

Municipalité de Saint-Eusèbe

Numéro 125 Septembre 2020

Dépôt légal - 3<sup>ème</sup> trimestre 2020



## MOT DU MAIRE

Bonjour, chers citoyens et chères citoyennes.



J'espère que vous allez bien. Ça fait plus de six mois que vous entendez parler du COVID-19, je suis tanné tout comme vous, mais il faut suivre les consignes de la santé publique.

J'ai appris la semaine dernière qu'il y a des nouveaux cas au Témiscouata, même à Saint-Eusèbe. Ce n'est pas le temps de se laisser aller, si vous êtes de ceux qui ne croient pas à la pandémie ; qui trouvent que ce n'est qu'une petite grippe, et que la plupart n'ont pas de gros symptômes, penser à vos proches.

Vous pouvez contaminer sans le savoir, une personne asymptomatique, qui elle, contaminera quelqu'un de son entourage qui pourrait être très malade. Peut-être que vous allez contaminer un enfant, un parent, qui contaminera à son tour un de vos grands-parents, une tante, un oncle, qui pourrait être gravement malade, en garder de graves séquelles et même en décéder.

Ce n'est pas une farce, ce virus est pas mal plus contagieux et dommageable qu'une petite grippe. Je réitère donc à tous de penser aux autres et de suivre les consignes de la santé publique, si vous ne le faites pas pour vous, faites-le pour les gens que vous aimez. Merci.

**C'est ensemble qu'on va passer au travers.**

*Gaston Chouinard*  
Gaston Chouinard, maire

### Dans ce numéro :

<i>Affaires municipales</i>	2
<i>Enregistrement chiens</i>	
<i>Bibliothèque</i>	4
<i>Félicitations</i>	4
<i>Remerciement</i>	
<i>Comité bénévole</i>	5
<i>La Fabrique</i>	6
<i>Proches aidants</i>	7
<i>Club des 50 ans et +</i>	7
<i>Oasis des aînés</i>	8
<i>Chambre à louer</i>	9
<i>Travailleuse de rang</i>	10
<i>Cadets</i>	11
<i>Famille sans fumée</i>	12
<i>Prévention suicide</i>	13
<i>Éducation</i>	14
<i>Gérer les écrans</i>	15
<i>COVID-19</i>	16



**RÈGLEMENT NUMÉRO 09-2020  
DÉCRÉTANT LA TARIFICATION ANNUELLE  
D'ENREGISTREMENT D'UN CHIEN**

**ATTENDU** que le Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens stipule à l'article 16 que le propriétaire ou gardien d'un chien doit acquitter les frais annuels d'enregistrement fixés par la municipalité locale;

**ATTENDU** que la résolution 59 - 2020 soulignant que la tarification annuelle pour l'enregistrement d'un chien serait de 10 \$.

**ATTENDU** que toute municipalité peut prévoir que tout ou partie de ses biens, services ou activités sont financées au moyen d'un mode de tarification en vertu de l'article 244.1 de la loi sur la fiscalité municipale, tarif fixé par règlement ;

**ATTENDU** qu'un avis de motion, la présentation et le dépôt du projet de règlement ont été faits le 6 juillet 2020 par le conseiller Gilles Pellerin ;

**EN CONSÉQUENCE, IL EST DÉCRÉTÉ ET STATUÉ PAR CE RÈGLEMENT CE QUI SUIT :**

**ARTICLE 1 TITRE**

Le présent règlement s'intitule « Règlement numéro 09-2020 décrétant la tarification annuelle d'enregistrement d'un chien ».

**ARTICLE 2 FRAIS D'ENREGISTREMENT**

Les premiers frais d'enregistrement, pour obtenir la médaille sont fixés à 10 \$/chien. Par la suite, les frais d'enregistrement annuels sont fixés à 10 \$/chien. Lesdits frais sont incessibles et non remboursables.

L'enregistrement de chaque chien se fera selon la méthode et avec le formulaire spécifique de la Municipalité de Saint-Eusèbe en respect du Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens (Règlement provincial).

**ARTICLE 3 PÉRIODE DE FACTURATION**

Les frais d'enregistrement annuels seront chargés au propriétaire ou gardien d'un chien au mois de janvier de chaque année et payable dans un délai de 30 jours.

**ARTICLE 4 MODIFICATION, ALTÉRATION, PERTE DE LA MÉDAILLE**

Nul ne peut modifier, altérer ou faire porter une médaille comportant le numéro d'enregistrement d'un autre chien que celui pour lequel elle a été délivrée. Lors d'une perte de la médaille, le gardien doit s'en procurer une seconde auprès de l'autorité municipale. Dans ce cas, des frais de 10 \$ devront être acquittés.

**ARTICLE 5 MODIFICATION DES TARIFS**

Tous les tarifs inscrits au présent règlement pourront être modifiés par résolution.

**ARTICLE 6 ENTRÉE EN VIGUEUR**

Ce présent règlement entrera en vigueur selon la Loi.

