

DERNIER APPEL : PÉTITION CONTRE LES ABUS FINANCIERS EN LOGEMENT

Le 18 janvier, dans le Journal de Québec, un article du journaliste Jérémy Bernier, indiquait qu'« en pleine pandémie, un important réseau québécois de résidences privées pour aînés a décidé d'augmenter de façon drastique, le coût d'un logement parfois jusqu'à 20 %, malgré la grogne de plusieurs locataires qui se demandent comment ils vont joindre les deux bouts ». Le 23 janvier, celui-ci réduisait ses exigences à la baisse. Le Tribunal administratif du logement ne peut fixer le pourcentage d'augmentation du coût d'un loyer pour tout logement situé dans un immeuble habitable depuis 5 ans ou moins. Le propriétaire peut donc augmenter le prix à sa guise. Le locataire a deux choix : payer ou déménager.

Pour en connaître davantage sur la procédure à suivre pour signer cette pétition, vous êtes invités à vous rendre sur le site Internet de l'ACEF-ABE au www.acef-abe.org/petition-fadoq ou téléphoner au 418 338-4755 poste 301. La date limite pour compléter et transmettre cette pétition est le **31 janvier**. Chaque signataire doit utiliser une adresse courriel différente et personnelle.

Les partenaires suivant vous convient à singer cette pétition :



DERNIER APPEL – CANDIDATURES MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR



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

Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1^{er} février **2021** pour soumettre une candidature. La Médaille du Lieutenant-gouverneur a pour objet de reconnaître l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi par des Québécois et des Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.

Pour avoir plus d'informations, il faut consulter le site Internet au : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinctions-honorifiques/aines.asp> . Par courrier électronique à distinctions@mce.gouv.qc.ca ou par téléphone au numéro sans frais : 1 866 791-0766. Pour la catégorie aînée, le formulaire doit être rempli en ligne et transmis au plus tard le 1^{er} février 2021 à l'adresse suivante : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/aines-2021k/index.asp> .

JE ME FAIS VACCINER

La vaccination COVID-19 est débutée depuis le 23 décembre en Chaudière-Appalaches auprès des groupes prioritaires.

1. Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF);
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers;
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidences privées pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.



Les vaccins seront disponibles graduellement, alors certaines personnes seront vaccinées avant d'autres. À mesure que plus de vaccins seront disponibles au Canada et au Québec, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes. Les prochains groupes à se voir offrir la vaccination sont les suivants :

- Les personnes âgées de 80 ans ou plus;
- Les personnes âgées de 70 à 79 ans;
- Les personnes âgées de 60 à 69 ans;
- Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19;
- Les adultes de moins de 60 ans sans maladies chroniques ou problèmes de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers;
- Le reste de la population adulte.

Pour en savoir davantage sur la campagne de vaccination du CISSS de Chaudière-Appalaches, consultez : www.cisssca.com/jemefaisvacciner ou le Facebook : <https://www.facebook.com/cisssca12> .

Source : Maryse Rodrigue, Agente d'information, CISSS-CA

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE : DU 31 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2021

La 31^e Semaine nationale de prévention du suicide ayant pour thème **Parler du suicide sauve des vies** se déroulera du 31 janvier au 6 février. Cet important événement de sensibilisation et de mobilisation sociale a été mis sur pied par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et continue d'être coordonné par elle. La visée de l'opération est de faire connaître les ressources d'aide (1 866 APPELLE et www.suicide.ca) aux personnes vulnérables et à leurs proches. De plus, il convient de mettre en mouvement des citoyens et des organisations qui ne veulent plus perdre d'êtres chers par suicide.

Au Québec, ce fléau nous fait perdre trois de nos concitoyens chaque jour. Il est temps que le suicide ne soit plus considéré comme une option pour mettre fin à sa souffrance.

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (SUITE)

Quels sont ses objectifs ?

- Mobiliser la population du Québec, dans une optique de changement de culture face au problème du suicide;
- Sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire;
- Promouvoir les ressources d'aide et en particulier de diffuser régulièrement les coordonnées de la ligne 1 866 APPELLE (277-3553) et de www.suicide.ca.



