

Le Peuple

Lotbinière

MéliorMédia

- ÉDITION DU 8 AVRIL 2020
- VOLUME 43 NUMÉRO 28
- 14 507 EXEMPLAIRES

Disponible avec l'application

MonJournalLocal et sur

www.lepeuplelotbiniere.ca



THIVIERGE ET FILS INC.
PUITS ARTÉSIEN
POMPE
TRAITEMENT D'EAU
VENTE / INSTALLATION / SERVICE 7/7
WWW.THIVIERGEETFILS.COM
1 888 590-2516 | 418 599-2516

CMIMTQ
R.B.O.: 1286-1340-92

On protège aussi
sa santé mentale
à la maison!

Information et conseils
à l'intérieur.

Votre
gouvernement

Québec



ÇA VA BIEN ALLER

Depuis le début de la crise liée à la pandémie de la COVID-19, les municipalités et les citoyens multiplient les initiatives pour égayer le quotidien de la population. > pp 03 à 05

Crédit photo:Érick Deschênes



L'Oasis présent
pour aider la
population

> PAGE 02

Des festivals
annulés à cause
de la pandémie

> PAGE 08



Membre



Votre Journal sur le Web
dès le mercredi matin

www.lepeuplelotbiniere.com

Le Peuple
Lotbinière

La santé mentale toujours importante pour l'Oasis

COMMUNAUTÉ. Les gens de la MRC de Lotbinière qui éprouveront des problèmes de santé mentale en raison de la crise provoquée par la COVID-19 ne seront pas laissés à eux-mêmes. Malgré les différentes politiques de confinement imposées par le gouvernement, L'Oasis de Lotbinière maintient une offre de services pour ceux qui en auraient besoin.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

«C'est important de s'écouter. Si vous ne vous sentez pas bien, n'attendez pas d'être au bout du rouleau pour demander de l'aide. Il y a beaucoup de services qui, malgré la crise, restent actifs. Nous, à L'Oasis, on est là. Les gens peuvent nous contacter et nous offrirons du soutien et de l'aide. Nous pouvons aussi référer les gens vers le CLSC ou les lignes d'écoute, selon les besoins», a lancé la directrice générale de L'Oasis de Lotbinière, Édith Lambert.

L'isolement, la peur de perdre son emploi, la peur de ne pas arriver à payer son loyer

ou son hypothèque, les difficultés financières, les conflits dans le couple, les tensions avec les enfants sont autant de raisons qui s'additionnent et rendent l'ensemble de la population vulnérable à l'apparition ou à l'amplification des symptômes de stress, d'anxiété et de dépression.

«Notre sentiment de sécurité est défaillant. Nous sommes limités dans notre liberté d'action. Présentement, tout le monde vit un déséquilibre. [...] En ce moment, il y a des gens dont la vie est sur le point de basculer», a rappelé Mme Lambert.

Les défis sont encore plus grands, a-t-elle ajouté, pour ceux qui dépendent de l'aide sociale. Ils n'ont pas suffisamment d'argent pour faire des réserves de nourriture, ils n'ont pas de voiture pour aller chercher leur aide alimentaire, ce qui les place dans un état de grande vulnérabilité.

Prendre soin de soi

À l'instar d'Horacio Arruda et de François



Credit photo: Archives

› Tous les Québécois se trouve dans une situation propice à l'apparition de problèmes de santé mentale.

Legault, Édith Lambert insiste sur l'importance de sortir à l'extérieur et de prendre des marches. «Aller prendre l'air, faire un peu d'exercice, c'est quelque chose qui aide à la santé mentale. Ça calme l'esprit.»

Ceux qui auraient besoin d'aide peuvent également faire appel à leur réseau de connaissances, que ce soit de la famille ou des amis. «C'est important de nommer ses émotions. Si elles sont refoulées, ça créera des difficultés plus importantes.»

Aide pour tous

L'Oasis de Lotbinière compte un peu plus d'une centaine de membres. Un suivi téléphonique régulier est effectué auprès d'eux, a assuré Mme Lambert. Cependant, les services de l'organisme sont ouverts à tous les citoyens de la MRC de Lotbinière qui en manifesteront le besoin.

«J'ai quatre intervenantes en santé mentale qui sont prêtes à écouter, aider et sup-

porter les gens. Qu'ils n'hésitent pas à demander, c'est un service confidentiel. [...] Nous travaillons de concert avec l'équipe en santé mentale du CLSC, on est capable d'aider les gens à se retrouver dans les services ou de faire directement une référence.»

Ressources

Rappelons que depuis le début de la crise, le gouvernement du Québec incite les Québécois à faire appel à des ressources d'aide, s'ils ressentent de la détresse psychologique.

Il est possible de joindre un intervenant de l'Oasis de Lotbinière par téléphone, du lundi au vendredi, de 9h à 16h, au 418 728-2085 poste 5 ou par courriel au oasisdelotbiniere@globetrotter.net.

En cas d'urgence, des ressources d'aide sont également disponibles en contactant le 811 ou le 1 866-APPELLE (277-3553).

BÉNÉVOLAT

Vous voulez aider ?

Vous êtes un citoyen qui désire s'impliquer pour aider sa communauté.

Exemples :

- Transport médical
- Distribution de commande
- Aide-Alimentaire
- Appels téléphoniques aux aînées

CAREFOUR
EMPLOI · LOTBINIÈRE

Sarah Hamel (recrute et dirige les bénévoles vers les bonnes ressources)
shamel@carrefouremploilotbiniere.com
418-888-8855 poste 234
Lundi au jeudi 8h30 à 16h30

CDC LOTBINIÈRE
Corporation de Développement
Communautaire de Lotbinière

Vous avez besoin d'aide ?

