



La 55^e édition du Coquetélions
Cinquante-cinq ans d'engagement
 envers notre communauté

Page 4



Le Chœur du Vallon
Classiques et grandes œuvres vocales au programme

Page 9

Page 12



Prix Adrienne-Choquette
Geneviève Boudreau,
 récipiendaire 2020

le JOURNAL de Sainte-Foy

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

On protège
 sa santé et celle
 de notre entourage

Information et conseils
 à l'intérieur.

Votre gouvernement

Québec



La Ville de Québec annonce
 un printemps florissant

Page 3



Contribution exceptionnelle à Moisson Québec
Les Caisses Desjardins de Québec versent 100 000 \$

Page 18



Maison l'Éclaircie
L'anorexie et la boulimie sous
 le prisme de l'empathie

Page 12



Fondation Élan
Soutenir les personnes
 handicapées

Page 13



La Baratte
Nourrir le corps
 et l'estime de soi

Page 14



Le Club Rotary de Sainte-Foy
Entente, altruisme
 et respect

Page 9

Postes Canada : N° PP4-18705-16

	LAC ST-JOSEPH 1 875 000 \$	CAP-ROUGE 515 000 \$	FOSS.-SUR-LE-LAC 735 000 \$	ÎLE DU CHEVAL 680 000 \$	
PIERRE-OLIVIER VEAR Cell : 418 265-5187	ANDRÉA MAHEUX GAGNÉ Cell : 418 932-1393			WEB www.equipepovear.com EMAIL equipepovear@icloud.com	RE/MAX 1^{er} CHOIX AGENCE IMMOBILIERE Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.



100 000 \$ pour aider Moisson Québec dans sa mission

En réponse aux immenses défis que pose la pandémie de la COVID-19 pour les banques alimentaires, les caisses Desjardins de la région de Québec ont joint leurs forces pour offrir un don exceptionnel de 100 000 \$ à Moisson Québec pour que l'organisme puisse continuer à aider les gens les plus touchés par la crise.



Desjardins

La Ville de Québec annonce un printemps florissant

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Récemment, la Ville de Québec a annoncé différentes mesures destinées à offrir un printemps verdoyant aux citoyens. Ce sont l'ouverture du Marché public de Sainte-Foy et du réseau cyclable, ainsi que la reprise des activités horticoles et des jardins communautaires. De plus, la Ville songe à organiser des visionnements de films dans des sites de ciné-parcs.

«Le printemps a toujours été un signe de renouveau et cette année ne fera pas exception, comptez sur notre créativité! Nous sommes convaincus que ces mesures sauront plaire aux citoyens et surtout qu'elles seront bonnes pour notre moral collectif, a déclaré le maire de Québec, Régis Labeaume. Bientôt, nous pourrons tous profiter des pistes cyclables et marcher dans des rues propres et enjolivées de fleurs. Sans compter que nous pourrons profiter des belles soirées pour visionner des films dans le confort de notre véhicule, si les autorités de la Santé publique le permettent.»

Ouverture du Marché public de Sainte-Foy

Reconnu comme un commerce d'alimentation essentiel, le Marché public de Sainte-Foy ouvrira à temps pour la saison des fleurs, vers la mi-mai. «Dans le contexte actuel, seuls les chapiteaux extérieurs seront en place, puisque les travaux de la nouvelle structure n'ont pu être réalisés en raison de l'arrêt des chantiers de construction», explique la Ville, qui tient à préciser qu'elle suivra les recommandations de la Santé publique en matière d'hygiène et qu'elle contrôlera l'accès au public en limitant le nombre de clients présents simultanément.

Les activités horticoles pour très bientôt

Les différentes activités liées aux espaces verts, à l'horticulture et à l'arboriculture reprendront au cours des prochains jours et la Ville fera l'entretien des aménagements paysagers, la plantation et la taille d'arbres, l'inspection de la canopée et l'entretien habituel des



Photo prise lors de l'annonce officielle de la construction du nouveau Marché public de Sainte-Foy. De gauche à droite, Marie-Josée Savard, vice-présidente du conseil exécutif et conseillère du district de Cap-Rouge; le maire de Québec, Régis Labeaume; Anne Corriveau, conseillère du district de la Pointe-de-Sainte-Foy et Rémy Normand, président du conseil de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller du district électoral du Plateau.

pelouses. Ces travaux d'entretien, qui s'avèrent essentiels pour assurer la sécurité des citoyens empruntant les voies de circulation, permettront également d'embellir la ville au bénéfice des résidents, piétons et cyclistes. Par ailleurs, la journée de distribution d'arbres, qui se tenait normalement en mai, sera reportée à cet automne. La Ville diffusera de l'information à ce sujet en temps opportun.

Jardins communautaires

La Ville de Québec mettra à la disposition des citoyens les installations des jardins communautaires en mai. Sur son territoire, elle compte 1800 lots répartis dans 26 jardins. Les organismes gestionnaires

s'assureront de mettre en place les mesures de distanciation édictées par la Santé publique. Les amateurs d'horticulture qui souhaitent connaître le jardin le plus près de chez eux ainsi que les modalités de réservation, d'inscription et de paiement sont invités à consulter le site : ville.quebec.qc.ca/jardinscommunautaires.

Pour les gens du secteur de Sainte-Foy, les jardins communautaires sont :

Jardin communautaire
Saint-Thomas-de-Sainte-Foy
Serge Gagné : 418 843-0621

Jardin communautaire du Versant-Nord
Pierre Levasseur : 581 745-5599

Jardin communautaire
de la Pointe-de-Sainte-Foy
Pierre Levasseur : 581 745-5599

Jardin communautaire Louis-Riel
Pierre Levasseur : 581 745-5599. ■



LIVRAISON SANS FRAIS

Appelez-nous pour commander vos **lentilles cornéennes** dans le confort de votre foyer !



Produits sélectionnés seulement. Pour un temps limité. Certaines conditions s'appliquent.

OPTO
RÉSEAU

LANGLOIS OPTICIEN
1113, route de l'Église, Ste-Foy | 418.659.3616

Dre Gina Martineau
Dre Annie Desmarais
Optométristes

Martin Langlois
Opticien propriétaire

La 55^e édition du Coquetélions

Cinquante-cinq ans d'engagement envers notre communauté

(JB) Encore cette année, la générosité des gens de Québec était au rendez-vous pour la 55^e édition du Coquetélions au profit du Camp Kéno, de la Maison Dauphine, des cuisines collectives, du Carrefour des enfants de Saint-Malo, de la Maison d'entraide l'Arc-en-ciel, de Laura Lémerville, ainsi que de plusieurs autres œuvres caritatives appuyées par les Lions.

Les membres du Club Lions Sillery – Sainte-Foy – Québec souhaitent remercier

tous les participants, les bénévoles, les fournisseurs ainsi que les partenaires corporatifs du Coquetélions qui leur ont permis de distribuer une somme de 165 000 \$ aux organismes qui font la différence dans notre communauté.

Les personnes qui désirent soutenir les œuvres des Lions Sillery – Sainte-Foy – Québec sont invitées à se joindre au prochain Coquetélions. ■



Les récipiendaires Laura Lémerville.



Les récipiendaires des Grands Frères et des Grandes Sœurs de Québec.



Les récipiendaires de la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse.



Les récipiendaires du Camp Kéno.



Les récipiendaires de la Maison Dauphine.



Les récipiendaires du Carrefour des enfants de Saint-Malo.



Bonne fête des Mères!

GENEVIÈVE GUILBAULT | DÉPUTÉE DE LOUIS-HÉBERT

• Vice-première ministre • Ministre de la Sécurité publique | 418 528-0483
 • Ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale | genevieve.guilbault.lohe@assnat.qc.ca






ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Le Centre de céramique de Sainte-Foy

Histoire de mettre la main à la terre

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Le Centre de céramique de Sainte-Foy, qui a vu le jour en 1974, est un organisme sans but lucratif reconnu par la Ville de Québec. Situé dans l'arrondissement de Sainte-Foy – Sillery-Cap-Rouge, il propose des cours d'initiation et de maîtrise du travail de l'argile (tournage, façonnage ou modelage pour enfants).

Il est également possible de s'inscrire en atelier libre pour profiter des locaux et des équipements afin de parfaire l'art de la céramique sous toutes ses formes.

Le Centre est ouvert plus de 60 heures, réparties sur tous les jours de la semaine. Veuillez noter cependant qu'en raison de l'épidémie de la COVID-19, il est fermé jusqu'à nouvel ordre.