PRENDRE SOIN DE... UN MOT D'ORDRE

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

Nous ne vous apprenons rien aujourd'hui en vous mentionnant que la COVID-19 a bousculé et continue de bousculer nos habitudes de vie. Il est normal que certaines personnes puissent se sentir stressées, en réaction ou plus fragilisées qu'à l'habitude.

Il est important de prendre une pause et de se demander comment nous réagissons face à ce que nous vivons actuellement. Pour être bien équipés pour affronter ce contexte exceptionnel, nous avons adapté un outil qui se nomme le Baromètre de la santé psychologique.

Mais qu'est-ce que cet instrument?

Prendre ses signes psychologiques en un coup d'œil, voici ce que vous permet de faire ce baromètre. Ainsi, en consultant les différents signes et états présentés dans les quatre colonnes, vous serez en mesure de répondre à la question suivante : De quelle couleur êtes-vous?

L'objectif du baromètre consiste à vous aider à préserver votre équilibre. Peu importe la couleur dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état change, l'important est de se donner les moyens pour revenir *en santé*. Consultez les différents repères et liens utiles par public.



Consultez : <https://www.ciassca.com/covid-19-population/prendre-soin-de-nous-des-outils-et-des-trucs/>

VOIR L'ANNEXE 1

PRENDRE SOIN DE... UN MOT D'ORDRE (suite)

Prendre soin des autres... aussi!

Vous êtes de couleur verte ou jaune? Vous êtes une personne qui aime rendre service et prendre soin des autres? Cet outil pourrait vous aider à continuer de le faire! Invitez vos proches à l'utiliser et encourager ceux qui sont de couleur jaune ou orange à adopter les stratégies recommandées. Si un de vos proches est de couleur rouge : aider-le à obtenir de l'aide! Merci!

Source : Caroline Picard, agente d'information et Édith St Hilaire, agente de planification programmation recherche CISSS-CA

EXEMPLE D'ACTIVITÉ ANTI-STRESS ET ANTI-ANXIÉTÉ : RAQUETTE

Dans le présent contexte avec ses exigences sanitaires, pourquoi ne pas profiter de la température relativement clémente pour faire une randonnée en raquette. Ces sentiers, permettent de respirer le silence, le blanc de la neige, l'odeur du bois tout en pratiquant une bonne activité physique. C'est un bonheur à s'accorder en temps de COVID. Bonne randonnée!

Le Club de Golf et Curling de Thetford met à la disposition du public GRATUITEMENT des sentiers balisés et cartographiés. Grâce à deux bénévoles, Yvon Meilleur et Maurice Grégoire, des sentiers déjà existants ont été réhabilités et des ponts ont été ajoutés.



Michelle Breton et Louise Turcotte

VOIR L'ANNEXE 2 POUR LA CARTE DES SENTIERS

UNE ACTIVITÉ POUR BRISER LA SOLITUDE PAR LES CABOTINS

En ce temps de pandémie, la Troupe de théâtre Les Cabotins est soucieuse de rester bien présente auprès de ses spectateurs, des gens de sa région. C'est pourquoi la Troupe poursuit une initiative de l'automne 2020 en offrant sa version de « **Au creux de l'oreille** ». **C'est une activité GRATUITE qui débute le 15 février pour une période de 8 semaines à raison d'une rencontre par semaine d'environ 20 minutes. La date butoir d'inscription: le 15 février à 12 h. Inscription par téléphone au 418 338-1255 ou par courriel à cabotins@gmail.com** . Cet hiver, les auditeurs auront un éventail de cinq textes parmi lesquels ils pourront en sélectionner un. L'opportunité de vivre une lecture théâtrale au bout du fil, au creux de son oreille, dans le confort de son chez-soi, voilà une évasion hors du commun, une expérience auditive unique !

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT	RESPONSABLE
Janvier 2021	Mois de l'Alzheimer	
Mer. 13 jan. 2021	INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS - CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453	
31 jan 6 février	Semaine de la prévention du suicide	
1 ^{er} fév. 2021	DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR	

LE BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

De quelle couleur êtes-vous aujourd'hui?