Vous êtes un organisme communautaire, une entreprise, une municipalité ou un citoyen ayant des besoins à combler.

Nathacha Bédard (recueil vos besoins à combler)
cdclotbiniere1@hotmail.com
418-415-0646
Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

CDC LOTBINIÈRE
Corporation de Développement
Communautaire de Lotbinière

LE PEUPLE LOTBINIÈRE

Avis aux lecteurs

Veillez noter que l'état de situation évolue rapidement et de façon quotidienne. Ainsi, il est possible que certaines informations ne soient plus à jour au moment de la parution. C'est aussi pour cette raison, qu'aucune statistiques sur le nombre de cas dans la MRC, en Chaudière-Appalaches et au Québec ne seront publiées. Nous vous invitons à consulter lepeuplotbiniere.ca pour demeurer informé des derniers développements dans notre région.

Agenda communautaire

En raison de la situation actuelle entourant la pandémie du coronavirus COVID-19, l'agenda communautaire ne sera pas publié jusqu'à nouvel ordre. Les directives gouvernementales prises au cours des dernières semaines sur les rassemblements et pour la protection des aînés ont forcé les organismes communautaires à annuler ou reporter leur programmation. Veuillez vous informer directement auprès des responsables pour obtenir plus d'informations sur l'annulation ou le report d'une activité.

P02 LE PEUPLE LOTBINIÈRE - ÉDITION DU 8 AVRIL 2020

505-883 4X090

Des arcs-en-ciel inspirants à Joly

COMMUNAUTÉ. Les arcs-en-ciel qui colorent les rues des quartiers résidentiels de la région ont inspiré différentes initiatives. À Joly, le propriétaire des Confections Joly, Dino Pilote, a décidé, le 26 mars dernier, d'égayer le cœur de ses concitoyens leur offrant des t-shirts aux couleurs du mythique arc-en-ciel.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

«J'ai dit à mes deux filles d'aller marcher dans le village et d'aller voir s'il y avait beaucoup d'arcs-en-ciel dans les fenêtres. Je leur ai mentionné que s'il y en avait plusieurs, on allait faire des t-shirts et on les distribuerait», a expliqué Dino Pilote.

Au retour de leur promenade, les fillettes en avaient compté plusieurs. Une soixantaine de t-shirts ont été confectionnés. «Dans certaines maisons, nous savions qu'il y avait deux ou trois

enfants, alors on en laissait autant. Pour les maisons où nous savions qu'il y avait des bébés, on remettait un cache-couche», a-t-il poursuivi.

La distribution, a précisé M. Pilote, s'est faite sans contact. Les vêtements étaient laissés sur le pas de la porte. «Ç'a donné le sourire aux enfants dans le village», s'est-il réjoui.

À la suite de cette distribution, des publications ont commencé à apparaître sur les médias sociaux et il a reçu des demandes pour en faire une cinquantaine de plus. «Je ne m'attendais pas à ce que cela prenne autant d'ampleur, je le faisais pour les gens du village.» Un site Internet est en préparation, a-t-il indiqué, ce qui lui permettra de mieux gérer les commandes.

Comme bien d'autres entreprises au Québec, les Confections Joly ont mis leur production en pause en raison des directives gouvernementa-



Credit photo: Courtoisie

Les Confections Joly se sont inspirés des arcs-en-ciel qui sont affichés dans les fenêtres.

Dino Pilote espère que le gouvernement fera bientôt appel à ses services pour produire

le matériel nécessaire aux travailleurs des services essentiels.

Donner de l'espoir et encourager l'achat local

COMMUNAUTÉ. Les arcs-en-ciel qui apparaissent dans les fenêtres des résidences de Val-Alain ont inspiré la Corporation de développement économique (CDE) de Val-Alain. L'organisme a élaboré un concours qui vise à mettre en lumière cette vague de positivisme et par le fait même d'encourager l'achat local.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

Le concours lancé le 27 mars dernier se veut une façon originale de jumeler le mou-

vement des arcs-en-ciel, qui prend de l'ampleur au Québec et dans les rues de la municipalité, à la promotion de l'achat local. Pour la Corporation, les arcs-en-ciel font ressortir le positif dans cette crise et permettront à la population, par le biais du concours, de connaître les entreprises et les commerces de Val-Alain.

Déjà, plusieurs ont soumis leurs arcs-en-ciel à la CDE. Pour participer, les citoyens de Val-Alain ont jusqu'au 28 avril pour aimer la page Facebook de la Corporation et proposer les photos de l'arc-en-ciel de

leur résidence sur la page Facebook de l'organisation ou par courriel au CDE@val-alain.com.

Le gagnant recevra un chèque-cadeau de 100\$ à dépenser dans l'entreprise de Val-Alain de son choix.



Credit photo: Facebook CDE Val-Alain - Mélissa Thibault



0,3,9,21,45...?

Des examens? Alloprof peut l'aider.

Partenaire de la tournée des Lavabrides

Hydro Québec

alloprof

Les citoyens de Val-Alain sont invités à partager leurs dessins d'arcs-en-ciel.

Présence LOTBINIÈRE
Accompagnement en soins palliatifs

Revivre après l'épreuve

L'âge nous rattrape physiquement, juste un peu trop pour qu'on le considère seulement comme un gain en sagesse. Souvent notre famille est très occupée; on se réjouit de leur visite ponctuelle, mais on comprend et on ne veut surtout pas devenir une charge. On profite de ces moments et on chérit nos souvenirs en attendant de la prochaine visite. Souvent la maladie cogne à notre porte. On s'organise, on pile sur notre orgueil et on demande un coup de main. Une certaine routine s'établit et on apprécie la présence des bénévoles, des employés de la coopérative et/ou des intervenants du CLSC. La réalité c'est que nous sommes dépendants des autres et nous l'acceptons parce que nous sommes sages.