La clientèle du Centre de céramique de Sainte-Foy est variée, allant des plus jeunes au modelage aux adultes, en passant par les adolescents, pour le tournage ou le façonnage. Ils peuvent y apprendre le travail de l'argile pour exprimer leur talent et leur créativité. Plus de 200 membres se côtoient dans les cours ou en atelier libre.

Pour information : 418 688-3166. ■



Les membres du Centre de céramique de Sainte-Foy lors de l'édition 2018 de Poterie d'avril.

Centre Femmes d'aujourd'hui

Pour l'égalité entre les femmes et les hommes

(JB) Le Centre Femmes d'aujourd'hui est un organisme qui travaille à améliorer les conditions de vie des femmes et qui vise l'égalité entre les femmes et les hommes dans un esprit de justice sociale. C'est également un lieu d'information, de sensibilisation, de conscientisation, de ressourcement et d'apprentissage sur la condition féminine.

Ressource communautaire pour contrer la solitude psychosociale des femmes dans une approche féministe, le Centre mise sur le travail et l'engagement social des femmes dans une perspective de changement social. Ainsi, par la prévention et la promotion, le Centre travaille activement sur quatre réalités actuelles que vivent les femmes, soit la pauvreté et l'appauvrissement des femmes, la violence sous toutes ses formes, la santé mentale et physique des femmes, ainsi que les préoccupations des jeunes femmes comme la conciliation travail-



« Faire à manger, faire le ménage, les devoirs d'école #CestAussiDuTravail ».

famille et études, l'insertion précaire au marché du travail, etc.

Information : 418 651-4280. ■

Centre d'entraide Émotions

Au service des personnes ayant une problématique de santé mentale

(JB) Fondé en 1998 par un collectif de personnes terminant une thérapie au Centre de traitement le Faubourg Saint-Jean, le Centre d'entraide Émotions est devenu un lieu d'entraide et de partage d'expériences en santé mentale.

On y accueille des personnes vivant avec un trouble de personnalité limite. Sa philosophie et ses activités s'inscrivent dans le respect des capacités des membres à évoluer dans leur vie, leur santé, ainsi que leur situation sociale et citoyenne. Pour y parvenir, on a mis sur pied des ateliers de création, des groupes de soutien, d'accueil et de formation en relation d'aide et d'entraide entre pairs.

Le Centre désire également promouvoir les intérêts de ses membres en insistant sur la démystification et la prévention des problématiques de santé mentale auprès de la communauté, tout en travaillant en étroite collaboration avec les autres ressources du milieu. ■

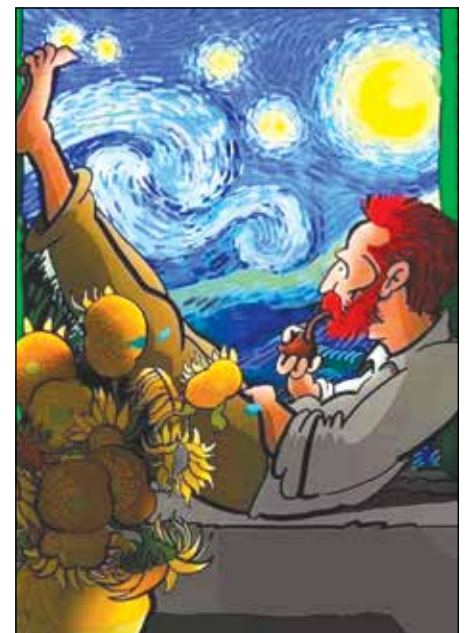


Photo de couverture de la page Facebook de l'organisme.



C'est un honneur pour mon équipe et moi-même de vous servir dans Louis-Hébert et de vous représenter à Ottawa. N'hésitez jamais à nous contacter, nous demeurons à votre disposition!

En toute simplicité, Joël

Joël Lightbound

Député fédéral de Louis-Hébert

Secrétaire parlementaire du ministre des Finances

3700, rue du Campanile, bureau 110
Québec (Québec) G1X 4G6
Téléphone : 418 648-3244
joel.lightbound@parl.gc.ca



Le JOURNAL de Sainte-Foy

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

86%

DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT

Merci!

JOURNAL.CA INC.

1405, av. St-Jean-Baptiste, bureau 104
Québec (Québec) G2E 5K2
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca



DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste : **Jacques Bélanger**
jbélanger@journal-local.ca

Collaboratrice : **Suzie Lemay**

Révisseur/Correctrice : **Traduction M**

Photographes :

**Sébastien Dion, Gilles Fréchette,
Frédéric Lavoie**

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau

Développement des affaires, responsable
secteurs gouvernementaux
et éducationnels

Cell. : 418 998-0970

ventes@journal-local.ca

Sylvie Charest

Développement des affaires, territoires
de Val-Bélair, Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier

Cell. : 418 254-4367

scharrest@journal-local.ca

Ginette Demers

Développement des affaires

Cell. : 418 871-1274

gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage

Développement des affaires

Cell. : 581 986-4530

alepage@journal-local.ca

Denis Dalzill

Développement des affaires

Cell. : 581 989-4484

ddalzill@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS

David Cassivi

Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Québecor Média

Dépôt légal : Bibliothèque nationale

du Québec

Convention de la Poste-publications

Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE

Viva Design

PRODUCTION

Viva Design

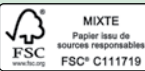
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Juin/Juillet 2020

DATE DE TOMBÉE

20 mai 2020



Entraide Ste-Foy Maintenir l'autonomie des gens

(JB) Fondé en 1979, l'organisme Entraide Ste-Foy a pour mission d'aider les gens à maintenir leur indépendance en véhiculant et en accompagnant les personnes en perte d'autonomie, notamment celles qui sont âgées, afin de leur permettre de recevoir leurs soins de santé. Ces déplacements se font de façon sécuritaire et avec courtoisie et discrétion grâce à la participation de bénévoles dévoués.

Parmi les nouveautés mises en place par Entraide Ste-Foy, mentionnons le service Signature, un service de transport offert par les bénévoles qui proposent d'accompagner les personnes désirant aller à la Coop des consommateurs de Ste-Foy et à la bibliothèque Monique-Corriveau.

Au chapitre des faits saillants figurant dans le rapport d'activités 2018-2019, mentionnons que l'organisme a prodigué 10 484 services, a servi 1 575 bénéficiaires et a effectué 155 332 kilomètres de déplacement. Autre donnée intéressante : le ratio le plus élevé des bénéficiaires est de 44 % pour les personnes âgées de 80 à 89 ans et les femmes représentent 76 % des bénéficiaires d'Entraide Ste-Foy. ■



Des bénévoles d'Entraide Ste-Foy, lors d'une réunion qui s'est tenue le 9 décembre dernier.

Nouveau représentant publicitaire Journal-Local.ca



Denis Dalzill
DÉVELOPPEMENT
DES AFFAIRES

ddalzill@journal-local.ca
Cellulaire : 581 989-4484

TIRAGE :
25 000 exemplaires



17 949 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE



4579 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE



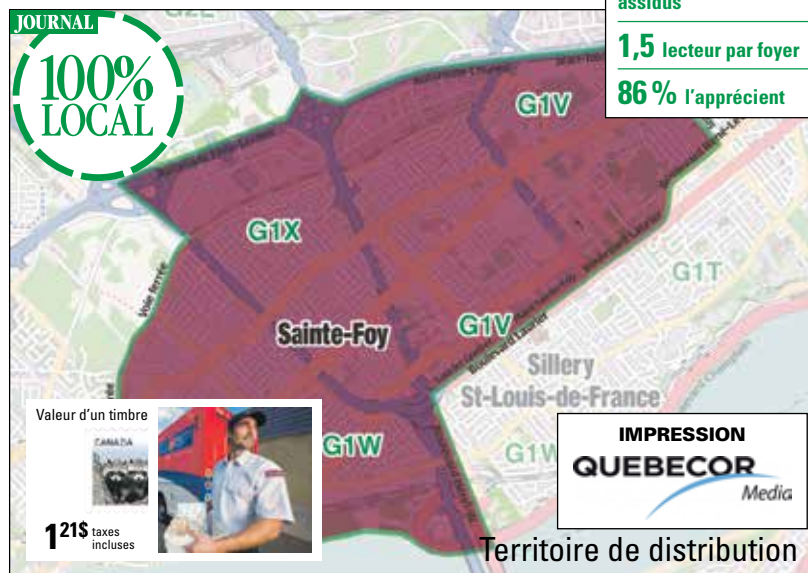
1787 exemplaires

PRÉSENTOIRS



685 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



90% de lecteurs
assidus

1,5 lecteur par foyer

86% l'apprécient

PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 44 %
Hommes 56 %

Âge moyen : 45,5 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
71 200 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Sondage Léger effectué à l'aide de la technologie d'interview Web assistée par ordinateur (CAWI), réalisé du 8 au 17 février 2019 auprès de 500 personnes faisant partie du lectorat de Journal-Local et des alentours. Ils ont été sélectionnés aléatoirement à partir du panel en ligne Legerweb. À l'aide des données du recensement de 2016, les résultats ont été pondérés selon l'âge, le sexe et le secteur de résidence afin de garantir un échantillon représentatif de la population.

source **Leger** leger360.com/fr

Aidez vos proches,
faites vos
arrangements.

