

L'INFORMATION MUNICIPALE

VOLUME 34 N° 2

AVRIL 2020

BULLETIN SPÉCIAL D'INFORMATION - COVID-19

L'équipe de la Ville de Saint-Joseph-de-Sorel a pensé à la réalisation d'un bulletin spécial, compte tenu de la situation actuelle, entourant la COVID-19. À l'intérieur de l'Information municipale, vous trouverez différents documents et aide-mémoires, ainsi que toutes autres informations, qui pourraient s'avérer pertinentes pour vous, citoyens, lors de cette pandémie.

SOMMAIRE

- 2. LES MESURES MUNICIPALES
- 3. MOT DU MAIRE
- 4. MOTS DES CONSEILLERS
- 5. NOTRE COMMUNAUTÉ
- 6. COMMERCES ESSENTIELS
- 8. LIGNES TÉLÉPHONIQUES - SOUTIEN
- 14. INFO COVID-19



**VILLE DE
SAINT-JOSEPH-DE-SOREL**

www.vjs.ca
[@villesaintjosephdesorel](https://facebook.com/villesaintjosephdesorel)

CONSEILLERS



Serge Baron
450 742-5818



Jean-Guy Cournoyer
450 743-8779



Mélanie Gladu
450 746-7450



Michel Latour
450 746-8965



Jacques Renaud
450 743-7803



Ginette Richard
450 742-0660

LES MESURES MUNICIPALES

Voici un résumé des mesures qui ont été mises en place par la Ville de Saint-Joseph-de-Sorel :

- La Ville a fermé l'accès à l'ensemble de ses lieux publics et ses lieux de rassemblement.
- Le Centre récréatif Aussant a cessé ses activités pour le reste de la saison.
- L'Hôtel de Ville demeure fermé au public. Veuillez communiquer avec le personnel administratif par téléphone au **450-742-3744** ou par courriel au ville@vsjs.ca. Nos employés continuent d'assurer les services essentiels.
- Les modules de jeux dans les parcs sont fermés, les sentiers de marche demeurent ouverts. Vous devez respecter les mesures de distanciation sociale demandées par le Gouvernement.
- Les rassemblements sont interdits.
- Toutes les activités prévues et/ou à venir seront réévaluées régulièrement et nous vous informerons des modifications. Vous pouvez suivre notre page Facebook ou notre site web : www.vsjs.ca
- Nous vous invitons à suivre toutes les mesures et directives émises par la Santé publique.

Le personnel de la Ville de Saint-Joseph-de-Sorel fait une veille constante des développements en lien avec la situation exceptionnelle que nous vivons actuellement. Plus nous respecterons les mesures et les directives, plus vite la situation pourra se rétablir. Ne sortez pas, sauf en cas de nécessité. Vous pouvez, tout de même, sortir prendre l'air, c'est bon pour le moral, n'oubliez pas de respecter les consignes de distanciation sociale.

Pour avoir plus d'informations sur la maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec, vous pouvez consulter le <https://www.quebec.ca/coronavirus>. Vous pouvez aussi téléphoner au **1-877-644-4545**.

MESURES D'ATTÉNUATION FINANCIÈRES

Le Conseil municipal, lors de la séance de la commission permanente du 6 avril 2020, a décidé d'adopter des mesures afin d'aider ses citoyens dans la situation économique actuelle causée par la COVID-19.

Ainsi le deuxième versement, initialement prévu le 13 mai 2020, est reporté au 30 juin 2020. De plus, pour toutes les créances exigibles et impayées au 6 avril 2020, les taux d'intérêt et de pénalité seront à 0% jusqu'au 30 juin 2020. Toutefois, après cette date les taux d'intérêt et de pénalité reviendront à leur taux établis avant le 6 avril 2020.

À moins d'avis contraire de la part du citoyen, tous les chèques postdatés pour le 2^e versement seront reportés et encaissés le 30 juin 2020.

Pour ceux et celles qui auraient des paiements préprogrammés par Internet, il est de leur responsabilité de faire les ajustements en ligne auprès de leur institution financière s'ils souhaitent reporter le paiement.

MOT DU MAIRE

Chères citoyennes, chers citoyens,

C'est dans un contexte bien particulier que je m'adresse à vous. Nous traversons, en ce moment même, une situation exceptionnelle qui demande de l'adaptation pour toute la population. La pandémie actuelle du coronavirus (COVID-19) vient chambouler toutes nos vies. Certains d'entre vous êtes isolés à la maison, d'autres font du télétravail, certains ont momentanément perdu leur emploi, plusieurs peuvent même vivre des moments de grandes incertitudes. Soyez assuré que nous sommes de tout cœur avec vous.