Et voilà, on nous demande de rester à la maison car le virus se propage. On reçoit plusieurs appels téléphoniques pour nous avertir que nos activités sont annulées. Ensuite, ce sont les visites qui le sont également. On comprend. Plusieurs services auxquels on s'était habitué sont suspendus ou adaptés à la situation. Nous étions déjà seuls, et maintenant nous sommes seuls dans notre solitude... Mes enfants me disent qu'heureusement, il y a la technologie qui va nous permettre de rester en contact. C'est vrai... mais ma belle-sœur ne se rappelle même plus comment utiliser son téléphone. On fait comment dans ces situations?

On fait ce que l'on peut.

Comme toutes les grosses étapes de notre vie, cela passera et nous serons de nouveau avec les nôtres, mais en attendant...

Chérissons nos souvenirs, regardons notre société qui pour une fois évolue au même rythme que nous.

Présence Lotbinière
581 983-9294
presencelotbiniere@hotmail.com
presencelotbiniere.com

Présence vie LOTBINIÈRE

Saint-Édouard lance un appel à la solidarité

SOCIÉTÉ. Dans le cadre du Défi Santé, la municipalité de Saint-Édouard avait organisé différentes activités de groupe tous les samedis du mois d'avril afin de faire bouger la population. Cependant, l'interdiction de tenir des rassemblements extérieurs et intérieurs l'a obligée à revoir ses plans. Les citoyens seront plutôt appelés à décorer leurs résidences d'arcs-en-ciel.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

Pour le conseil municipal, le Défi prend tout son sens dans cette période de confinement. Pour stimuler la créativité des citoyens du village, il a élaboré un concours de décorations. Les gens sont ainsi invités à afficher, bien en vue, les arcs-en-ciel qu'ils ont créés.

Les Saint-Édouardiens ont jusqu'au 24 avril pour soumettre leur candidature à la municipalité. Les décorations doivent être visi-

bles de la rue. Chacun dans sa voiture, le jury, fera la tournée des adresses pour évaluer chacune des décorations. Le nom des gagnants sera, par la suite, dévoilé sur la page Facebook de la municipalité.

Il est possible de s'inscrire par téléphone au 418 796-2971, poste 304, ou par courriel à loisirs@st-edouard.com.

Il n'est pas exclu que la municipalité organise une nouvelle activité en mai, si les mesures de confinement se poursuivent. Le conseil municipal souhaite ainsi mobiliser la population de façon sécuritaire, en demeurant à la maison.

Parallèlement, le maire de Saint-Édouard, Denise Poulin, met au défi les autres municipalités de la MRC de Lotbinière de faire de même dans leur municipalité. L'objectif est de créer un grand mouvement de solidarité dans la région.

La municipalité de Saint-Édouard a également profité de l'occasion pour rappeler que



Crédit photo: Archives

› La municipalité de Saint-Édouard veut redonner espoir à ses citoyens.

sur une base hebdomadaire, les citoyens sont contactés par téléphone, par le biais de la plateforme automatisée Somum. Ces messages font le point sur les mesures prises

par la municipalité en lien avec la COVID-19.

Horaire réduit pour Express Lotbinière

TRANSPORT. Express Lotbinière a enregistré une baisse importante de l'achalandage de l'Express vers Sainte-Foy depuis le début des mesures prises par le gouvernement pour freiner la propagation de la COVID-19. L'organisme a ainsi décidé de devancer l'implantation de son horaire d'été.

Depuis le 30 mars, on retrouve deux départs le matin, à 6h45 et 8h30, et deux retours, à 16h10 et 18h10.

Rappelons qu'à la mi-mars, l'organisme avait déjà retiré le départ du midi de son horaire.

La fermeture des écoles avait été annoncée le 13 mars dernier. La majorité de la clientèle de l'Express vers Sainte-Foy fréquente l'Université Laval ainsi que les cégeps de la région. Actuellement, une poignée de passa-



Crédit photo : Archives

gers utilise encore le service.

STLévis

Cette annonce d'Express Lotbinière est survenue le même jour que celle de la Ville de Lévis qui a décidé de modifier les services offerts par la STLévis. Les parcours d'autobus sont maintenus de 6h à 1h à une fréquence moins élevée.

Toutes les liaisons vers les établissements de santé sont maintenues.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

La Saint-Vincent de Paul maintient ses services

COMMUNAUTÉ. La Société Saint-Vincent de Paul (SSVP) a confirmé, le 30 mars, que malgré la crise provoquée par la pandémie de la COVID-19, elle continuait d'offrir ses services à la communauté.

Selon la plus récente mise à jour, les services sont maintenus au point de service de Saint-Gilles. Toutefois, le vestiaire est fermé.

«Nous sommes conscients des besoins des gens en cette période difficile. Et c'est pourquoi nous maintenons notre offre de service. Nous avons même instauré un service de livraison de denrées pour les gens confinés», a expliqué la directrice générale de la SSVP, Chantal Godin, par voie de communiqué.

Des mises à jour sont faites de façon régulière sur les services qui sont offerts à la population sur le site Internet de l'organisme : <https://ssvp-quebec.org/>.