Signé : Gaston Chouinard, maire et Chantal Bouchard, directrice générale

Avis de motion et présentation du projet de règlement : 6 juillet 2020  
Adoption du règlement : 24 août 2020  
Avis public d'adoption : 25 août 2020

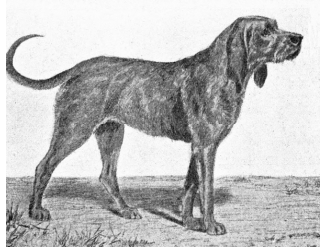
## ENREGISTREMENT DES CHIENS À SAINT-EUSÈBE DÈS LE 21 SEPTEMBRE 2020

### Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens.

Le 3 mars 2020 est entré en vigueur le règlement provincial « Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens ». Ce règlement est applicable par toutes les villes et municipalités du Québec, il est édicté par le Ministère de la Sécurité publique (MSP).

**Ce règlement oblige tous les propriétaires de chiens à enregistrer leur(s) chien(s), quelles que soient la race et la grosseur du chien, auprès de la municipalité et à faire porter à leur chien, la médaille d'enregistrement de la municipalité (des frais seront appliqués pour chaque médaille).**

La municipalité n'a pas à faire du porte-à-porte pour découvrir l'ensemble des chiens sur son territoire. La responsabilité revient au propriétaire d'enregistrer son chien auprès de la municipalité. Le propriétaire est passible d'une amende de 250 \$ s'il ne vient pas enregistrer son chien à la municipalité dans le délai prévu.



### PROCÉDURE POUR ENREGISTRER VOTRE CHIEN À SAINT-EUSÈBE

La procédure d'enregistrement et le port de la médaille vont débiter le 21 septembre 2020.

L'enregistrement se fait au bureau municipal, 222, rue Principale, au coût de 10 \$ par chien, payable en argent ou chèque. Une fiche d'enregistrement devra être complétée par chaque propriétaire de chien et cela pour chaque chien. Afin de diminuer le temps de la transaction nous aimerions que votre fiche soit complétée avant de vous rendre au bureau municipal en vous la procurant sur notre site Internet dans la section règlements: (<http://www.sainteusebe.ca/fr/municipalite/informations-municipales>) [http://www.sainteusebe.ca/images/stories/FICHE\\_DENREGISTREMENT\\_DES\\_CHIENS\\_Saint-Eus%C3%A8be.pdf](http://www.sainteusebe.ca/images/stories/FICHE_DENREGISTREMENT_DES_CHIENS_Saint-Eus%C3%A8be.pdf) ou à l'épicerie l'Incontournable.

Le propriétaire reçoit ensuite une médaille pour le chien. Cette médaille comporte le numéro d'enregistrement du chien. Le chien doit porter sa médaille afin d'être identifié en tout temps.

Par la suite, il y aura une facture annuelle de 10 \$ par chien au mois de janvier.

Le bureau municipal est ouvert au public : les lundis, mardis et jeudis de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h, les mercredis de 13 h à 17 h 15 et les vendredis de 10 h à 12 h. Nous demandons aux personnes de se désinfecter les mains en entrant dans le bureau, de porter le masque et de respecter la distanciation sociale.

N'apportez pas votre chien.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec la municipalité de Saint-Eusèbe au 418-899-2762.





MUNICIPALITÉ DE SAINT-EUSÈBE

## AVIS PUBLIC

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LA  
SOUSSIGNÉE,  
CHANTAL BOUCHARD, directrice générale de la  
susdite municipalité,

Qu'il y aura séance ordinaire du Conseil municipal le 5 octobre 2020 à 19 heures, au gymnase de l'École de Saint-Eusèbe. Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la **demande de dérogations mineures suivante** :

Rendre conforme le lotissement du lot 5 558 966 en créant les lots 6 389 721 et 6 389 722. Selon l'article 3.14 du règlement de lotissement 06-2014, la superficie minimale requise de terrain est de 4 000 m<sup>2</sup> et la profondeur minimale requise est de 60 m lorsque le terrain est situé à l'intérieur d'un corridor riverain, soit à 100 m ou moins d'un cours d'eau.

Actuellement, le lot 6 389 721 a une profondeur minimale de 23,33 m, soit une dérogation de 36,67 m. Tandis que le lot 6 389 722 a une superficie de 3 603,7 m<sup>2</sup> et une profondeur de 23,33 m soit une dérogation de 396,3 m<sup>2</sup> pour la superficie et de 36,67 m pour la profondeur.

Toute personne intéressée peut se faire entendre par le Conseil concernant cette demande lors de la séance ou transmettre ses commentaires par écrit à la soussignée avant la tenue de la séance.

Donné à St-Eusèbe ce 16<sup>e</sup> jour de septembre 2020  
Chantal Bouchard, directrice générale

## HALLOWEEN

Pour cette année, il n'y aura pas de parcours hanté dans le Centre des jeunes, afin que ça ne soit pas un vecteur pour propager le COVID-19.

Pour la collecte de porte-à-porte, il faudra respecter les consignes que donnera la santé publique à ce moment.

## BIBLIOTHÈQUE

Lors de notre assemblée du comité de la bibliothèque de Saint-Eusèbe le 16 septembre 2020, il a été proposé par Marie-Jeanne Dubé et appuyé par Jean-Marc Rouleau que monsieur Fabien Pellerin sera le nouveau responsable de notre bibliothèque. Fabien est responsable à partir de ce jour.

