



COVID-19

À CONSERVER



BULLETIN MUNICIPAL

310, rue Saint-Pierre
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3
Téléphone : 418-867-2485
www.riviereduloup.ca/coronavirus



MOT DE MICHEL LAGACÉ, PRÉFET

Merci et bravo à tous les citoyens des 4 coins de la MRC de Rivière-du-Loup qui ont suivi les directives de la santé publique pour « aplatis la courbe »! Vos efforts ont contribué à limiter la propagation de la COVID-19. Il faut maintenant continuer de suivre les directives pour supporter toutes les personnes qui travaillent dans les services essentiels. Nous sommes bien conscients que cette période de confinement est difficile à vivre pour plusieurs d'entre vous. L'angoisse, la solitude et le stress financier peuvent vous préoccuper. N'attendez pas d'avoir atteint le sommet de votre « courbe » pour demander du support. Les organismes sociocommunautaires de la région sont là pour vous écouter et vous aider en toute confidentialité. Ne soyez pas gênés de les contacter, ils sont là pour tous!

Ce Bulletin municipal spécial COVID-19 vous donne des informations sur les ressources qui peuvent vous aider à trouver du réconfort et des solutions aux problèmes que vous vivez peut-être. Conservez-le!

Demeurons solidaires, « ça va bien aller »!



Organismes de soutien de la MRC de Rivière-du-Loup

BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ!



NUMÉROS IMPORTANTS

AIDE ET RÉFÉRENCE

Carrefour d'Initiatives Populaires
418 867-5735 # 218 (Laissez un message)

Centre d'entraide L'Horizon : 418-894-5711

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent | Accueil régional : 1-833-422-2267

Ligne 811 #2

Dépannage alimentaire
Disponible pour tous

Soutien téléphonique
Juste besoin de jaser ou d'être écouté

Demande de service et référence en soutien social

Écoute et soutien téléphonique



AIDE, ÉCOUTE ET HÉBERGEMENT

Centre de prévention du suicide du KRTB : 418-862-9658	Soutien téléphonique
1-866-APPELLE (277-3553)	Ligne d'écoute
La Bouffée d'Air du KRTB 418-867-8580	Hébergement, intervention téléphonique 24/7
Service d'information aux aînés-es 418-867-8011	Écoute téléphonique, accompagnement, rédaction de formulaire et référence
Centre d'action bénévole des Seigneuries : 418-867-3130	Soutien à domicile et livraison de popote roulante
Centre Femmes du Grand-Portage 418-867-2254	Écoute et référence
L'Autre-Toit du KRTB 418-854-7160	Hébergement femmes victimes de violence conjugale
Trajectoires-Hommes du KRTB 418-605-0878	Soutien pour hommes en difficulté
Tandem-Jeunesse 418-856-2202	Hébergement, intervention téléphonique 24/7
Tel-Aide : 1-877-700-2433	Ligne d'écoute
Tel-Jeunes : 1-800-263-2266	Ligne d'écoute
Travailleur.se de rue : 418-714-4286, 418-714-4287	Écoute, accompagnement, référence pour les jeunes



SOUTIEN FAMILIAL

Maison de la famille du Grand-Portage : 418-860-4818	Écoute, accompagnement et référence
LigneParents : 1-800-361-5085	Écoute et soutien 24/7
Les Grands Amis du KRTB 418-867-5885 poste 161 (laissez un message)	Soutien en ligne et téléphonique pour les jeunes de 5 à 17 ans
Association Multi-défis : 418-867-5885 poste 141	Écoute et soutien aux personnes handicapées et leur famille



SANTÉ

Pour avoir accès à des soins de santé qui ne sont pas en lien avec la COVID-19, n'hésitez pas à consulter votre **médecin de famille** ou une **clinique médicale** près de chez vous **PAR TÉLÉPHONE.**



AUTRES SERVICES

ACEF du Grand Portage 418-867-8545	Gestion des finances et problèmes d'endettements
ABC des Portages 418-862-9998	Soutien à la rédaction de formulaire (écrivaine publique)

Ligne COVID-19 : 1-877-644-4545

Que tu sois un jeune, un parent, un proche aidant ou un conjoint...si tu te diriges tout droit vers le haut de ta courbe (patience, équilibre émotionnel, ennui ou endettement), n'attends pas d'avoir atteint le sommet! Nous sommes là pour t'écouter et t'épauler.

CONTACTE-NOUS!

JUMELAGE BÉNÉVOLES-CITOYENS

Vous avez besoin d'aide pour faire vos commissions essentielles et répondez à l'une ou l'autre de ces conditions : plus de 70 ans, pas de voiture, en confinement obligatoire, famille monoparentale avec de jeunes enfants ou autre raison valable?

Vous aimeriez faire du bénévolat ?(moins de 70 ans et aucun symptôme de la COVID-19).

