



L'achat local
Une belle façon de se **serrer les coudes**

Pages 4 et 5



Le sport en période de pandémie
Continuez à bouger tout en vous amusant

Page 18



le JOURNAL de Sillery-St-Louis-de-France

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

Desjardins
Caisse de Sillery-Saint-Louis-de-France
« DES EXPERTS COMPLICES DE TOUS VOS PROJETS »

VOTRE CAISSE, PLUS ACCESSIBLE QUE JAMAIS

Nos heures d'ouverture*

Siège social 1444, avenue Maguire		Centre de services 2900, chemin Saint-Louis	
Lundi	10 h à 17 h	Services conseils* 10 h à 15 h	Services conseils* et courants 10 h à 15 h
Mardi	10 h à 17 h	Services courants 10 h à 16 h	Mardi 10 h à 16 h
Mercredi	10 h à 20 h	10 h à 16 h	Mercredi 10 h à 16 h
Jeudi	10 h à 20 h	10 h à 19 h	Jeudi 10 h à 19 h
Vendredi	10 h à 16 h	10 h à 15 h	Vendredi 10 h à 15 h

*Sur rendez-vous, nous pouvons vous accueillir au-delà de nos heures d'ouverture.
Téléphone : 418 681-3566 • www.caissesillerysaintlouisdefrance.com



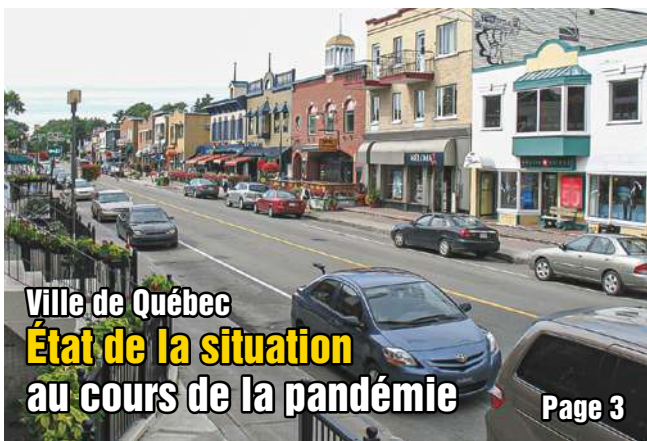
La Courtepointe
Horaires spécial

Page 15



Les récipiendaires de la 18^e édition du FADM de la Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France
Onze organismes honorés

Page 12



Ville de Québec
État de la situation au cours de la pandémie

Page 3

VOUS SOUHAITEZ VENDRE VOTRE PROPRIÉTÉ? MOI AUSSI! METTEZ MOI AU DÉFI!

ÉQUIPE PO VEAR
Courtiers immobiliers
Ils sommes le WOW qui fait VENDRE!

ANDRÉA MAHEUX-GAGNÉ

418-682-7000 | equipepovear.com



Le Cégep Garneau crée un fonds d'urgence pour ses étudiants

Page 2

Coronavirus COVID-19
On protège aussi sa santé mentale!
stress • anxiété • déprime

Information et conseils à l'intérieur.

Québec

<p>SILLERY</p> <p>Lumineux cottage champêtre, 4 ½ salles bain et +++</p>	<p>SILLERY</p> <p>De l'espace! Cuisine luxueuse. Près de Maguire.</p>	<p>SILLERY</p> <p>Rare! Cottage récent, 3 cc + 2 sb à l'étage.</p>	<p>SAINTE-FOY</p> <p>NOUVEAU VENDU</p> <p>St-Louis de France Avec garage et solarium</p>	<p>Marie-Thérèse Lemay Courtier immobilier agréé D.A.</p> <p>Une expertise de plus de 40 ans basée sur la confiance, la complicité et la confidentialité.</p> <p>418 652-2000 www.mtleamay.com</p>	
--	---	--	---	---	--

Le Cégep Garneau crée un fonds d'urgence pour ses étudiants

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Depuis le début de la crise de la COVID-19, le Cégep Garneau rappelle qu'il maintient le bien-être de ses étudiants. « Soucieux de leur sécurité et de leur santé à tous les niveaux, le Cégep Garneau n'a pas ménagé ses efforts afin de mettre en place les mesures nécessaires pour réduire le plus possible les impacts sur la réussite scolaire », affirme la direction de l'établissement d'enseignement.

Étant donné que l'ampleur de cette crise provoque de nombreuses répercussions économiques et financières dans la vie des

étudiants, le Cégep Garneau a annoncé la création d'un fonds d'urgence pour ses étudiants dans le besoin. À la suite de cet appel initié par l'Association étudiante du Cégep Garneau, plusieurs partenaires financiers ont donné une réponse favorable et l'Association soutient que d'autres viendront se joindre prochainement à ce mouvement de solidarité.

Ces organisations sont : l'Association étudiante, l'Association des parents du Cégep Garneau, la COOPSCO F.-X.-Garneau, la Caisse Desjardins du Plateau-Montcalm, la Fondation du Cégep Garneau, le fonds de dépannage du Cégep Garneau et le Cégep Garneau lui-même.

Une somme de 60 000 \$ recueillie

À ce jour, un montant de 60 000 \$ a été recueilli. « La totalité des sommes amassées servira à venir en aide financièrement aux étudiants et étudiantes afin qu'ils puissent poursuivre leurs études. Cette aide financière contribue à réduire les préoccupations et le niveau d'anxiété des étudiants qui vivent des difficultés en cette période de crise. »

Pour connaître tous les détails du fonds d'urgence ou pour toute autre information en lien avec les mesures mises en place pour faire face à la situation, le Cégep Garneau

vous invite à consulter la page COVID-19 de son site : cegepgarneau.ca

Rappel des événements

Le Cégep est fermé et il est impossible d'y entrer jusqu'à nouvel ordre. Toutes les activités et tous les événements prévus jusqu'à la mi-mai 2020 sont annulés. Le centre sportif est fermé et les cours à la population sont annulés. Il va sans dire que les projets de mobilité étudiante et enseignante à l'international sont annulés jusqu'au 30 juin 2020, peu importe le pays et les régions dans lesquels ces projets devaient se dérouler. Enfin, tous les étudiants du Cégep Garneau qui étaient en séjour à l'étranger ont été rapatriés. ■



Crédit photo : Cégep Garneau

Depuis le début de la crise de la COVID-19, le Cégep Garneau rappelle qu'il maintient le bien-être de ses étudiants.



Toutes les activités et tous les événements prévus jusqu'à la mi-mai 2020 sont annulés.



MERCI !

À nos employés qui poursuivent l'accompagnement de nos membres et clients, jour après jour, malgré cette situation exceptionnelle. Ils font preuve d'engagement et d'agilité pour maintenir accessibles nos services. Nous sommes fiers de notre équipe qui est présente pour vous et qui continuera sa mission de vous accompagner afin de répondre à vos besoins.

MERCI !

À vous, membres et clients, pour votre compréhension à l'égard des changements que cette situation impose. Nous demeurons à votre écoute et nous sommes là pour vous !

TOUS ENGAGÉS, SOLIDAIREMENT !




Desjardins

Caisse de Sillery-Saint-Louis-de-France

www.caissesillerysaintlouisdefrance.com

418 681-3566

Suivez-nous! 

Ville de Québec

État de la situation au cours de la pandémie

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Si vous avez des questions au sujet de l'état de la situation concernant la pandémie de la COVID-19, vous pouvez consulter le site de la Ville de Québec au : ville.quebec.qc.ca et cliquer sur l'onglet de couleur orange en haut de la page Web.

Vous aurez accès aux consignes et directives de la Ville elle-même, ainsi qu'à celles du gouvernement du Québec. Le lavage de mains est impératif à la suite de contacts avec l'extérieur. Pour celui qui écrit ces lignes, et ce, depuis sa tendre enfance, le lavage de mains était un geste obligatoire lorsqu'il revenait de l'extérieur. « Jacques, lave-toi les mains! », sur un ton qui n'admettait pas la réplique. Plus d'un demi-siècle plus tard, j'effectue toujours cette opération d'hygiène à mon retour à la maison. La voix de ma mère, aujourd'hui disparue, a été remplacée par celle du bon docteur Arruda.

Services municipaux essentiels

En tout temps, la Ville de Québec maintient les services de collecte des matières résiduelles. À ce sujet, on vous demande de bien fermer vos sacs et vos bacs. Si vous utilisez des paniers de recyclage de 64 litres, veuillez déposer vos matières recyclables dans des sacs, et ce, afin de minimiser le risque de contamination des éboueurs. Veuillez noter que les écocentres sont fermés pour une durée indéterminée.

Les services d'urgence seront assurés comme à l'ordinaire, comme le Service de police de la Ville de Québec ainsi que le Service de protection contre l'incendie. L'accès à l'eau potable est également garanti. Pour connaître la situation des services municipaux (ceux qui sont fermés jusqu'à nouvel ordre et ceux qui sont maintenus avec modifications), consultez le site Internet de la Ville de Québec.

Des événements annulés

Comme il fallait s'y attendre, la direction du Festival d'été de Québec a annoncé l'annulation de cet événement phare. D'autres activités produites par la Ville, dont la Fête de Québec, le spectacle de cirque Féria par Flip Fabrique et Les Passages Insolites, sont également annulés. Il en est aussi de même pour les activités

aquatiques des sessions hiver-printemps de la Ville, sans oublier les organismes de loisirs qui ont décidé d'annuler leurs sessions d'hiver et de printemps, soit plus de 2000 activités.

Subventions de fonctionnement et grand ménage

Les subventions de fonctionnement promises à plusieurs organismes, sociétés de développement commercial (SDC) et organismes culturels communautaires sont maintenues. La Ville a récemment annoncé qu'elle procédera prochainement

à l'entretien des artères principales et des bandes cyclables. Quant aux pistes cyclables, elles seront nettoyées une fois que la neige aura fondu.