Villa
Laurence
Résidence pour aînés

EBEN
L'essence du
Bien-être

Soins de santé, sécurité 24/7 & confort

132, rue de la Chapelle, Laurier-Station (418) 728-3909

www.ebenresidences.ca
info@ebenresidences.ca

505862

Le Peuple
Lotbinière

580, boul. Alphonse-Desjardins
Lévis (Québec) G6V 5T2
Téléphone : 418 728-2131
Annonces classées : 1 866 637-5236

Conseillères publicitaires :
Lyne Ouellet
Sindy Duval

Journaliste :
Mélanie Labrecque

Infographie : Journal de Lévis

Veillez recycler ce journal



TIRAGE : 14 507 EXEMPLAIRES
Publié par Méliormédia Inc.,
imprimé par Imprimeries Transcontinental
2005 s.e.n.c., division Transcontinental
Transmag, 10807, Mirabeau,
Anjou, QC H1J 1T7.

Dépôt légal Bibliothèque Nationale
du Québec.

Abonnement 1755+tx
ISSN 2563-1144 (Imprimé)
ISSN 2563-1152 (En ligne)



RÉSEAU SÉLECT

MÉLIORMÉDIA

www.lepeuplelotbiniere.ca

Un peu de bonheur pour les Apollinairois

CULTURE. La propriétaire du studio de danse Hypnose de Saint-Apollinaire, Nataly Lemay, a amené un peu de couleur et de joie dans la vie de ses concitoyens, le 22 mars. Elle a offert, en compagnie d'Hypnou, la mascotte de l'école, un spectacle de danse mobile dans les rues de la municipalité.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

«Je cherchais une façon de respecter les recommandations de la santé publique, de suivre les règles et d'amener du bonheur dans la vie des gens. [...] La danse a toujours été une façon pour moi de me libérer des sentiments négatifs. J'ai pris l'initiative de faire cette parade. J'ai mis l'accent sur les recommandations et le fait de bien respecter la distanciation sociale. C'est pourquoi j'étais sur une plateforme, c'était pour empêcher les gens de venir vers nous et de garder leur distance», a-t-elle expliqué.

Ainsi, de 14h à 15h30, le joyeux cortège s'est déplacé dans différentes rues de la municipalité.

Les gens étaient invités à regarder le spectacle de leur cour ou de la fenêtre de leur maison et à participer en dansant ou en faisant des pancartes d'encouragement. Les consignes de

sécurité ont été répétées à plusieurs reprises pendant l'événement afin d'éviter les rassemblements.

La réponse et la collaboration de la population de Saint-Apollinaire ont grandement réjoui Mme Lemay. «Ce dont je me rends compte, c'est qu'il y a des citoyens qui me soutiennent énormément. Je ne m'attendais pas à ça. Ça fait chaud au cœur. Les gens, dans Lotbinière, se tiennent tellement. Ça fait du bien de voir ça. Ça m'a beaucoup émue.»

Elle souhaitait également remercier ceux qui lui ont permis de réaliser, en à peine 48 heures, cet événement. Elle a obtenu l'aide de Frédéric Gauvin et de Yannick Arbour pour concrétiser son projet.



Credit photo: Out of the box/ Jean-Sébastien Alain

Un appel aux bénévoles est lancé

COMMUNAUTÉ. Le Carrefour emploi Lotbinière (CEL) et la Corporation de développement communautaire (CDC) de Lotbinière unissent leurs efforts pour constituer une banque de bénévoles qui pourront desservir la population de la MRC de Lotbinière.

Alors que plusieurs perdent leur emploi, les organismes communautaires, les municipalités et des citoyens plus vulnérables ont besoin d'aide pour répondre à ces besoins grandissants. L'action concertée permettra de faire le lien entre les organismes communautaires et les citoyens et de créer un répertoire des besoins. Les organismes ou les citoyens qui souhaiteraient obtenir

de l'aide peuvent contacter Nathacha Bédard de la CDC de Lotbinière au 418 415-0646 ou à cdclotbiniere1@hotmail.com.

Pour ceux qui veulent s'impliquer, ils peuvent contacter Sarah Hamel du Carrefour emploi Lotbinière à shamel@carrefouemploi.lotbiniere.com ou par téléphone au 418 888-8855, poste 234. (M.L.)



HARMONIA
Services funéraires d'aujourd'hui

HARMONIA vous conseille et peut aussi vous reconforter.

En ces temps difficiles, nous continuerons à le faire en concluant vos arrangements funéraires directement par téléphone ou Internet.

Compte tenu des tristes circonstances, vous profiterez de rabais importants.

**HARMONIA en tout temps (24/24 et 7/7)
au 418.881.9797 cpaquet@harmonia.ca**

On protège aussi sa santé mentale à la maison!



Vous devez jongler avec une nouvelle réalité, celle de rester à la maison? Les conseils suivants vous donneront quelques trucs pour que cette période d'isolement, due à l'épidémie de la COVID-19 au Québec, soit une expérience plus agréable.

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. Cela vous demande à la fois de l'ajustement, de l'adaptation et beaucoup de résilience.

La situation actuelle force de nombreuses personnes à vivre une période d'isolement. Elle demande également à d'autres de faire preuve de créativité pour concilier télétravail et vie de famille.

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.

Comment préserver sa santé psychologique?

- ✓ **SOYEZ INDULGENT ENVERS VOUS-MÊME.** Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation. Mettez sur vos forces personnelles ainsi que sur des stratégies que vous avez déjà utilisées pour diminuer votre stress ou pour surmonter une épreuve. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles.
- ✓ **VERBALISEZ CE QUE VOUS VIVEZ.** Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.
- ✓ **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 aider.
- ✓ **APPORTEZ DU SOUTIEN AUX AUTRES** en respectant les mesures de distanciation physique. Aider les autres lors de situations difficiles rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.
- ✓ **ÉVITEZ LES STRATÉGIES D'ADAPTATION INUTILES** comme le tabac, l'alcool ou les autres drogues. À long terme, elles peuvent dégrader votre état mental et physique.
- ✓ **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. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)



L'importance de s'accorder des moments de plaisir

Durant cette période d'isolement, il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment. Profitez de ce moment pour découvrir de nouvelles passions et prendre du temps pour vous et votre famille.