Jacqueline Beaulieu, secrétaire

Nous voulons vous rappeler que notre bibliothèque municipale est ouverte même si la pandémie n'est pas terminée. Soyez assurés que nous prenons toutes les précautions possibles afin d'assurer la sécurité de chacun : distanciation physique, désinfection des mains et port du masque. Nous vous attendons les mercredis de 19 heures à 20 heures chaque semaine.

L'équipe de la bibliothèque.



CLUB D'ATHLÉTISME  
LES VAILLANTS DU  
TÉMISCOUATA

Samedi le 15 août, quatre athlètes du « Club d'athlétisme Les Vaillants du Témiscouata » étaient en action au stade de l'Université de Sherbrooke en Estrie, pour prendre part à la compétition Athlétisme Sherbrooke Invitation 2020. Parmi eux, Nathan Lebrun de Saint-Eusèbe a pris le 7<sup>e</sup> rang au saut en longueur et la 5<sup>e</sup> place (ouvert) au triple saut, dans la catégorie juvénile.

**Félicitations Nathan.**

## REMERCIEMENT

Un gros merci à monsieur Roger St-Pierre qui a fourni le bois pour faire le jeu de pétanque au terrain de camping et qui m'aide bénévolement, à l'occasion pour couper les arbres tombés et faire des travaux. Merci Roger.

Nicole Bouchard

## COMITÉ BÉNÉVOLE DE SAINT-EUSÈBE

Le Comité bénévole de Saint-Eusèbe reprend ses services (*après une période de pandémie et de vacances estivales*) aux **personnes âgées de 65 ans et plus, ayant une perte d'autonomie et demeurant à leur domicile.**

### Les services offerts sont :

Accompagnement-transport médical : Rachel Dubé, resp. : 418-899-2393

- L'accompagnement par la personne bénévole est gratuit.
- Pour le coût du transport, voici la grille des prix à payer pour la clientèle:

Endroit	Coût	Endroit	Coût
Rivière-du-Loup	45.00\$	St-Eleuthère	19.00\$
Témisc-sur-lac (Cabano)	12.00\$	Lévis	131.00\$
Témisc-sur-lac (NDDL)	6.00\$	Rivière-Bleue	8.00\$
Dégelis	13.00\$	Edmundston	31.00\$
Rimouski	71.00\$	Sully	13.00\$
QC(Enfant-Jésus)	145.00\$		

(Une limite est fixée de 200\$/année/client ou selon le budget annuel du comité)

Popote roulante : Réjean Ouellet, resp. 418-899-2885

Les mardis et les jeudis, un repas chaud est livré le midi, 9.00\$/repas

### Les bénévoles du comité :

Réjean Ouellet, Ginette Côté, Rachel Dubé, Thérèse Perreault, Jacqueline Beaulieu, Gisèle Dumont, Réal St-Amant, Brigitte Deschamps, Réjeanne Beaulieu. Adrienne Tanguay.

**Afin d'augmenter notre offre de services, nous sommes à la recherche de personnes désirant se joindre à notre équipe. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Annie Desrosiers au 418-853-2546.**

**MERCI À TOUS CES  
CHARMANTS BÉNÉVOLES !**



Bonjour à vous qui me lisez.

Notre diocèse comme les autres diocèses du Québec a commencé, il y a quelques années, le regroupement des paroisses en Unités pastorales. Cette restructuration, bien évidemment, est arrivée dans notre coin du diocèse qui va désormais regrouper les 21 paroisses de la région sous l'appellation Unité pastorale du Témiscouata. Je joins à ce mot le texte préparé par M. Roger Robitaille qui décrit très bien la composition et les tâches de chacun des membres de l'équipe de direction appelée Équipe missionnaire mandatée.

« Mgr Denis Grondin a déclaré officiellement constitué le 1<sup>er</sup> août 2020 l'Unité pastorale du Témiscouata (UPT). Elle regroupe les 21 paroisses de la région pastorale Témiscouata.

Mgr Denis Grondin a confié à l'abbé Benoît Caron, modérateur, la direction de l'équipe missionnaire mandatée. Il assumera la tâche de coordonner les activités pastorales et administratives de la nouvelle unité pastorale. Les abbés Jacques-Daniel Boucher et Jean-Grégory Jeudy ont été nommés membres in solidum de l'équipe des prêtres. Les abbés Marius Raymond et Hermel Lahey, prêtres retraités, continuent leur collaboration au service pastoral dans le secteur Élisabeth-Turgeon.

Madame Viviane Beaulieu, agente de pastorale et coordonnatrice affectée au volet pastoral, madame Marleen Dionne, agente de pastorale, monsieur Philippe Land, coordonnateur adjoint affecté au volet pastoral, et monsieur Roger Robitaille, coordonnateur affecté au volet administratif, complètent l'équipe missionnaire mandatée.

Les responsables des équipes paroissiales d'animation pastorale et les présidents de fabrique ainsi que les paroissiens seront appelés à participer activement à la structuration et au fonctionnement de la nouvelle unité pastorale du Témiscouata. Déjà, des premières rencontres se sont déjà tenues. D'autres sont planifiées à court terme.

