

23 avril 2020
Numéro 3

Journal des citoyens en quarantaine



Éditorial du 23 avril 2020

Citoyens et citoyennes du quartier Duberger-Les Saules,

Dans ce numéro, nous parlerons des ressources qui s'adressent aux personnes âgées et aux proches aidants.

La réalité des aînés, actuellement confinés dans leurs domiciles, peut être particulièrement difficile. L'accès aux biens essentiels dépend plus que jamais d'une aide extérieure. Les contacts physiques avec la famille ou les amis ne sont plus possibles. La solidarité, l'entraide et la créativité sont actuellement les meilleurs outils dont dispose la communauté pour soutenir ses aînés. Si vous connaissez des personnes âgées qui vivent seules, nous vous invitons à les contacter et à partager avec eux les ressources disponibles et pouvant les aider.

La réalité des proches aidants est aussi touchée de plein fouet par la pandémie. Que ce soit par la perte de contact avec ses proches en hébergement, par la diminution des services d'aide à domicile ou encore par la peur de contracter le virus, les aidants naturels ont beaucoup de nouveaux défis à relever. Heureusement, il existe aussi des ressources pouvant les soutenir dans leur quotidien.

En terminant, nous n'allons jamais assez vous le dire, mais il ne faut pas hésiter à demander de l'aide de quelqu'un de la famille, du voisinage, de professionnels de la santé ou bien d'une ressource communautaire. Des gens sont là pour vous!

Solidairement,

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: personnes âgées et personnes proches aidantes**
- ◆ **Les bons coups des citoyens et citoyennes**
- ◆ **Remerciements**
- ◆ **Des nouvelles des organismes du quartier**





Thème de la semaine Personnes âgées et proches aidants

Où trouver de l'aide

Fraternité Ste-Marie de Vanier : dessert les personnes de Vanier et de Duberger-Les Saules

- Popote roulante (repas chauds livrés à domicile)
- Service de transport pour les RV médicaux urgents
- Téléphones d'amitiés

Coordonnées : Tél. : 418-683-2400

Aide à la communauté :

Service d'aide et de soutien à domicile qui dessert le quartier Duberger-Les Saules : veuillez noter que **l'aide est offerte en priorité durant la période de la pandémie pour: l'aide à la personne plutôt que l'aide domestique:**

- Les personnes âgées;
- Les personnes en convalescence ou souffrant d'une maladie chronique;
- Les personnes avec un déficience physique;
- personnes avec une déficience intellectuelle ou souffrant d'une maladie mentale

Coordonnées : Tél. : 418-842-9791

Site web : <http://www.aidesalacommunaute.org/>

Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC):

Plus de 5000 bénévoles sont disponibles actuellement dans cet organisme qui dessert tout Québec et la couronne nord pendant la pandémie. Dès maintenant, elles sont prêtes à rendre ces services, donc... « **N'hésitez pas!** »

Transport médical : Ce service s'adresse aux personnes âgées qui n'ont pas de moyen de transport pour aller à un rendez-vous médical essentiel. Nos bénévoles respectent les recommandations du CIUSSSCN afin de diminuer au minimum les risques de propagation de la COVID-19.

Livraison : Ce service s'adresse principalement aux personnes âgées qui n'ont pas d'autres options pour faire livrer une commande d'épicerie, de pharmacie ou d'aide alimentaire. Nos bénévoles déposent les sacs devant la porte de l'utilisateur afin de respecter les exigences de distanciation physique.

Appels d'amitié : Ce service s'adresse aux personnes âgées. Par une écoute active empreinte de respect et sans jugement, des bénévoles sont là pour parler de votre quotidien et pour jaser de tout et de rien afin de briser la solitude. Cette présence téléphonique permet d'offrir du réconfort et du support moral.

Le soutien aux personnes proches aidantes

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale:

- Rencontres psychosociales en individuel
- Le programme PAIR, surveillance téléphonique à distance, disponible 7 jours/7, 365 jours /année, **plus que jamais une présence rassurante!**
- Conférences webinaires
- Ligne d'accueil pour les personnes proches aidantes : 418-688-1511 poste 221

Coordonnées :
Tél. :418-688-1511
Site internet : www.apacn.org
Courriel : info@apacn.org



Fraudes et Abus

En ce moment, il faut se méfier de la fraude et des abus financiers et bien s'informer pendant la période de la pandémie voici des ressources pour vous aider.

