



# Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 7, no 10 - le 15 avril 2020

## RAPPEL - LE RESPECT DES RECOMMANDATIONS – UN IMPÉRATIF

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) RAPPELLE AUX PERSONNES DE 70 ANS ET PLUS DE RESPECTER LES RECOMMANDATIONS DES SERVICES DE SANTÉ. Il en est de même pour les moins de 70 ans qui sont en fragilisation.

Les personnes âgées sont les plus vulnérables à la COVID-19. Nous vous SUPPLIONS d'éviter de tenir des activités de groupes, d'éviter de vous présenter dans certains lieux y compris les épiceries, etc. Il en va de votre santé. Il en va de votre vie, bien sûr, mais aussi de celle de vos amis et de vos proches. TOUS LES GESTES DE PRÉVENTION COMPTENT.

*Les autorités de la santé, les élus municipaux, les organismes de services aux aînés et les organismes d'aînés vous demandent de suivre les recommandations de prévention. « Envoyez à la maison! » Moi, je le fais !*

**La transmission communautaire soutenue est-elle en action dans notre milieu ?**

**Si oui, il se pourrait que le nombre de cas augmente.**

**IL FAUT DONC REDOUBLER DE PRUDENCE ET RESPECTER LES CONSIGNES.**

## RESTRICTIONS POUR LES TRAVAILLEUSES DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

- Les TMAV continuent de répondre au téléphone.
- Elles restreignent leurs visites à domicile et leurs déplacements afin de ne pas être un facteur de transmission de la COVID-19.

**AIDE-EN-VUE I**  
Secteur Sud-ouest

418 332-7358

**AIDE-EN-VUE II**  
Secteur Nord-est

418 332-5606

La publication des Bulletins « Généralions + »  
bénéficie d'un soutien financier de Desjardins



## DES RESSOURCES APPROPRIÉES AU CONTEXTE

### COVID-19: Ressources sociocommunautaires dans la MRC des Appalaches

La MRC des Appalaches et le **comité de crise Covid-19**, dont fait partie la CDC-A, a produit un document contenant les ressources sociocommunautaires dans la MRC des Appalaches concernant la sécurité alimentaire, le soutien psychosocial, les services d'accompagnement et l'aide aux travailleurs immigrants.

*Il est possible de contacter le Guichet unique d'information des ressources communautaires dans la MRC des Appalaches : 418 334-0465.*

*Note : Ce document a été produit par le Comité crise COVID-19-ressources sociocommunautaires de la MRC des Appalaches. Il sera mis à jour régulièrement pendant la crise. Il est disponible à ce lien <https://www.cdappalaches.org/wp-content/uploads/2020/04/ressources-sociocommunautaires-mrc-appalaches-2020-04-03.pdf> , sur le site [www.regionthetford.com](http://www.regionthetford.com) et sur le site internet des municipalités. Voir l'ANNEXE 1.*

## PRENDRE SOIN DE NOUS EN CHAUDIÈRE-APPALACHES – CISS-CA

### Je prends soin de moi, tu prends soin de toi, nous prenons soin de nous!

La COVID-19 bouscule nos habitudes de vie. Il est normal que certaines personnes puissent se sentir plus stressées qu'à l'habitude. Afin être bien équipé pour affronter ce contexte exceptionnel, voici quelques repères et liens utiles. Le site Web <https://www.ciSSCA.com/index.php?id=3033> présente des conseils intéressants.



Si l'anxiété persiste et qu'elle vous empêche de fonctionner on peut, sur le site, cliquer sur :

[Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](#)

## UN AVIS DE LA CROISÉE

Dans le cadre de la pandémie du COVID-19, La Croisée, organisme communautaire qui vient en aide aux membres de l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale, désire informer toute la population de la MRC des Appalaches que les locaux de Thetford, de Disraeli et d'East-Broughton sont présentement fermés jusqu'au 4 mai 2020. Par contre l'organisme est disponible pour répondre aux besoins par téléphone ou par courriel, une intervenante est sur place du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30, sauf pour les congés fériés au 418 335-1184, au 418 333-6430 (cellulaire) ainsi qu'au [lacroisee1@cgocable.ca](mailto:lacroisee1@cgocable.ca) (directrice) ou [interv6@cgocable.ca](mailto:interv6@cgocable.ca) (intervenante).