Les mesures de stationnement au temps de la COVID-19

La Ville de Québec indique que les agents de stationnement vont exercer une tolérance pour les résidents qui n'ont pas de vignette dans les zones de stationnement à temps limité, à l'exception des zones 2, 7, 8, 9 et 11, qui seront toujours contrôlées. Cependant, la surveillance se poursuivra dans les

zones de stationnement interdit (bornes d'incendie, 5 mètres d'un coin de rue, etc.), les zones où le stationnement est interdit en tout temps sauf pour les véhicules munis d'un permis de stationnement et les espaces contrôlés par les bornes de stationnement.

Enfin, la Ville de Québec reporte les prochains paiements de taxes municipales selon les modalités suivantes : paiement du 4 mai : reporté au 4 août; paiement du 3 juillet : reporté au 3 septembre; paiement du 3 septembre : reporté au 3 novembre. ■



Lorsque les mesures de confinement auront été levées, la vie quotidienne reprendra ses droits comme le témoigne cette photo de l'avenue Maguire.



Les activités de la Villa Bagatelle, un des fleurons patrimoniaux de Sillery, sont suspendues. La Ville de Québec avisera le public, une fois les mesures de confinement levées.



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



L'achat local

Une belle façon de se serrer les coudes

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

J'aurais bien aimé faire un emprunt au philosophe Jean-Jacques Rousseau et titrer cet article *Rêveries d'un promeneur pas si solitaire que ça parce que, ce jour-là, l'avenue Maguire et ses environs accueillent plusieurs visiteurs. Les joggeurs, en solo ou en duo, côtoyaient les badauds et tout un chacun respectait la distance prescrite par les autorités. Cette chorégraphie un peu maladroite et aux gestes un peu empesés m'a fait penser à cette réplique tirée de la pièce À toi pour toujours, ta Marie-Lou, de Michel Tremblay : « Une gagne de tu-seuls ensemble, c'est ça qu'on est ».*

Pourtant, nous sommes là, tout seuls ensemble, à lécher les vitrines ou, comme d'autres, à marcher la tête basse comme si

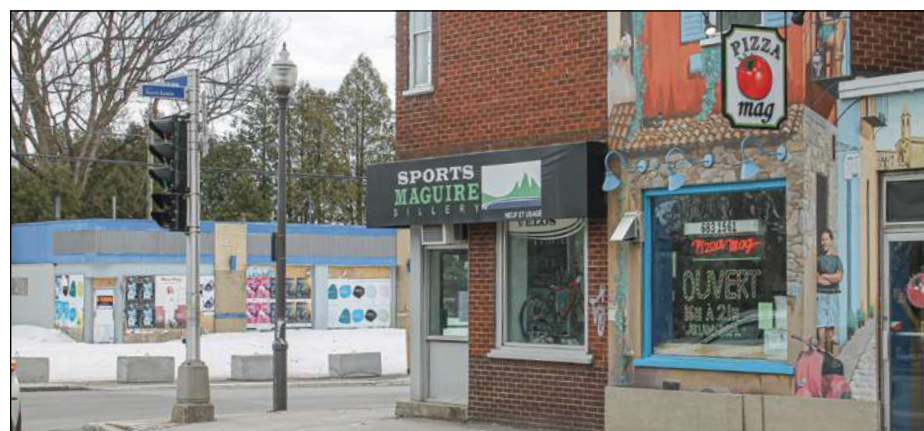
on voulait se garder une petite gêne. Il y a ce type né au milieu des années cinquante qui prend des photos pour les déposer dans l'édition du *Journal de Sillery-Saint-Louis-de-France* que vous tenez entre vos mains. Au fil de sa promenade, il a appris que le restaurant Saint-Germain, situé à l'angle de la rue Sheppard et du chemin Saint-Louis, est ouvert pour les commandes. À un jet de pierre de là, la poissonnerie Les Pêcheries Raymond Desbois est ouverte et invite sa clientèle à garder ses distances. L'autre jour, il y avait une file assez impressionnante en raison de l'arrivée du crabe des neiges sur le marché. Comme quoi confinement ou non, on peut tout de même offrir à nos papilles un peu de soleil, histoire de prendre un peu de répit. Beau temps, mauvais temps, on peut retrouver dans ce commerce des produits frais, pêchés par des gens de chez nous.



La poissonnerie Les Pêcheries Raymond Desbois est ouverte et invite sa clientèle à garder ses distances.



Pour les amateurs de pains, de pâtisseries et autres viennoiseries, la boulangerie Chez Paul, chemin Saint-Louis, projette sur le trottoir de doux effluves qui mettent l'eau à la bouche.



Les aficionados de la pizza n'ont pas à chercher de midi à quatorze heures pour dénicher un délice à la mesure de leur appétit. Pizza Mag, rue Maguire, tout près du chemin Saint-Louis, ne leur offre rien de moins qu'une bonne trentaine de choix.



Crédit photo : Jacques Bélanger

Le restaurant Saint-Germain rappelle à sa clientèle qu'elle peut se procurer des mets au comptoir, en livraison ou en commande en ligne. Sa sauce à spaghetti peut également s'avérer une solution pratique et savoureuse.

Pains, pizzas et bagels

Pour les amateurs de pains, de pâtisseries et autres viennoiseries, la boulangerie Chez Paul, chemin Saint-Louis, projette sur le trottoir de doux effluves qui mettent l'eau à la bouche. Comme chaque samedi, j'irai chercher ma ficelle et ma chocolatine, sans oublier quelques churros. Une fois que le croustillant de leur chair a cédé sous la dent, ils se laissent fondre dans la bouche comme un souvenir d'enfance.

Les aficionados de la pizza n'ont pas à chercher de midi à quatorze heures pour dénicher un délice à la mesure de leur appétit. Pizza Mag, rue Maguire, tout près du chemin Saint-Louis, ne leur offre rien de moins qu'une bonne trentaine de choix, de 16 h à 21 h, du jeudi au dimanche. En cette période pascale, je ne puis m'empêcher d'éprouver de la gratitude pour ce Français d'origine, dont j'oublie le nom, qui a eu la folle et merveilleuse idée d'anoblir un mets

qui, dans la seconde moitié du 19^e siècle, était considéré comme « un aliment de pauvre ». Ce personnage, qui avait tout un caractère, dit-on, est aujourd'hui disparu, mais la relève continue, dans le même esprit de respect du produit.

Des bagels cuits sur place dans un authentique four à bois? Pourquoi se priver?! Si c'est à 30 ans que les femmes sont belles, comme le chante Jean-Pierre Ferland, à 32 ans, cette fabrique de bagels fondée en 1988 (Bagel Maguire Café), a fière allure. Passez faire le plein de ces petits pains en forme d'anneau déclinés en plusieurs variétés, dont le traditionnel sésame, sans oublier les bagels-beignes issus d'une recette que l'on croyait ratée. Les produits ont retrouvé un second souffle sous l'effet de la friture. Comme quoi les laissés pour compte peuvent nous réserver de fort belles surprises... ■



Des bagels cuits sur place dans un authentique four à bois? Pourquoi se priver?! Bagel Maguire Café reste ouvert pour les commandes.

L'achat local (suite)

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Lors de ces périodes troubles au cours desquelles la notion de solidarité prend tout son sens, la crise que nous vivons présentement a pour effet de rapprocher les gens d'une même communauté. C'est le temps de se rappeler qu'il faut encourager nos commerçants et profiter de cette pandémie de la COVID-19 pour prendre de bonnes résolutions.

Chez Chaz Maguire, on suit le mot d'ordre en vigueur en fermant la salle, mais en offrant à la population des repas de type tout confort à emporter. Du mercredi au samedi, l'établissement propose à sa clientèle les mets qui ont fait sa renommée au fil des ans, sans oublier les nouveautés inscrites au menu. Pour Pâques, la direction du restaurant a choisi de proposer une boîte brunch contenant de la fesse de porc « de la ferme Turlo mise en saumure pendant 4 jours et fumée délicatement pendant 24 heures ». À cela s'ajoute le Chaz burger, la coquille Saint-Jacques et le filet mignon, sans oublier une salade de crabe des neiges bien de saison.

Pour ceux et celles qui désirent prendre un congé de cuisine et optent pour des plats préparés, L'Épicurien, situé sur Maguire, s'est adapté à la situation et propose un beau choix de nouveaux mets comme du boudin blanc servi avec purée de pommes de terre, des pommes fondantes et une sauce moutarde. On peut aussi y commander des crêpes salées ou sucrées, un sauté thaï ou un Parmentier de canard. Parmi les autres mets, mentionnons également des quiches, des pizzas, de

la blanquette de veau et des gnocchis. Commande par téléphone : 418 614-3003.

Parmi les autres propositions culinaires du secteur de Sillery, la Boulangerie du Petit-Pré fait bonne figure. Fondée en 2006 à Château-Richer dans le plus vieux moulin de la Nouvelle-France, l'entreprise s'est d'abord fait connaître pour ses pains artisanaux. En 2012, elle transférait sa production sur le chemin Saint-Louis et ouvrait un petit bistro. On retrouve également d'autres succursales situées aux Promenades Beauport et sur le boulevard Bastien, pour ne mentionner que celles-là. Parmi les offres à la clientèle, des choix de viennoiseries, des boîtes à lunch et des gâteaux d'anniversaire.

De la nourriture pour l'imagination

Pour paraphraser ce classique de la cinématographie pour enfant québécoise qu'est La guerre des tuques, « la bouffe, la bouffe, c'est pas une raison d'oublier tout le reste! », certains commerces, malheureusement fermés, poursuivent leurs activités en mode livraison. C'est le cas de la Librairie Vaugeois, lieu de prédilection des amoureux de lecture. Les fruits de l'imagination des auteurs d'ici et d'ailleurs continuent de déferler dans les bacs de nouveautés et n'attendent que vous pour les dévorer. En ce moment de ralentissement, pourquoi ne pas en profiter pour acheter un ouvrage? Si vous habitez dans le quartier, à une distance de marche de la librairie, la livraison directe est possible. Sinon, on vous invite à consulter le site leslibraires.ca et à effectuer votre commande. ■



Chez Chaz Maguire, on suit le mot d'ordre en vigueur en fermant la salle, mais en offrant à la population des repas de type tout confort à emporter.