Il existe une multitude d'activités pour occuper vos journées à la maison et pour vous divertir. Organisez celles-ci en routines quotidiennes, en créant une liste que vous pourrez consulter pour rester actif à la maison. Pensez à afficher cette liste pour que vous puissiez la consulter régulièrement. Pour vous aider à être créatif, voici quelques idées qui pourront alimenter votre réflexion :

Activités physiques intérieures : faire du vélo stationnaire, du yoga, du Pilates, danser, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, etc.

Loisirs créatifs : dessiner, colorier, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, tricoter, prendre des photos, etc.

Jeux : jouer à des jeux de société, jouer aux cartes, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

Divertissement : écouter de la musique, des balados, des séries, des films, des spectacles, etc.

Détente : prendre un bain chaud, méditer, lire un livre, etc.

Activités éducatives : apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

Autres : cuisiner, coudre, ranger, faire du ménage, classer des photos, etc.



Vous devez faire du télétravail ?

- ✓ **CRÉEZ-VOUS UN ESPACE DE TRAVAIL CONFORTABLE.** Assurez-vous que cette zone est réservée à vos activités professionnelles. Ainsi, vous pourrez établir des frontières entre travail et vie personnelle. Assurez-vous que votre bureau à domicile soit bien aéré, aménagé, propre et confortable, autant que possible.
- ✓ **INFORMEZ VOS PROCHES DE VOTRE HORAIRE DE TRAVAIL.** Expliquez à votre famille vos attentes envers eux et écoutez leurs attentes envers vous. Faites-leur connaître vos heures de travail, les moments où vous pouvez être dérangé et ceux où vous n'êtes pas disponible.
- ✓ **PARTAGEZ LA RESPONSABILITÉ DES ENFANTS.** Vous êtes les deux parents à la maison ? Vous pouvez répartir l'horaire à deux. Par exemple, le matin c'est un des deux parents qui répond aux besoins des enfants sans déranger l'autre et vous faites l'inverse en après-midi.
- ✓ **PRÉVOYEZ DES MOMENTS DE TRAVAIL EFFICACES.** 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.

Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement

Communiquez régulièrement avec vos proches tout en respectant les mesures de distanciation physique peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

De nos jours, il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc.

Ressources

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent affecter une personne sur divers plans; physique, psychologique et émotionnel ainsi que comportemental, notamment durant cette période d'isolement à la maison. 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 et prendre soin de vous.

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 intégrer les saines habitudes de vie à son quotidien :

- defisante.ca
- force4.tv

Pour mieux gérer son temps en famille :

- ecoleouverte.ca
- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com
- viedeparents.ca
- naitreetgrandir.com
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- Tel-Aide
Centre d'écoute offrant des services 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 (365-4463)
- Service d'intervention téléphonique
1 866 APPELLE (277-3553)

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Chaudière-Appalaches en œuvres s'inspire du temps

CULTURE. Malgré le contexte actuel, le Musée Marius-Barbeau a annoncé le lancement de son concours annuel *Chaudière-Appalaches en œuvres – Troisième temps*, une exposition/concours d'arts visuels qui s'adresse aux artistes de tous les niveaux de l'ensemble des MRC de la Chaudière-Appalaches.

Cette période est propice à la création de nouvelles œuvres. Pour cette troisième édition, le temps est apparu comme une thématique inspirante. Ainsi, les artistes sont invités à créer à propos du passé-présent-

futur et, plus particulièrement, en se questionnant «sur quoi Marius Barbeau aurait posé son regard en ce troisième temps».

Ce concours régional offre une opportunité à six artistes par MRC, habitant sur le territoire de la Chaudière-Appalaches, d'exposer dans un espace muséal reconnu ainsi que d'avoir la possibilité de voir leur œuvre sélectionnée pour recevoir l'un des 12 prix attribués par le jury. Un prix de 1 000 \$ sera remis au grand gagnant. Une exposition itinérante de l'ensemble des œuvres gagnantes sera tenue dans différents lieux situés en Chaudière-Appalaches en 2021.

Les créateurs et artistes en arts visuels peuvent consulter le site Web du Musée Marius-Barbeau au www.museemariusbarbeau.com pour obtenir plus d'informations. La date limite pour l'inscription est le 4 juin prochain. Les modalités de dépôt des œuvres seront transmises par courriel auprès des artistes inscrits.

Ce projet a reçu une aide financière de 150 000 \$ sur 3 ans dans le cadre du Fonds d'appui au rayonnement des régions du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Source : Musée Marius-Barbeau



Credit photo : Courtoisie Musée Marius-Barbeau

Les Rendez-vous sur le parvis annulés

CULTURE. Le climat d'incertitude entourant l'épidémie de la COVID-19 aura eu raison de l'un des premiers événements de l'été dans la MRC de Lotbinière. Les organisateurs de la sixième édition des Rendez-vous sur le parvis de Saint-Antoine-de-Tilly ont décidé d'annuler ce rassemblement qui devait avoir lieu à la fin juin.

«Dans ce difficile contexte d'incertitude, il est trop risqué d'engager des sommes pour garantir la logistique, les différentes installations et les spectacles, sans avoir l'assurance que l'événement pourra bel et bien avoir lieu», a fait savoir le comité organisateur, par voie de communiqué.