418 688-0566
compagniestcharles.ca



La Compagnie
St-Charles
Sépulture et
services funéraires

4Loisirs

Un regroupement de quatre corporations de loisirs de Sainte-Foy

(JB) 4Loisirs a été fondé en juin 2016 par le regroupement de quatre corporations de loisirs situés à Sainte-Foy. Il s'agit des corporations de loisirs de Saint-Benoît, Saint-Louis-de-France, Saint-Jean-Baptiste De la Salle et Sainte-Ursule.

Cette alliance des quatre corporations fondatrices a permis d'enrichir l'expertise de la nouvelle organisation, dont l'objectif

est de mettre en commun des services de gestion et d'animation des loisirs et de la vie de quartier. Le territoire couvert par 4Loisirs est celui qui est habituellement desservi par ses quatre corporations fondatrices.

La création de cet organisme répond à la volonté de la Ville de Québec et de l'arrondissement Sainte-Foy – Sillery–

Cap-Rouge de céder une part de la gestion des activités de quartier à un organisme distinct et autonome.

Rappelons que 4Loisirs est appuyé et soutenu financièrement par l'arrondissement de Sainte-Foy – Sillery–Cap-Rouge.

Information : 581 998-6301. ■



Nadia Jolicœur, directrice de 4Loisirs.

Crédit photo : Sébastien Dion

Association de hockey mineur Sainte-Foy – Sillery Le sport pour s'épanouir pleinement

(JB) L'Association de hockey mineur Sainte-Foy – Sillery, par le biais de son club Les Gouverneurs, a pour mission d'enseigner le hockey à des jeunes et d'organiser des tournois. Pour le moment, les activités du club sont suspendues, mais les dirigeants pensent déjà à la reprise.

Entre-temps, les jeunes peuvent effectuer un programme d'entraînement à domicile créé par le gym Zone Rouge et disponible sur la chaîne YouTube : https://youtu.be/hMWG_-umv_Q.

Information : 418 641-6301 poste 3383. ■



Photo de l'équipe des Gouverneurs de Sainte-Foy – Sillery prise lors du dernier tournoi provincial de hockey Pee-Wee.

Accès-Loisirs Québec Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible

(JB) Organisme communautaire, Accès-Loisirs a vu le jour en 2002 et a pour mission de rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu.

Cette opportunité permet à la clientèle de briser l'isolement et de participer à la vie sociale de son quartier au même titre que les autres citoyens et citoyennes. Accès-Loisirs Québec joue un rôle important dans la réduction des barrières d'exclusions sociales et ses actions contribuent à lutter contre la pauvreté.



Pauline Tanguay, directrice générale d'Accès-Loisirs Québec.

L'organisme se définit également comme un véhicule de mobilisation, d'animation, de concertation et de partenariat des milieux de loisir et d'entraide des secteurs communautaires, municipaux et privés.

Information : 418 657-4821. ■

MAQUILLAGE PERMANENT

Rabais de **50\$**

Réservez sans tarder!

Valide jusqu'au 30 juin 2020

INJECTION DES RIDES

Informez-vous de notre prochaine date

EXCELLAGE
LA SCIENCE DE L'EXCELLENCE

PROFITEZ DE VOTRE ROUTINE COMPLÈTE EXCELLAGE POUR SEULEMENT **389\$**

ET EN PLUS RECEVEZ VOTRE TROUSSE VANITÉ DELUXE GRATUITE

VALEUR 477\$

L'ÉCOBIOLOGIE AU SERVICE DE L'ESTHÉTIQUE

Clin D'Œil Esthétique Enr.

Place des Quatre-Bourgeois, Sainte-Foy

418 656-0556 clindoeilesthetique.ca

ACHAT EN LIGNE

Produits

INSTITUT ESTHEDERM PARIS

www.clindoeilesthetique.ca

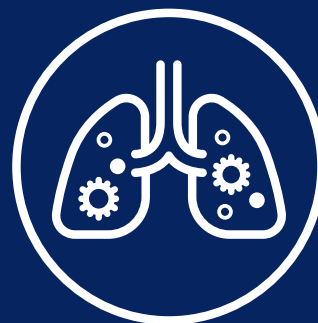
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger,
ça sauve des vies.



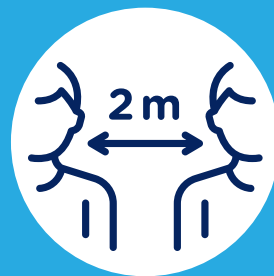
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

418 644-4545

Société Saint-Vincent de Paul Conférence Sainte-Geneviève

Crédit photo : Jacques Bélanger



L'équipe d'employés et de bénévoles de la SSVF conférence Sainte-Geneviève, lors du marché aux puces du vestiaire, l'été dernier.

(JB) Situé au sous-sol du 3291, chemin Sainte-Foy, le vestiaire de la Société Saint-Vincent de Paul (SSVP), conférence Sainte-Geneviève, offre des vêtements et autres articles à petits prix. Le Journal de Sainte-Foy s'est entretenu avec Françoise Gagnon, présidente de l'organisme.

«Le marché aux puces annuel, dont c'était la première édition l'été dernier, a pour objet de faire connaître les services de la SSVF de Sainte-Geneviève. Nous avons une foule de vêtements de bonne qualité qu'on peut se procurer à petits prix. C'est

également une façon de contribuer à la récupération.»

La clientèle est variée. Lors de notre visite, on a pu constater que la gentillesse et la courtoisie étaient au rendez-vous et certaines personnes se montraient étonnées de constater à quel point il y a du choix et des rabais qui défient toute concurrence.

Françoise Gagnon invite la population à faire des dons. Pour plus d'information : 418 659-2474. ■

L'Ensemble classique a piacere Pour l'amour de la musique classique

(JB) Fondé en 2014, l'ensemble classique a piacere (à volonté, comme vous le souhaitez, en français) est une formation chorale composée d'environ 70 choristes qui se consacre à la musique classique de répertoire.



Crédit photo : Jacques Bélanger

L'Ensemble classique a piacere

Composé de choristes d'expérience, l'ensemble classique a piacere leur offre une belle occasion de s'accomplir dans un environnement riche et stimulant où la notion de plaisir, comme son nom l'indique, prend tout son sens. Ce chœur, dirigé par Catherine-Élisabeth Loïselle, offre des interprétations vivantes et de la plus haute qualité pour la plus grande satisfaction du public.

Afin de le soutenir, l'Ensemble bénéficie de la collaboration de partenaires publics et privés. ■

Le Club Rotary de Sainte-Foy Entente, altruisme et respect

(JB) Le Club Rotary de Sainte-Foy est membre d'un réseau international de professionnels, de gens d'affaires et de toutes personnes de cœur qui se consacrent à des actions sociales afin d'améliorer les conditions de vie autour d'eux.

Parmi les dernières actions entreprises par cette organisation, mentionnons la remise d'un chèque de 5000 \$ à l'organisme Ressource Espace Familles de Sainte-Foy afin de soutenir le comptoir alimentaire Notre-Dame-de-Foy qui a besoin d'argent pour subvenir aux demandes grandissantes dans la situation actuelle.

Le Club Rotary de Sainte-Foy est également le parrain de Club Rotaract de Québec, qui réunit de jeunes adultes animés par une volonté d'aider leur prochain. L'approche du Club se distingue par la multidisciplinarité de ses membres, dont des jeunes du Club Interact La Rochebelle, composé d'élèves de l'école secondaire De Rochebelle. ■



Crédit photo : Club Rotary de Sainte-Foy

Des membres du Club Interact La Rochebelle en compagnie de membres du Club Rotary de Sainte-Foy.