Afin de vous tenir bien informé, l'équipe de la Ville de Saint-Joseph-de-Sorel a pensé à la réalisation d'un bulletin spécial de l'Information municipale. Dans cette édition, nous avons décidé de faire une revue des différents services offerts dans la région. Vous pourrez y retrouver différents aide-mémoires. Nous voulions maintenir un lien avec vous. Même si nous sommes isolés, nous devons être des plus unis.

Sachez que l'Hôtel de Ville est présentement fermé au public, mais vous pouvez tout de même contacter les employés par téléphone ou par courriel. Des mesures sont mises en place par la santé publique et nous vous demandons de les respecter. Elles sont très importantes et c'est en respectant les directives que nous pourrons passer à autre chose.

Les initiatives pour égayer nos journées se multiplient. Nous voyons apparaître des arcs-en-ciel dans les fenêtres de vos résidences. Certaines demeures « flashent » leurs lumières pour remercier le personnel de soins qui se dévoue plus que jamais. Continuez! Il est important de faire ressortir le positif! N'oubliez pas nos aînés et nos personnes qui peuvent être seules. Prenons le téléphone pour prendre des nouvelles de ces derniers.

Je me joins aux membres du Conseil municipal et à toute l'équipe des employés de la Ville de Saint-Joseph-de-Sorel pour vous dire de ne pas lâcher, de continuer à suivre les directives et aussi pour vous dire que :
ÇA VA BIEN ALLER!



A blue ink signature of the name "Vincent Deguise".

Vincent Deguise, Maire
450 780-8744



MOTS DES CONSEILLERS

« Chaque citoyen à sa situation bien à lui et ses difficultés, mais sachez que nous nous en sortirons tous grandis et plus fort » - *Mélanie Gladu*

« Merci à tous les citoyens, qui ont suivi les mesures de confinement. J'ai hâte de pouvoir vous voir et dire que c'est terminé et ça a bien été. » - *Ginette Richard*

« Le Québec est sur pause, la nature ne l'est pas, les lilas fleuriront, le muguet, les jonquilles, les tulipes écloront, le soleil caressera notre peau et tout doucement ce mauvais rêve s'estompera. » - *Jacques Renaud*

« Même si nous sommes un peu plus vieux, il ne faut pas oublier qu'il nous reste encore de belles années. Il faut donc respecter les consignes, c'est très important! » - *Serge Baron*

« Faisons en sorte que l'on se souvienne d'une dure épreuve et que nous l'aurons vaincu grâce à notre discipline. Continuez à suivre les directives. Courage et persévérance! » - *Jean-Guy Cournoyer*

« Il ne faut surtout pas lâcher même dans ces semaines difficiles. C'est tous ensemble que l'on va s'en sortir afin que le Covid-19 ne devienne qu'un cas vide! ;) » - *Michel Latour*

MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS ET DES FAMILLES

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE - LOCAL AUX FAMILLES

Besoin de soutien téléphonique, rendez-vous sur la page du Local aux Familles, et laissez votre numéro de téléphone par message privé, et quelqu'un vous appellera.



Le programme PAIR maintenant offert dans toute la MRC de Pierre-De Saurel. PAIR est un service **gratuit** de prévention et de sécurité à domicile.

« Un appel quotidien procure un sentiment de sécurité! »

Inscription ou information:
450 780-5600, poste 5200 | mrcpierredesaurel.com
Bureaux de la MRC ou municipaux



NOTRE COMMUNAUTÉ

À TOUTES LES ENTREPRISES DE LA RÉGION:

Nous poursuivons notre mission auprès des chercheurs d'emploi et nous pouvons vous aider à trouver de la main-d'oeuvre!

TU AS PERDU TON EMPLOI?

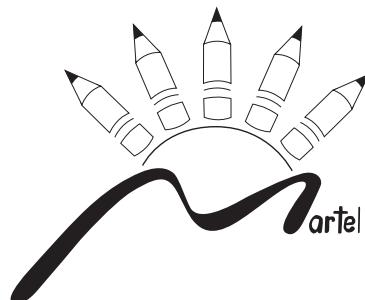
Nous sommes disponibles pour mettre ton CV à jour, pour discuter avec toi et te rassurer.

Contactez-nous

450 743-1441 / 450 943-1441
info@cje-pierredesaurel.com



#cavabienaller #transformelacriseenopportunité



ÉCOLE MARTEL

La Ville de Saint-Joseph-de-Sorel vous invite à visiter la page Facebook de l'École Martel (@martel1055), qui reste tout de même active, malgré la situation actuelle.

