personnes positives
- Prendre le temps de prendre le temps
- Avoir un environnement sécurisant, sain et bienveillant
- Utiliser les ressources qui sont à sa disposition
- Recevoir ou se donner des encouragements positifs
- Participer à la vie sociale



Gérer ses émotions, son stress et son anxiété

Le stress est une réaction normale de notre corps face à un élément stressant.

- Nommer ce que l'on ressent
- Rire ou chanter
- Se retirer dans un endroit calme
- Faire une activité qui nous fait du bien
- Bien gérer son temps
- Prendre le temps de respirer

La valeur du temps libre

Accorder des moments à son esprit pour rêver, réfléchir ou simplement se reposer aide à mieux se connaître et à rétablir l'équilibre. Un quotidien sans pression, axé sur le plaisir, favorise une santé mentale plus stable.

La gestion du temps pour alléger la vie

- Avoir une routine
- Adapter son horaire à ses besoins
- Se fixer des objectifs réalistes
- Planifier ses tâches à l'avance
- Se questionner sur ce qui nous gruge de l'énergie et notre temps
- Apprendre à dire NON

En cette période fébrile, diminuer un peu le stress permet d'accueillir les Fêtes avec plus de douceur.

N'oubliez pas de prendre le temps de prendre le temps.

Par **Patricia Synnet, animatrice**

Source: Mouvement Santé Mentale Québec



CÉLÉBRER NOËL À MOINDRE COÛT!

NUL BESOIN D'Y LAISSER SON PORTEFEUILLE POUR CRÉER UN NOËL GOURMAND ET UNE AMBIANCE FESTIVE.

Bien sûr, vous pouvez établir à l'avance votre menu et surveiller les spéciaux dans les différents supermarchés afin d'y acheter vos provisions. Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer, certains supermarchés vous offrent de faire votre épicerie, à partir de votre liste et vous livre le tout le même jour.

Il existe également des comptoirs alimentaires. Vous y trouverez des aliments à moindre coût, ainsi que des repas préparés pour ceux qui ont envie de profiter des festivités sans cuisiner. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les coordonnées d'un tel organisme.

Alors, que vous aimiez cuisiner ou non, il est possible de servir un excellent repas!

L'offre de repas congelés tels que tourtière, dinde et dessert peut être aussi une excellente alternative. Qui dit célébrations, dit décorations de Noël.

Pour égayer votre table, une chandelle rouge mise sur une assiette blanche décorée d'une branche de sapin et/ou de ruban argenté donnera une touche chaleureuse. Des serviettes de table rouges ou argentées compléteront la décoration de votre table. Pour habiller votre maison, vous pouvez vous procurer une multitude de guirlandes étincelantes dans les magasins d'escompte ou de bricolage.

Il ne faudrait pas oublier de vous offrir un cadeau de Noël, car vous avez sûrement été sage toute l'année! Pourquoi pas ce livre que vous souhaitez lire depuis un moment. Ou bien offrez-vous une matinée au cinéma avec un ami. L'important est de vous gâter.

Par **Natalie Champoux, Bénévole**

Joyeuses célébrations!

AIDE ALIMENTAIRE ET VESTIMENTAIRE

Les ailes de l'espoir :

St-Calixte

450 222-3923

Comptoir mini-budget :

St-Roch-de-l'Achigan

514 236-4479

Société Saint-Vincent-de-Paul :

St-Alexis, St-Esprit et Ste-Julienne

450 831-8207

Service d'entraide :

St-Lin-Laurentides

450 439-2218



VOTRE PHARMACIEN

PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN



Jean-François Lafrance,
Pharmacien propriétaire
affilié à Familiaprix

Dans notre communauté, la pharmacie occupe une place importante. Bien plus qu'un lieu où l'on va chercher ses médicaments, c'est un endroit où l'on trouve écoute, soutien et accompagnement. Au fil des années, le rôle du pharmacien a beaucoup évolué et il continue de s'adapter afin de mieux répondre aux besoins de la population.

Le pharmacien est un professionnel de la santé accessible, sans rendez-vous, prêt à vous aider à comprendre et à mieux gérer vos traitements. Il peut réviser vos médicaments pour s'assurer qu'ils sont toujours appropriés, prévenir les possibles interactions médicamenteuses et vous expliquer comment en tirer le meilleur bénéfice.