Les prêtres ont pris la décision de se déplacer à l'occasion des activités liturgiques dans les différentes paroisses de l'unité pastorale du Témiscouata. À l'écoute des paroissiens, ils désirent les entendre sur leur réalité quotidienne et sur leurs attentes face à la nouvelle unité.

Le feuillet paroissial numérique publiera à partir du numéro du 25 septembre l'horaire de leurs déplacements ».

Roger Robitaille, Équipe missionnaire mandatée – volet administratif



Depuis le 8 avril dernier, l'Unité pastorale du Témiscouata publie un feuillet paroissial numérique le vendredi tous les quinze jours. Il est envoyé en deux copies distinctes; une à contenu pastoral et l'autre avec les messes, lampes, décès et annonces. Il est gratuit.

Voici le lien pour vous y abonner : <https://mailchi.mp/9f2330be3495/temiscouata>

Affaires religieuses par Reynald Ouellet Délégué pastoral

## Conférence à distance GRATUITE

### Proches aidants d'ainés

L'usure de compassion :  
jusqu'où aller sans se bruler ?

#### Conférencière :

Madeleine Fortier, conseillère,  
accompagnatrice et formatrice



Être proche aidant entraîne son lot de souffrances, d'émotions diverses, culpabilité, impuissance, colère, tristesse. Il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi et de ne pas s'oublier tout en veillant sur l'autre!

Pourtant, votre santé physique et mentale est votre bien le plus précieux.

Cette conférence vous propose un temps d'arrêt, de réflexion, ainsi que des outils pour prendre soin de vous et renouveler votre énergie avant de vous épuiser !

Durée de la conférence: 3 heures, en deux séances d'une heure 30 pour chaque groupe  
Plateforme utilisée ZOOM - Plusieurs livres seront tirés au sort parmi les participants -

Groupe 1 : 1<sup>re</sup> partie 22 septembre de 9h30 à 11h -- 2<sup>e</sup> partie 30 septembre de 9h30 à 11h

Groupe 2 : 1<sup>re</sup> partie 24 septembre de 9h30 à 11h -- 2<sup>e</sup> partie 2 octobre de 9h30 à 11h

Groupe 3 : 1<sup>re</sup> partie 14 octobre de 9h30 à 11h -- 2<sup>e</sup> partie 22 octobre de 9h30 à 11h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 18 septembre 2020 - 15 places par groupe

**Besoin de soutien au gardiennage : il est possible de faire une demande**

Gratuité grâce au soutien financier de :  
**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
BAS-SAINT-LAURENT

**ADAUQAR**  
ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AINÉ[E]S À L'UQAR  
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Information et inscription : 418 724 -1661 ou [ass\\_aines@uqar.ca](mailto:ass_aines@uqar.ca)

Prévention des incendies

**LE PREMIER  
RESPONSABLE  
C'EST TOI !**



En collaboration  
avec votre service  
de sécurité incendie  
[Quebec.ca/prevention-incendies](http://Quebec.ca/prevention-incendies)

Votre gouvernement

Québec

**PROCHES AIDANTS**



**CLUB DES 50+**  
SAINT-EUSÈBE

A cause du COVID-19, il n'y a pas eu d'activités du Club depuis le mois de mars. Il y a tellement de directives de la Santé publique qu'il est difficile de trouver des activités qui permettraient de respecter toutes les règles. Pour le moment, le plus important, c'est de faire attention, se protéger et ne pas propager le virus.

Pour l'assemblée générale annuelle qui devait se tenir au printemps, elle se tiendra vers la mi-octobre. Les membres du Club seront informés en temps et lieu. Si vous désirez rejoindre le Club pour profiter des avantages et économies que la carte vous procure, renseignez-vous auprès de madame Chantal Bouchard (418-899-6648), présidente, ou madame Thérèse Perreault (418-899-0849), secrétaire.

La carte de membre vous abonne automatiquement au magnifique MAGAZINE AGIR! que vous recevez par la poste deux fois par année. La carte de membre donne accès à des tarifs préférentiels aux activités régionales du Carrefour des 50 ans et plus de l'Est-du-Québec tels la Tournée provinciale Santé & Prévention et les Jeux des 50 ans et plus du KRTB. Rabais avec les assurances La Capitale et bien d'autres.



*110, rue Deschamps  
Saint-Eusèbe (Québec) G0L 2Y0*

L'Oasis des Aînés Saint-Eusèbe est un OSBL d'habitation pour personnes âgées, située au centre de village dans un endroit calme et sécuritaire avec un magnifique paysage, dont la réputation n'est plus à faire.

L'Oasis des Aînés de Saint-Eusèbe est un milieu de vie agréable et attrayant qui offre une diversité de services dans un climat convivial et respectueux.

La résidence offre pour toute personne de la région et des environs des logements de 3 ½ pièces. Chaque logement comprend une vaste salle de bain adaptée, une grande chambre à coucher, une cuisine et salon, et un espace de rangement. Tous les logements sont accessibles en fauteuil roulant et sont munis de cloches d'appel permettant aux résident(e)s d'obtenir rapidement de l'aide au besoin. La résidence possède également un ascenseur.

Notre résidence est certifiée et les services offerts sont la préparation des repas, l'aide-domestique, la sécurité et les loisirs à notre salle d'animation Desjardins.

