

17 juin 2020
Numéro 10

Journal des citoyens en quarantaine

Éditorial du 17 juin 2020

Chers citoyens et citoyennes,

À QUOI RESSEMBLERA L'ÉTÉ 2020?

Chers citoyens et citoyennes,

Cette semaine: Quoi de neuf dans le quartier? Et... ce qui est d'important à savoir pour les prochaines semaines.

Aussi, un rappel des ressources disponibles pour l'aide alimentaire d'urgence, certaines ressources seront fermées pour une période de vacance cet été. Des nouvelles des autres ressources d'aide matérielle du quartier. Saviez-vous que certains commerçants sont impliqués avec les ressources communautaires du quartier? Des nouvelles des organismes du quartier et des bons coups sont soulignés encore cette semaine. Vous êtes également invités à participer à **un sondage en ligne** concernant la fréquentation des autobus du RTC durant la pandémie qui est réalisé par la Table de quartier de Vanier qui est membre du **Collectif pour un transport abordable et accessible à Québec (TRAAQ) pour obtenir une tarification sociale dans les autobus du RTC pour les personnes à faible revenu. Faites entendre la voix des citoyens et citoyennes du quartier Duberger-Les Saules!**

Bonne lecture,

*Lyne Gilbert et Éloïse Brault, organisatrices communautaires,
CIUSSS de la Capitale-Nationale
Mathilde Picard Dufour, agente de milieu, Table de concertation Du-
berger-Les Saules*

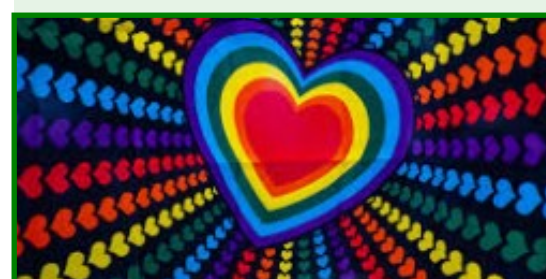


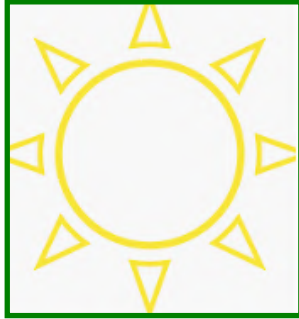
QUARTIER
DUBERGER-LES SAULES



Dans ce numéro

- ◆ Éditorial
- ◆ Le thème de la semaine: Méli-mélo d'été
- ◆ Les bons coups
- ◆ L'aide alimentaire cet été
- ◆ Sondage en ligne





Thème de la semaine Méli-mélo d'été

La place éphémère *La Rassembleuse*

située sur le terrain de la Bibliothèque Jean-Baptiste-Duburger:

Surveillez la réouverture sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/larassembleuse/>



BBQ ET CONSOMMATION D'ALCOOL

L'utilisation d'un BBQ au gaz et la consommation d'alcool, si elle est accompagnée d'un repas, sont permises dans les parcs et bases de plein air, du lundi au vendredi, de 16 h à 23 h, et les samedis, dimanches et jours fériés, de 11 h à 23 h, aux endroits suivants : **un nouveau parc a été ajouté dans le secteur:**

- Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles
- Parc linéaire des Berges des rivières Saint-Charles et du Berger





Les bons coups



Des commerces du quartier s'impliquent dans leur communauté

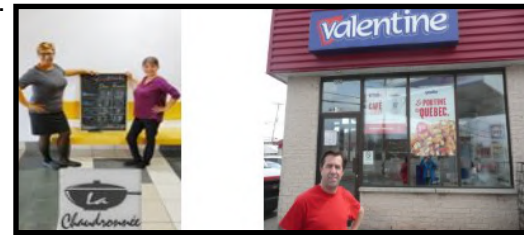
Deux commerces du quartier participent à un projet de dépannage alimentaire avec l'organisme Solidarité Familles en offrant la possibilité à leurs clients de donner au suivant. Les clients des restaurants peuvent payer des items à donner à des personnes qui ont besoin:

Valentine de Duberger: situé au 2045 boul. Père-Lelièvre

- ◆ Le café...le hot dog...et la guenille nature... en attente!