Ces rencontres permettent souvent d'ajuster un traitement, d'éviter des effets indésirables ou simplement d'être rassuré lorsqu'on s'inquiète sur certains aspects de sa santé.

Les pharmaciens peuvent également vous venir en aide en cas de souci de santé mineur. Pour plusieurs conditions, telles que l'infection urinaire, la conjonctivite allergique, l'eczéma et la rhinite allergique, ils sont maintenant autorisés à évaluer la situation et à prescrire un traitement si celui-ci vous a déjà été prescrit dans les 2 à 5 dernières années.

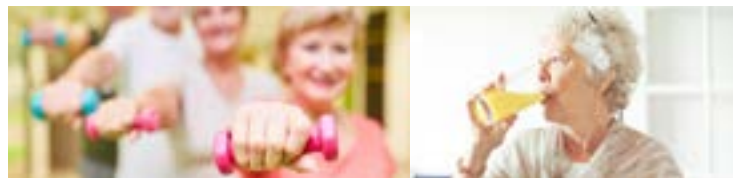


Cela permet souvent d'éviter un déplacement chez le médecin et d'obtenir rapidement les soins dont vous avez besoin.

En plus de tout l'aspect pharmacologique lié aux médicaments, le pharmacien peut aussi vous accompagner dans d'autres aspects de votre santé.

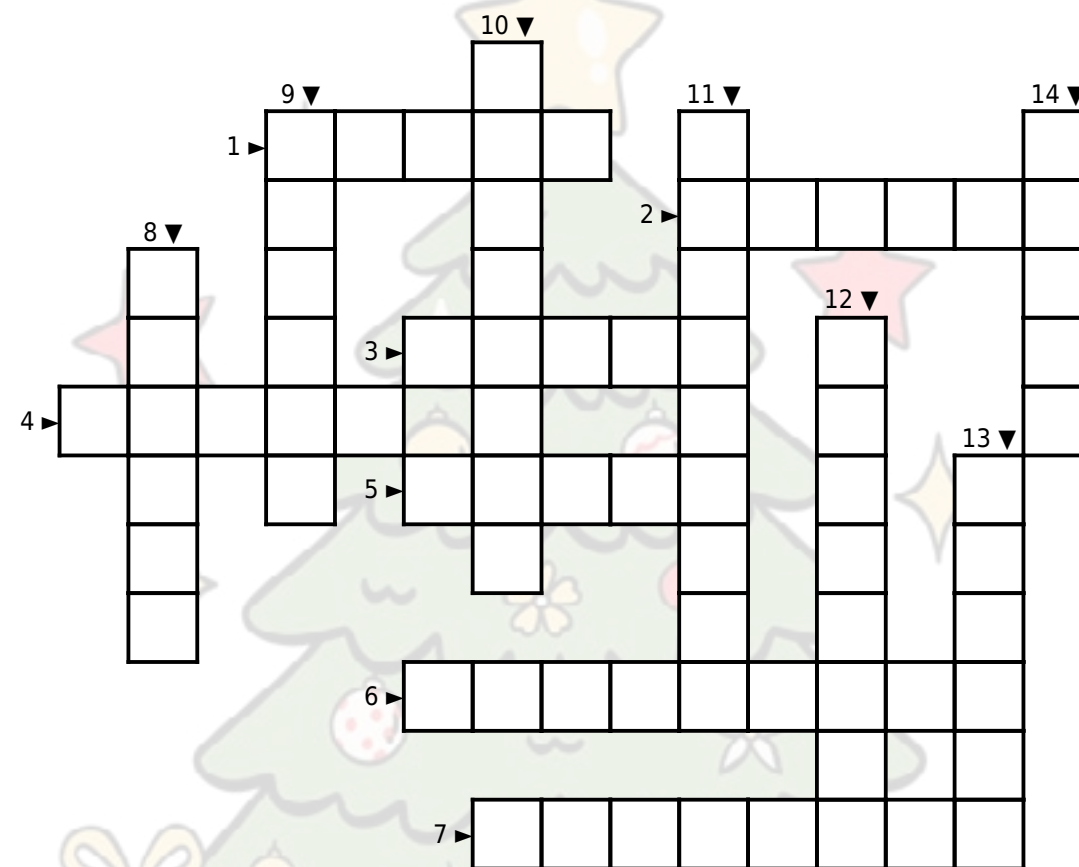
Il peut mettre en place des renouvellements automatiques pour vous simplifier la vie, vous offrir des conseils adaptés pour l'utilisation de vos appareils médicaux, assurer un suivi régulier pour des maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension et aussi vous soutenir si vous souhaitez arrêter de fumer. Ces services sont là pour vous rappeler que vous n'êtes jamais seuls dans la gestion de votre santé.

