

En partenariat avec:

Corporation de développement  
communautaire

## Des services pour les jeunes proches aidants



**Entourage**  
SANTÉ MENTALE

**Q**uand mon parent a reçu un diagnostic en santé mentale, ma vie a changé. Est-ce que je devais être fort tout le temps ? Est-ce que j'avais le droit d'être fatigué, moi aussi ?

Je voulais aider, être là, sans savoir comment... J'avais aussi besoin qu'on m'écoute, qu'on m'explique ce qui se passait. C'est là que j'ai découvert les services pour les jeunes proches aidants.

J'ai pu parler de ce que je vivais sans jugement. On m'a donné des outils concrets, expliqué les troubles de santé mentale avec des mots que je comprenais. J'ai aussi appris à mettre mes limites, à prendre soin de moi. Aujourd'hui, je me sens moins seul. Et surtout, je comprends que je compte aussi.

Entourage Santé Mentale offre maintenant des services dédiés aux jeunes proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

Pour les jeunes de 14 à 25 ans, des présentations de sensibilisation dynamique ont lieu dans les écoles où nous abordons à quoi peut ressembler la réalité au quotidien d'un jeune proche aidant, informer sur les troubles de santé mentale, parler de la stigmatisation liée à ce sujet et bien plus.

Plusieurs besoins entourant cette réalité sont explorés sous forme d'ateliers ludiques. Mettre ses limites, prendre soin de sa propre santé mentale afin de garder l'équilibre, mieux comprendre les troubles de santé mentale, sont des exemples des sujets abordés.

Des suivis personnalisés sont gratuits, confidentiels, adaptés à vos besoins. Nous nous déplaçons pour aller à la rencontre des jeunes et offrons une flexibilité de l'horaire. Contactez-nous : 450 346-5252. info@entouragesantementale.ca

<https://www.entouragesantementale.ca>



(Photo Entourage Santé Mentale)

## Agenda communautaire

### ZUMBA

La municipalité d'Henryville offre des classes de Zumba fitness pour les 50 ans et plus les mercredis de 10 h à 11 h, jusqu'au 3 décembre. Les cours ont lieu au Centre récréatif. Premier cours gratuit, 50 \$ pour dix cours. Aussi ouvert aux moins de 50 ans. Information et inscription: loisirs@henryville.ca.

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le C.O.F.F.R.E. tiendra son assemblée générale annuelle le 4 novembre à 17 h au 49, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous. Pour information: 450 347-6101.

### VIE DE FAMILLE

Famille à Cœur organise Vie de famille, de la discipline à l'amour (Parents d'enfants 6-12 ans). Le programme s'adresse à tout parent désirant harmoniser sa relation avec son ou ses enfants.

Ce programme vise à appuyer les parents dans l'encadrement de leurs enfants par une saine discipline, dans l'établissement de règles de vie familiales justes et à favoriser entre eux l'entraide dans leurs responsabilités parentales tout en tenant compte de leur réalité familiale. Le programme a lieu les mardis du 4 novembre au 16 décembre, de 9 h 30 à 12 h. Pour information: Famille à Cœur 450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

### PROGRAMME

Le programme Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent est conçu pour permettre à votre famille de vivre des relations plus harmonieuses. Échelonné sur huit rencontres, il sera question de présence, de leadership, de communication, d'écoute, d'attention et de beauté du moment présent.

Ces ateliers ont pour objectif d'aider les parents à développer divers outils en passant par six thèmes: Accueillir les sentiments pénibles/Susciter la coopération/ Remplacer la punition/Encourager l'autonomie/Compliments et estime de soi/Aider les enfants à se dégager des étiquettes. Le programme a lieu les mercredis et s'échelonne du 5 novembre au 10 décembre, de 18 h à 20 h. Pour information: Famille à Cœur au 450 346-1734. Un service de garde complémentaire est offert gratuitement sur réservation.

### ÉVEIL À LA LECTURE

Famille à Cœur organise une activité d'éveil à la lecture jusqu'au 8 novembre de 10 h à 11 h. Pour information et inscription: 450 346-1734.

### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE

Vous êtes invité à la conférence du 12 novembre à 19 h qui aura pour sujet Hibiscus vivaces et arbustifs. Hélène Baril, conférencière bien connue des membres de la SHHR, vous apprendra comment cultiver et entretenir les hibiscus pour profiter pleinement de leur beauté, année après année. Lieu: Salle KENNETH (2<sup>e</sup> étage), Complexe funéraire Haut-Richelieu, 86, chemin des Patriotes Est, Saint-Jean-sur-Richelieu. Coût: membres 5 \$, grand public 10 \$. Informations: 514 746-4774, fsheq.com/societe-1547, facebook.com/societehorticulturehr.

### DROITS DES LOCATAIRES

Un atelier d'information sur les droits des locataires aura lieu le jeudi 13 novembre à 13 h 30 chez Destination 50+ (anciennement le Centre des aînés), 125, rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu. Gratuit. Ouvert à tous. Pour information: 450 348-3831, option 2.