Le Chœur du Vallon Classiques et grandes œuvres vocales au programme



Crédit photo : gracieuseté

Le Chœur du Vallon

(JB) Fondé en 1966 par Sylvio Bédard, la Chorale Les Chanteurs du Vallon compte une trentaine de choristes. En 1973, le chœur change d'appellation et devient la Chorale de Sainte-Foy. Enfin, en 1991, ce dernier prend la dénomination de Chœur du Vallon.

Au début, le chœur interprète des chansons folkloriques, des opérettes et des chants traditionnels québécois. Plus tard,

l'ensemble se tourne progressivement vers le répertoire classique et sacré. Cette orientation s'accroît en 1982 avec l'arrivée de Gisèle Pettigrew à la direction musicale.

Le Chœur du Vallon connaît alors un essor remarquable et devient un ensemble de chant choral classique et sacré parmi les plus importants de la région de Québec. ■






RÉSIDENCE DU CAMPANILE

pour retraités amoureux de la vie

Au cœur du **CAMPANILE**

Appartements pour personnes autonomes et semi-autonomes

Studios et 2 ½ pièces

FAITES VITE !
Ils sont très en demande !

- Chauffage et éclairage inclus
- Environnement de qualité à 2 pas de tous les services
- Services offerts : Repas - Loisirs Assistance - Soins - Sécurité
- Clientèle autonome et/ou en légère perte d'autonomie

901, rue de Laudance, Québec G1X 5J3 | **418 659-2889** poste 5 | www.laresidenceducampanile.com


COVID-19

On protège sa santé et celle de notre entourage

Aide à la décision

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

DÉCISION

Je reste à la maison et j'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 18 h*

Je suis les indications que l'on me donne.

* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- lèvres bleues;
- absence d'urine depuis 12 heures.
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois;

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.



Précautions et soins si vous avez des symptômes de la COVID-19

Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. Limitez vos contacts avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.

Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses. L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême ;
- Bouche et langue sèches ;
- Urines peu fréquentes ou foncées ;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre ;
- Utilisez une seule salle de bain ;

- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier. Lavez-vous les mains après ;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets ;
- Crachez dans un mouchoir de papier ;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants ;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches ;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de Javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental :

Québec.ca/coronavirus

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Renseignements généraux

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Le Guide auto-soins est disponible sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Si vous ne l'avez pas déjà reçu, commandez votre version papier en ligne.

Prix Adrienne-Choquette

Geneviève Boudreau, récipiendaire 2020

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Geneviève Boudreau, professeure de français au Cégep de Sainte-Foy, a remporté l'édition 2020 du prix Adrienne-Choquette pour son recueil *La vie au-dehors*, paru aux Éditions du Boréal. Ce prix est destiné à un auteur canadien de langue française pour l'excellence de son travail dans le genre littéraire de la nouvelle et est administré par le Centre Aude pour l'étude de la nouvelle (CAEN), situé au Cégep Garneau.

Cette année, le jury était composé des écrivains Simon Brousseau, Morgan Le Thiec et Mélissa Verreault. Quant à la lauréate, Geneviève Boudreau, elle a vu le jour aux Îles-de-la-Madeleine, est titulaire d'une maîtrise en études littéraires à l'Université Laval et enseigne la littérature au Cégep de Sainte-Foy. En 2013, son recueil *Acquiescer au désordre* a remporté le Prix du premier recueil de poèmes de la Fondation L. A. Finances pour la poésie. Auteure des recueils *Si crue que tu pourrais y mordre* (2019), *Comme on tue son chien* (2017) et *Le regard est une longue montée* (2015, finaliste au prix Alain-Grandbois), elle a également participé aux collectifs *Femmes rapaillées*



Geneviève Boudreau, professeure de français au Cégep de Sainte-Foy, a remporté l'édition 2020 du prix Adrienne-Choquette pour son recueil *La vie au-dehors*, paru aux Éditions du Boréal.

et *Ce qui existe entre nous*. Ses textes ont été finalistes aux Prix de la création Radio-Canada. *La vie au-dehors* est son premier recueil de nouvelles. ■

La Courtepointe

Pour l'intégration et l'engagement social

(JB) Située sur la rue D'Amours, dans le secteur de Sainte-Foy, La Courtepointe est un réseau d'entraide et de solidarité.

Les services

La Courtepointe organise des activités sociales et culturelles, des sessions de cuisine créative et des ateliers



Des membres de l'équipe de La Courtepointe, lors d'un bazar qui s'est tenu l'été dernier. En bleu à droite, Valérie Dubé, directrice, et en noir à droite, Stephanie Jones, responsable des activités et des communications. Louise Bonnette, bénévole à l'accueil, est à gauche sur la photo.

La mission de cet organisme est de briser l'isolement, de promouvoir l'intégration et l'engagement social, et de développer des façons créatives de lutter contre la pauvreté. Le nom de l'organisme, courtepointe, évoque l'assemblage de différents morceaux de tissus (les personnes), avec leurs qualités, leurs forces, leurs connaissances et leurs couleurs particulières.

culinaires. On y compte également un groupe d'achats lors desquels des citoyens se rencontrent pour acheter des produits alimentaires dans le but d'économiser. À cela, s'ajoute les Déjeuners Bon Matin, offerts gratuitement à toute la population, petits et grands.

Information : 418 657-3836 ou lacourtepointe.net. ■

Crédit photo : Jacques Bélanger

Pour la
fête des mères,
Offrez ce qu'il y a de plus beau!

Des arrangements floraux
magnifiques



À NOTRE CLIENTÈLE :

Pour la fête des Mères, réservez au plus tard le samedi précédant la fête des Mères.

Service de livraison.

✦ Pour le mois de mai, les commerces doivent être fermés le dimanche.

Pour une pensée à votre mère ou vos proches, dites-le avec des fleurs!



SERVICES OFFERTS:

Mariages ✦ Funérailles ✦ Anniversaires ✦ Plantes vertes
Potées fleuries ✦ Roses éternelles ✦ Livraison & envois extérieurs



Le fleuriste
DES QUATRE-BOURGEOIS

3183, chemin Ste-Foy, Québec

lefleuristedes4bourgeois.ca



418 650-4144

Maison l'Éclaircie L'anorexie et la boulimie sous le prisme de l'empathie

(JB) Fondée en septembre 1987, la Maison l'Éclaircie est un organisme communautaire qui vient en aide aux personnes de 14 ans et plus, de la région de Québec, qui vivent des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie. L'organisme offre également du soutien aux parents et aux proches.

Dans un climat d'empathie, de confidentialité et de créativité, les activités de l'organisme sont empreintes de valeurs comme l'appropriation du pouvoir, la responsabilisation individualisée et l'action sociale. Parmi les services offerts par l'organisme, il y a une ligne d'écoute téléphonique, un suivi individuel, psychosocial et nutritionnel et une démarche de groupe sur divers sujet en lien avec la problématique. Aussi, des rencontres pour les parents et les proches sont prévues.



Photo prise dans le cadre de la campagne #Sansretouche, au cours de laquelle les participantes se sont fait photographier sans maquillage. Jean-Marie Lapointe, porte-parole de l'organisme, est en compagnie de Myriame Trudel, directrice générale.

Pour la population en général, la Maison l'Éclaircie offre de l'information sur les troubles alimentaires par l'entremise de campagnes de prévention dans les écoles secondaires, ainsi que des conférences publiques. ■

Photo tirée de Facebook

Fondation Élan

Soutenir les personnes handicapées

JACQUES BÉLANGER

jbelauger@journal-local.ca

La mission de la Fondation Élan est de recueillir des fonds pour appuyer le CIUSSS-CN – IRDPQ et soutenir les enfants, les adultes et les aînés ayant une déficience physique et sensorielle; elle subvient aux besoins matériels et financiers non comblés. L'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ) est fusionné au nouveau Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSS) de la Capitale-Nationale.

Parmi les réalisations de la Fondation, mentionnons l'aménagement d'une salle multisensorielle pour les enfants de l'unité interne, les clientèles en répit et externe du point de service Saint-Louis. On a également procédé à la revitalisation du secteur des encéphalopathies au point de service Hamel.

Des activités-bénéfice comme le Festin Marin ont été reportées en 2021 et la Fondation a mis en place un fonds d'urgence COVID-19 afin de répondre aux



Nathaniel et sa petite sœur Shantie, des usagers du CIUSS – IRDPQ, font partie des bénéficiaires du fonds d'urgence COVID-19.

besoins les plus pressants. Pour plus de détails, consultez le site de l'organisme : fondationelan.com. ■

Le Verger

Centre communautaire en santé mentale

(JB) Fondé en 1999, Le Verger a pour mission d'accueillir des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et de les accompagner vers une démarche d'intégration sociale et de réappropriation de leur pouvoir d'agir.

et d'aptitudes liées à la vie en société de façon à ce que la personne qui en bénéficie atteigne un fonctionnement optimal dans son milieu. Les rencontres se tiennent à domicile ou dans le milieu de vie de la personne et un plan d'intervention est établi.