L'événement devait se tenir les 26, 27 et 28 juin prochains au cœur de Saint-Antoine-de-Tilly. Malgré tout, les organisa-



Credit photo : Courtoisie Frédéric Lafleur

teurs de l'événement ne baissent pas les bras et ont confirmé qu'ils se remettront au travail dès que possible pour organiser l'édition de l'été 2021. (M.L.)

Annulation du Fest Deiz



Credit photo : Gilles Boutin - Archives

FESTIVAL. L'organisatrice du Fest Deiz, Michèle Youinou, a confirmé le 24 mars que la septième édition de l'événement, qui devait avoir lieu le 17 mai, est annulée.

«Dans l'incertitude que le Fest Deiz puisse avoir lieu ou pas, nous avons décidé de l'annuler pour cette année. Ce n'est que partie remise. L'année prochaine sera sublime», peut-on lire sur la page Facebook

de l'événement.

Rappelons que jusqu'à nouvel ordre, les rassemblements extérieurs et intérieurs sont interdits afin de ralentir la progression de la COVID-19 au Québec.

L'année dernière, la fête bretonne avait attiré près de 1 000 festivaliers au cœur de Saint-Antoine-de-Tilly.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com



Dans le comté de Lotbinière-Frontenac,
on se protège et on protège les autres.
Un message de votre députée Isabelle Lecours



**JE SOUTIENS
les médias locaux.**

? Ligne d'information : 1 877 644-4545
quebec.ca/coronavirus

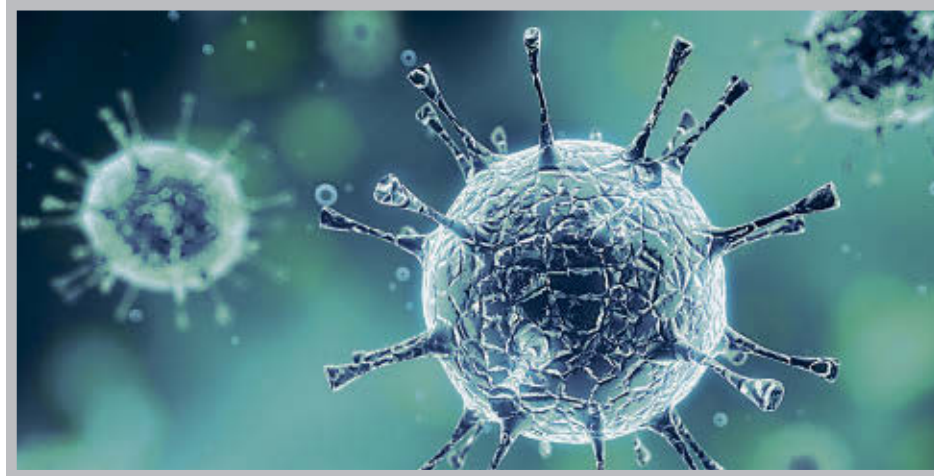
TOUS ENSEMBLE
FACE AU CORONAVIRUS (COVID-19)

COVID-19 : êtes-vous bien informé?

QUIZ. La pandémie de coronavirus qui sévit en ce moment vous inquiète et vous glanez des informations à gauche et à droite afin de vous protéger au maximum? Testez vos connaissances en répondant à ces quelques questions.

Vrai ou faux?

1. Pour enrayer la contagion, tout le monde devrait porter un masque.
2. Pour tuer le virus, on doit absolument se laver les mains avec une solution hydroalcoolique.
3. Enfiler des gants dans les lieux publics ne permet pas de se protéger du coronavirus.
4. Les principaux symptômes de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche.
5. Le virus se transmet uniquement de personne à personne.



Credit photo : Courtoisie

Réponses

1. Faux

Seuls les gens qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui s'occupent d'une personne possiblement atteinte devraient porter un masque. En l'absence de ces conditions,

l'usage du masque est inutile et constitue un gaspillage.

2. Faux

Se laver les mains à l'eau et au savon est tout aussi efficace que le recours à une solution hydroalcoolique (ex. : Purell). Toutefois, dans

les deux cas, il est essentiel d'appliquer une bonne technique de lavage des mains.

3. Vrai

Le virus peut se trouver sur les gants aussi bien que sur vos mains. Vous pouvez donc être contaminé si vous touchez vos yeux, votre nez ou votre bouche avec les gants. Se laver les mains régulièrement demeure la mesure à privilégier.

4. Vrai

Certaines personnes atteintes du nouveau coronavirus éprouvent aussi des douleurs, une congestion nasale, des maux de gorge, un écoulement nasal ou la diarrhée.

5. Faux

Il est possible de contracter le virus si on porte les mains à notre visage après avoir touché des surfaces ou des objets où se trouvent des gouttelettes respiratoires expulsées par un individu porteur du virus.

Source: Organisation mondiale de la Santé

Comment parler du coronavirus aux enfants?



Credit photo : Courtoisie

FAMILLE. En ces temps de crise, alors que vous devez gérer vos propres angoisses face au contexte sanitaire et économique, vous vous demandez comment aborder la question du coronavirus avec vos enfants? Voici quelques conseils pour vous aider.

D'abord, il est important que vos enfants comprennent ce qui se passe. Vous devez donc les informer de la situation sans la minimiser, mais sans être vous-même alarmiste. Ainsi, en adaptant votre discours à leur âge, expliquez-leur avec gentillesse pourquoi ils ne peuvent pas aller à l'école ou visiter leurs grands-parents, par exemple, en leur transmettant des renseignements clairs, notamment sur les façons de se protéger.