La Ligne Aide-Abus-Aînés:

C'est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées. La **Ligne AAA** vous offre un service confidentiel, bilingue et gratuit de 8h00 à 20h00, 7 jours/semaine. **APPELEZ-NOUS : 1-888-489-2287.**

Option-consommateurs:

Une association sur les droits des consommateurs, ils ont une *Foire aux Questions très intéressante: le lien internet :*

<https://option-consommateurs.org/faq-covid-19/>



Les bons coups



Nous souhaitons remercier l'implication de plusieurs citoyens et citoyennes dans le quartier qui aident leurs voisins, amis ou parents pendant cette période de confinement. Nous aimerions plus précisément remercier l'une de nos brigadière de quartier **Mme Nathalie Jobidon** pour son implication auprès de ses parents et d'un couple de voisins de 84 ans. Suite à la consigne de confinement reliée à la pandémie, Mme Jobidon a téléphoné à ses voisins âgés pour leur proposer de les aider avec leur épicerie. Nathalie les appelle tous les mercredis après-midi pour prendre en note leur liste d'épicerie et chaque jeudi, elle fait les courses avec le support de son conjoint, *puisque Nathalie est blessée à une épaule, elle y va pour sa propre famille, ses parents et ce couple de voisins pour s'assurer qu'ils soient en sécurité dans leur maison.*

Merci pour ton implication Nathalie!

SAVIEZ-VOUS QUE...

Actuellement, à la **Fraternité Ste-Marie de Vanier**, il y a 8 bénévoles qui apportent leur aide. Il y a plus de 64 personnes âgées qui reçoivent des repas chauds. Depuis le début de la crise COVID-19, ils ont livré 136 repas de plus qu'à l'habitude. Ils effectuent également des téléphones d'écoute et de soutien hebdomadairement à 125 personnes âgées.

Félicitations !

Autres ressources pour les personnes âgées

Libre emploi:

offre pour tous les gens qui en ont fait la demande de support pour remplir les documents permettant de recevoir de l'aide financière des différents programmes mis en place pour la COVID-19.

Il s'agit d'un nouveau service complètement gratuit. Il suffit d'écrire au accueil@libreemploi.qc.ca pour en faire la demande ou de laisser un message au **418.648.0044**. Le retour d'appel se fait dans les 48 heures.

Ligne 1-800 CAISSES (les Caisses Desjardins):

- Pour aider les personnes âgées de 70 ans et plus, à effectuer leurs transactions sans se déplacer, **le service téléphonique accueille en priorité et accompagne les membres de 70 ans et plus**

La **Croix-Rouge** a mis en place une ligne d'appels amicaux pour aider à briser l'isolement pendant la période de confinement : **1-800-863-6582**.

Quelques liens Internet intéressants:

- Un petit guide pratique sur le confinement <https://www.viedeparents.ca/guide-pratique-pour-le-confinement-du-covid-19/>
- Il est normal que vous soyez plus anxieux, en colère, stressés, agités ou renfermés durant cette période de confinement. **Une petite vidéo sur you tube à ce sujet:** https://www.youtube.com/watch?v=2WtBfy_gPBs&feature=emb_title
- Recommandations pour les personnes proches aidantes : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/>

Des nouvelles des organismes du quartier Duberger Les Saules:

Plats Xpress : commerce de Duberger où l'on peut commander des plats tout prêts pour une à cinq personnes. Vous pouvez commander par téléphone ou en ligne et ils offrent un service de livraison.

Coordonnées :

Tél. : 418-914-9080 (service téléphonique du mardi au vendredi de 9h30 à 16h30)

Site-internet : <https://platsxpress.com/>

Courriel : info@platsxpress.com

Travailleuse de milieu pour les personnes de 50 ans et plus:

La travailleuse de milieu du service Aînés-nous à vous aider! pour les quartiers Vanier et Duberger-Les Saules est là pour vous soutenir, vous informer sur les ressources d'aide ou vous référer vers les bonnes ressources. En ce moment de la pandémie elle peut vous accompagner au téléphone dans vos différentes démarches, son nom: Marie-Pier Trudel. N'hésitez pas à la contacter! Marie-Pier ou l'une de ses collègues seront en mesure d'évaluer vos besoins, prendront le temps de vous fournir des informations sur les ressources et les services disponibles dans votre communauté afin de vous rediriger vers les ressources adéquates, selon votre situation.

Coordonnées Tél.: 581-982-6501

Entraide Les Saules :

Fermé pour une période indéterminée, la coordonnatrice prends les appels et réfère les gens vers d'autres services

811

Possibilité de parler à une travailleuse sociale ou une infirmière 24 heures/ 24, 7 jours/7, actuellement cette ligne téléphonique du CIUSSS



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

ou

Lyne Gilbert: lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca