

16 avril 2020  
Numéro 2

# Journal des citoyens en quarantaine



Éditorial du 16 avril 2020

Citoyens et citoyennes du quartier Duberger-Les Saules,

Pas toujours facile de trouver la bonne ressource pour nous aider. Dans le premier numéro, nous avons parlé des ressources d'aide alimentaire disponibles pour les citoyens du quartier. Dans ce 2ème numéro nous allons parler notamment de l'aide financière disponible ainsi que les organismes familles qui continuent d'offrir des activités sous de nouvelles formes.

La période de confinement demande beaucoup d'adaptation autant chez les familles que chez les personnes seules. Il est tout à fait normal de vivre des moments d'inquiétudes ou de stress. Il ne faut pas avoir peur de **demander de l'aide**. Il y a actuellement beaucoup d'organismes qui offrent des services de soutien par téléphone ou vidéo conférence. Nous vous encourageons à communiquer avec eux et ce dès que vous en ressentez le besoin.

En terminant, voici quelques trucs que l'OMS (Organisation Mondiale de la santé) a publié sur son site le 18 mars dernier pour vous aider avec vos enfants:

- **Maintenez autant que possible les habitudes de la vie quotidienne et permettez vous d'en créer des nouvelles.**
- **Durant les moments de stress et de crise, il est fréquent que les enfants demandent plus d'affection et réclament davantage leurs parents.** Parlez du COVID-19 à vos enfants de façon honnête et adaptée à leur âge. **Si vos enfants sont inquiets, répondez à ces craintes en famille pour atténuer leur anxiété.**
- **Aidez les enfants à trouver des moyens positifs d'exprimer leurs sentiments comme la peur ou la tristesse.**

*Lyne Gilbert et Éloïse Brault, organisatrices communautaires, CIUSSS de la Capitale Nationale*  
*Mathilde Picard Dufour, Agente de Milieu Table de concertation Duberger Les Saules*

QUARTIER  
**DUBERGER-LES SAULES**

## Dans ce numéro

- ◆ Éditorial
- ◆ **Le thème de la semaine:**  
L'aide financière
- ◆ **Les bons coups des citoyens et citoyennes**
- ◆ **Des nouvelles des organismes du quartier:**  
Ressources pour les familles





## Thème de la semaine L'aide financière

### Où trouver de l'aide financière?



Voici quelques liens internet disponibles pour vous permettre de connaître les différents programmes d'aide gouvernementale. Comme la situation évolue rapidement il y a souvent des ajustements qui sont apportés il est important de consulter les sites régulièrement.

- **Le site du gouvernement fédéral avec les informations concernant le PCU La Prestation Canadienne d'Urgence**

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations/faire-demande-pcu-aupres-arc.html>

*Notez bien que le gouvernement a augmenté le montant maximal annuel de l'allocation canadienne pour enfants (ACE) de 300 \$ par enfant, seulement pour la période de versement 2019-2020. L'augmentation totale pour les familles recevant l'ACE sera d'environ 550 \$ en moyenne. Ces familles recevront 300 \$ de plus par enfant dans le versement de mai.*

- **Pour en savoir plus sur l'aide financière possible pour les travailleurs (employés), les travailleurs autonomes et les employeurs voici un tableau résumé :**

<https://www.cciquebec.ca/imports/medias/la-chambre/tableau-covid-qc-11.pdf>

- **Informations et recommandations à l'intention des employeurs et des travailleurs :**

<http://www.portailrh.org/communiqué/2019-2020/pdf/GUIDE-CORONAVIRUS.pdf>

- **Un questionnaire en ligne par Québec Solidaire pour savoir à quoi j'ai droit au niveau financier :**

<https://aidecovid.info/?fbclid=IwAR0uuc2Nm-DT-kMn3K5wx9FFTKOYI9Homj81Gq-ZIRQ5sPXbIAsbTE-Pocl#/>

- **L'ACEF offre des consultations budgétaires en ligne ou par téléphone 418-522-1568**

<https://acefdequebec.com/>

Le **Service 211** est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources communautaires qui existent dans les régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Un numéro à trois chiffres facile à retenir.