Pour ceux et celles qui désirent prendre un congé de cuisine et optent pour des plats préparés, L'Épicurien, situé sur Maguire, s'est adapté à la situation.



Mme Kathleen Bilodeau, directrice générale de la Caisse Desjardins de Sillery-Saint-Louis-de-France



Parmi les autres propositions culinaires du secteur de Sillery, la Boulangerie du Petit-Pré fait bonne figure.



Certains commerces, malheureusement fermés, poursuivent leurs activités en mode livraison. C'est le cas de la Librairie Vaugeois, lieu de prédilection des amoureux de lecture.

Le JOURNAL de Sillery-St-Louis-de-France

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

Révisure/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
scharest@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

ÉVÈNEMENTS

David Cassivi
Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Québec Média
Dépôt légal : Bibliothèque nationale
du Québec
Convention de la Poste-publications
Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

Viva Design

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca



PROCHAINE PARUTION
Juin/Juillet 2020

DATE DE TOMBÉE
6 mai 2020

Mot de la rédaction

Le Journal de Sillery – Saint-Louis-de-France continue de vous informer

(JB) L'écllosion du virus de la COVID-19 qui a tourné en pandémie a entraîné la prise de mesures draconiennes pour freiner la propagation de ce fléau. Presque toutes les entreprises ont dû fermer leurs portes pendant trois semaines afin de mieux endiguer cette menace. Cependant, les services essentiels ont été maintenus et le Journal de Sillery – Saint-Louis-de-France poursuit ses activités.

Dans cette édition, nous vous présentons les dernières actualités de votre secteur et des environs ainsi que la liste des activités qui ont été annulées. Au moment où ces lignes sont écrites, la population du Québec entier est invitée à rester chez elle, sauf pour acheter des articles de première nécessité. Il va de soi que les personnes atteintes du virus de la COVID-19 sont en confinement total. Pour ces dernières, il faut que les membres de leur famille puissent effectuer les courses à leur place. Si vous n'avez pas de famille à proximité, ne vous gênez pas pour demander de l'aide et je profite de cette tribune pour inviter les plus jeunes à s'inscrire pour offrir des heures de bénévolat à des organismes qui en ont terriblement besoin. Cela s'explique par le nombre de personnes âgées de plus de 70 ans qui ont dû cesser leurs activités de bénévolat.

Ma grand-mère et la grippe espagnole

Il y a une quarantaine d'années, mon père m'a raconté l'histoire de sa mère au temps de la grippe espagnole, la pandémie la plus meurtrière du 20^e siècle, qui a emporté entre 50 et 100 millions de personnes entre 1918 et 1920. « Elle était une jeune mère de famille à l'époque et lorsque le virus a fait des victimes dans notre village (Tourville, près de L'Islet), les religieuses ont demandé de l'aide auprès de la population. Ma mère avait autour de 24 ans et nous étions quatre enfants à la maison. Elle a pris les précautions sanitaires qu'on lui avait enseignées et elle est allée donner de l'aide aux malades et des soins de derniers recours aux personnes mourantes. Lorsque je lui ai dit qu'elle aurait pu être contaminée elle-même, elle disait qu'il fallait faire quelque chose pour ces malades. Elle m'a aussi dit qu'elle n'avait pas réfléchi une minute à ce qui aurait pu

lui arriver et a plongé dans l'action. Dans ce temps-là, le bénévolat, on appelait ça de la charité chrétienne et lorsque des personnes avaient besoin d'aide, plusieurs jeunes se portaient volontaires de façon naturelle. »

La COVID-19 aujourd'hui

En ces temps où le paraître a la politesse de s'esquiver un peu au profit de l'être, nous sommes à même de constater que les liens se resserrèrent entre les gens, malgré les interdictions de se rencontrer à la même table de resto ou accoudés sur le zinc d'un bar de quartier. Les marches se font en solo ou en duo, parfois un peu plus lorsque la famille est plus nombreuse. Nos nez se penchent sur des recettes que l'on croyait oubliées et qu'on retrouve tout à coup avec délectation.

Reste le bénévolat à redécouvrir et à pratiquer sans modération. Comme je l'ai mentionné en début d'article, plusieurs personnes âgées de 70 ans et plus ont dû cesser temporairement leurs activités de

bénévolat. Il s'agit de la tranche d'âge la plus engagée dans l'aide à autrui. En temps normal, cela se comprend puisque les plus jeunes travaillent ou étudient. Mais, comme les circonstances s'y prêtent, si vous êtes un jeune homme ou une jeune femme et que vous vous ennuyez, contactez des organismes de votre quartier pour offrir de l'aide. Ils en ont cruellement besoin. Sur ce, bonne cuisine, bonne promenade et... bonne lecture! ■



Émelda, ma grand-mère paternelle.

Crédit photo : Courtoisie

OFFRE D'EMPLOI Journal-Local.ca

LES DÉFIS T'INTÉRESSENT? VIENS TE JOINDRE À NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE!

SECTEUR
DES
VENTES

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES (conseiller publicitaire)

- expérience de la vente requise
- autonomie
- dynamisme
- sens de l'organisation développé

Fais-nous parvenir ton curriculum vitæ sans tarder
info@journal-local.ca | 418 803-5417

TIRAGE :
11 000 exemplaires

**DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE**



10 173 exemplaires

**DISTRIBUTION
COMMERCIALE**



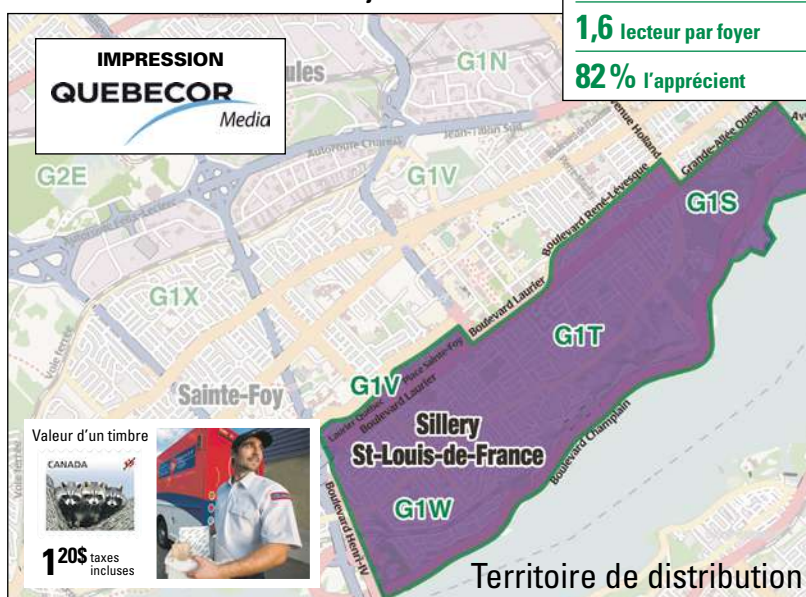
467 exemplaires

PRÉSENTOIRS



360 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 49 %
Hommes 51 %

Âge moyen : 56,1 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
79 100 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur
un échantillon de 458 répondants portant
sur le Journal de Sillery–Saint-Louis-de-
France et qui comporte une marge
d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un
intervalle de confiance de 95 %.

www.legermarketing.com

source **Léger**
MARKETING

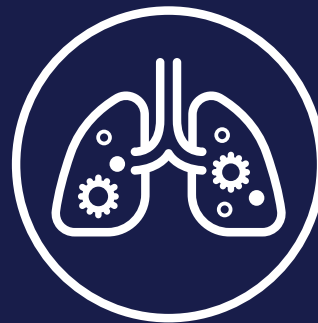
**La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :**



Fièvre



Toux



**Difficultés
respiratoires**

On se protège!

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Restez à la maison : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

Protégez vos proches, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

Québec.ca/coronavirus

 **418 644-4545**



COLLÈGE SAINT-CHARLES-GARNIER

GÉNÉRATEUR DE *SOLIDARITÉ*

À tous les travailleurs du secteur de la santé, à tous les acteurs des services essentiels,
à tous les Québécois qui prennent soin de leurs proches :

MERCI !

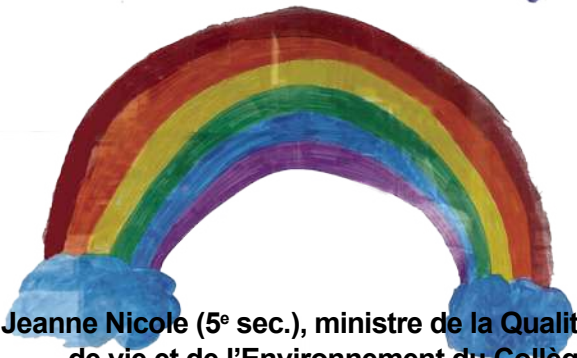
Nos élèves, acteurs essentiels des valeurs de solidarité et d'entraide inscrites au cœur de notre mission, souhaitent également vous rendre hommage.

>> Tous les témoignages de soutien de nos élèves sont disponibles au www.collegegarnier.qc.ca.

La classe 2B du Collège Saint-Charles-Garnier vous dit merci pour le travail que vous faites, vous nous aidez à garder notre province en santé, nous espérons que vous resterez en santé vous aussi. Merci pour votre dévouement, grâce à vous nous pouvons rester chez nous en toute confiance. Merci pour tout.
#stayhome #restezchezvous

Béatrice Bujold et Emma Pelletier,
présidentes de la classe 2B

Ça va bien aller !