Pour information, concernant l'aide possible des programmes d'aide de maintien à domicile et le supplément au loyer, contacter Nicole Chouinard directrice générale.

### **COVID-19**

Suite aux recommandations du CISSS et vu qu'un logement est disponible maintenant, l'exploitant doit poursuivre l'accueil de nouveaux résidents selon les consignes en vigueur. Ainsi, un nouveau résident en provenance de son domicile ou d'un centre hospitalier et qui ne présente pas de symptôme peut emménager dans son unité locative, mais doit être placé en isolement pendant 14 jours. Il nous est possible, également de vous informer sur la location ou sur la procédure pour la signature de nouveaux baux par téléphone ou courriel. Contacter : Nicole Chouinard, aux 418-899-1661 ou 418-899-2953 ou par courriel : oasisdesaines@bellnet.ca ,visiter notre Facebook

### **Chambre à louer**

**Vous avez des travailleurs, des étudiants** chez vous qui cherchent un endroit pour séjourner pour une courte période de temps, soit pour vos contractuels, soit pour vos visiteurs ou encore pour vos employés;

**Vous avez de la visite passagère**, à court ou moyen terme, recherchant un endroit temporaire pour séjourner, un endroit sécuritaire, convivial, aimable, courtois et pouvant se vanter d'un espace naturel propice à la paix et au calme;

**L'Oasis offre pour toute personne de la région et d'ailleurs, un logement de 3 ½ pièces.** Chaque logement comprend une vaste salle de bain adaptée, une grande chambre à coucher, une cuisine et salon, et un espace de rangement. Tous les logements sont accessibles en fauteuil roulant et sont munis d'un système cloches reliées à une centrale d'appel en cas d'urgence!

## UN LOGEMENT EST DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT

*Pour 40\$/jour, le logement est meublé et comprend :*

**Chambre à coucher** : lit double, tables de chevet, bureau, grande garde-robe avec literie

**Salle de bain** : bain douche, toilette, lavabo et essentiel pour salle de bain (serviette et débarbouillette, fer à repasser, séchoir)

**Salon cuisine** : Causeuse-lit, télévision, chaises berçantes, meuble ordinateur, table à dîner, chaises, frigidaire, four micro-onde, grille-pain, cafetière et bouilloire. Vaisselle, ustensiles et accessoires

**Grand local de rangement, sécheuse et laveuse** communautaire à chaque étage, **cuisinière** à la salle communautaire.

Possibilité de réserver votre repas à la cuisine communautaire à 15\$

Possibilité de plats à apporter à prix populaire

Information pour COVID-19, pour cette période vos devez apporter votre literie.

**Pour information ou rendez-vous, contactez:**

Nicole Chouinard, directrice générale

Tél. : 418-899-1661 ou 418-899-2953

Courriel : [oasisdesaines@bellnet.ca](mailto:oasisdesaines@bellnet.ca)



### APPEL À LA VIGILANCE – COVID-19

Afin de nous supporter dans le renforcement des mesures dans notre résidence, nous devons ensemble redoubler d'efforts et continuer à respecter des règles d'accès aux visiteurs.

Exemple : de porter le masque obligatoire, de respecter les mesures de distanciation, de se laver les mains et de signer les registres appropriés.

Soyons vigilants et respectons les règles également lors des sorties du résident soit dans la famille ou dans les commerces.

Nous vous demandons de continuer à communiquer avec eux.

De maintenir un lien de communication est important en tout temps.

Toute l'équipe de l'Oasis des Aînés de Saint-Eusèbe vous remercie pour leur grand respect des consignes et des normes recommandées, afin d'assurer, le plus possible, la protection de la santé de tous.

CHAMBRE À LOUER

## L'apport du CPS du KRTB et l'arrivée de la travailleuse de rang dans le secteur Ouest (KRTB)

Rivière-du-Loup, le 29 juillet 2020 – Le CPS du KRTB souligne aujourd'hui son apport d'un montant de plus de 75 000 \$ pour l'embauche de Mme Sabrina Roy, une nouvelle travailleuse de rang en plus d'assurer une proximité de services en matière de prévention du suicide auprès des agriculteurs-agricultrices au KRTB.

Grâce à l'appui de iA Groupe financier, Bell Cause pour la cause, Centraide Bas-Saint-Laurent, Promutuel Assurance du Lac au Fleuve, ainsi que par le Défi Everest de Rivière-du-Loup, notre organisme sera en mesure d'apporter une valeur ajoutée à un nouveau partenariat conclu avec l'Union des producteurs agricoles du Bas-Saint-Laurent et l'organisme Au Cœur des Familles Agricoles (ACFA). Nous remercions chaleureusement nos donateurs de croire à l'importance de la santé mentale chez les agriculteurs et de rendre possible ce grand et beau projet, surtout en cette période sans précédent de la COVID-19.

Alors que l'équipe du CPS du KRTB désirait embaucher une personne comme travailleur de rang, l'UPA poursuivait le même objectif. Il était donc naturel d'allier nos forces et après plusieurs discussions avec les responsables de la Fédération de l'UPA du Bas-Saint-Laurent et l'ACFA, nous avons convenu de mettre en commun nos efforts pour le mieux-être des personnes du monde agricole et pour fournir un encadrement spécifique au travail de rang.