Il est important de prendre une pause et de se demander comment nous réagissons face à ce que nous vivons actuellement. Prendre ses signes vitaux psychologiques en un coup d'œil, voici ce que vous permet de faire ce baromètre.

Utilisez-le quotidiennement. Il vous aidera à préserver votre équilibre.

Peu importe la couleur dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état change, l'important est de se donner les moyens pour revenir « en santé ».

Baromètre de la santé psychologique			
Je suis en santé	Je suis en réaction	Je suis fragilisé (é)	Je suis en état critique
SIGNES À OBSERVER			
Je me sens calme.	Je me sens anxieux, parfois triste.	Je me sens envahi par mon anxiété et ma tristesse.	Je suis toujours anxieux, je suis déprimé et j'ai des idées suicidaires.
Je ris et je fais des blagues.	Je me sens énervé.	Il m'arrive d'être en colère ou d'être bête avec les autres.	Je me mets en colère et je deviens agressif.
J'ai l'esprit clair et je peux me concentrer.	J'ai des problèmes de mémoire et je suis stressé par mes pensées.	Je manque de concentration et j'ai de la difficulté à prendre des décisions.	Je ne suis plus capable de me concentrer.
Je dors bien.	Je ne dors pas toujours bien.	Je dors mal et je fais des cauchemars.	Je dors toujours trop ou pas assez.
Je me sens bien et je fais mes choses.	Je me sens stressé, j'ai parfois mal à la tête et j'ai de la difficulté à faire mes choses.	J'ai mal partout et j'ai l'impression de toujours avoir trop de choses à faire.	Je me sens malade et je ne suis plus capable de faire mes choses.
J'ai confiance en moi et envers les autres.	Je doute de moi.	Je doute des autres.	Je me méfie des autres.
J'ai de l'énergie.	Je manque d'énergie.	Je suis fatigué.	Je suis épuisé.
Je suis actif physiquement.	Je fais moins d'activités physiques.	Je ne fais plus d'activité physique.	Je n'ai plus la force de ne rien faire.
Je suis en contact avec ma famille et mes amis(e)s.	Je trouve difficile d'être en contact avec ma famille et mes amis(e)s.	Je préfère ne pas être en contact avec ma famille et mes amis(e)s.	Je refuse les contacts avec ma famille et mes amis(e)s.
Je prends parfois de l'alcool ou de la marijuana avec mes amis(e)s.	Je prends de l'alcool ou de la marijuana plus souvent qu'à l'habitude, mais tout est sous contrôle.	Je prends de l'alcool ou de la marijuana plus souvent qu'à l'habitude et j'ai du mal à me contrôler.	J'abuse de l'alcool et de la drogue, je me sens dépendant à l'alcool ou à la drogue.
STRATÉGIES À METTRE EN PLACE			
Je suis actif.	Je ralentis et je prends du temps pour me reposer.	Je me rends compte que je dois prendre d'autres moyens pour aller mieux.	Je vois rapidement un médecin ou un psychologue pour m'aider.
Je profite du moment présent.	Je prends le temps de voir comment je me sens, physiquement et mentalement.	Je me concentre sur ce qui est le plus important et je ne fais pas d'autres choses.	Je me confie à quelqu'un en qui j'ai confiance.
Je passe de bons moments avec ma famille et mes amis(e)s.	Je suis capable de nommer ce qui est plus difficile pour moi.	Je parle de ma situation avec des personnes en qui j'ai confiance.	J'accepte que je devrai peut-être arrêter de travailler pendant un moment.
	Je change des choses lorsque c'est possible pour moi.	Je garde contact avec ma famille et mes amis(e)s.	Je reprends contact avec ma famille et mes amis(e)s.

© 2020 La Majesté la Reine du chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé nationale. Adaptation © 2020 Action-Cardinal, Corporation de développement communautaire de Pointe Saint-Charles. Tous les droits sont réservés.