Photo prise durant la soirée organisée par le Festival d'été de Québec lors de la journée Bell cause pour la cause.

Pour se définir, la direction décrit son organisme ainsi : « Chaque humain possède à l'intérieur de lui-même une partie saine, inaltérable, où se côtoient les forces vives de guérison ». Afin d'y parvenir, Le Verger a mis sur pied divers services comme le soutien d'intensité variable (SIV), des suivis individualisés, des interventions de groupe et des ateliers, ainsi que le programme Propulsion, un tout nouveau service.

SIV

Le soutien d'intensité variable (SIV) vise le développement de compétences

Propulsion

Créé autour de la dernière année, le programme Propulsion est une extension des services offerts par Le Verger et fait effet de passerelle entre le milieu communautaire et le retour à la communauté. Arrivés en fin de parcours, les participants peuvent bénéficier d'un programme leur permettant d'effectuer un retour progressif et personnalisé à la communauté.

Information : leverger.ca ■

CONDOS LOCATIFS À STE-FOY

418 780-6248
CONDOESPACE5.COM



ESPACE 5

« Confortable et spacieux »



Livraison
JUILLET 2020

2½ - 3½ - 4½

EAU CHAUDE INCLUSE
CLIMATISATION INDÉPENDANTE
INSONORISATION EXCEPTIONNELLE
STATIONNEMENT INT. ET EXT.
DESIGN DE QUALITÉ
ASCENSEUR, CHUTE À DÉCHETS
ACCÈS CENTRAL ET SÉCURISÉ
TERRASSE EXTÉRIEURE

5 espaces communs:

- Mini gym
- Relaxation
- Créatif
- Productif
- « Get together »

CONDOS LOCATIFS

941, rue du Viaduc
Sainte-Foy



La Baratte

Nourrir le corps et l'estime de soi

(JB) Fondé en 1999, l'organisme La Baratte a pour mission d'apporter une véritable alternative à certains besoins dans la communauté. Engagée, elle propose à la grandeur de la Capitale-Nationale une réponse concrète aux besoins alimentaires et sociaux des personnes vulnérables.

Parmi les services offerts par La Baratte, mentionnons la popote roulante appelée La Belle Visite. Il s'agit d'un service de livraison de repas chauds au domicile des usagers. Ces derniers peuvent avoir

besoin du soutien de La Baratte en raison de santé, de temps, de perte d'autonomie, et ce, pour une période temporaire ou permanente.

Les repas sont complets (entrée, plat principal et dessert), sains, équilibrés et approuvés par un nutritionniste certifié. Les mets sont livrés du lundi au vendredi, entre 10 h 30 et 12 h 30 (à l'exception des jours fériés) et uniquement dans les secteurs de Sainte-Foy et Sillery.

Pour information : 418 527-1173. ■



Des bénévoles de La Baratte, durant une visite de Joëlle Boutin, députée de la circonscription de Jean-Talon.

Club de soccer Caravelles de Sainte-Foy/Sillery

La passion du soccer en partage

(JB) Le club de soccer Caravelles de Sainte-Foy/Sillery, qui existe depuis plus de 40 ans, se fait un devoir de partager et de propager sa passion du soccer auprès des membres de sa communauté.



Des joueuses du club de Soccer de Sainte-Foy/Sillery.

Tous les membres du club sont appelés à respecter une philosophie commune basée sur le respect de certaines valeurs, et ce, pour tous les joueurs, entraîneurs, arbitres, parents ou bénévoles. Cette philosophie met l'accent sur la connaissance, l'attitude et l'habileté. Pour mener à bien sa mission, cette organisation jouit de l'appui inconditionnel de la communauté, de ses partisans, des joueurs, des parents et des membres du club. Toutes ces personnes permettent au club de soccer Caravelles de Sainte-Foy/Sillery de maximiser le plein développement des jeunes qui évoluent au sein d'une de ses équipes affiliées. ■

Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy

Transmission du savoir-faire et engagement dans les œuvres sociales

(JB) Fondé en 1967, le Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy a pour mission de transmettre le savoir-faire artisanal et d'encourager certaines œuvres sociales.

«Nous confectionnons des bonnets pour nourrissons ainsi que des marionnettes au doigt, sans oublier les petits pains de Sainte-Geneviève que nous faisons chaque année pour la paroisse», peut-on lire sur la page Facebook de l'organisme.

Le Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy compte près de 100 membres et promeut les arts textiles par le biais d'ateliers donnés par de nombreuses personnes-ressources qualifiées. Parmi les techniques étudiées, mentionnons le tissage, la broderie noire, le tricot, la



Des membres du Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy à l'œuvre.

couture, le crochet, le bricolage, le scrapbooking, la décoration et diverses fantaisies. ■

Centre de yoga Sainte-Foy

Pour un vrai contact avec soi



Le Centre de yoga Sainte-Foy rend accessible à tout le monde l'expérience unique d'un vrai contact avec soi par la voie du yoga.

(JB) Le Centre de yoga Sainte-Foy rend accessible à tout le monde l'expérience unique d'un vrai contact avec soi par la voie du yoga. Soucieux de répondre aux besoins et aspirations de sa clientèle, le Centre offre un choix de cours dans différents styles et traditions.

Parmi les cours offerts par le Centre de yoga Sainte-Foy, mentionnons : hatha yoga, hatha yoga Sivananda, hatha flow, yin yoga, yoga sur chaise, yoga doux, yoga intégral, yoga prénatal, yoga relaxation, yoga strela et yoga taoïste, pour ne nommer que ceux-là.

Information : 418 688-3003. ■

Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy Pour la transmission du patrimoine

(JB) La mission du Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy, fondé en 1944, s'inscrit dans la transmission du patrimoine québécois aux jeunes générations. Elles sont présentes dans les arts textiles et dans les recettes familiales, sans oublier leur engagement au sein de la communauté.

Les locaux de l'organisme sont situés dans le Centre de loisirs Notre-Dame-de-Foy, au 771, rue Jacques-Berthiaume, à deux pas de la route de l'Église. Les réunions mensuelles ont lieu le troisième mercredi du mois à 19 h au sous-sol du centre.

Information : 418 654-4287. ■



La Fermière Marie Méthot et son fidèle rouet.



Vous accompagner : notre priorité

En cette période exceptionnelle, nous comprenons que le sentiment d'isolement et d'insécurité peut être très présent. Nous tenons à vous assurer que, plus que jamais, nous sommes là pour vous et votre famille.

Priorité aux aînés

Dès maintenant, lorsque vous appelez au 1 800 CAISSES ou directement à votre caisse, votre appel est traité en priorité. Qu'il s'agisse d'obtenir de l'aide pour vos transactions ou de parler à un conseiller, nous pouvons vous assister.

Service AccèsD disponible en tout temps

Utilisez notre service AccèsD par téléphone, sur Internet ou sur mobile pour toutes vos opérations courantes, comme le paiement de vos factures et la gestion de vos comptes et de vos assurances. Des outils d'aide sont disponibles sur desjardins.com pour vous guider dans vos diverses transactions.

Fiers d'appuyer des organismes qui ont les aînés et leurs proches à coeur

Nous offrons notre soutien financier à l'organisme l'Appui qui offre un service d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit aux proches aidants d'aînés et leur entourage.













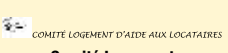









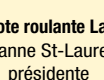


Vous êtes proche aidant? Pour obtenir du soutien, communiquez avec Info-aidant au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. La ligne téléphonique est gratuite et disponible 7 jours sur 7.

Nous mettons notre force collective au service de nos membres et clients.