Jeanne Nicole (5^e sec.), ministre de la Qualité de vie et de l'Environnement du Collège

Un gros merci au personnel des services essentiels, particulièrement celui de la santé, vous avez tout notre soutien en ces temps difficiles. Votre courage passera à l'histoire. #grateful

Alexandra Léger,
présidente de la classe 4A

Merci aux étudiants qui restent à la maison sagement.

Merci aux parents qui se doivent, plus que jamais, d'être présents pour leurs enfants.

Merci aux artistes de déployer leurs talents sur les médias sociaux pour apporter de la lumière dans cette noirceur de confinement.

Merci aux travailleurs des services essentiels d'amener un certain équilibre important.

Merci au personnel de la santé pour leurs efforts hallucinants.

Merci aux médecins qui se battent contre le coronavirus honorablement.

Merci aux gouvernements qui travaillent jour et nuit. Nous sommes incommensurablement reconnaissants.

À tous ces gens, **merci**.
Grâce à vous, nous allons nous en sortir avec le temps.

Audréanne Martel,
présidente de la classe 5D



Delphine Bellavance,
présidente de la classe 2D

Merci infiniment à tous les travailleurs des services essentiels et à ceux du secteur de la santé. Vous faites la différence et vous changez réellement le monde. Merci de mettre de l'avant le bien commun et de nous enseigner à tous ce qu'est réellement la vaillance.

Simone Brouillet-Rochette et Jeanne Guérard, présidentes de la classe 3C

Nous vous remercions de votre travail extraordinaire qui, chaque jour, nous aide de plus en plus et nous fait sentir que nous sommes en sécurité. Vous continuez de faire votre travail et de nous aider même si votre famille a aussi besoin de vous. Merci grandement!
#restezchezvous #cavabienaller

Maxim Alexandra Paré,
présidente de la classe 1B

À la disposition des citoyens de la circonscription fédérale de Louis-Hébert

(JB) La crise de santé publique vécue par les citoyens et citoyennes du Québec et du Canada est sans précédent. Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre canadien de la Sécurité publique et de la Protection civile, tenait à exprimer sa solidarité envers les contribuables de la région de Québec.

Chers citoyens de Louis-Hébert,

Alors que nous traversons une crise de santé publique et une crise économique sans précédent dans l'histoire récente du Canada et du Québec, sachez que mon équipe et moi restons à votre disposition.

En mettant sur pied la Prestation canadienne d'urgence pour ceux qui ont perdu leur emploi, en subventionnant la masse salariale des entreprises, en organisant la plus grande opération consulaire en temps de paix pour ramener au bercail le plus de Canadiens possible, le gouvernement fédéral remue ciel et terre pour qu'on puisse bien s'occuper de notre monde. Et mon équipe aussi. C'est un devoir.

Une pareille crise nous fait prendre conscience plus que jamais qu'on est tous une cellule d'un même organisme, que chacun est essentiel et qu'aucun ne doit être négligé.

Merci à ceux qui nous soignent, nous protègent, nous ravitaillent, nous informent, nous divertissent, nous dirigent... bref à tous ceux qui assurent notre bien-être et notre sécurité, de près ou de loin.

On lâche pas, on s'isole pour mieux se retrouver. Merci de prendre soin de vous, des vôtres et des autres.

Fraternellement,

Joël et toute mon équipe : Marie-Claude, Claudine, Mirna, Gabriel et Filip.

Tél. : 418 648-3244

Courriel : joel.lightbound@parl.gc.ca

Facebook.com/joellightbound ■



Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre canadien de la Sécurité publique et de la Protection civile, exhorte les citoyens et les citoyennes de prendre soin d'eux.

Crédit photo : courtoisie

COVID-19

Des nouvelles de La Baratte

(JB) Des services maintenus, d'autres modifiés et certains annulés, voilà les mesures qu'a dû prendre La Baratte pour s'adapter aux dures conditions dictées par la pandémie du virus de la COVID-19.



Crédit photo : Jacques Bélanger

Photo prise en septembre 2016. Michel Coulombe et son épouse apprécient les mets préparés par La Baratte.

Les deux services maintenus sont La Belle visite (popote roulante) et les dépannages alimentaires. L'organisme est à la recherche de bénévoles pour assurer la livraison des repas, étant donné que plusieurs bénévoles appartiennent à la catégorie d'âge susceptible d'attraper le virus. Les personnes plus jeunes désireuses de donner un coup de main sont invitées à composer le 418 527-1173.

Les services modifiés concernent les mets congelés aux particuliers et aux organismes, de même que le service Epikura, destiné aux personnes aux prises avec des problèmes de dysphagie. Le service de livraison à domicile a, lui aussi, été modifié. Pour information, composez le 418 527-1173.

Des services annulés jusqu'à nouvel ordre

Comme le gouvernement interdit la tenue d'activités de groupes, certains services de La Baratte ont dû être annulés jusqu'à nouvel ordre. Il s'agit de ceux du traiteur, du petit-déjeuner populaire, des cuisines collectives, du service de location de cuisine et des réunions de groupes de bénévoles. ■



Vous accompagner : notre priorité

Nous avons à cœur l'intérêt de nos membres, de nos clients et de nos employés.

Pour favoriser le bien-être de toute la collectivité, Desjardins joint sa voix à celle des gouvernements pour demander à tous de limiter leurs déplacements. Bien que plusieurs de nos points de service demeurent encore accessibles, nous vous encourageons grandement à profiter de notre service AccèsD web et mobile pour :

- Déposer vos chèques où que vous soyez, en toute sécurité grâce au dépôt mobile;
- Faire un Virement Interac^{MD} à votre famille, à vos amis ou à une entreprise;
- Utiliser les virements internationaux pour offrir votre soutien à un proche à l'étranger;
- Effectuer toutes vos opérations courantes telles que le paiement de factures et la consultation ou la modification de vos comptes, ainsi que la gestion de vos polices d'assurance.

Prestations gouvernementales

Nous vous invitons à vous inscrire au dépôt direct pour recevoir toute prestation gouvernementale directement dans votre compte, y compris la nouvelle Prestation canadienne d'urgence (PCU) de 2 000 \$ par mois.

Pour mieux répondre à vos attentes, nous rembourserons automatiquement les frais occasionnés par un dépassement du nombre de transactions prévues à votre forfait, et ce, de façon temporaire à compter du mois d'avril.

Desjardins met toute sa force collective au service de ses membres et clients et soutient les populations vulnérables en accordant trois dons significatifs au Fonds d'urgence de Centraide, à la Croix-Rouge canadienne et au réseau des Banques alimentaires du Québec.

Merci à nos 47 000 employés qui unissent leurs forces pour vous accompagner dans cette situation exceptionnelle.

Nous demeurons à votre écoute pour répondre à vos besoins et vous simplifier la vie. Ensemble, ça va bien aller!

On protège aussi sa santé mentale!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

Comment cela se manifeste-t-il?

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus, où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : esantementale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes ?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

Quoi faire ?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.



Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Quoi faire ?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentres : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Les récipiendaires de la 18^e édition du FADM de la Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France

Onze organismes honorés

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France a récemment dévoilé les 11 organismes des collectivités de Sillery, Saint-Yves et Saint-Louis-de-France qui sont récipiendaires dans le cadre de la 18^e édition du Fonds d'aide au développement du milieu (FADM) de l'institution financière.

Le FADM est un programme d'aide qui existe grâce à la volonté des membres de la Caisse de verser un montant des excédents de celle-ci dans une ristourne collective au bénéfice du milieu. En 2019, lors de l'assemblée générale de la Caisse, c'est une somme de 100 000 \$ qui a été votée pour ajouter au fonds d'aide.

Les 11 projets de cette 18^e édition sont les suivants :

Association des locataires de Bergerville, pour la phase 2 de la restauration du jardin communautaire.

Camp musical de Québec, pour l'acquisition d'équipement, dont des pianos et des lutrins pour son camp estival qui se tient sur le territoire de la Caisse.

Centre de la petite enfance Bout-en-train, pour l'aménagement d'une salle de jeu en coin tranquille, insonorisée et intime pour les enfants afin de favoriser la détente et la lecture.

Centre de la petite enfance Pamplemousse, pour la modernisation des vestiaires, offrant ainsi un espace mieux adapté aux besoins des enfants.

Classes-séjour/Cabane à sucre du parc du Bois-de-Coulonge, pour l'achat d'équipement comme des chaises, des tables et des tapis afin de bonifier l'expérience des classes-séjour de passage à la Cabane à sucre.

École Montessori de Québec, pour l'implantation d'un jardin communautaire.

École Saint-Louis-de-France – Saint-Yves, pour la modernisation des équipements sportifs de basketball et l'embellissement de la bibliothèque pour offrir un environnement motivant et positif pour la lecture.

FADOQ Saint-Louis-de-France, pour la modernisation des équipements servant aux cafés-rencontres (réfrigérateur et cafetières), ainsi que l'achat d'un

ordinateur portable pour effectuer la gestion de l'organisme.

Fondation Élan, pour l'acquisition d'équipement électronique afin d'agréments l'expérience des utilisateurs des services de l'IRDPO dans les salles d'attente.

Maison des jeunes de Sillery – L'Élément, pour le démarrage du projet Cyberfuté.es!, proposant un local de jeux en ligne supervisé et encadré pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Société de développement commercial Maguire, pour l'acquisition d'un projecteur afin d'offrir durant l'été des soirées de cinéma extérieur sur l'avenue Maguire.

Le FADM de la Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France, un levier de solidarité

En 2019, le Fonds d'aide au développement du milieu de la Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France a participé au programme Mes finances, Mes choix. Il a également contribué à la remise de 39 bourses d'études attribuées, en intercoopération avec deux autres Caisses, à de jeunes membres pour encourager

leur persévérance scolaire, et a participé financièrement au Microcrédit Desjardins aux Entreprises et à la Fondation Desjardins. Enfin, le FADM de la Caisse Desjardins de Sillery – Saint-Louis-de-France a participé à différents partenariats en intercoopération avec les Caisses de la région.