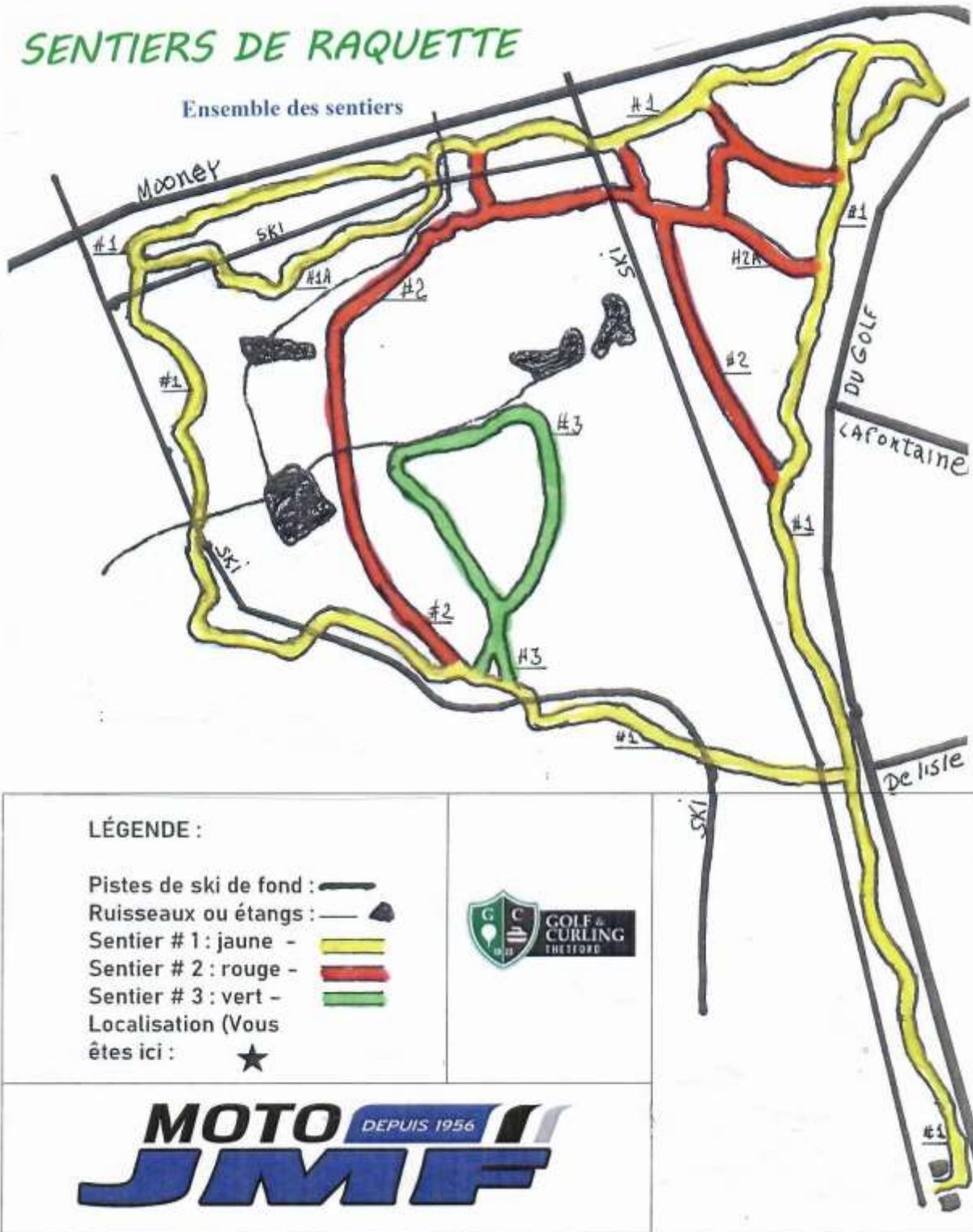
Info-Social (811) : parler de ses problèmes, c'est le début de la solution
Idees suicidaires : 1 866 APPELLE (277-3553)

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

SENTIERS DE RAQUETTE

Ensemble des sentiers



DISTANCE ALLER-RETOUR AU DÉPART (stationnement)

Sentier # 1 : jaune	4.7 km
Sentier # 1 A jaune	5 km
Sentier # 2 : rouge	3.5 km
Sentier # 2 A : rouge	3,7
Sentier # 3 : vert	3.3 km

Stationnement