Organismes reconnus, arrondissement de Sainte-Foy

(JB) Les organismes du secteur de Sainte-Foy apportent un soutien considérable à la population des quartiers qu'ils desservent. Voici une liste qui pourra vous aider. Pour tout changement ou ajout, prière de contacter Jacques Bélanger au jbelanger@journal-local.ca. ■

 <p>4 Loisirs Nadia Jolicœur, coordonnatrice 581 998-6301 Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h coord@4loisirs.com 4loisirs.com</p>	 <p>Accès-Loisirs Québec Pauline Tanguay 418 657-4821 acces-loisirs@bellnet.ca</p>	 <p>AGIR en santé mentale Richard Langlois 418 640-5253 info@agirensantementale.org</p>	 <p>Arche (L') L'Étoile Pierre Antcil 418 837-0215 antcil.pierre@gmail.com</p>	 <p>Association canadienne pour la santé mentale Monique Boniewski 418 529-1979 info@acsmquebec.org</p>	 <p>Association de hockey mineur Sainte-Foy / Sillery (Gouverneurs) Roger Thibodeau 418 641-6301 poste 3383 info@lesgouverneurs.com</p>	 <p>Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) Andrée Champagne 418 686-5443 andree.champagne@afpad.ca</p>
 <p>Association des handicapés respiratoires de Québec Louise Boulet 418 657-2477 ahrq@videotron.ca</p>	 <p>Association des proches aidants de la Capitale-Nationale Suzanne Girard 418 688-1511 poste 2 info@apacn.org</p>	 <p>Asthme et allergies Québec Gervais Bélanger 418 627-3141 ubfi@asthmeallergies.com</p>	 <p>La Baratte Baratte (La) Stéphane Paradis 418 527-1173 direction@labaratte.ca</p>	 <p>Centre d'entraide Émotions Joanne Boutet 418 682-6070 emotions@qc.aira.com</p>	 <p>Centre de céramique de Sainte-Foy France Turcotte 418 688-3166 info@centredeceramique.qc.ca</p>	 <p>Centre de yoga Sainte-Foy 418 688-3003 accueil@yogasaintefoy.com yogasaintefoy.com</p>
 <p>Centre Femmes d'aujourd'hui Isabelle Boily 418 651-4280 c.f.a@oricom.ca</p>	 <p>Cercle citoyen au cœur de Sainte-Foy Renaud Blais 418 653-5224 renaud_blais@yahoo.ca</p>	 <p>Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy Linda Carrier 418 658-0897 lindacarrier4@gmail.com</p>	 <p>Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy Lise Rousseau 418 845-0460 cfq-stg-stf@hotmail.com</p>	 <p>Chantelait Isabelle Poulin, directrice générale 418 877-5333 www.chantelait.org</p>	 <p>Chevaliers de Colomb Conseil #5685 Sainte-Foy Gilbert Russell 418 915-0401 cdcstefoy5685@gmail.com</p>	 <p>Chœur du Vallon 418 809-0925 info@choeurduvallon.com</p>
 <p>Club de soccer Caravelles de Sainte-Foy / Sillery Christophe Rouy 418 641-6301 poste 3377 ecrire@caravelles.ca</p>	 <p>Club de scrabble Sainte-Geneviève Joëlle Grondin 418 659-7088</p>	 <p>Kiwanis Québec au service des enfants Club Kiwanis de Québec Nathalie Ferreras info@kiwanisquebec.org</p>	 <p>Club Rotary de Sainte-Foy Jacques Bossinotte 418 563-0214 info@rotary-ste-foy.org</p>	 <p>Collectif 55+ Ginette Garon collectif55plus@gmail.com www.collectif55plus.org</p>	 <p>Comité Logement d'aide aux locataires Cheryl-Ann Dagenais 418 651-0979 clal1@videotron.ca</p>	 <p>Comptoir Louise et Frédéric 418 651-3993 comptoirlouiseetfrederic@gmail.com 2901, chemin Sainte-Foy, Québec.</p>
 <p>La Courtepointe Valérie Dubé 418 657-3836 info@lacourtepointe.ca</p>	 <p>Ensemble classique a pia Cere Maurice Nadeau 418 650-3525 mauricenadeau36@videotron.ca</p>	 <p>Entraide Ste-Foy Nathalie Lecours 418 650-5544 entraidestefoy@hotmail.com</p>	 <p>Fabrique de la paroisse Notre-Dame-de-Foy Marc Lavoie 418 653-9575 poste 21 NDF@paroissendf.com</p>	 <p>Fibrose kystique Canada - division Québec Elizabeth Dubé 418 653-2086 edube@fkq.ca</p>	 <p>Fondation du Centre Psycho-Pédagogique de Québec Lily Perron 418 650-1171 poste 251 lilyperron@cppq.qc.ca</p>	 <p>Fondation En Cœur Philippe Deslauriers 418 650-2270 quebec@en-cœur.org</p>
 <p>Fondation Réno-Jouets Annie Asselin 418 877-6758 info@fondationrenojouets.ca</p>	 <p>Fondation Élan Annie Gagnon 418 529-9141 poste 4366 annie.gagnon@irdpq.qc.ca</p>	 <p>GIT Services-conseils en emploi Karine Roussy 418 686-1888 gitcre@git.qc.ca</p>	 <p>Gîte Jeunesse / Résidence de Sainte-Foy Denis Bouchard 418 652-9990 gitejeunesse@videotron.ca</p>	 <p>Horizon Nouveau Guyline Delisle 418 651-8027 info@horizonnouveau.org</p>	 <p>La Fripe.com Véronique Gaudin 418 688-5162 lafripe.com@videotron.ca</p>	 <p>Laura Lémerville Sandra Lambert 418 462-3325 administration@lauralemerville.ca</p>
 <p>Loisirs (Les) Saint-Benoît Senso Laau 418 654-4015 loisirsst-benoit@hotmail.com</p>	 <p>Loisirs Ressources L. Cherguy 418 527-1027 418 641-6301, poste 4083 loisirs.stefoy@gmail.com</p>	 <p>Ludothèque (La) de Sainte-Foy Catherine Giguère-Duval 418 641-6301 poste 4081 ludothquestefoy@gmail.com</p>	 <p>Maison de la famille Louis-Hébert Caroline Lafrance 418 681-0141 info@maisonfamilielouishebert.com</p>	 <p>Maison de la musique de Sainte-Foy France Sanfaçon 418 650-2657 mmsf1986@gmail.com</p>	 <p>Maison des entreprises de cœur 418 684-0087 direction2@videotron.ca</p>	 <p>Maison des grands-parents de Sainte-Foy Rosanne Montminy 418 658-8484 grandsparents2014@gmail.com</p>
 <p>Maison des jeunes L'Envol de Sainte-Foy Caroline Flamand 418 656-6039 mdjlenvol@hotmail.com</p>	 <p>Maison Hélène-Lacroix Julie Beaulieu 418 527 4682 info@maisonhelenelacroix.com</p>	 <p>Maison L'Éclaircie Myriame Trudel 418 650-1076 mtrudel@maisonclaircie.qc.ca</p>	 <p>Maison pour femmes immigrantes Lisette van Lier 418 652-9761 maisonpourfemmesimmigrantes@hotmail.ca</p>	 <p>Maison Richelieu Hébergement Jeunesse Laurie Poisson 418 659-1077 info@hebergementjeunesse.org</p>	 <p>Maison Routhier (La) Centre d'arts textiles Andrée Fortin 418 654-4296 info@lamaisonrouthier.com</p>	 <p>Mieux-être des immigrants Gloria Lizama 418 527-0177 info@meiquebec.org</p>
 <p>Moisson Québec Élaine Côté 418 682-5061 info@moissonquebec.com</p>	 <p>Œuvres (Les) Jean Lafrance Jean Lafrance 418 681-3883 info@lesojl.com</p>	 <p>Option Travail / Carrefour jeunesse emploi Sainte-Foy Lanie Desrochers 418 651-6415 ldesrochers@optionje.qc.ca</p>	 <p>Organisation communautaire d'écoute et d'aide naturelle (OCEAN) Diane Joncas 418 522-3352 info@org-ocean.com</p>	 <p>Passage (Le) Nathalie Paquet 418 527-0916 info@centrepassage.org</p>	 <p>Pavois (Le) de Sainte-Foy Francine Cyr 418 948-1280 pavoisste-foy@videotron.ca</p>	 <p>Popote roulante Laval Suzanne St-Laurent, présidente 418 654-9017 popoteroulantelaval@bellnet.ca</p>
 <p>Ressource Espace Familles Cindy-Lee McKenzie 418 681-9740 communication@refamilles.ca</p>	 <p>Service d'aide à l'adaptation des immigrants et des immigrantes (SAAI) Irina Aviles 418 523-2058 saai@biz.videotron.ca</p>	 <p>Société artistique et culturelle de Québec Céline Normand, présidente 418 659-1372 sacq.normand@gmail.com</p>	 <p>Société d'histoire de Sainte-Foy Alain Côté 418 641-6301 poste 4082 histoiresaintefoy@gmail.com</p>	 <p>Société d'horticulture de Sainte-Foy Nicole Caron 581 981-4441 nicky101.2008@outlook.fr</p>	 <p>Société de modélisme ferroviaire de Québec Raynald Pouliot 418 657-7932 ppraynald@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Notre-Dame-de-Foy Marianne Girouard 418 659-2937 normandmarianne2@gmail.com</p>
 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Sainte-Ursule François Simard-Gagnon 418 659-2474 gagi@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Sainte-Ursule Richard Girard 418 653-1381 ssp_quebec.org</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Saint-Benoît Abbé Raymond Lévesque 418 654-1843 raylevesque@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Saint-Mathieu Réal Camiré 418 650-2252 realcamire@videotron.ca</p>	 <p>Société scout de Sainte-Ursule Sylvie Mondor 418 654-0262 smondor92@gmail.com</p>	 <p>TRAIC jeunesse Viviane Gélinau Adjointe à la coordination info@traicjeunesse.org</p>	 <p>Verger (Le) Michèle Boulay 418 657-2227 info@leverger.ca</p>

Les centres de crise du Québec

Des repères pour la population en détresse

(JB) Le Regroupement des Services d'intervention de crise du Québec (RESICQ) offre quelques pistes de solutions afin d'aider la population dans les moments d'incertitude que l'on connaît.