Si vos enfants sont encore au primaire, n'écoutez pas les bulletins d'informations avec eux : demeurez leur intermédiaire

tout en veillant à vous faire rassurant, et ce, malgré vos inquiétudes. Dites-leur également qu'il est normal qu'ils aient peur, qu'ils soient tristes de ne pas pouvoir jouer avec leurs amis ou qu'ils aient une foule de questions, qu'ils ne doivent d'ailleurs pas hésiter à vous poser. De votre côté, renseignez-vous au préalable pour être capable, autant que faire se peut, de répondre à leurs interrogations au fur et à mesure.

Durant cette période difficile, soyez à l'écoute de vos enfants. Donnez-leur, dans la mesure du possible, toute l'attention dont ils ont besoin et veillez à leur fournir des occasions de s'amuser et de se détendre. Si vous êtes séparé d'eux pour une raison ou une autre (hospitalisation, quarantaine après un voyage, etc.), maintenez le contact de façon régulière grâce au téléphone ou à la visioconférence afin de les rassurer. Bon courage!

CAREFOUR
EMPLOI · LOTBINIÈRE

RESSOURCES | ACCOMPAGNEMENT | ORIENTATION

**Confiné chez toi,
tu réfléchis à ton avenir...**

**Nos conseillères sont
là pour toi!**

Contacte-nous!

Anik Simard
418-888-8855 #230

Julie Fortin
418-888-8855 #232

Joanie Dompierre
418-888-8855 #231

www.carrefouremploilotbiniere.com

Satisfait de sa saison malgré une fin abrupte

SPORT. Le planchiste Anthony Gervais-Marcoux a vu sa saison se terminer de façon soudaine, alors que la pandémie de la COVID-19 prenait de plus en plus d'ampleur. Même s'il reste sur sa faim, il est satisfait de ce qu'il a réalisé au cours de la dernière saison.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

Cette année, l'athlète originaire de Saint-Apollinaire a participé à ses premières courses sur le circuit de la Coupe du monde. «Mon plus grand accomplissement, c'est de m'être battu contre les meilleurs de mon sport qui sont sur le circuit de la Coupe du monde depuis plus longtemps que moi.»

Par contre, les courses qui ont suivi ne se sont pas déroulées comme il aurait aimé. «Je

me suis mis trop de pression en me fixant des objectifs spécifiques et ça m'a nui plus qu'autre chose. Malgré tout, j'ai atteint les deux principaux que je m'étais fixés pour la saison : participer à des coupes du monde et faire un top huit sur le circuit NorAm.» Lorsqu'il regarde l'ensemble de sa saison, il affirme être «fier» de ce qu'il a pu accomplir en quelques courses.

Saison amputée

Plusieurs compétitions importantes étaient à son agenda en mars, dont une première participation au Championnat du monde junior qui devait se dérouler en France. «J'aurais aimé vivre cette expérience, mais c'était mieux pour la sécurité de tous qu'on ne puisse pas le faire.»

Il devait également participer aux Championnats américains et canadiens. Rappelons qu'il est le champion canadien défendant chez les juniors. Il devait aussi



Credit photo: Courtoisie

› Le planchiste Anthony Gervais-Marcoux

prendre part à la course chez les seniors. L'année dernière, il avait terminé septième.

Pour l'instant, ce dernier consacre ses matinées à ses travaux scolaires et ses après-midis au sport. Malgré la fermeture des salles

d'entraînement et les restrictions liées au confinement, il poursuit son entraînement à l'extérieur. Il devrait être en mesure d'intensifier le rythme cet été avec son entraîneur afin d'être prêt pour la prochaine saison.

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la Régie des alcools, des courses et des jeux, 560, boul. Charest Est, Québec (Québec) G1K 3J3.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
-----------------------------	----------------------	------------------------

9410-3256 Québec inc. 178 Boulevard Laurier Laurier-Station (Québec) G0S 1N0	Cession totale des permis pour un bar dans centre sportif avec autorisations de danse et spectacles sans nudité incluant la terrasse et consommation sur parcours de golf et un restaurant pour vendre avec autorisations de danse et spectacles sans nudité	LE ST-JANVIER 384 Route Centrale Saint-Janvier-de-Joly (Québec) G0S 1M0 Dossier : 4010708
---	--	---

Québec

Le Centre-Femmes garde le contact avec ses membres malgré la crise

COMMUNAUTÉ. Le Centre-Femmes de Lotbinière a trouvé une façon originale de maintenir le contact avec ses membres. L'organisme a décidé de tenir, les mardis et jeudis, des rencontres virtuelles avec celles qui souhaitent partager ce qu'elles vivent en ce moment. La première rencontre de 30 minutes a eu lieu le 31 mars.

Par melanie.labrecque@meliormedia.com

Cinq participantes ont répondu à l'invitation qui a été lancée par le Centre-Femmes. «Nous avons décidé d'offrir ce service pour briser l'isolement. Elles ont pu s'exprimer sur ce qu'elles trouvent difficile. C'était également l'occasion de partager les idées qu'elles ont

eues pour passer à travers le confinement», a expliqué la directrice générale de l'organisme, Martine Turgeon. Elle s'est montrée satisfaite de ce premier essai.


Au fil des rencontres, ces moments pourraient devenir l'occasion de discuter sur des thèmes plus spécifiques. «C'est une petite initiative. Nous savons que ce n'est pas comme les services que nous offrons habituellement, mais ça permet de créer de petits moments et de garder le contact.»

Les rencontres se font par le biais de la plateforme Zoom. Pour les femmes qui ne peuvent pas participer, les intervenantes de l'organisme prendront le temps de rappeler celles qui ont fait un appel au Centre-Femmes.