*L'hon. J. Michel Doyon,  
lieutenant-gouverneur du  
Québec*

Le Cabinet du l'Honorable J. Michel Doyon, le lieutenant-gouverneur du Québec, vient de confirmer que la cérémonie de remise des Médailles pour les catégories jeunesse et aînés, cédulée à Lévis le 3 mai, vient d'être annulée.

Le Lieutenant-gouverneur précise ainsi la raison « cette décision est prise dans le respect des directives gouvernementales qui visent à contrôler la propagation de la COVID – 19. »

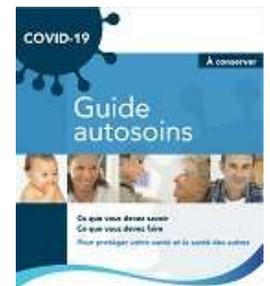
Il en sera ainsi pour toutes les autres cérémonies de remise de médailles qui devaient se tenir au Québec en 2020. Pour ces deux catégories mentionnées plus haut, le conseiller aux Distinctions honorifiques a indiqué que ces médailles ont été postées ou le seront prochainement. Pour ce qui est du mérite exceptionnel, une autre option est à l'étude.



### GUIDE DE L'AUTO-SOINS DU MSSS

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) a publié sur son site Web un « *Guide autosoins - COVID-19 (édition révisée)* » de 24 pages en date du 30 mars 2020.

Le Guide autosoins a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possible pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet plus spécifiquement de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi ou de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins de services. Pour y accéder tapez [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) puis publications ou entrez sur votre moteur de recherche *Guide autosoins*.



### COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

### POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire rendez-vous à : [www.regionthetford.com](http://www.regionthetford.com) . Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

## DES RESSOURCES APPROPRIÉES AU CONTEXTE

RESSOURCES SOCIOCOMMUNAUTAIRES EN TEMPS DE PANDÉMIE DANS LA MRC DES APPALACHES		
AVIS IMPORTANT		
Si vous ne trouvez pas de ressources répondant à vos besoins dans cette liste, il est possible de contacter le guichet unique d'information des ressources communautaires dans la MRC des Appalaches : 418 334-0465.		
NOMS ET COORDONNÉES	PRINCIPAUX SERVICES EN TEMPS DE PANDÉMIE COVID-19	SECTEURS DESSERVIS
SÉCURITÉ ALIMENTAIRE		
CENTRE D'ENTRAIDE DE LA RÉGION DE DISRAELI 418 449-5155	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en besoin</li> <li>Maison la Roseaie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secteur Sud</li> </ul>
LE SAMARITAIN DE DISRAELI 418 449-3124	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secteur Sud</li> </ul>
COMITÉ DE BIENFAISANCE DE COLERAINÉ 418 423-4198	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en besoin</li> <li>Bon d'épicerie et La Vigne</li> <li>Appeler les mercredis et vendredis entre 9h-11h, laisser un message, on vous contactera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coleraine et environs</li> </ul>
COMITÉ D'ENTRAIDE DE SAINT-DANIEL 418 422-5532	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saint-Daniel et environs</li> </ul>
LA VIGNE 418 338-0500	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches</li> </ul>
RÉSEAU D'ENTRAIDE DES APPALACHES 418 338-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide alimentaire pour les personnes en situation de vulnérabilité</li> <li>Travail de rue adapté</li> <li>Soutien aux familles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches (mais principalement secteur Thetford et secteur Nord)</li> </ul>
SOUTIEN PSYCHOSOCIAL		
CISSS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES (MISSION CLSC) Pour les personnes ayant déjà des services du CLSC : 418 338-3511 Pour les nouvelles demandes : 811	<ul style="list-style-type: none"> <li>Services psychosociaux</li> <li>Services infirmiers</li> <li>Services de réadaptation</li> <li>Services d'aide à la personne</li> </ul> <p>Tout se fait par téléphone dans la mesure du possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches</li> </ul>
CENTRE DOMRÉMY DES APPALACHES 418 335-3539	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutien psychosocial en lien avec la réinsertion sociale (téléphonique)</li> <li>Prévention dépendances pour parents et enfants (téléphonique)</li> <li>Service d'hébergement de crise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches</li> </ul>
EXPRESSION CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE (SOS ONDE AMITIÉ) 418-338-5522	<ul style="list-style-type: none"> <li>Écoute et support téléphonique en cas de situation de crise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches</li> </ul>
LA GITÉE 418 335-5551	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagnement téléphonique dans un contexte de violence conjugale/familiale 24/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MRC des Appalaches</li> </ul>