Enfin, il ne faut pas oublier l'aspect humain. Les pharmaciens et leur équipe font partie de la vie locale. Ils connaissent votre réalité et vos défis et ils sont là pour vous soutenir avec respect et bienveillance. Leur mission est simple : Vous aider à demeurer en santé. N'hésitez jamais à pousser la porte, poser vos questions et demander conseil.



MOTS CROISÉS

Spécial Noël



Horizontalement

1. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
2. On la place tout en haut du sapin.
3. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
4. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
5. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
6. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
7. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

Verticalement

8. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
9. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
10. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
11. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
12. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
13. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...
14. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau.



**Pourquoi la dinde déteste Noël ?
Parce qu'on lui fait toujours trop de farce.**



DU RÉCONFORT POUR LES GENS DE GRAND ÂGE SEULS

Vous aimeriez recevoir la visite d'une personne bénévole de votre quartier pour prendre un café, vous accompagner lors d'une marche ou faire la conversation? Vous souhaiteriez recevoir des appels d'amitiés, participer à des activités de groupes et recevoir plus de soutien et d'accompagnement dans votre vie?

Si vous avez 75 ans ou plus, êtes sans lien familial ou affectif et avez envie de tisser des liens; vous trouverez présence et réconfort auprès des Petits Frères. Depuis 1962, l'organisme des Petits Frères agit pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.

Peu importe votre condition sociale, votre situation économique et votre état de santé physique ou psychologique, vous pouvez être accompagné si :

Vous avez 75 ans ou plus;
Vous avez peu de contacts sociaux;
Vous ressentez de la solitude et vivez de l'isolement socialement;
Vous êtes sans lien affectif significatif avec votre famille ou votre entourage immédiat.

Pour plus d'informations, contactez le **514 248-3384**.



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

OSER PARLER

**SAVIEZ-VOUS QUE LA JOURNÉE MONDIALE
DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE EST
LE 10 SEPTEMBRE?**

**SAVIEZ-VOUS QU'AU QUÉBEC LA 1^{RE}
SEMAINE DE FÉVRIER EST DÉDIÉE À LA
PRÉVENTION DU SUICIDE?**

Pourquoi parler de ce sujet si délicat? Parce qu'il est important de briser ce tabou et de briser l'isolement. Les personnes qui expriment des idées suicidaires n'ont pas réellement envie de mourir, ce qu'elles expriment c'est leur souffrance et c'est important de la considérer.

Toute personne qui vit un moment difficile peut avoir des idées suicidaires. La vulnérabilité ou la capacité à faire face aux épreuves est différente pour chaque personne, étant donné son unicité.

« Le suicide est un phénomène complexe et multifactoriel. Il ne se réduit pas à une cause unique. Il est plutôt le résultat d'un cumul de différents facteurs de vulnérabilité et de moments critiques ». Association québécoise de la prévention du suicide

La charge émotionnelle peut être lourde à porter seule. C'est important d'oser en parler. La peur du jugement peut être un obstacle pour demander de l'aide. Osez appeler un proche en qui vous avez confiance, il pourrait être d'une bonne écoute et vous soutenir. Sachez qu'il y a également des intervenants qui ont le souci de bien prendre soin et sont d'une écoute bienveillante, sans jugement, ils sont formés en ce sens.

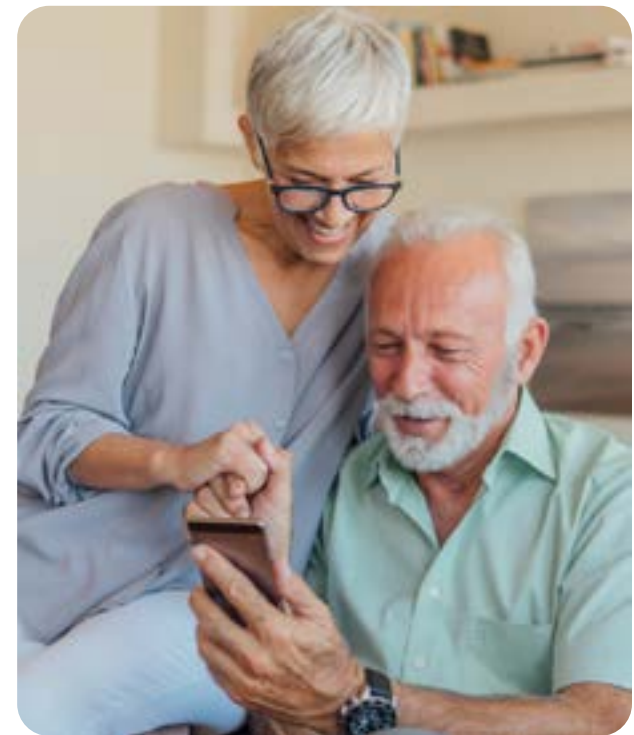
Par **Andréanne Leclerc**
Intervenante communautaire en logement social

