



Cap sur 2022!

Au programme : la même énergie que 2021,
et encore plus de réussite et de succès pour nos projets !

Notre résolution pour 2022 ?

Toujours être à vos côtés pour réaliser vos idées,
et nous améliorer sans cesse !

Et braver les obstacles ensemble, et aller de l'avant pour atteindre
des sommets.

Notre vœu...

Que tous les vôtres se réalisent !

De Joyeuses Fêtes et une Bonne année 2022 de la part du
ROCASML

Les membres du ROCASML :

Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière Les
Services de Crise de Lanaudière
Habitat Jeunesse Mascouche
La Bonne Étoile
La Rescousse Amicale
L'Envol
Le Tournesol de la Rive-Nord
Le Vaisseau d'Or (des Moulins)
Propulsion Lanaudière



Le Plan d'Action Interministériel en Santé Men 2020-2025, tarde à sortir.



Effectivement ce plan se fait attendre ! Prévu pour l'automne 2021,
on parlerait plutôt de l'hiver (voir janvier) 2022. Un dossier à
suivre, qui espérons-le, aura entendu les préoccupations citoyennes
et communautaires !

Et permettra enfin de sortir du modèle biomédical, pour se tourner
vers un modèle ayant la communauté comme base. À suivre...
D'ailleurs trouvez ici les préoccupation du ROCASML... 📄



L'IMPACT a eu 15 ans durant la
période de pandémie.
Naturellement 15 ans de parole
collective ça se fête !

À travers ces 15 années nous avons toujours préconisé la prise de
parole collective et démocratique des personnes utilisatrices de
services en santé mentale, afin que ces personnes PREMIÈRES
CONCERNÉES puissent faire partie de la planification et de
l'organisation des services...

Alors soyez à l'affût car nous allons souligner
cet anniversaire de belle façon!



Écoutez ici un pionnier Lanaudois

ÉCONOMISER À NOËL:

Les achats impulsifs à Noël sont
fréquents ; un rabais par ci, un rabais
par là, et hop, on dépasse le budget !

Voici une liste de 5 trucs présentés par
l'ACEF pour économiser dans le temps
des fêtes !

Envie de mieux connaître l'ACEF, suit ce
lien: <https://aceflanaudiere.ca/>

« La simplicité volontaire [...] implique
simplement de consommer moins et
mieux, tout en respectant ses besoins. »
— Une citation de La journaliste
Madeleine Roy

5 TRUCS POUR ÉCONOMISER À NOËL

- 1- Établir un budget
Faire une liste de dépenses liées à Noël: nourriture,
habillement, emballage, décoration, cadeaux, etc. peut aider
à rester dans tes objectifs de dépenses.
- 2- Dresser la liste des gens à qui tu souhaites faire plaisir
Prends un temps de réflexion pour déterminer à qui tu veux offrir
quelque chose.
- 3- Commence tôt
Le manque de temps est ton pire ennemi lorsque vient le temps d'acheter un
cadeau. Plus tu tardes, et moins il y a de choix. La tentation de faire un achat
impulsif grandit avec le stress de la ligne d'arrivée.
- 4- Te renseigner sur la politique d'échange ou de remboursement
Avant de payer, informer le commerçant qu'il s'agit d'un cadeau de Noël et poser
des questions sur sa politique d'échange ou de remboursement. N'hésite pas à la
faire inscrire sur la facture si elle n'y figure pas déjà.
- 5- Conservez les factures
Conserver précieusement toutes les factures en cas d'éventuel retour ou d'un
mauvais fonctionnement d'un appareil. Plusieurs commerçants pourront offrir
une copie de la facture version « cadeau » sur laquelle le prix ne figure pas.

Connais-tu l'opération Nez Rouge ?

C'est un service d'accompagnement
par une équipe de bénévoles afin d'éviter
que l'on prenne le volant en ayant trop bu.
Plus d'informations ici :



Des activités à faire pendant les Fêtes:

1. *Découvrir Lanaudière:*
Aller se balader dans un village de Noël, marcher dans un
sentier éclairé, visiter un marché de Noël

2. *Aller jouer dehors:*
S'initier au ski ou à la planche à neige
Glisser sur une patinoire extérieure
Faire de la raquette

3. *Jouer à l'intérieur:*
Prendre du temps avec les enfants, la famille et les amis
Faire des LEGOS, de casse-têtes, des expériences scientifiques,
des tours de magie, des jeux de société

4. *Ou bien:*
Aller au cinéma
Essayer une nouvelle recette
Construire une cabane à moineaux
Découvrir des produits régionaux
Rester en pyjama et regarder des vieux films, dans son doudou



"TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN" (Proverbe africain)