Le belvédère de la côte de Sillery

Rappelons que la Caisse, par l'entremise du FADM, collaborera à la réalisation du belvédère de la côte de Sillery, en partenariat avec la Commission de la capitale nationale et la Ville de Québec. Ce projet, issu du désir de la Caisse de poser un geste symbolique auprès de sa communauté afin de souligner ses 75 ans de présence Desjardins auprès de ses membres et de son milieu, verra le jour dès la reprise des activités de construction, ce printemps.

Lors de la prochaine assemblée, lorsque les rassemblements seront à nouveau permis, il sera proposé aux membres de la Caisse, lors du vote pour la répartition de la ristourne, de verser un montant supplémentaire de 100 000 \$ au FADM afin de poursuivre la mission du programme d'aide. ■



Parmi les récipiendaires du Fonds d'aide au développement du milieu, mentionnons l'Association des locataires de Bergerville.



Destiné aux jeunes à partir de 3 ans, le Camp musical de Québec est un camp de jour qui vise le développement équilibré de l'enfant à travers l'apprentissage d'un instrument à cordes.



La Fondation Élan a pour mission d'amasser des fonds pour appuyer le CIUSSS-CN et de soutenir les enfants, les adultes et les aînés ayant une déficience physique et sensorielle.



Maquette du belvédère de la côte de Sillery telle que produite par Conception Daoust Lestage.

Les Aidants scolaires

Urgent besoin de bénévoles

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

En ces temps difficiles, le personnel des écoles est à la recherche de solutions destinées à aider leurs élèves. L'organisme Les Aidants scolaires désire aviser les enseignants qu'elle souhaite les appuyer dans leurs démarches.

Lise Allard, fondatrice de l'organisme, lance un appel au public. «Les Québécois aident leurs enfants, leurs petits-enfants et leurs voisins. Le mouvement Les

Aidants scolaires continue de soutenir les enseignants, mais le fait de façon différente, notamment en répondant aux appels et en créant de nouveaux liens intergénérationnels.»

M^{me} Allard ajoute que les personnes disponibles à aider un jeune du niveau primaire à lire, à jouer avec les multiplications ou pour toute autre activité peuvent le faire en contactant l'organisme aux coordonnées suivantes : aidantsscolaires.com/se-joindre-a-nous ■



Crédit photo : Les Aidants scolaires



Lise Allard, fondatrice de l'organisme Les Aidants scolaires.

En ces temps difficiles, le personnel des écoles est à la recherche de solutions destinées à aider leurs élèves. L'organisme Les Aidants scolaires souhaite aviser les enseignants qu'elle désire les appuyer dans leurs démarches

Pour mon dernier repos,
j'aimerais...

Société Alzheimer de Québec

Annulation du Cocktail Alzheimer

(JB) Pour la Société Alzheimer de Québec, il est toujours possible de faire un don, et ce, malgré les annulations d'événements. Cet organisme, qui devait tenir la 25^e édition de son Cocktail Alzheimer, coprésidé par Sara Nourcy (CIBC) et Claude Pinsonneault (Gestion privée de Patrimoine), a annoncé son annulation.

L'organisme invite les personnes qui ont effectué l'achat d'un billet de transformer celui-ci en don, ce qui leur permettra d'obtenir un reçu de

charité correspondant à la valeur totale du billet. Elles pourront également opter pour un remboursement. En ce qui concerne les activités quotidiennes de la Société Alzheimer de Québec, les services offerts en personne sont suspendus, de même que les visites de répit au centre de jour L'Intemporel. Cependant, les services téléphoniques destinés à soutenir les personnes atteintes et leurs proches aidants sont maintenus.

Information : 418 527-4294 poste 0 ■



Crédit photo : Société Alzheimer de Québec

La Société Alzheimer de Québec, qui devait tenir la 25^e édition de son Cocktail Alzheimer, coprésidé par Sara Nourcy (CIBC) et Claude Pinsonneault (Gestion privée de Patrimoine), a annoncé son annulation.

Laissez plus qu'une page blanche.

**Aidez vos proches,
faites vos arrangements.**
418 688-0566
compagniestcharles.ca

 **La Compagnie
St-Charles**
Sépulture et
services funéraires

Leucan, toujours présent

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

En cette période difficile, la direction de Leucan, organisme dont la mission est de favoriser le rétablissement et le mieux-être des enfants atteints de cancer et de leur famille grâce à des services d'accompagnement et de soutien, désire informer la population qu'elle prend les mesures nécessaires pour assurer la santé et la sécurité de ses membres, employés et bénévoles.

«Depuis quelque temps, nous devons faire face à l'inconnu comme société. Nous

vivons de grandes inquiétudes, notamment vis-à-vis de notre santé, celle des gens qu'on aime, sans oublier les inquiétudes économiques. Nous devons également adapter nos façons de vivre où la liberté individuelle est un peu chamboulée au bénéfice de la santé de tous. Je tiens à vous aviser qu'à Leucan, nous déployons toute l'énergie possible pour faire face à cette situation de la meilleure façon, c'est-à-dire en continuant d'être présents auprès de nos familles, en protégeant aussi la santé et la sécurité de ceux et celles avec qui nous collaborons au quotidien : nos employés et nos bénévoles, mais aussi les personnes qui participent à nos activités ainsi que nos

donateurs», affirme Pascale Bouchard, directrice générale de Leucan.

M^{me} Bouchard tient également à préciser que la majorité des enfants membres de Leucan sont immunosupprimés. «Leurs défenseurs immunitaires sont affaiblies et c'est pourquoi nous vous demandons de pratiquer la distanciation sociale.»

Pour en savoir davantage : <https://www.leucan.qc.ca/fr/nous-joindre/> ■



Pascale Bouchard, directrice générale de Leucan, lors d'une édition antérieure du Défi ski Leucan.

Crédit photo : Leucan

Au profit de la Fondation Cervo

L'activité-bénéfice D'un chic fou annulée



Maquette du Centre de neuro-imagerie et de neurophotonique qui verra le jour au cours des prochaines années.

(JB) C'est avec tristesse que les organisateurs de l'activité-bénéfice D'un chic fou annoncent son annulation.

«Comme vous le savez, nous appliquons notre responsabilité sociale en annulant la tenue de D'un chic fou, le 6 mai prochain. L'achat de votre billet représente un don important pour notre fondation. Un remboursement complet ou partiel est offert à ceux qui le désirent. Toutefois, il est possible de transférer votre achat

en don afin de nous aider à déployer toute l'aide nécessaire à nos équipes de soins pour la mise en place de mesures d'interventions alternatives», peut-on lire dans le communiqué de l'organisme.

La Fondation Cervo est actuellement en campagne de financement afin de recueillir des dons pour la construction du Centre de neuro-imagerie et de neurophotonique. Pour vous impliquer : fondationcervo.com. ■

Fondation Gilles Kègle

Une présence indispensable

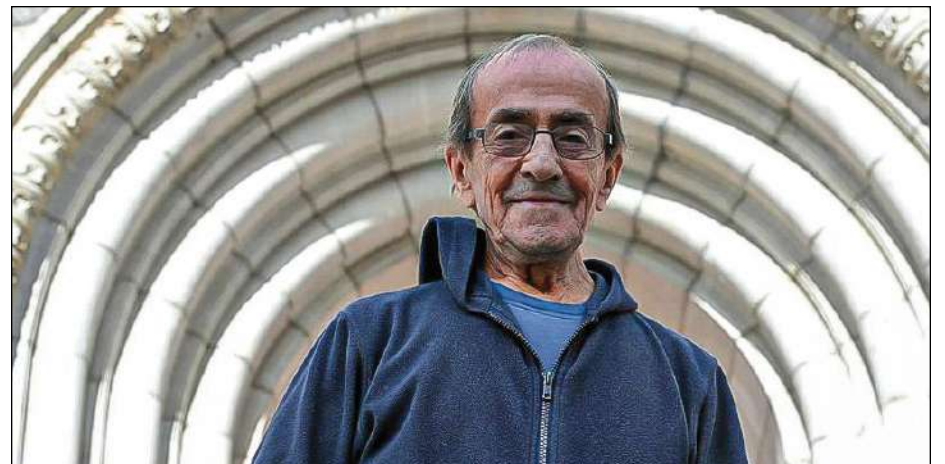
(JB) Indispensable, c'est le premier mot qui nous vient en tête lorsque nous évoquons la place que tient Gilles Kègle auprès des plus démunis d'entre nous.

Soigner, reconforter et accompagner les hommes et les femmes vivant dans la solitude, voilà la mission que Gilles Kègle a entamée il y a plus de trois décennies. C'est en effet en 1986, à la suite d'une rencontre avec mère Teresa, que ce Trifluvien d'origine a choisi de consacrer chaque jour de sa vie à l'amour du prochain. Au fil des ans, M. Kègle a inspiré des bénévoles, qu'il appelle ses «missionnaires de la paix».

Ces derniers le secondent dans sa mission d'entraide.

La Fondation Gilles-Kègle a été créée en 1996 et a permis à l'infirmier de la rue et ses anges gardiens de se dévouer aux personnes dans le besoin dont plusieurs sont considérées comme des parias. Marginaux, alcooliques, sans-abri, toxicomanes, prostituées, ex-psychiatrisés, sans oublier les personnes âgées, malades ou délaissées.

Si vous voulez vous impliquer, consultez le site : gilleskegle.org ■



Indispensable, c'est le premier mot qui nous vient en tête lorsque nous évoquons la place que tient Gilles Kègle auprès des plus démunis d'entre nous.

Un fonds d'urgence pour Québec Philanthrope

COVID-19

Resserrez la chaîne de soutien à toutes les causes de notre communauté pour contrer les effets de la pandémie

Fonds philanthropique d'urgence COVID-19

Donnez dès aujourd'hui ▶



La Fondation Québec Philanthrope invite la population à resserrer la chaîne de solidarité.