INSCRIVEZ-VOUS! En ligne : jebenevole.ca

Centre d'appels :

- Ville de Rivière-du-Loup : 418-867 6670 ou jumelagerdl@villerdl.ca
- Municipalités rurales : 418-551-8105 ou jumelage@mrcrdl.quebec



DÉPANNAGE ALIMENTAIRE D'URGENCE

Il est normal pour certaines personnes actuellement d'avoir de la difficulté à combler des besoins de base. Si c'est votre cas et que vous n'avez pas les moyens d'acheter les aliments qu'il vous faut, le Carrefour d'Initiatives Populaires offre son service de dépannage alimentaire, tout en respectant les consignes sanitaires.

Téléphonez au 418-867-5735 # 218 et laissez un message.

On vous rappellera rapidement. Soyez à l'aise, ce service est là pour vous!

IMPORTANT :

Le dépannage alimentaire d'urgence est offert en toute **confidentialité**, sur **rendez-vous seulement**.



**Carrefour
d'Initiatives Populaires**
de Rivière-du-Loup

NOURRIR L'ESPOIR COLLECTIVEMENT

SERVICE DE POPOTE ROULANTE

Ce service offre de délicieux repas chauds et nutritifs, incluant soupe, plat principal et dessert, livrés le midi à domicile par des bénévoles.

Pour qui ?

- Les gens âgés de 65 ans et plus.
- Les gens de moins de 65 ans en convalescence ou ayant un handicap physique ou intellectuel.

Coût abordable : entre 6 \$ et 10\$, selon le lieu de résidence.

Pour savoir si vous êtes admissibles et pour inscription : 418-867-3130 poste 212



**CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DES SEIGNEURIES**

VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À REMPLIR UN FORMULAIRE?

Plusieurs programmes d'aide financière sont offerts, mais pour en bénéficier, il y a souvent des formulaires à remplir. Vous pouvez avoir de l'aide en toute confidentialité.

- ABC des Portages (Écrivaine publique) : 418-862-9998
- ACEF du Grand-Portage : 418-867-8545
- Service d'information aux aîné-es : 418-867-8011



SERVICE DE LIVRAISON DES ÉPICERIES ET PHARMACIES

Plusieurs commerces ont changé leurs heures d'ouverture et offrent maintenant un service de livraison. Pour faciliter votre commande par téléphone, préparez à l'avance une liste des articles à commander (marques, quantités et formats).



Consultez la liste des épicerie, boucheries, poissonneries, pharmacies et cliniques dentaires de la MRC de Rivière-du-Loup en visitant le :

www.riviereduloup.ca/coronavirus/#Services_essentiels

La marche est une activité complète, accessible et sécuritaire qui aide à la santé physique et mentale. Allez-y, bougez et profitez des belles températures printanières!

VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À UTILISER LA TECHNOLOGIE?

Avec le confinement, il peut être difficile d'avoir de l'aide pour faire fonctionner un appareil informatique qui vous permettrait de garder le contact avec vos proches (téléphone, ordinateur, tablette). Mais pendant la crise de la COVID-19, quelqu'un pourrait peut-être vous aider à distance à utiliser vos appareils informatiques! **Contactez le Centre d'Entraide l'Horizon au 418-894-5711.** On vous mettra en contact avec le bénévole responsable qui évaluera votre demande.



LA MUSIQUE QUI FAIT DU BIEN - Émission *Livraison musicale* à Matv(chaîne 609)

Voici une occasion unique d'entendre vos chansons préférées interprétées au piano par l'animateur et musicien Marc Larouche! Faites vos demandes spéciales par téléphone au **581-801-0802**, ou par courriel à livraisonmusicale@matv.ca.

- En direct : lundis et jeudis 14h30
- En reprise : mardis, mercredis, vendredis et samedis à 14h30



Téléphone amical

*"Bonjour, comment allez-vous" ?
Pour les personnes âgées qui se sentent seules et isolées, un bénévole vous offre une écoute attentive et du soutien en cette période plus difficile.*

**CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DES SEIGNEURIES**

Contactez Anne Packwood
Service d'information aux aînés
418.867-8011

LE PROGRAMME PAIR

Recevez gratuitement un appel de sécurité ou un rappel de prise de médicaments à heures fixes. Le fonctionnement est simple : si vous ne répondez pas, une alerte est enclenchée pour vérifier si vous avez besoin d'aide. Vous êtes admissibles si vous êtes une personne aînée, une personne vivant seule ou si votre état de santé nécessite une attention particulière.

Pour toutes questions, contactez-nous au 418-867-3130, poste 212.



Pair
Une présence rassurante !

PRIORITÉ PARENTS

Une collaboration entre LigneParents et la Fédération des organismes communautaires familles permet d'offrir gratuitement, partout au Québec, à certains parents un accompagnement personnalisé à long terme. Les parents seront référés à la Maison de la famille du Grand-Portage. Pour tous les détails du projet Priorité Parents: www.fqocf.org/prioriteparents



Si vous avez besoin de parler ou d'être accompagné dans la recherche de solutions :

- **Suivi régulier (non urgent)** : Remplir le formulaire en ligne au www.fqocf.org/prioriteparents
- **AIDE IMMÉDIATE** et pour parler en tout temps (24/7) : LigneParents 1 800-361-5085 (clavardage et courriel aussi accessibles au www.ligneparents.com)

SERVICE PONCTUEL DE PARRAINAGE VIRTUEL POUR LES 5 À 17 ANS

Pour poursuivre sa mission de soutien auprès des jeunes en période de confinement, les **Grands Amis du KRTB** ont développé un service de parrainage virtuel. Les I-Parrains et I-Marraines sont des bénévoles de l'organisme dont l'absence d'antécédents judiciaires a été vérifié. Les contacts avec les jeunes se font par vidéo ou par téléphone. Pour information et inscription : **418-867-5885, poste 161 (laissez un message et on vous rappellera), ou par courriel : lesgrandsamisdukrbt@videotron.ca.**

Marcher, méditer, vous entraîner à la maison, colorier, chanter, écouter de la musique, tout ce que vous pouvez faire chaque jour, même en confinement et qui vous fait du bien...faites-le !