Geneviève Dion, psychosociologue, responsable des services d'intervention 24/7 au centre de crise du Bas-Saint-Laurent, et formatrice accréditée de la RESICQ, mentionne : « Il est important de prendre conscience que nous avons tous et toutes développé des mécanismes d'adaptation qui nous aident à gérer les difficultés de la vie. (...) Lorsque vous vous sentez bien, vous pouvez dresser la liste des choses simples que vous faites habituellement pour revenir à un état de bien-être : parler à un proche, prendre une marche, lire, prendre un bain, etc. »

« Certains de ces mécanismes auront peut-être besoin d'un peu de créativité pour s'adapter aux mesures de confinement. Par exemple, prendre un verre avec



Crédit photo : courtoisie

Un intervenant du centre de crise de Québec.

un ami peut maintenant se faire par vidéoconférence. Cependant, il faut veiller à ce que les mécanismes de défense ne soient pas utilisés de manière excessive. Pour l'alcool, il faut prendre une attention particulière aux verres que vous prenez.»

Pour information : centredecrise.ca ■

La côte de la plage Jacques-Cartier

Une page méconnue de l'histoire de Sainte-Foy



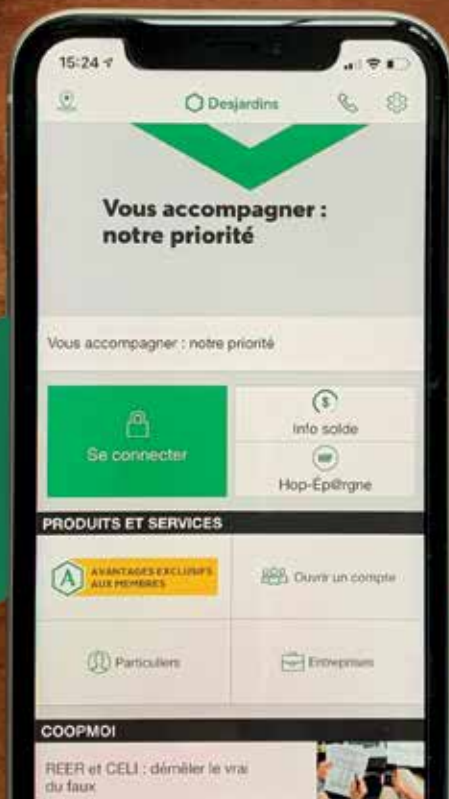
Des promeneurs dans la côte de la plage Jacques-Cartier.

(JB) En 1962, la Ville de Sainte-Foy acquiert une partie de la plage Jacques-Cartier et ouvre la voie pour la raccorder au chemin Saint-Louis en passant par la falaise. M. Guy Petitclerc, un lecteur du Journal de Sainte-Foy, partage avec nous quelques-uns de ses souvenirs.

« Pour les gens qui ont bien connu le bâtiment qui occupait le point de

rencontre au bas de la côte menant à la plage Jacques-Cartier, appelée alors Crescent Beach, il y avait là un endroit de rencontres fort bien achalandé où l'on pouvait se baigner, se restaurer et même, certains soirs, y danser. Aujourd'hui, bien des gens profitent de ce site merveilleux pour se promener, relaxer, lire, y casser la croûte. Peut-être pourront-ils se baigner dans les années à venir. » ■

Effectuez vos transactions, sans vous déplacer.



Utilisez nos services numériques

Réalisez la plupart de vos transactions courantes sans vous déplacer : virement Interac^{MD}, paiement de factures, dépôt de chèque avec l'application mobile, et plus encore!

Découvrez tous nos services en ligne : desjardins.com/covid-19/prestation-services

Desjardins
Caisse de Sainte-Foy

^{MD} Le Virement Interac est une marque déposée d'Interac Inc. Utilisées sous licence.



Comme l'actualité s'y prête bien peu, nous avons décidé d'opter ce mois-ci pour une petite rétrospective de certaines des plus agréables nouvelles traitées dans cette chronique.

Il n'y a pourtant pas si longtemps de tout ça...

EN PÉRIODE DE CONFINEMENT, VOICI DÉFI-ÉVASION CHEZ SOI : DÉFI-ÉVASION LANCE UN JEU D'ÉVASION POUR LA MAISON



Malgré la fermeture de ses deux succursales dans les dernières semaines en raison des mesures gouvernementales visant à protéger les Québécois, Défi-Évasion continue de créer des énigmes et activités pour sa clientèle! L'entreprise vient de procéder au lancement de son premier jeu d'évasion pour la maison : Défi-Évasion Chez Soi. Une alternative amusante pour faire chauffer ses méninges en couple ou en famille pendant le confinement actuel. Comme tout premier jeu pour la maison, Défi-Évasion met en ligne le Bloody Mary,

la première version de ce projet ludique qui devrait se dupliquer chaque semaine sous une nouvelle thématique (dont certaines versions seront même adaptées pour les enfants)! À partir de 14 \$, le public a accès à un jeu qui peut se faire de la maison, ou de n'importe où ailleurs, puisque le seul équipement essentiel est une connexion Internet. Conçu pour être joué seul ou en petit groupe allant jusqu'à six personnes, Défi-Évasion Chez Soi transporte les participants dans un scénario où une série d'énigmes doivent être déchiffrées afin d'atteindre la fin de l'histoire et réussir la partie.

L'EXPOSITION IMMERSIVE IMAGINE VAN GOGH À QUÉBEC

Paul Dupont-Hébert et l'équipe Tandem ont annoncé il y a quelques semaines que l'exposition *Imagine Van Gogh* s'installera du côté de la Capitale-Nationale dès l'été, quand la situation actuelle sera redevenue normale. Le Centre des congrès de Québec sera en effet l'hôte de la spectaculaire exposition à caractère immersif consacrée à l'œuvre du peintre néerlandais Vincent Van Gogh, qui transportera le spectateur dans un voyage au cœur des toiles de l'artiste.



Sur la photo : Sandra Turgeon

NOMINATION DE SANDRA TURGEON À TITRE DE NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA COOPÉRATIVE DU QUARTIER PETIT CHAMPLAIN

C'est avec fierté et enthousiasme que la Coopérative du Quartier Petit Champlain a annoncé il y a peu la nomination récente de Sandra Turgeon à titre de directrice générale. Titulaire d'un baccalauréat en psychologie et d'une maîtrise en relations industrielles, M^{me} Turgeon a une riche expérience en milieu coopératif, en développement d'entreprise ainsi que dans la gestion des ressources humaines, ce qui fait d'elle une excellente candidate pour diriger la Coopérative. La vaste expérience de M^{me} Turgeon sera mise à profit afin de soutenir le développement de la Coopérative du Quartier Petit Champlain et d'y participer.

LSM CONCLUT UNE ENTENTE DE TAILLE AVEC LA COMMISSION SCOLAIRE DE MONTRÉAL

L'entreprise LSM ambicréateurs, l'un des plus importants créateurs d'ambiances scéniques dans l'est du Québec, a dévoilé il y a quelques semaines la conclusion d'une entente avec la Commission scolaire de Montréal visant à doter son centre administratif de systèmes multimédias. D'une valeur d'un demi-million de dollars, ce contrat implique la fourniture et l'installation de matériel audiovisuel pour plusieurs lieux, dont la salle polyvalente qui accueillera les séances du Conseil des commissaires, 3 salles de formation complètement équipées, 24 salles de réunion moyennes et 129 petites salles de réunion.