La contribution du CPS du KRTB portera sur une partie du salaire de la nouvelle travailleuse de rang, ainsi que les frais afférents pour le poste du secteur Ouest (KRTB). De plus, la nouvelle personne embauchée, Madame Sabrina Roy, bénéficiera de la formation spécifique en prévention du suicide.

Merci à tous les partenaires et aux personnes qui se lancent dans l'aventure et longue vie à cette belle collaboration.

Source :

hélène Lévesque  
 Coordonnatrice  
 Téléphone : 418 862-5685, poste 101  
 Cellulaire : 418 860-9825  
[dg@cpsdukrbt.org](mailto:dg@cpsdukrbt.org)



## ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/coronavirus  
 418/450/514/819 ou 1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec



## Reprise des activités à l'Escadron 282 Rivière-du-Loup

Si tu as entre 12 et 18 ans, deviens cadet à l'Escadron 282 Rivière-du-Loup. Les cadets de l'Air participent à une foule d'activités amusantes et stimulantes. Chacun y trouvera son compte, quels que soient ses goûts personnels.

À l'Escadron 282 Rivière-du-Loup tu pourras développer tes habiletés dans le maniement de cartes et boussoles, du GPS, de l'orienteeering, des premiers soins, et de la survie en forêt.

Les cadets à l'Escadron 282 Rivière-du-Loup participent à des activités passionnantes comme le tir à la carabine et le biathlon, des compétitions sportives, des visites culturelles, des camps d'été, etc.

Chaque cadet de l'Air de l'Escadron 282 Rivière-du-Loup aura la chance de participer à des activités de vol, alors que certains des plus mordus de l'aviation pourront même obtenir leur brevet de pilote privé. Que ce soit à titre de pilote de planeurs ou d'avions.

Tu peux t'inscrire dès maintenant à l'adresse électronique [escadron282@videotron.ca](mailto:escadron282@videotron.ca).

### C'est gratuit

Les inscriptions se font tout du 15 août au 30 septembre auprès du Capitaine Ghislain Roy au manège militaire ou à l'adresse électronique [escadron282@videotron.ca](mailto:escadron282@videotron.ca).

Capt Ghislain Roy, commandant

Escadron 282 Rivière-du-Loup,  
327, Boulevard Armand-Thériault,  
C.P. 577,  
Rivière-du-Loup, Québec, G5R 3Z1  
Téléphone : (418) 894-8979  
Adresse électronique :

[escadron282@videotron.ca](mailto:escadron282@videotron.ca)



## **CORPS DE CADETS 1027 PAUL-TRIQUET DU TÉMISCOUATA**

Si tu aimes les activités en groupe et que tu as entre 12 et 18 ans ; si tu aimes le plein air, la survie en forêt, les activités sportives, le tir de précision et plus encore... c'est un bon programme pour toi.

Les jeunes qui désirent des informations peuvent téléphoner au commandant, le Capitaine Roberto Beaulieu, au numéro suivant : 418-855-2877, en soirée ou laisser un message sur le répondeur avec ses coordonnées afin qu'il puisse les rejoindre.

Le début des activités est prévu le 2 octobre prochain, mais il doit attendre l'approbation de l'Unité régionale de soutien aux cadets.

Habituellement les rencontres se font les vendredis à partir de 18 h 45, au Corps de Cadets 1027 Paul-Triquet de Témiscouata au sous-sol du Pavillon municipal de Cabano, 14, Vieux Chemin, Témiscouata-sur-le-Lac.

**À noter qu'il n'y a aucuns frais d'inscription.**





## CAMPAGNE - FAMILLE SANS FUMÉE 2020-2021

La campagne Famille sans fumée se déroulera du  
14 septembre au 11 octobre inclusivement

### NE FUMEZ PAS EN PRÉSENCE DE VOS ENFANTS

Lorsqu'un parent fume en présence de son enfant, son enfant fume aussi. La fumée secondaire menace les p'tits poumons roses et en santé des enfants et même ceux des bébés dans le ventre de leur mère. Heureusement, on peut les protéger en ne fumant jamais en leur présence.

*Famille sans fumée* souligne l'importance pour les parents de poser des gestes concrets pour protéger la santé des enfants : faire de la maison et de la voiture des zones sans fumée en tout temps et fumer loin d'eux à l'extérieur.

### UN DANGER POUR LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES FEMMES ENCEINTES

Contenant plus de 7 000 produits chimiques, la fumée secondaire est particulièrement néfaste pour la santé respiratoire des bébés et des enfants. En fait, comme leur respiration est plus rapide que celle des adultes, ils absorbent une plus grande quantité de produits chimiques par rapport à leur petite taille. Et puisque leurs poumons et leur système immunitaire n'ont pas atteint leur pleine maturité, l'exposition fréquente à la fumée secondaire peut provoquer ou accentuer chez eux plusieurs problèmes respiratoires tels que la toux, les rhumes, la bronchite, la pneumonie et l'asthme.