Le rire, c'est drôlement bon pour la santé! Il diminue le stress et l'anxiété et a des effets bénéfiques sur le système immunitaire. Le rire permet de dédramatiser certaines situations et de détendre l'atmosphère. Allez, on s'accorde 10 minutes de rire par jour! On rit aux éclats, on rit aux larmes, on se dilate la rate, on a une crise de fou rire, on se tord de rire...

QUELQUES CONSIGNES POUR PRÉVENIR LA TRANSMISSION DE LA COVID-19

Vous avez reçu par la poste un Guide autosoins produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Il vous dit tout ce que vous devez savoir et faire pour protéger votre santé et celle des autres. **Conservez-le précieusement!**

VOUS AIDEZ QUELQU'UN EN FAISANT SES COMMISSIONS?

Voici les précautions à prendre :

- Choisir des heures où il y a peu de monde dans les commerces.
- Ranger les produits dans le coffre de la voiture ou dans un endroit prévu à cet effet.
- Séparer vos produits de ceux achetés pour l'autre personne.
- Laver ou désinfecter vos mains **avant** d'entrer dans le commerce et **en sortant**.
- Faire des transactions bancaires plutôt qu'échanger de l'argent comptant.

Une fois rendu chez la personne :

- Déposer la commande devant la porte et frapper.
- Éloignez-vous à **plus de deux mètres** et attendez que la personne ramasse sa commande.
- Si la personne habite dans un immeuble à logements : lui téléphoner, laisser la commande dans le hall et attendre qu'elle vienne la ramasser en vous éloignant de **deux mètres au moins**.

Après chaque livraison :

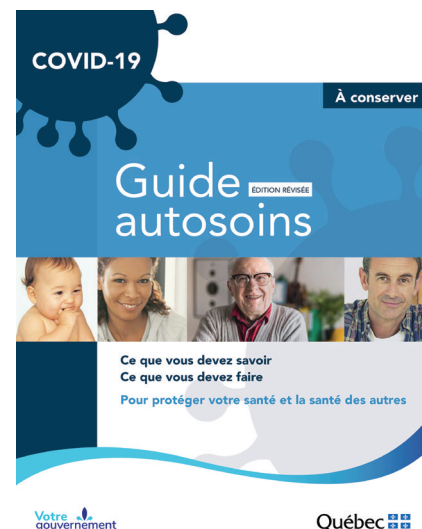
- Laver vos mains ou les désinfecter avec un gel.
- Désinfecter toutes les surfaces communes de votre voiture ou votre bicyclette (poignées, volant, guidon, etc.).
- Au retour, laver vos mains et nettoyer les objets que vous avez touchés (clés, téléphones, porte-monnaie).

Si vous développez des symptômes liés à la COVID-19, cessez immédiatement de rendre service à d'autres personnes, respectez les consignes et demeurez chez vous.

Vous recevez une commande?

Il n'existe actuellement aucune certitude que le virus de la COVID-19 se transmet par des aliments, mais si vous préférez prendre des précautions, lavez tous vos produits avant de les ranger.

Et le plus important : se laver les mains ensuite!



Soyons bienveillants les uns envers les autres. Prenons des nouvelles de nos voisins, de la parenté, des amis ou d'une personne plus isolée. Une attention qui fera autant de bien à nous-mêmes qu'aux autres!

COMMANDITAIRES


DENIS TARDIF
 VOTRE DÉPUTÉ DANS
 RIVIÈRE-DU-LOUP — TÉMISCOUATA
**VOUS ÊTES AU CŒUR DE
 NOS PRIORITÉS.**
 UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE!

418 868-0822
 denis.tardif.rdl@assnat.qc.ca

 DenisTardifDepute
 @DenisTardif6

LES MUNICIPALITÉS DE LA MRC :

• Cacouna	418-867-1781
• L'Isle-Verte	418-898-2812
• Notre-Dame-des-Sept-Douleurs	418-898-3451
• Notre-Dame-du-Portage	418-862-9163
• Rivière-du-Loup	418-867-6700
• Saint-Antonin	418-862-1056
• Saint-Arsène	418-867-2205
• Saint-Cyprien	418-963-2730
• Saint-Épiphanie	418-862-0052
• Saint-François-Xavier-de-Viger	418-497-2302
• Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup	418-497-3394
• Saint-Modeste	418-867-2352
• Saint-Paul-de-la-Croix	418 898-2031