**Note :** Ce document a été produit par le Comité crise COVID-19-ressources sociocommunautaires de la MRC des Appalaches. Il sera mis à jour régulièrement pendant la crise. Il sera rendu disponible sur le site [regionthetford.com](http://regionthetford.com) et sur le site internet de votre municipalité.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hébergement pour femmes et enfants</li> </ul>	
LE HAVRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien sociocommunaire pour des personnes vivant avec un problème de santé mentale</li> <li>• Service téléphonique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
<b>SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT</b>		
ACEF-ABE 418 338-4755	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultation budgétaire</li> <li>• Défense des droits des locataires, des consommateurs et des prestataires d'aide sociale</li> </ul> <p>Tout se fait par téléphone.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
ACTION VOLONTAIRE DES APPALACHES 418 334-0111	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement transport pour services de santé essentiels</li> <li>• Popote roulante</li> <li>• Soutien aux proches aidants (téléphonique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE CONCERT'ACTION 418 458-2737	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Services d'urgence pour différents besoins (alimentation, transport accompagnement, mise en lien avec des ressources)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beaulac-Garthby et environs</li> </ul>
CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES 418 332-7358 (SUD) 418 332-5606 (NORD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailleuses de milieu auprès des aînés (accompagnement des personnes âgées vers les ressources qui conviennent à leurs besoins)</li> <li>• Majoritairement par téléphone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE LA REGION DE THETFORD 418 334-0852	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'hygiène et à l'habillement</li> <li>• Aide à l'alimentation et à la prise de médicaments</li> <li>• Aide aux déplacements, accompagnement, surveillance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
L'INTERVALLE 418 338-1694	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hébergement pour personnes avec un trouble de santé mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
LES PETITS FRÈRES 418 755-0994	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement des aînés isolés de 75 ans et plus pour assurer la réponse à leurs besoins essentiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches, mais principalement Thetford</li> </ul>
MEGANTIC ENGLISH SPEAKING COMMUNITY DEVELOPMENT CORPORATION (MCDC) 418 332-3851	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien aux proches aidants (téléphonique)</li> <li>• Transport bénévole pour besoins santé essentiels uniquement</li> <li>• Accès en anglais aux soins de santé et de services sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
<b>AIDE AUX TRAVAILLEURS IMMIGRANTS</b>		
MINISTÈRE DE L'IMMIGRATION 1 833-276-4667, POSTE 30684	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agente d'aide à l'intégration, Marise Faucher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>
INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DES IMMIGRANTS (ICI) 418 338-2050	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement personnalisé à l'accueil et l'intégration.</li> <li>• Services adaptés aux besoins des immigrants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MRC des Appalaches</li> </ul>

**Note :** Ce document a été produit par le Comité crise COVID-19-ressources sociocommunitaires de la MRC des Appalaches. Il sera mis à jour régulièrement pendant la crise. Il sera rendu disponible sur le site [regionthetford.com](http://regionthetford.com) et sur le site internet de votre municipalité.

**ANNEXE - Bulletin « Générations + » Vol. 7, # 10 – 15 avril 2020**