En s'exposant à la fumée secondaire, une femme enceinte augmente son risque de vivre une fausse couche ou encore un accouchement prématuré ou avec complications. Même dans le ventre de sa maman, le bébé à naître n'est pas à l'abri. La fumée secondaire nuit à sa croissance et risque d'affecter le développement de son cœur, de ses poumons et de ses systèmes nerveux et digestif.

### LA SOLUTION? NE PAS FUMER EN LEUR PRÉSENCE

À la maison et dans l'auto, il n'existe aucune stratégie efficace (fenêtre ouverte, hotte, etc.) pour éliminer de l'air les éléments toxiques de la fumée de cigarette.

Même à l'extérieur, comme au parc, sur le balcon ou en marchant, la fumée secondaire peut être dangereuse pour les enfants s'ils se trouvent à proximité d'un fumeur.

**La seule façon de protéger la santé des enfants, c'est :  
de ne pas fumer dans la maison et la voiture;  
à l'extérieur, de fumer loin d'eux.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

La campagne Famille sans fumée informe et sensibilise les parents et futurs parents aux dangers de la fumée secondaire pour la santé des enfants et les invite à ne pas fumer en leur présence en tout temps. Le site [www.famillesansfumee.ca](http://www.famillesansfumee.ca) offre de l'information, des conseils et des trucs pratiques pour passer à l'action.



## CENTRE PRÉVENTION SUICIDE DU KRTB

Nous sommes à l'écoute de vos besoins en intervention

### NOTRE MISSION

Contribuer à répondre aux besoins de la population du KRTB concernant la problématique du suicide, le tout en intervenant prioritairement auprès de toutes personnes qui sont touchées de proche ou de loin par le suicide.

- Sensibilisation et formations sur mesure
- Support clinique aux intervenants du milieu
- Programme de formation Agir en sentinelle pour la prévention du suicide
- Programmes de postvention en milieu scolaire et en milieu de travail

### NOS SERVICES

- Soutien téléphonique
- Rencontre individuelle
- Groupe d'entraide pour personnes endeuillées par suicide

### POUR NOUS JOINDRE

Téléphone : 418-862-9658  
Courriel : [info@cpsdukrbt.org](mailto:info@cpsdukrbt.org)

Site internet : <http://www.cpsdukrbt.org/>  
Instagram: @cpsdukrbt



## FORMATION: AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Cette formation s'adresse aux adultes qui, dans leur contexte de travail ou de bénévolat, sont susceptibles de venir en aide à une personne suicidaire, dans les limites du rôle de la sentinelle.

Durée : 1 jour (7 heures) gratuit pour tous.

Nous vous invitons à communiquer avec nous 418 862-9658 ou à [sentinelles@cpsdukrbt.org](mailto:sentinelles@cpsdukrbt.org)

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**  
acti-familles  
MERCREDI 23 SEPTEMBRE 18H  
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE  
LIONEL-CHAREST  
POUR INFORMATION ET INSCRIPTION:  
418-893-5389  
DIRECTION@ACTIFAMILLES.ORG

Repas fourni et halte-garderie disponible, si inscription 48H à l'avance



Certaines activités sont recommencées en respectant les consignes de la santé publique. Si vous voulez participer à des activités, veuillez téléphoner au moins 24 heures à l'avance.

## DEVENIR MEMBRE DU CENTRE PRÉVENTION SUICIDE DU KRTB

Être membre du CPS du KRTB signifie que :

- Vous appuyez la prévention du suicide;
- Vous pourrez participer aux assemblées générales ou spéciales et voter sur les orientations possibles de l'organisme;
- Vous pourrez élire vos représentants au conseil d'administration;
- Vous pourrez vous présenter pour devenir membre du conseil d'administration;
- Vous serez informé de l'horaire des activités du CPS, semaine nationale ou autres.

Il n'en coûte que 7\$ pour devenir membre annuellement. Les dons sont les bienvenus et un reçu pour fin d'impôts est possible à partir de 20\$.

Inscription:  
<http://www.cpsdukrbt.org/le-cps/devenir-membre/>

Téléphone: 418-862-9658

418-893-5093  
[www.actifamilles.org](http://www.actifamilles.org)

# PrioritéParents

Toujours là pour vous

Vous êtes un parent et vous avez besoin d'aide, de ventiler ou d'être accompagné dans la recherche de solutions concrètes?

**Priorité Parents** est un service de soutien virtuel, entièrement gratuit, dédié à tous les parents du Québec qui souhaitent obtenir un accompagnement personnalisé et plus soutenu.

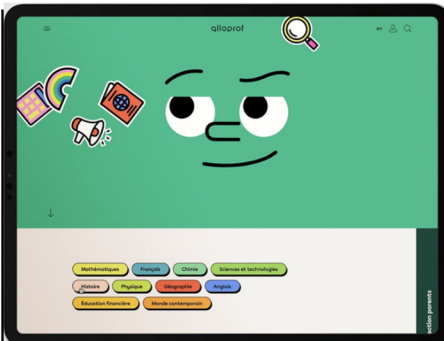
Peu importe votre situation familiale, **Priorité Parents** est là pour vous. N'hésitez pas à nous contacter au besoin !