Restaurant La Chaudronnée: situé au 5150 Boul. de L'Ornière

- ◆ Le breuvage, café et muffin, oeuf, rôtie et café, et soupe en attente!



PlatsXpress, situé au 2300 Boulevard Père-Lelièvre, Québec, QC G1P 4P7

- ◆ Contribue au projet de *Distribution alimentaire de la Table de concertation Duberger-Les Saules!*

Partage communautaire Les Saules

Impôt bénévole : Après deux semaines de confinement à sa résidence, monsieur André Samson, responsable de l'impôt bénévole pour notre organisme, m'a



appelé, car il s'ennuyait ferme et voulait trouver une façon de poursuivre notre service d'impôt bénévole. Avec Lucile Fillion,

notre responsable à l'accueil, ils se sont mis en mode « créativité » pour réaliser la cueillette et la remise de documents, en cette période de pandémie. Madame Fillion a donné des rendez-vous aux gens qui sont venus déposer leurs documents, un à la fois, dans des bacs.

Les documents ont ensuite été mis en quarantaine pour quelques jours. Après cette période, elle a préparé les dossiers pour les remettre à M Samson afin qu'il remplisse les déclarations. Des opérations semblables ont été effectuées lors du retour des documents.



Grâce à leur implication, ainsi qu'à l'équipe d'impôt bénévole, **près de 350 déclarations de revenus ont été remplies depuis janvier**. Ce service est essentiel, car il permet aux personnes et familles à faible revenu de recevoir de l'aide gouvernementale, comme l'allocation famille ou le remboursement de TPS/TVH et TVQ.

Merci à M. Samson et Mme Fillion, qui sont des bénévoles très engagés pour la communauté. Une mention aussi à M. Martin Beaulieu et M. Paul-André Rousseau qui ont supervisé la remise sécuritaire des documents ainsi qu'à toute l'équipe.

Merci aussi aux gens qui nous ont fait des dons !

Suzanne Samson, présidente du CA de Partage communautaire Les Saules



Aide alimentaire cet été dans le quartier Duberger-Les Saules

Pour la période estivale les services d'aide alimentaires suivants sont toujours disponibles selon les modalités suivantes:

Distribution alimentaire Duberger-Les Saules: Vous devez préalablement être inscrit, veuillez contacter : **Mathilde Picard Dufour**, agente de milieu au **418-570-1562**

Solidarité Familles : Distribution alimentaire: Si vous avez besoin d'aide alimentaire contactez les cuisines au **581-741-1144**. Pour la période d'été, prendre note que **l'organisme sera fermé du 13 juillet au 9 août pour les vacances d'été.**

Fraternité Ste-Marie de Vanier (pour les aînés)

Critères d'admissibilité : habiter à domicile dans les maisons ou appartements dans les quartiers de Vanier et Duberger-Les Saules Tél. : **418- 683-2400**

- ◆ Popote roulante (repas chauds à prix modique livrés au domicile)
- ◆ Repas sous vide à prix modique (peuvent être livrés si commandés à l'avance)

Société St-Vincent de Paul de Duberger :

- ◆ Critères d'admissibilité : citoyens et citoyennes du secteur Duberger
- ◆ Bons d'alimentation échangeables à l'épicerie

Tél. : **418-527-3449 #23**

Aide alimentaire cet été hors du quartier

La Bouchée Généreuse : ouvert tout l'été!!!

Paniers de nourriture **pour tous chaque semaine sans inscription préalable**. Se présenter au Centre de foire ExpoCité, 250 boulevard Wilfrid Hamel, porte #4, **Tél: 418- 648-8588**

- ◆ Tous les jeudis de 9h30 à 11h30 ou de 13h à 15h
- ◆ Contribution de 1\$ par personne et apportez vos sacs d'épicerie

**OBLIGATOIRE : Les personnes qui veulent recevoir de la viande doivent apporter un sac d'épicerie avec un ice pack ou une bouteille d'eau congelée ou une glacière*

SONDAGE auprès des citoyens et citoyennes

Collectif TRAAQ:

Sondage en ligne concernant la fréquentation des autobus du RTC pendant la pandémie:

Organisé par **La Ruche Vanier**, table de quartier de Vanier qui est un membre du collectif

Participez! : <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdid4OTGGzi3fv1Jbtw7WKdyp2iPTHKwDcj5hmtvthJx4QqQg/viewform>

Les bons coups



Un groupe de jeunes adultes autistes de ***l'organisme ITSA*** viennent faire du bénévolat une fois par semaine au Jardin collectif Le Domaine d'Antoine pour la deuxième saison. Les "Amis du jardin" sont très appréciés du groupe de jardiniers, cette année ils prennent en charge l'arrosage du jardin tous les jeudis matins, et ils aident aussi au désherbage!

BRAVO pour votre implication citoyenne!





Des Nouvelles des organismes du quartier

Partage communautaire Les Saules

Friperie Le Chiffonnier – Grande vente à 1\$

Les 25-26-27 juin – Beau temps/mauvais temps

Horaire: jeudi vendredi - 10h à 16h et samedi - 10h à 15h. Vente à 1\$ pour la majorité des articles : vêtement, linge de maison, literie, vaisselle, etc. Section enfant à petit prix!

Nous faisons de la place en vue de l'ouverture officielle en juillet. Surveillez la publicité sur Facebook Friperie Le Chiffonnier

Fraternité de Vanier

Depuis le début de la pandémie, La Fraternité de Vanier s'est adaptée au contexte et voici ce que nous offrons aux aînés :

À chaque semaine, nous faisons l'envoi par internet **d'une capsule d'information**. Le contenu de ces dernières est varié : exercices physiques à faire à la maison, trucs de jardinage, musique, dessins à colorier, méditations, livres numériques, balados et bien plus... Vous aimeriez les recevoir ? Faites-nous signe, nous ajouterons votre nom à notre liste d'envoi.

Aussi, pour les aînés habitant les quartiers Vanier et Duberger (excluant les résidences privées pour aînés), nous offrons **des téléphones d'amitié**. Vos activités régulières ne sont pas recommencées ou en pause pour l'été et vous vous sentez seul-e ? Un-e de nos bénévoles peut vous appeler pour prendre de vos nouvelles et jaser avec vous.

Marie-Soleil Gélineau, animatrice sociale

Courriel: fraternitedevanier.animation@videotron.ca

204, avenue Gauvin

Tél: **418-683-2400**



Des Nouvelles des organismes du quartier

Entraide Parents



CET ÉTÉ !



- MARDIS ANIMÉS -
POUR LES PARENTS ET LEURS TOUTS-PETITS

7 juillet : Fabrication de cerf-volant
14 juillet : Fabrication de produits ménagers
21 juillet : Balade en forêt et observation d'oiseaux
28 juillet : Fabrication d'exfoliant pour le corps
4 août : Empotage d'une plante
11 août : Peinture sur galet
18 août : Préparation du matériel scolaire
De 8h45 à 10h00 ou de 10h30 à 11h45, places limitées et inscriptions obligatoires. Changement d'activité possible, en cas de pluie.

- CAFÉ-RENCONTRE VIA ZOOM - POUR LE CODE ZOOM SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
OU VISITEZ NOTRE SITE INTERNET

Pour les parents de 0-12 ans :	Pour les parents de 12-18 ans :
Mercredi, 22 juillet de 10h à 11h30 : La discipline	Mardi, 30 juin de 19h00 à 20h30 : La discipline
Mercredi, 12 août de 10h00 à 11h30 : La gestion de la colère	Mardi, 28 juillet de 19h00 à 20h30 : Les nouvelles technologies
	Mardi, 11 août de 19h00 à 20h30 : La gestion de la colère

418 684-0050 1450 boul. Père Lelièvre, Local H
info@entraideparents.com ou Entraide-Parents Région 03 inc. sur Facebook

Les rencontres individuelles ou de couple restent disponibles durant l'été, sur rendez-vous, sur Zoom ou dans nos locaux.

Soutien téléphonique du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00. Notre bureau reste ouvert sur rendez-vous seulement.