(JB) La Fondation Québec Philanthrope, l'une des 191 fondations communautaires au Canada, a pour mission de favoriser la promotion de la philanthropie au sein de la communauté de la Capitale-Nationale, de la Chaudière-Appalaches et de leurs environs. Dans le contexte actuel causé par la pandémie de la COVID-19, cette vision et cette mission doivent

être portées avec un sens redoublé d'ardeur et la direction de l'organisme tient à souligner qu'elle agit en ce sens.

«Les membres de l'équipe joignent leurs voix pour souhaiter à tous et à toutes, organismes, créateurs de fonds, partenaires, bénévoles et citoyens, santé et réconfort en ce temps d'incertitude. Votre fondation communautaire, toujours active, s'assure de poser des actions porteuses pour le mieux-être de notre communauté», affirme Christine Vaillancourt, conseillère aux communications et aux activités philanthropiques.

La Fondation annonce la mise sur pied d'un fonds philanthropique d'urgence – COVID-19 dont la mission est de soutenir les besoins exceptionnels des donateurs reconnus et des organismes de bienfaisance enregistrés (OBE) de tous les secteurs d'activités qui sont touchés, de diverses manières, par la crise actuelle. Toute personne souhaitant faire un don pour ce fonds d'urgence peut le faire directement en allant aux coordonnées suivantes : <https://bit.ly/2RFftqY>

Un engagement

«Fidèle à sa mission, la Fondation Québec Philanthrope tient à préciser à tous les contributeurs au Fonds d'urgence, ainsi qu'aux organismes qui pourront en bénéficier, qu'elle s'engage à attribuer des aides financières non seulement

aux organismes agissant sur les enjeux de santé publique liés à la COVID-19, mais aussi à des organismes de tous les secteurs d'activités, dont les effets de la crise sur le déroulement des activités seront démontrés. La Fondation est pleinement consciente des effets collatéraux et à long terme d'une telle situation et souhaite contribuer à maintenir l'action de plusieurs organismes qui œuvrent quotidiennement au mieux-être de la communauté, indépendamment du secteur d'activité dans lequel ils agissent. Ressermons ensemble la chaîne de soutien à toutes les causes de notre communauté pour contrer les effets de la pandémie», conclut M^{me} Vaillancourt. ■

Maison Michel-Sarrazin

Plus de trois décennies d'écoute et d'accompagnement

(JB) C'est sans tambour ni trompette que la Maison Michel-Sarrazin a célébré son 35^e anniversaire, une existence ponctuée par l'émotion et la générosité.

Le 9 avril dernier, la direction de ce centre hospitalier privé de soins palliatifs qui exploite une maison de fin de vie et un centre de jour a annoncé que 35 ans avaient passé depuis sa fondation.

«Aujourd'hui, nous célébrons le 35^e anniversaire de la Maison Michel-Sarrazin! Malgré la situation particulière que nous

traversons, notre cœur sourit en pensant aux 35 ans de soins qui ont été donnés dans notre maison, aux plus de 10 000 patients accompagnés de leurs proches que nous avons accueillis gratuitement, à la recherche faite en nos murs, aux milliers de formations qui ont été données pour que les soins palliatifs puissent se répandre partout au Québec et à la communauté qui nous soutient depuis le début et qui rend tout cela possible. Aujourd'hui, nous célébrons 35 ans d'amour qui mettent un arc-en-ciel dans notre cœur!», ont déclaré

Claudette Gagnon-Dionne et Louis Dionne, fondateurs de la Maison Michel-Sarrazin.

Cueillir des fonds durant la pandémie, c'est possible!

Pour ceux et celles qui désirent participer à une cueillette de fonds au profit de l'œuvre Michel-Sarrazin tout en respectant les règles de distanciation sociale, il existe une solution. Grâce aux achats de la clientèle de Convivio IGA Extra, l'organisme a pu recevoir un don de 6659,84 \$. Pour appuyer la Maison, vous n'avez qu'à jumeler votre

numéro de membre Convivio au numéro de l'organisation, qui est le 100540. C'est gratuit et payant pour l'organisme.

Malgré le contexte actuel, la Maison Michel-Sarrazin continue d'accompagner et de soulager les personnes en phase terminale de leur maladie et leurs proches. Toutefois, la situation affecte les revenus de la Fondation et sa capacité à soutenir les opérations de la Maison. On vous invite à donner généreusement.

<https://bit.ly/2V96O20> ■



Louis Dionne et Claudette Gagnon-Dionne, fondateurs de la Maison Michel-Sarrazin.



Malgré le contexte actuel, la Maison Michel-Sarrazin continue d'accompagner et de soulager les personnes en phase terminale de leur maladie et leurs proches.

SOS Ensemble Québec

Pour demander de l'aide ou tout simplement donner

JACQUES BÉLANGER

jbeleranger@journal-local.ca

Avec une explosion de 100 % des demandes d'aide alimentaire et une baisse de 75 % du nombre de bénévoles, SOS Ensemble Québec prend son envol afin d'inviter la population de Québec à s'impliquer pour aider les gens dans le besoin pendant la pandémie de la COVID-19.

Ressource Espace Familles et Unité Québec invitent la population à s'impliquer pendant la pandémie en se joignant aux efforts de SOS Ensemble Québec, un regroupement d'organismes communautaires qui se mobilisent afin de soutenir les personnes dans le besoin dont la demande a plus que doublé au chapitre des services essentiels.

«Dès la semaine du 25 mars, nous avons dû doubler la fréquence de notre service de comptoir alimentaire pour pallier la hausse des demandes, soulignait récemment Cindy-Lee McKenzie, directrice générale de Ressource Espaces Familles. Nous sommes très reconnaissants de la collaboration de Moisson Québec qui nous a confirmé qu'ils seraient en mesure de nous fournir une grande partie des denrées dont nous avons besoin. Pour le moment, nous demandons à la population de nous aider en offrant de son temps ou en faisant des dons pour que nous puissions acheter des produits essentiels comme des aliments et des couches pour des familles dans le besoin.»

En fonction de la participation de la population et de la capacité des organismes communautaires de la région, SOS Ensemble Québec compte déployer plusieurs services au cours des prochaines semaines, dont un service de livraison d'aliments pour les familles les plus démunies, un service d'aide aux courses pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer, et un service de soutien pour réduire les effets de l'isolement sur la santé mentale.

«Plus de jamais, nous devons être solidaires et faire tout ce que nous pouvons pour passer à travers cette pandémie, constate David Weiser, cofondateur d'Unité-Québec. Notre objectif premier est d'établir un système de livraison pour les aliments et les denrées pour que ceux qui sont en isolement puissent profiter du service ainsi que pour assurer la distanciation sociale.»

Pour plus de renseignements : unitequebec.com ■



Cindy-Lee McKenzie, directrice générale de Ressource Espaces Familles, en action.

La Courtepointe
Horaire
spécial

JACQUES BÉLANGER

jbeleranger@journal-local.ca

La direction de La Courtepointe, un réseau d'entraide et de solidarité qui a pour mission de briser l'isolement, de promouvoir l'intégration et l'engagement social et de développer des façons créatives de lutter contre la pauvreté, annonce qu'en raison des événements que l'on connaît, elle a dû procéder à quelques ajustements.

Ainsi, jusqu'au 3 mai, aucune visite ne sera acceptée sans rendez-vous préalable. Les services toujours en vigueur sont l'écoute téléphonique et l'aide alimentaire. ■



L'équipe de la Courtepointe «au front».

Les bibliothèques publiques au service de la communauté grâce aux ressources numériques!

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Pendant que les Québécois sont majoritairement confinés à la maison et que toutes les bibliothèques ont temporairement fermé leurs portes, il est important de rappeler qu'elles offrent toujours plusieurs services aux citoyens grâce aux ressources numériques.

En effet, plusieurs livres et services numériques sont disponibles pour les citoyens qui sont abonnés à une bibliothèque publique. PRENUMERIQUE.CA, la plateforme utilisée par plus de 1 000 bibliothèques publiques du Québec, propose d'ailleurs gratuitement aux abonnés plus de 850 000 livres de tout type (romans, documentaires, livres audio et bandes dessinées). Ce service, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7, est accessible sur le Web ou par l'entremise des sites Internet des bibliothèques participantes.

Plusieurs ressources en ligne sont aussi offertes dans certaines bibliothèques pour permettre aux citoyens de poursuivre la

pratique de la lecture, de s'amuser ou de s'éduquer. Notamment, on peut souligner les suivants :

- des sites donnant accès à des milliers de magazines;
- des plateformes de cours en ligne et d'autoformation;
- des ressources éducatives pour les enfants;
- des jeux ou des ressources de loisirs.

« À l'heure actuelle, les bibliothèques de l'ensemble de la province travaillent activement afin d'offrir à leurs membres et à la population une grande variété de livres et de services numériques », souligne Denis Chouinard, président de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ). « Ainsi, même si la plupart des familles du Québec doivent rester à la maison, elles peuvent continuer à apprendre, à se cultiver et à se divertir ».

Rappelons toutefois qu'il faut être membre d'une bibliothèque pour avoir accès à différents services numériques. Pour en savoir plus sur les services en ligne offerts par sa bibliothèque ou sur les possibilités d'y avoir accès, les citoyens sont invités à consulter le site Internet ou la page Facebook de leur bibliothèque.

Les bibliothèques publiques usent actuellement de créativité pour assurer des services à leurs citoyens. Entre autres, on peut penser au lancement d'un tout nouveau microsite : www.heureduconte.ca. Créé spécifiquement pour répondre aux enjeux de la crise actuelle et divertir les familles, le site rassemble et met en valeur les heures du conte virtuelles se conformant à la Loi sur le droit d'auteur. Il propose un inventaire des heures du conte disponibles pour écoute en différé, un calendrier d'heures du conte en direct ainsi que des balados et livres audios pour enfants. Par ailleurs, puisque les bibliothèques publiques sont solidaires de l'ensemble de la chaîne du livre, la diffusion des œuvres via ces prestations ont toutes reçu les autorisations des ayants droit des œuvres lues. ■



Plusieurs livres et services numériques sont disponibles pour les citoyens qui sont abonnés à une bibliothèque publique.