- ✓ Écoute bienveillante
- ✓ Accompagnement personnalisé
- ✓ Conseils et solutions concrètes
- ✓ 100% sans frais



[fqocf.org/prioriteparents](http://fqocf.org/prioriteparents)

ou 1 800 361-5085 (LigneParents 24/7)



Trucs, outils et activités pour ados

Le cahier **Ma Réussite** de septembre est arrivé !

(<https://mareussite.net/cahier-ma-reussite/>)

Le cahier s'adresse à vos jeunes, parents, intervenants, organismes jeunesse, membres, etc.

Un nouveau site plus rapide, plus performant et totalement mobile

Alloprof lance son tout [nouveau site Internet](https://www.alloprof.qc.ca) (<https://www.alloprof.qc.ca>) pour encore mieux soutenir les élèves, leurs [parents](#) et les [enseignants](#).

En plus de tous les outils bien connus d'Alloprof, le site propose plein de nouvelles fonctionnalités pratiques, comme un outil de recherche intelligente et la possibilité de personnaliser son expérience.

[Publication Facebook](https://www.facebook.com/alloprof) : <https://www.facebook.com/alloprof>

## À QUI S'ADRESSE ALLOPROF?

Les services Alloprof sont offerts gratuitement à tous les élèves de niveaux primaire et secondaire du Québec ainsi qu'à leurs parents. Les parents, afin de leur permettre d'assumer leur véritable rôle : présence, écoute et motivation. De plus, il est possible d'apprendre tout en jouant avec les différents jeux éducatifs. Le tout en utilisant le lien suivant <http://www.alloprof.qc.ca/>

**PAUSE** est la toute dernière campagne de Capsana, réalisée grâce au soutien du Secrétariat à la Jeunesse. Officiellement lancée en Novembre 2018, elle fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les ados et leurs parents, ainsi que les jeunes adultes, à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet et des écrans sans en subir les méfaits.

En cette période de pandémie, nous sommes encore plus souvent sur nos écrans qu'à l'habitude. Autant ceux-ci nous ont clairement aidés à rester connecter avec notre famille et nos amis ainsi qu'à être en mesure de travailler. Autant il a été plus difficile de garder un équilibre dans notre utilisation.

Grâce aux connaissances d'experts de différents domaines et à nos recherches d'études scientifiques rigoureuses, nous vous informons des bienfaits et des méfaits des écrans. Nos sujets sont variés mais ils ont tous le même objectif, vous donner de l'information pertinente qui peut vous aider, que ce soit au niveau personnel, familial ou dans vos milieux de vie professionnels.

### Petit guide PAUSE pour la famille



## 8 ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES ÉCRANS

Identifiez ensemble les astuces qui sont les plus pertinentes pour votre famille.

### 01 Évaluez votre temps en ligne.



Utilisez la fonctionnalité « temps d'écran » sur vos cellulaires et tablette, ou téléchargez une application comme SPACE. Puis, fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

### 02 Ayez une utilisation plus consciente.

Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps (respectez le temps prévu). Et n'utilisez qu'un seul appareil à la fois!

### 03 Privilégiez du contenu de qualité.

Qu'il soit éducatif, divertissant ou rassembleur, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux.

### 04 Faites le ménage des comptes de réseaux sociaux que vous suivez.

Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!



### 05 Éteignez les écrans au moins une heure avant le coucher.

Et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!

### 06 Prenez vos repas en famille sans écran.

Un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tous vont bien. Déposez les téléphones dans un panier pour être moins tentés.



### 07 Planifiez des activités sans écran ensemble.

Allez marcher ou faites du sport, jouez à un jeu de société, cuisinez, bricolez ou même jardinez... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au complet!

### 08 Soyez attentif aux autres, quand vous êtes en leur présence.

Et pour y arriver, posez vos écrans, histoire d'avoir une connexion de qualité.



Comme parent, rappelez-vous que vos enfants vous regardent et que vos habitudes influencent les leurs. Soyez un modèle positif en utilisant les écrans de façon équilibrée, à des moments appropriés.

**Vous voulez aller plus loin? Remplissez votre PLAN DE FAMILLE PAUSE.**

# Protégeons-nous contre la COVID-19



## Port du masque

### Pour qui ?

- Tout travailleur qui doit être physiquement à moins de 2 mètres d'une autre personne dans le cadre de son travail.



### Comment utiliser un masque ?



Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



Lavez-vous les mains AVANT et APRÈS l'utilisation.



Marciez le bord rigide du masque sur le nez.



Changez le masque s'il est humide, souillé, endommagé ou à la fin de votre quart de travail, ou selon les consignes de votre employeur.



Abaissez le bas du masque sous le menton.



Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



Jeté-le immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle fermée.

### Le masque ne remplace pas :



le lavage des mains



la distanciation physique



l'isolement à la maison si vous êtes malade

Votre gouvernement

Québec

# Le lavage des mains, simple et efficace !



1 MOUILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER DE 15 A 20 SECONDES



4 NETTOYER LES ONGLES



5 RINCER



6 SÉCHER



7 FERMER AVEC LE PAPIER

Québec.ca

Votre gouvernement

Québec

**Vous avez des questions, consulter la Foire aux questions du site Internet du gouvernement du Québec, qui contient une foule d'informations précieuses:**

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/>

## PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

# Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jeté le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

**SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.**

Québec.ca

Votre gouvernement

Québec