BB d'famille

Un commerce de vêtements à coût abordable situé au 6100 Boulevard de l'Ornière, Québec, QC G1P 1K7

Friperie pour filles et garçons de 0 à 10 ans, vêtements de maternité et d'allaitement.

Vous pouvez magasiner sur place ou en ligne. <https://vetement-enfant.ca/> Tél: 418-872-2552

Des Nouvelles des organismes du quartier



Loisirs Duberger-Les Saules

Confirmation d'inscription au camp de jour

Chers parents,

Nous vous confirmons que chaque enfant présentement inscrit à sa place au camp de jour!

Au courant de la semaine prochaine, le guide du parent sera disponible sur notre site internet pour téléchargement. De plus, nous vous communiquerons les détails concernant la rencontre de parent qui sera sous forme de vidéoconférence, aussi disponible pour téléchargement la semaine précédemment le camp. Cet été, les enfants seront gâtés, car les spécialistes viendront à nous sur nos sites pour des activités spéciales! Suivez notre page pour connaître la thématique de l'été et les prochaines primeurs sur le camp de jour.

<https://www.facebook.com/loisirdubergerlessaules/>

Ouverture de la piscine Ste-Monique

Voici les informations relatives à la baignade à la piscine Ste-Monique en temps de pandémie. La piscine sera ouverte à partir du **19 juin 2020**.

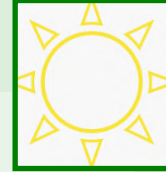


Veuillez lire attentivement les informations ci-dessous, plusieurs spécifications y sont mentionnées.

Modifications du fonctionnement régulier de la piscine

- ◆ Le 2m de distance doit être respecté en tout temps, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la piscine.
- ◆ Des flèches indiquant la direction à prendre pour se déplacer autour du bassin seront inscrites au sol.
- ◆ Aucun matériel autre que les VFI ne sera disponible. Les plongeons et les glissades seront ouverts.
- ◆ À la sortie, les VFI utilisés devront être déposés dans le bac de désinfection prévu à cet effet.
- ◆ Des toilettes seront mises à votre disposition seulement en demandant l'autorisation au personnel en place, mais **aucun espace de changement ne sera disponible. Vous devez arriver en maillot.**
- ◆ La désinfection des installations sera faite entre chaque groupe de baigneurs (plongeons, rampes d'accès, etc.).
- ◆ Tous les objets trouvés seront jetés à la fin de la journée. Vous êtes responsable de rapporter vos objets personnels lorsque vous quittez les lieux.

Des Nouvelles des organismes du quartier



Horaire des bains libres

Nouveauté: les périodes de baignade se dérouleront tous les jours, mais le baigneur doit réserver sa plage horaire en ligne via notre plateforme Amilia. Veuillez noter que les capacités d'accueil des bassins sont réduites à 30 baigneurs afin de respecter la mesure de distanciation.

Bains aînés : du lundi au vendredi 11:00 à 11:50

Bains libres : tous les jours 12:00 à 12:50, 15:00 à 19:50 (période de 50 minutes)

Samedi et dimanche 11:00 à 11:50

Réservation

<https://www.amilia.com/Activities/fr/duberge-les-saules/Registration/53738>

* Si vous n'avez pas accès à internet, il est possible de faire votre réservation sur place. Si vous avez des symptômes liés à la covid-19, veuillez annuler votre réservation à la piscine Ste-Monique et communiquez directement avec la ligne COVID-19 au 1 877 644-4545.

Programmation extérieure été 2020

Depuis le 8 juin dernier, à la suite des recommandations émises par la santé publique, la reprise des activités sportives et de loisir qui se déroulent à l'extérieur, est permise lorsque ces activités permettent le respect des mesures de prévention de la COVID-19. Nous offrons donc une programmation d'activités extérieures pour l'été 2020: on bouge tout en continuant de se protéger! Voici quelques exemples de cours qui seront offerts: Abdos-fesses, Cardio Boxe, Circuit Urbain, Circuit Training (Escaliers), HIIT, Jogging Club de Course, Parcours Actif 55+, Parcours Actif Maman Bébé, yoga, Zumba. **Inscription en ligne du 17 au 28 juin 2020** <https://www.amilia.com/Activities/fr/duberge-les-saules/>



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