Credit photo: Capture d'écran Google Street View

› Le Centre-Femmes conserve une offre de service malgré les restrictions gouvernementales.



BESOIN D'EMPLOYÉS?

VOUS ÊTES OUVERTS?

VOUS FAITES DE LA LIVRAISON?

Pendant la crise que nous traversons, il devient difficile pour vous d'être bien informés sur ce qui se passe près de chez vous.

Vous aimeriez informer vos clients de vos changements d'heures d'ouverture ou de services? Vous avez besoin d'aide et cherchez de la main-d'oeuvre?

Nous vous invitons à communiquer avec nous dès aujourd'hui, nous sommes disponibles pour vous:

Lyne Ouellet 418 805-7561 • lyne.ouellet@meliormedia.com
Sindy Duval 418 554-8296 • sindy.duval@meliormedia.com

Près de vous et avec vous,
votre journal

Le Peuple
Lotbinière



PETITES ANNONCES CLASSÉES

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClassées.ca**.

Heure de tombée: vendredi 10 h

Heures d'affaires du service téléphonique: de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Mode de paiement:

À NOS ANNONCEURS: Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

Offrez-vous des extras
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ Caractères gras
Informez-vous auprès de votre téléconseiller

POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, près de chez vous

Un seul numéro 1-866-637-5236

Le Peuple Lotbinière

Votre hebdo a besoin DE VOUS!

Pendant la crise de la COVID-19, **Le Peuple Lotbinière** déploie des efforts colossaux pour continuer à publier du contenu et à nourrir son site Web, lequel connaît d'ailleurs une hausse d'achalandage fulgurante depuis plusieurs jours.

Malheureusement, plusieurs entreprises qui annonçaient régulièrement dans nos pages se sont vues contraintes d'annuler leurs publicités avec nous, ce que, bien sûr, nous comprenons et respectons. Nous profitons d'ailleurs de l'occasion pour leur témoigner toute notre gratitude pour leur fidélité.

Apportez votre contribution

Il ne faut pas se le cacher : sans revenus publicitaires, les hebdomadaires du Québec sont menacés. Ainsi, nous faisons aujourd'hui appel à votre générosité pour permettre à la presse locale de poursuivre sa mission, c'est-à-dire d'offrir une information de qualité aux citoyens.

Si vous dirigez une entreprise, une municipalité ou toute autre organisation moins affectée par la situation actuelle ou qui connaît une période de prospérité, nous vous invitons à poser un geste concret pour assurer la survie des médias locaux.

Que vous désiriez annoncer vos produits et services pour la première fois dans **Le Peuple Lotbinière**, ou encore simplement manifester votre solidarité et votre appui, nous vous invitons à communiquer avec nous dès aujourd'hui.

Merci de votre précieuse collaboration.

Lyne Ouellet 418 805-7561
lyne.ouellet@meliormedia.com

Sindy Duval 418 554-8296
sindy.duval@meliormedia.com

Le Peuple Lotbinière MéliorMédia

0000?0000

Des examens? Alloprof peut t'aider.

alloprof

205 Logements / appartements à louer

STE-CROIX: 4-1/2, rez-de-chaussée, voisin clinique médicale, non-fumeur, pas d'animaux, idéal retraité, 480\$, libre immédiatement. 418-998-3757

310 Divers à vendre

DISTRIBUTEUR de produits naturels Vachon. 418-415-0635

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE
(Avis dans le journal: C.c.Q., art.795)

Prenez avis que **Gisèle BLANCHET**, en son vivant domiciliée au 1195, rue Principale, Saint-Agapit, province de Québec, G0S 1Z0, Canada, est décédée à Lévis le 16 novembre 2019. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés, à l'étude de

Me Christine BERGERON, notaire
1186, rue Principale
Saint-Agapit
Québec G0S 1Z0

Donné ce 26 mars 2020

AVIS que depuis le 9 mars 2020, la **Dre Hélène Fournier-Noël** poursuit l'exercice de ses activités professionnelles de la médecine dentaire à la nouvelle adresse suivante: 4 rue St-Pierre, Pont-Rouge, Québec, G3H 1W2. - Téléphone: 418 873-4002. Elle maintient également ses activités professionnelles de la médecine dentaire à l'adresse suivante: 72 Route du Président-Kennedy #201, Lévis, QC G6V 6C9 - Téléphone: 418 833-5160.

Que depuis le 3 mars 2020, la Dre Hélène Fournier-Noël a laissé les dossiers des patients qui l'ont consultée à la clinique située au: 428-A, route 273, St-Apollinaire (Québec) G0S 2E0 - Téléphone: 418 881-3383, où elle effectuait un remplacement. Pour toute demande d'information relative à votre dossier, veuillez communiquer avec la clinique.

la collecte

INFO-COLLECTE (Est du Québec)
418-780-SANG • 1-800-343-SANG
www.hema-quebec.qc.ca

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

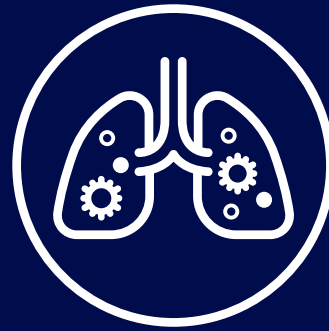
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger,
ça sauve des vies.



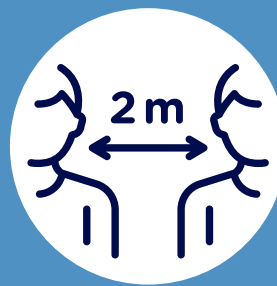
Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

1 877 644-4545