*Un merci spécial au Centre de prévention du
suicide de Lanaudière pour le soutien à la rédaction.*

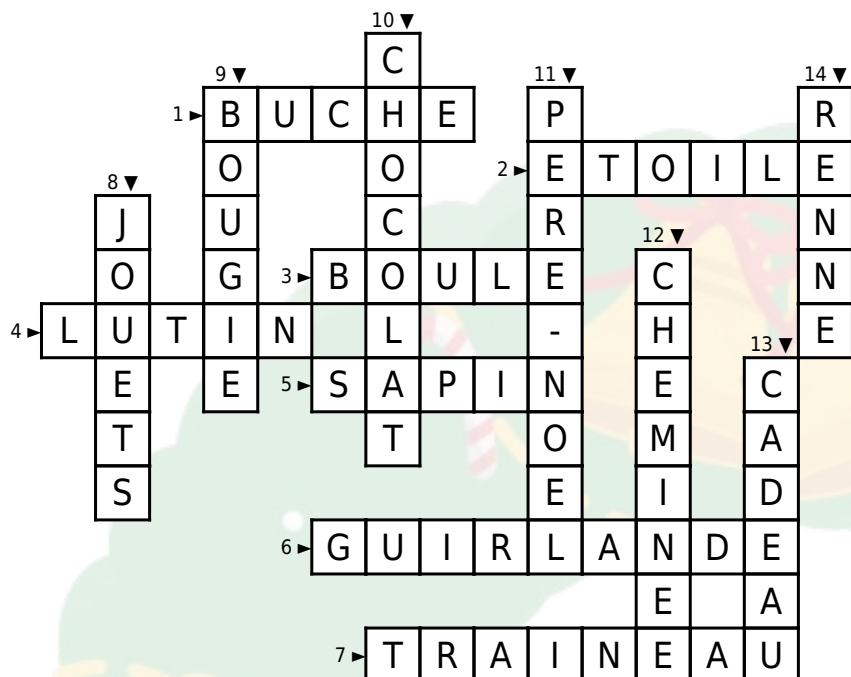
LE 1 866 APPELLE

Si vous ou un de vos proches avez des pensées suicidaires, n'hésitez pas à appeler pour demander de l'aide.

Dans Lanaudière, c'est au Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) que revient ce mandat. L'intervenant en ligne est formé pour explorer ce qui protège la personne et l'aider à établir un plan pour retrouver l'espoir. Dans ce plan, les raisons de vivre de la personne en crise sont abordées, ainsi que les gens de son entourage qui peuvent la soutenir et les ressources externes vers lesquelles elle peut se tourner pour obtenir de l'aide. N'hésitez pas, et OSEZ.



Réponses MOTS CROISÉS Spécial Noël



Un homme dit à Dieu :
« Dieu, est-il vrai que pour toi un milliard d'années, c'est comme une seconde ? ».

Dieu dit oui.

L'homme dit :
« Mon Dieu, est-il vrai que pour toi, un milliard de dollars, c'est comme un sou ? »

Dieu dit oui.

L'homme dit :
« Mon Dieu, je peux avoir un sou ? ».

Dieu dit : « Bien sûr, juste une seconde ».

Merci à

Robert Faucher, Suzanne Binette & Nathalie Champoux
pour leur contribution au journal.

Nos bureaux seront **fermés du 20 décembre au 4 janvier inclusivement.**

L'équipe et le conseil d'administration du CAB Montcalm vous souhaitent un joyeux temps des fêtes.



27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit J0K 2L0
450 839-3118 - 1 888 839-3440
cabmontcalm.com