Confidentiel, gratuit et efficace;

Accessible 7 jours par semaine;

Adapté aux besoins des personnes ayant une déficience auditive;



## Des nouvelles des organismes du quartier

### Duburger Les Saules: Les organismes familles

#### Centre Ressources Jardin de Familles

Activités régulières annulées pour une période indéterminée  
Vidéo d'activités et de bricolage sur leur page Facebook  
Coordonnées :  
Tél. : 418-864-7883  
Site internet : <https://www.jardindefamilles.org/familles/>

#### Entraide Parents

Activités régulières annulées pour une période indéterminée  
Ligne de soutien téléphonique pour les parents ouverte du lundi  
au jeudi de 9h00 à 16h00 : 418-684-0050  
Cafés rencontres sur la plateforme Zoom pendant la période  
d'annulation des activités de l'organisme : consultez le site-  
internet : [www.entraideparents.com](http://www.entraideparents.com)

#### Kermesse Ste-Monique Les Saules

La Kermesse prévue ce printemps est reportée à une date  
ultérieure

## Les bons coups



Plusieurs personnes souhaitent souligner le dévouement de **Mme Sabrina Lepage**, citoyenne du quartier, mère de quatre enfants et coordonnatrice des cuisines chez Solidarité Familles. Elle coordonne les activités de l'aide alimentaire d'urgence de cet organisme et celle de la distribution alimentaire de la Table de concertation Duburger-Les Saules pour aider les ménages du quartier! Saviez-vous que la semaine dernière Sabrina a cuisiné 1800 portions? Elle cuisine pour les citoyens du quartier en cette période difficile!

*On peut dire qu'il s'agit d'une ange-gardienne pour les familles du quartier!*

***Nous en profitons également pour souligner l'implication de toute l'équipe de l'organisme Solidarité Familles!***

## Aide pour faire les rapports d'impôts dans le quartier Duburger-Les Saules

Le gouvernement a reporté la date de remise des rapports d'impôts au **1er juin 2020**  
Il est maintenant possible d'obtenir de l'aide bénévole pour remplir votre déclaration

#### Société St-Vincent de Paul de Duburger:

Critères d'admissibilité: personnes à faible revenus du secteur Duburger  
Coordonnées: [ljmv@videotron.ca](mailto:ljmv@videotron.ca)  
Tél.: 418- 527-3449 poste 23

#### Partage communautaire Les Saules:

Critères d'admissibilité: personnes à faible revenus du secteur Les Saules  
Coordonnées:  
Tél.: 418-977-0558



## Autres ressources pour les familles

### **Ligne Parents:**

Si un parent a besoin d'aide, de ventiler ou d'être accompagné dans la recherche de solutions concrètes :

Pour les situations nécessitant une aide IMMÉDIATE pour parler en tout temps (24h/7jours)

**Ligne Parents:**  
**1 800 361-5085,**

Clavardage et courriel aussi accessibles via [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

## Quelques liens internet intéressants:

Mon enfant est inquiet face à la maladie à Coronavirus, comment le rassurer?

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

Parler du COVID-19 aux enfants : gérer les impacts psychologiques

[http://www.elaborer.org/covid\\_enfant.pdf](http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf)

Encadrer ses enfants à la maison: On protège aussi sa santé mentale

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-26W.pdf>

## **Des nouvelles des organismes du quartier**

### **Duburger Les Saules: Les organismes familles**

#### **Relevailles Québec**

Activités annulées pour une période indéterminée  
Café-rencontre sur Zoom le 17 avril, pour s'inscrire il faut envoyer un email à l'adresse suivante pour demander le lien d'accès : [accueil@relevaillesquebec.com](mailto:accueil@relevaillesquebec.com)

Yoga postnatal avec Zoom à chaque semaine sur inscription

Coordonnées :

Tél. : 418-688-3301

Site internet :

[www.relevaillesquebec.com](http://www.relevaillesquebec.com)



#### **Table de concertation Duburger-Les Saules**

Mathilde, l'agente de milieu envoie un babillard électronique aux parents du quartier : il s'agit d'activités à faire avec les tous petits. Vous pouvez vous inscrire auprès de Mathilde à la liste d'envoi ou aller le consulter en ligne sur le site de la table dans la section ressources :

Coordonnées :

Courriel : [agent1@concertationdls.com](mailto:agent1@concertationdls.com)

Lien

internet : <https://mobilisationplij.wixsite.com/babillarddesparents>

#### **Chantelait :**

Rencontres d'informations sur l'allaitement inscription requise au [www.chantelait.org](http://www.chantelait.org). L'écoute téléphonique et le marrainage (jumelages) sont toujours offerts au 418-877-5333.

Télé-consultation en allaitement gratuite par Sandy Delisle, IBCLC (sur rendez-vous, contactez la ligne d'écoute). Vente de tire-lait Service conseil et soutien au téléphone, outils et facture fournis par courriel. Service de ramassage sans contacts.



Vous souhaitez collaborer au bulletin, vous avez des commentaires ou vous souhaitez nous partager un bon coup vous pouvez nous rejoindre à l'adresse suivante:

**Éloïse Brault:** [eloise.brault.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:eloise.brault.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

ou

**Lyne Gilbert:** [lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)