# Marché de Noël

5<sup>e</sup> ÉDITION

des artisans et produits locaux

8 et 9 novembre

Carrefour  
Richelieu

Découvrez la magie des Fêtes dans une ambiance féérique pour cette édition anniversaire

- Entrée GRATUITE
- Visite des lutins Kit&Kat
- Photobooth et maquillage gratuits
- Plein d'autres surprises



Au profit de  
**Société Alzheimer**  
HAUT-RICHELIEU

## Économie circulaire

## Une solution pour aujourd'hui et demain

**Richard JR** Luemba,  
Collaboration spéciale  
Compo Haut-Richelieu

**C**ontrairement au modèle économique traditionnel, dit « linéaire », qui suit la logique d'extraire, produire, consommer et jeter, l'économie circulaire propose une approche plus durable. Le modèle linéaire entraîne un gaspillage continu des ressources et, à long terme, leur épuisement.

L'économie circulaire, elle, cherche à valoriser chaque ressource le plus longtemps possible. Cela passe par des pratiques comme la mutualisation, la réparation, la location ou encore le recyclage. Selon le Pôle québécois de concertation sur l'économie circulaire, il s'agit d'un système de production, d'échange et de consommation qui maximise l'utilisation des ressources à toutes les étapes du cycle de vie d'un bien ou d'un service, dans une logique circulaire, tout en réduisant l'empreinte environnementale et en contribuant au bien-être des individus et des collectivités.

## Des gestes simples

On parle souvent de l'économie circulaire comme d'un concept complexe ou réservé



En collaboration avec les acteurs locaux, Symbiose Haut-Richelieu accompagne les entreprises pour intégrer l'économie circulaire dans leur modèle d'affaires. (Photo : gracieuseté Compo-Haut-Richelieu)

aux entreprises. Pourtant, chacun d'entre nous peut y contribuer au quotidien, parfois sans même s'en rendre compte.

La première habitude à adopter consiste à éviter l'achat systématique d'objets neufs. Réparer un appareil brisé ou se tourner vers des biens usagés permet non seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de limiter

la pression sur les ressources naturelles. Un simple entretien régulier des objets prolonge aussi leur durée de vie et retarde leur remplacement.

Le partage est une autre façon d'entrer dans une logique circulaire. Des plateformes comme Partage Club facilitent ce type d'échanges en mettant rapidement en relation ceux qui souhaitent emprunter ou prêter des objets.

La location constitue une alternative intéressante. Souvent plus abordable que l'achat, elle permet d'accéder à un bien pour

une durée limitée, sans générer d'accumulation inutile.

Finalement, grâce à des outils comme l'application Ça va où? de RECYC-QUÉBEC, il est plus simple que jamais de savoir où et comment disposer correctement de ses déchets afin qu'ils soient récupérés et revalorisés.

## Nouveau joueur économique

En collaboration avec les acteurs locaux, Symbiose Haut-Richelieu accompagne les entreprises pour intégrer l'économie circulaire dans leur modèle d'affaires, afin de stimuler l'innovation, réduire les coûts et limiter le gaspillage en valorisant mieux les ressources.

Au-delà de l'accompagnement, Symbiose Haut-Richelieu joue un rôle de catalyseur dans la région en favorisant la création de liens entre entreprises et en encourageant le partage de solutions.

Grâce à un maillage de la Symbiose, l'entreprise Nutrifrance réduit ses déchets de trois tonnes par an en remettant ses résidus de production à six organismes communautaires de la région. Un excellent exemple d'économie circulaire et d'entraide!

Pour en savoir plus, visitez [ccih.ca/symbiose](http://ccih.ca/symbiose).

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à [communications@compo.qc.ca](mailto:communications@compo.qc.ca).



## Europa Super Circus en spectacle à Saint-Jean

L'Europa Super Circus sera de passage à Saint-Jean-sur-Richelieu dans le cadre d'une toute première tournée en sol canadien. La troupe présentera un spectacle sous une tente au Carrefour Richelieu du 6 au 9 novembre. Le public pourra admirer des funambules, des trapézistes, des patineurs sur roulettes et des clowns. Il est possible de se procurer des billets sur le site Internet officiel de la troupe Europa Super Circus. (Photo Le Canada Français - Laurianne Gervais-Courchesne)

Proanima

## Je me cherche une famille

## Rex est très attachant

**R**ex est un rottweiler mélangé mâle de 37,7 kg au regard doux et à l'allure impressionnante.

Il se montre affectueux et attachant, en cherchant volontiers le contact avec les gens qu'il apprécie. C'est un chien curieux, très gourmand, ce qui sera un bon allié pour son entraînement et pour créer un lien positif avec lui.

Il aura besoin d'un peu plus de temps que la moyenne pour s'adapter à un nouveau milieu, mais avec une famille patiente et douce il saura vite s'ouvrir et montrer sa véritable personnalité.

Si vous souhaitez adopter Rex ou un autre animal, remplissez un formulaire de demande d'adoption sur notre site com. Nos coordonnées : 1 833-445-2525 / [Proanima.com](http://Proanima.com) / [adoptions@proanima.com](mailto:adoptions@proanima.com).



Rex est un chien curieux. (Photo Proanima)