La Maison des Œuvres Jean Lafrance

Du soutien et un premier pas vers l'autonomie

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La Maison des Œuvres Jean Lafrance a pour mission d'héberger et accompagner de jeunes garçons âgés de 12 à 18 ans afin de leur donner le soutien nécessaire menant à l'autonomie et à la réadaptation sociale.

Jean Lafrance, fondateur de l'œuvre qui porte son nom a choisi d'instaurer un contexte familial au sein duquel les jeunes peuvent progresser et entreprendre le début de leur vie d'adulte d'un bon pied. Ainsi, ils ont accès à un plan de vie précis qui inclut les études, le sport, les voyages humanitaires, de même que le bénévolat, pour ne mentionner que ceux-là.

Deux intervenants professionnels, appelés les compagnons, habitent la Maison en tout temps et jouent les rôles de père, de mère, de grande sœur ou de grand frère en assurant une présence constante et fiable. De concert avec les bénévoles, ils offrent une structure d'encadrement stimulante et sécurisante afin de donner la chance à ces jeunes de se prendre en main et de regagner confiance en eux.

Une fois la majorité atteinte, les jeunes perçoivent la Maison comme une

référence pour les aider à surmonter les défis de leur réinsertion et soutenir leurs efforts d'intégration. Le Salon des

anciens a été aménagé afin de souligner la réussite de participants et de mettre en valeur les fruits de leur cheminement.

Pour faire un don : <https://www.lesoeuvresjeanlafrance.ca/faire-un-don> ■



Photo prise à la suite de la dernière édition (2019) du Bistro gastronomique. De gauche à droite, Jasmin Gilbert, Jean Lafrance et Johanne Devin.

Crédit photo : Maison des Œuvres Jean Lafrance

Fondation Réno-Jouets

Le 15^e super-bénéfice présidé par Geneviève Guilbault

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La prochaine édition du super-bénéfice de la Fondation Réno-Jouets aura lieu le mercredi 23 septembre à 18 h, à l'Hôtel Plaza Québec.

La présidente d'honneur de l'événement est Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre

responsable de la région de la Capitale-Nationale.

Pour information : 418 877-6758 ■

Même en confinement

La Maison Hélène-Lacroix reste à l'écoute

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La Maison Hélène-Lacroix a pour mission d'héberger les femmes violentées et vivant de multiples problématiques sociales âgées de 18 ans et plus. La direction de l'organisme nous avise que malgré les mesures de confinement, la Maison reste à l'écoute de celles qui éprouvent de la détresse au sein de leur foyer.

«Aidez les femmes victimes de violence, gardez le contact avec elles par téléphone et Internet, suggérez-leur de prendre contact avec une maison par courriel, si c'est plus facile. Suggérez une petite marche pour téléphoner plus librement», indique la direction de la Maison Hélène-Lacroix. ■



Ingrid Falaise, auteure et actrice, fait la promotion des ressources disponibles pour les femmes victimes de violence.



Même en période de confinement, la Maison Hélène-Lacroix reste à l'écoute.

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille

La campagne *Sois un héros!* est lancée

(JB) La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) a récemment dévoilé qu'en cinq jours, plus de 17 000 familles ont bénéficié du soutien téléphonique de plus de 230 organismes communautaires Famille (OCF) situés aux quatre coins du Québec.

L'organisme souhaite rappeler à la population l'importance des organismes communautaires dans la vie de la population québécoise. Plus de 230 organismes communautaires Famille sont présentement actifs au Québec et, afin de mieux s'adapter à la situation causée par l'obligation de confinement, la grande majorité des OCF a mis en place un service de soutien téléphonique. Ce service assure un contact avec les familles qui fréquentent habituellement l'organisme et offre une écoute bienveillante aux parents.

C'est dans cet esprit que la campagne *Sois un héros!* a vu le jour, une initiative qui vise à valoriser tous les héros du Québec, petits et grands, qui sauvent des vies en restant à la maison. Pour participer : <https://bit.ly/34IyAWj> ■



Photo tirée d'une vidéo de la FQOCF

Moisson Québec à la recherche de bénévoles



En décembre dernier, Moisson Québec a reçu 400 dindes Butterball, qui a permis de fournir l'équivalent de 4000 repas. Sur la photo, Éleine Côté, directrice générale, entourée de bénévoles.

(JB) Moisson Québec a récemment annoncé sur son site Facebook qu'elle recherche activement des personnes désirant lui offrir des heures de bénévolat.

«Nous apprécions énormément votre solidarité et votre soutien à la cause de l'insécurité alimentaire. Cependant, nous devons prendre des mesures exceptionnelles pour protéger les équipes et les gens qui offrent du temps à Moisson», explique la direction.

Les candidatures retenues devront satisfaire les critères suivants : n'avoir aucun symptôme, ne pas rentrer de voyage, être en bonne santé, être disponible 5 jours par semaine entre 7 h 50 et 14 h 30, une semaine sur deux.

Pour information : <https://fr-ca.facebook.com/moissonquebec> ■

Le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy/Sillery en mode zoom

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy/Sillery suit les consignes et passe en mode zoom. Ces entraînements maison ont commencé il y a trois semaines.

Les jeunes athlètes peuvent effectuer leurs exercices sous l'œil vigilant d'un entraîneur par l'entremise de l'ordinateur ou de la tablette. Et les encouragements vont de pair. Ainsi, l'organisme publie des

textes sous forme de mémos. On peut y lire entre autres :

- Faire mon entraînement Caravelles avec Pierre et Fabien.
- Respecter les règles émises par le gouvernement.
- Prendre du bon temps à l'extérieur, en famille.
- Prendre des nouvelles de mes amis virtuellement.

- Prendre du temps pour appeler mes grands-parents.

- Avoir du plaisir. Garder le sourire.
- Relaxer. Dormir de 7 à 9 heures.
- Rêver à ma prochaine saison de soccer :)

Pour plus d'information : <https://fr-ca.facebook.com/socccaravelles> ■



Le club de soccer des Caravelles de Sainte-Foy/Sillery suit les consignes et passe en mode zoom.



BROUILLARD

#cavabienaller

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



Credit photo : Lamay Michaud

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, MM. 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.



Le sport en période de pandémie

Continuez à bouger tout en vous amusant



Parmi les Cubes énergie, on retrouve une activité en compagnie de l'humoriste québécois Philippe Laprise.

(JB) Appel au confinement ne veut pas nécessairement dire incitation à la paresse. Le Grand défi Pierre Lavoie a lancé Force 4 à la maison, une série de vidéos destinées à encourager les enfants à bouger et à aider les parents à concilier télétravail et famille.

Parmi les Cubes énergie, on retrouve une activité en compagnie de l'humoriste québécois Philippe Laprise. Au cours de cet exercice, Philippe vous propose une démonstration de combat, suivie d'un entraînement avec sensei Juju, un maître de karaté qui vous invite à réveiller le ninja qui sommeille en vous. Pendant que les figures de karaté sportif se poursuivent, les enfants dépensent leur énergie et les parents vaquent à leur télétravail.

Pour information : <https://bit.ly/3bd0WL0> ■

Les Élans du Cégep Garneau

En pause jusqu'à nouvel ordre

(JB) À l'instar des autres formations sportives collégiales, les Élans du Cégep Garneau ont dû cesser temporairement leurs activités.

Dès que la situation reviendra à la normale, le *Journal de Sillery - Saint-Louis-de-France* vous fera part des activités de ces étudiants-athlètes. ■



Credit photo : Cégep Garneau

À l'instar des autres formations sportives collégiales, les Élans du Cégep Garneau ont dû cesser temporairement leurs activités.

Les plaines d'Abraham

Se promener, tout en gardant ses distances

(JB) Impossible de pratiquer des activités à l'intérieur, sauf chez soi bien entendu. En cette période de pandémie, les médias nous abreuvant quotidiennement de vidéos démontrant l'ingéniosité – parfois débridée – d'hommes et de femmes tendant à briser leur routine de façon parfois... saugrenue. Reste la bonne vieille marche à l'extérieur, à condition de respecter certaines mesures.

Des mesures comme celle de garder ses distances de 2 mètres lorsque l'on va se promener sur les plaines d'Abraham, espace privilégié des gens de la grande région de Québec. Les autorités n'y ont pas encore interdit l'entrée puisque les usagers font preuve de discipline. Allez-y faire un tour et prenez de grandes respirations. C'est bon pour le moral, comme on dit. ■




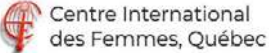























Les plaines d'Abraham, espace privilégié des gens de la grande région de Québec, accueillent les personnes, pourvu qu'elles respectent les consignes de distanciation.