LE DISTRICT GOURMET : UN TOUT NOUVEAU CONCEPT ALIMENTAIRE BIENTÔT À QUÉBEC



Le groupe Capwood est heureux d'annoncer l'ouverture prochaine du District Gourmet, une immense halle gastronomique qui ouvrira ses portes sur la route de l'Église au cours des prochains mois. Localisé à même Le QG Sainte-Foy, un important projet immobilier de 80 M\$ actuellement en construction (mais en pause évidemment actuellement), le District Gourmet, qui nécessite à lui seul un investissement de 24 M\$, proposera un concept gourmand encore inédit dans la région. Dès son ouverture, le public profitera d'une

vingtaine de commerces, dont certains mettant en vedette chefs de renom, mixologues et brasseurs, en plus de pouvoir se procurer les produits de nombreux artisans locaux, mais aussi plusieurs produits d'importation.

L'OUVERTURE DU PLUS GRAND CONCESSIONNAIRE NISSAN AU CANADA

Même si son ouverture au public est actuellement retardée à cause des événements que l'on connaît, Sainte-Foy Nissan a quitté ce printemps le 5250, rue John-Molson, pour s'installer dans un édifice trois fois plus grand. Maintenant située au 3111, avenue Watt, voisin immédiat du Costco Sainte-Foy, la concession accueillera ses premiers clients dès que l'ordre de fermeture des commerces non essentiels sera levé par le gouvernement québécois. Les copropriétaires de la concession automobile, MIM. Luc Beaudoin et Prime Roberge (qui sont également propriétaires de Beauport Nissan), accueilleront alors la clientèle dans les nouvelles installations qui ont nécessité un investissement de plus de 16 M\$ au cours des derniers mois.



Contribution exceptionnelle à Moisson Québec Les Caisses Desjardins de Québec versent 100 000 \$

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Considérant les grands défis que pose la pandémie de la COVID-19 pour les banques alimentaires, les Caisses Desjardins de Québec ont pris la décision de verser une contribution exceptionnelle de 100 000 \$ à Moisson Québec. Pour cet organisme, dont l'achalandage a plus que doublé depuis le début de la crise, c'est une nouvelle qui apporte une bouffée d'air frais. Pour Desjardins, il s'agit d'un geste concret pour favoriser la sécurité alimentaire des personnes en situation précaire dans un contexte exceptionnel.

par les banques alimentaires, incluant les soupes populaires. Le CIUSSS de la Capitale-Nationale estime que ce nombre a doublé au cours des dernières semaines. Ainsi les banques alimentaires de la Capitale-Nationale se retrouvent en situation précaire, et ce, pour trois raisons :

La fermeture des salles à manger ou soupes populaires;

Les épiceries ont moins de denrées à donner puisque la population fait des provisions supplémentaires;



Des bénévoles de Moisson Québec, fidèles au poste en cette période difficile.

«La crise de la COVID-19 nous a frappés de plein fouet, affirme M^{me} Elaine Côté, directrice générale de Moisson Québec. D'une part, la pandémie a provoqué une baisse significative de nos approvisionnements et, d'autre part, le nombre de personnes demandant de l'aide alimentaire a augmenté de façon tout aussi importante en raison des nombreuses pertes d'emploi. Les deux phénomènes nous mettent une pression énorme. Nous avons besoin plus que jamais de grands donateurs comme Desjardins pour nous aider à réaliser notre mission et nous les remercions.»

Les travailleurs ayant perdu leur emploi, qui devront se tourner vers les banques alimentaires par manque de revenus.

Moisson Québec estime que pour couvrir l'ensemble de ses besoins, un budget de l'ordre de 1,6 M\$ serait requis. Cette situation critique a incité les Caisses Desjardins de Québec à faire un don à la hauteur de la situation.

Un appui indéfectible aux communautés

Le don des Caisses Desjardins de Québec s'ajoute à la contribution versée par le Mouvement Desjardins pour contrer la crise humanitaire provoquée par la COVID-19. De fait, le 2 avril dernier, il a annoncé un appui de 475 000 \$ pour quatre grands organismes répondant aux besoins essentiels, dont les Banques alimentaires du Québec. C'est une manifestation concrète des valeurs coopératives qui animent tout le Mouvement Desjardins. ■

Des besoins toujours aussi criants pour Moisson Québec

La pandémie de la COVID-19 et le ralentissement économique forcé qu'elle a entraîné ont provoqué une hausse importante des besoins en soutien alimentaire. En général, 300 000 demandes par mois sont traitées



Les Caisses Desjardins de Québec ont pris la décision de verser une contribution exceptionnelle de 100 000 \$ à Moisson Québec.



COLLÈGE SAINT-CHARLES-GARNIER

GÉNÉRATEUR DE *SOLIDARITÉ*

ESPOIR ET SOLIDARITÉ

En ces moments particuliers, le Collège Saint-Charles-Garnier tient à faire preuve de solidarité. Nous offrons notre espace de communication à des entreprises locales pour les aider à se faire connaître.

Et pour marquer son soutien à toute la communauté, le Collège s'illumine tous les soirs aux couleurs de l'arc-en-ciel, symbole d'espoir et de solidarité.



College Garnier

BUDDHA STATION

REPAS SANTÉ LIVRÉ À LA MAISON OU AU BUREAU!

1 boîte livrée, 1 boîte donnée à une banque alimentaire

418 914-6911 | buddha-station.com

DÉRIVE ecobrand

ENTREPRISE LOCALE DE VÊTEMENTS ÉCO-RESPONSABLES

Procurez-vous votre masque/bandeau fait de matières biodégradables et recyclées au coût de 11,99 \$ seulement.

FABRIQUÉS À QUÉBEC • VÊTEMENTS CORPORATIFS DISPONIBLES

WWW.DERIVECOBRAND.CA

MASQUE / BANDEAU MULTI-USAGES

COLLABORATION ÉTIENNE & DÉRIVE

ÉRABLIÈRE

le Chemin du Roy

À l'Érablière le Chemin du Roy, on prépare les bonnes recettes de nos grands-mères parce que des brunchs et de la soupe au pois, c'est bon toute l'année.

Commandez nos plats cuisinés, venez les chercher, *dégustez!*

erabliere-cheminduroy.qc.ca

Folium
— Micro pousses —

Nos micro pousses sont livrées gratuitement chez vous!

Agrémentez vos plats et collations avec nos produits nutritifs aux saveurs uniques. Pousses de radis, de pois, de roquette, de tournesol ou de moutarde, il y en a pour tous les goûts!

folium.mp@gmail.com • [f folium.mp](https://www.facebook.com/fohium)

Lili Rescousse
Coaching familial

Vous êtes à court de solutions dans la gestion de crises ou tout autre comportement dérangeant chez votre enfant ?

Pas de panique : je peux vous aider ! Mon approche, basée sur le respect, l'écoute et le bien-être de votre famille, vise à vous accompagner dans l'atteinte de VOS objectifs.

Le bonheur familial n'attend que vous !

lrcoachingfamilial.ca

Epicerie Mobile

Facile et personnalisable!

Choisissez l'épicerie de votre choix, votre poissonnerie habituelle ou une épicerie fine! Faites votre liste comme si vous y alliez vous-même, envoyez-la et attendez l'arrivée de votre commande.

Profitez du beau temps ou restez tranquille à la maison... À qui la chance...?

epiceriemobile.com

Assemblage et livraison de votre épicerie en moins de 24 heures.

PRÉUNIVERSITAIRES

ENCORE QUELQUES
PLACES DISPONIBLES
POUR DÉBUTER
CET AUTOMNE.
INFORMEZ-VOUS SANS
PLUS TARDER!

ANGLAIS+

SCIENCES
HUMAINES



SCIENCES
DE LA NATURE

TECHNIQUES

ORTHÈSES
ET PROTHÈSES
ORTHOPÉDIQUES



GESTION
D'UN ÉTABLISSEMENT
DE RESTAURATION

GESTION
HÔTELIÈRE



ÉDUCATION
SPÉCIALISÉE

TOURISME

FORMATION CONTINUE

TOURISME
D'AVENTURE
ET ÉCOTOURISME

GESTION
D'ÉVÉNEMENTS
ET DE CONGRÈS

PILOTAGE
D'AÉRONEFS

NOTRE ÉQUIPE DE CONSEILLERS AUX ADMISSIONS
EST DISPONIBLE POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS.



Téléphone: 418 781-6294
information@merici.ca

755, Grande Allée Ouest
Québec (Québec) G1S 1C1
Canada

MERICI.CA