Credit photo : Wikipédia, Guillaume Cattiaux

Organismes reconnus, arrondissement de Sillery–Saint-Louis-de-France

Les organismes du milieu jouent un rôle essentiel dans la vie sociale et culturelle d'une communauté. Ils sont bien souvent le reflet du dynamisme du milieu. Voici une liste non exhaustive créée par le *Journal de Sillery–Saint-Louis-de-France*. ■

 <p>Association des femmes de carrière du Québec métropolitain Paulette Gauvin 418 781-3271 info@afqmq.ca</p>	 <p>Association québécoise de prévention du suicide Jérôme Gaudreau 418 614-5909</p>	 <p>Centre Bonne-Entente Mylène Tremblay-Poulin 418 641-6028 lecentrebonneentente@gmail.com</p>	 <p>Centre international des femmes Bouchra Kaache 418 688-5530 info@cfqfemmes.qc.ca</p>	 <p>Club d'astronomie Cassiopée Hélène Gamache 418 653-8789 helenegam@yahoo.ca</p>	<p>Club de l'Âge d'Or Garnier de Sillery Diane Villeneuve 418 687-3976 stlouisdefrance@fadoq-quebec.qc.ca</p>
<p>Club FADOQ Saint-Louis-de-France Murielle Côté 418 527-5838 club.fadoq.ca/U023</p>	 <p>Club Rotary de Québec 418 831-1677 info@rotary-quebec.org</p>	 <p>Entraide des Aînés de Sillery 418 641-6665 entraide.a.sillery@videotron.ca</p>	 <p>Fondation Caecitas Nelson Turcotte 418 564-4696 nturcotte@sympatico.ca</p>	 <p>Fondation de la Maison Michel-Sarrazin Nathalie Côté 418 687-0878 ncote@michel-sarrazin.ca</p>	 <p>Fondation IUCPQ Josée Giguère 418 656-4999 info@iucpq.org</p>
 <p>Fondation québécoise du cancer France Locas 418 657-5334 flocas@fqc.qc.ca</p>	 <p>Fondation Québec Philanthrope Karen Bouchard 418 521-6664 info@quebecphilanthrope.org</p>	 <p>La Guilde des dentellières et des brodeuses Annie Cloutier 418 683-0514 guilde.dentellieres.brodeuses@hotmail.com</p>	 <p>La Maison des jeunes de Sillery L'Élément Diane Vézina 418 527-4333 mdjsillery@live.ca</p>	 <p>Les pinceaux d'or Marc Poirier 581 986-9727 lespinceauxdor@hotmail.com</p>	 <p>Loisirs Saint-Sacrement Samuel Matte-Thibault 418 681-7800, poste 221 clss@clss.qc.ca</p>
 <p>Réseau des femmes d'affaires du Québec Sophie Marin smarin@innovsa.ca</p>	 <p>Ressource Espace Familles Cindy McKenzie 418 681-9740 communication@refamilles.ca</p>	 <p>Service d'accompagnement spirituel des malades âgés à domicile (SASMAD) Claudette Houle 418 681-2422 poste 222 clhoule@cnd-m.org</p>	 <p>Société Alzheimer de Québec France Le Bel, directrice générale 418 527-4294 societealzheimerdequebec.com</p>	 <p>Société canadienne du cancer Alain Raymond, directeur 418 683-8666 araymond@quebec.cancer.ca</p>	 <p>Société d'histoire de Sillery J.-Louis Vallée 418 641-6664 shs@videotron.ca</p>
 <p>Société Saint-Vincent de Paul Charles-Garnier Josée Maltais 418 688-6503 svp.scg@gmail.com</p>	 <p>Solidarité familles et sécurité routière Nancy Gilbert 418 651-2232 nangilbert@me.com</p>	 <p>TEL-AIDE QUÉBEC Service d'écoute téléphonique Tel-Aide Québec Céline Coutu 418 583-6079, poste 1 courriel et/ou site Web</p>	<p>Si vous désirez effectuer une correction ou inscrire votre organisme, veuillez communiquer avec le rédacteur du journal : jbelanger@journal-local.ca</p>		

Cardio Plein Air

Des vidéos en ligne pour rester en forme

(JB) La programmation annuelle d'entraînements en plein air habituellement offerts par Cardio Plein Air ayant été annulée, la direction de l'entreprise s'est mise à la recherche d'une solution permettant aux Québécois de continuer de s'entraîner à l'extérieur. La stratégie a été revue afin d'offrir ce service en ligne.

C'est dans cet esprit que Cardio Plein Air propose aux familles québécoises de relever le défi du printemps, soit une série de vidéos d'entraînement entièrement gratuites à réaliser dans sa cour extérieure, sur son balcon ou en compagnie de sa famille.

«En cette période de crise, il était important pour nous de continuer à contribuer à la santé physique et psychologique de nos concitoyens en leur offrant gratuitement des vidéos en ligne motivantes et amusantes pour mettre un peu de soleil dans la vie de tous», affirme Danielle Danault, présidente-directrice générale de Cardio Plein Air.

Des vidéos faciles à réaliser

Les vidéos d'entraînement, d'une durée de 30 à 45 minutes, sont faciles à réaliser et peuvent être pratiquées n'importe où : en famille dans la cour arrière, en couple sur le balcon ou en plein air, mais tout en respectant les règles de distanciation

sociale, sans oublier à l'intérieur du domicile des usagers. Les personnes intéressées n'ont qu'à télécharger la vidéo sur leur tablette ou leur téléphone intelligent. La direction de Cardio Plein Air précise qu'aucun accessoire n'est nécessaire.

Pourquoi privilégier le plein air?

Ce type d'entraînement permet notamment une meilleure oxygénation, une plus grande tonification musculaire, une diminution du stress grâce au contact avec la nature, ainsi qu'un meilleur système immunitaire, pour ne mentionner que ceux-là.

Information : cardiopleinair.ca ■



Danielle Danault, présidente-directrice générale de Cardio Plein Air, est impliquée dans le milieu de l'entraînement depuis plus de 35 ans.

MAINTENANT C'EST



L'ÉQUIPE DROUIN & LÉVESQUE



BRUNO LÉVESQUE
Courtier immobilier résidentiel

YVAN DROUIN
Courtier immobilier agréé



JEAN-LOUIS ROCHON
Courtier immobilier



DENIS LAROSE
Courtier immobilier agréé



LOUISE THOMASSIN
Courtier immobilier



LAURENCE ST-CYR
Courtier immobilier résidentiel



PIER-LUC PARENT
Courtier immobilier



JOSÉE DAIGLE
Courtier immobilier résidentiel



ANNE-MARIE LUSSIER
Courtier immobilier et directrice des opérations



LYDIA CÔTÉ
Adjointe administrative

DROUINLEVESQUE.COM

418 687-3211

1264, avenue Maguire, Québec (QC) G1T 1Y7

info@drouinlevesque.com | Équipe Drouin Lévesque



NOUVEAU

SILLERY

1483, RUE NÉGABAMAT. Campagne en ville au cœur de Sillery! Terrain boisé et intime. Idéal pour une famille.



NOUVEAU

SILLERY

1544, AV. DU PARC-BEAUVOIR. Résidence entièrement rénoverée avec une orientation solaire parfaite!



NOUVEAU

SAINTE-FOY

1111-209, RUE DIJON. Condo haut de gamme offrant des aires de vie confortables et pratiques.



NOUVEAU

SAINTE-FOY

867-869 AV. MADELEINE-DE-VERCHÈRES. Bel immeuble rénové de 3 logements situé à Saint-Sacrement. Excellent rapport/qualité prix.



NOUVEAU

SAINTE-FOY

826, RUE DE MAUR. Bel immeuble rénové de 3 logements situé à Saint-Sacrement. Excellent rapport/qualité prix.



ST-AUGUSTIN

299, CH. DE LA PLAGE ST-LAURENT. UNIQUE! Vue à couper le souffle sur le fleuve!



SILLERY

2266, CH. DU FOULON. Splendide ancestrale complètement restaurée. Sans voisin arrière.



SILLERY

1110, AV HOLLAND. Très beau cottage de style anglais rénové! Très lumineux.



SILLERY

1804, CH. GOMIN. Magnifique jumelé situé près des écoles et services et complètement aménagé! Clé en main.



SILLERY

1243, DU RAVIN. Emplacement privilégié! Rénové de superbe façon proposant tout ce que vous désirez!



SILLERY

1404, DES GRANDS-PINS. Maison d'exception sur un site en demande! Voici une résidence ayant un cachet authentique avec les commodités actuelles.



SILLERY

2237, CH DU FOULON. WOW! Quelle vue! Soyez les premiers à venir vous y installer!



SILLERY

1234, RUE PRESTON. Rénovée en grande partie, voici un véritable clé en main offrant confort et tranquillité.



SILLERY

1510-705 MAIRE-BEAULIEU. Condo rénové avec goût, 2cc, 1sdb, grand balcon où il est bon de profiter du coucher de soleil.



SILLERY

1510-806, MAIRE-BEAULIEU. Superbe vue sur le fleuve, la ville et la marina.



SILLERY

2316, CH DU FOULON. Maison George William Osborne! Ancestrale offrant grandes pièces et cour intime



SILLERY

1111-505, DE DIJON. Superbe penthouse de 1685pi². Plafond de 9'. Vue à couper le souffle sur le fleuve et les ponts.



SILLERY

2017, PÈRE-MASSÉ. Spacieux jumelé avec grandes pièces de vie près des écoles privées.



CAP-ROUGE

4022, LOUISE-FISET. Magnifique résidence conçue avec goût et savoir-faire. Une maison actuelle et facile à vivre.



CAP-ROUGE

1544, JOSIE-QUART. Secteur paisible et verdoyant. Superbe propriété en pierre. Venez vous offrir tout ce que vous avez toujours souhaité.



MONTCALM

895-3, AV. BOURLAMAQUE. Superbe condo divise en plein cœur de Montcalm avec une grande superficie. À quelques pas de la rue Cartier



SAINT-SACREMENT

825-502, DE VIMY. Condo des plus lumineux situé au 5^e étage avec immense balcon. Rareté avec 3 cc! Faites vite!



QUÉBEC

1120-36, ST-VALLIER. Magnifique condo lumineux sur 2 étages, dans un secteur en demande!



VENDU

CAP-ROUGE

1212, DE LA RIVIÈRE



VENDU

CHARLESBOURG

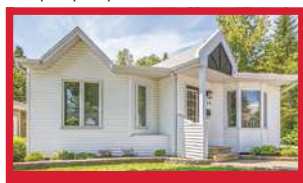
4481, DES CYPRÈS



VENDU

SAINT-SACREMENT

825-114, DE VIMY



VENDU

LORETTEVILLE

419, RUE GEORGES-CLOUTIER



ÇA VA BIEN ALLER!