Le Centre animalier Pierre-De Saurel est ouvert à la population. Les citoyens de Saint-Joseph-de-Sorel peuvent désormais compter sur un véritable refuge animalier offrant plusieurs services à la population.

Pour l'achat des licences (chats et chiens), veuillez contacter le Centre animalier.

1681, route Marie-Victorin, local 109, Sorel-Tracy (QC) J3R 3R4
centreanimalier.pierredesaurel@gmail.com



CIVISME

La Ville de Saint-Joseph-de-Sorel déploie des efforts constants afin d'améliorer la qualité de vie de tous les résidents et de rendre notre Ville plus propre et plus sécuritaire.

Nous vous demandons d'être respectueux envers les règles de base du civisme, telles que promener son chien en laisse, les empêcher d'abooyer et de ramasser les excréments, mais aussi de tondre son gazon et d'effectuer des travaux avec de la machinerie émettant de forts décibels à des heures raisonnables, d'écouter de la musique à un volume minimal, de diminuer sa consommation d'eau en lavant sa voiture ou encore en lavant son entrée de cour, etc. De cette façon, chaque citoyen contribue au bien-être et à la vie paisible de son quartier.

En investissant dans le respect du bon voisinage et du civisme, nous collaborons tous au maintien de notre quiétude dans nos quartiers et l'amélioration de notre qualité de vie.

COMMERCES ESSENTIELS

ÉTABLISSEMENTS PHARMACEUTIQUE	HORAIRES
Pharmacie Brunet Richard Blais, Michel Couture et David Gauthier 69, rue du Prince, Sorel-Tracy (Québec) J3P 4J5 Téléphone : 450 742-5111	Lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 Samedi et dimanche de 9h00 à 17h00
Pharmacie Brunet Richard Blais, Michel Couture et David Gauthier 7000, avenue de la Plaza, Sorel-Tracy (Québec) J3R 4L8 Téléphone : 450 742-4571	Lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 Samedi et dimanche de 9h00 à 19h00
Uniprix Clinique Mockbel Ralph 338, boulevard Gagné, Sorel-Tracy (Québec) J3P 5V8 Téléphone : 450 743-3361	Lundi et mardi de 9h00 à 19h00 Mercredi au vendredi de 9h00 à 20h00 Samedi de 9h00 à 17h00 Dimanche de 9h00 à 14h00
Accès pharma – Pharmacie Jonathan Beauregard 450, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy (Québec) J3P 7R5 Téléphone : 450 743-7454	Lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 Samedi et dimanche de 8h00 à 17h00
Pharmacie Jean Coutu – K. Berrada, S. Berrada et N. Laporte 500, route Marie-Victorin, Sorel-Tracy (Québec) J3R 1K7 Téléphone : 450 742-3783	Lundi au samedi de 9h00 à 18h00 Dimanche de 10h00 à 18h00
Familiprix Extra – Julie Robitaille 250, boulevard Fiset, Sorel-Tracy (Québec) J3P 3P7 Téléphone : 450 746-2977	Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 Samedi de 9h00 à 16h00 Dimanche de 10h00 à 16h00
Pharmacie Jean Coutu – André Roy et Sylvain Roy-Boisselle 369, boulevard Fiset, Sorel-Tracy (Québec) J3P 3R3 Téléphone : 450 746-784	Lundi au samedi de 9h00 à 18h00 Dimanche de 10h00 à 18h00
Proxim Pierre-Hugues Braconnier et Caroline Cournoyer 300, rue Paradis, Sorel-Tracy (Québec) J3P 3G6 Téléphone : 450 743-8488	Lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 Samedi de 9h00 à 16h00 Dimanche de 13h00 à 16h00
Proxim Pierre-Hugues Braconnier et Caroline Cournoyer 3120, boulevard de Tracy, Sorel-Tracy (Québec) J3R 5R7 Téléphone : 450 742-0404	Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 Samedi de 9h00 à 16h00 Dimanche de 10h00 à 12h00
Pharmacie Alexandre Martel 330, avenue de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy (Québec) J3P 1N4 Téléphone : 450 742-2719	Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00 Samedi et dimanche de 9h00 à 17h00

COMMERCES ESSENTIELS (SUITE)

ÉTABLISSEMENTS ALIMENTAIRE	HORAIRES
Dépanneur Montcalm 609, rue Montcalm, Saint-Joseph-de-Sorel (Québec) J3R 1C8 Téléphone : 450 742-5769	Dimanche au samedi de 8h00 à 22h00
Marché Champlain 1420, rue Champlain, Saint-Joseph-de-Sorel (Québec) J3R 1J9 Téléphone : 450 742-8625	Lundi au samedi de 8h00 à 18h00 Dimanche : Fermé
Provigo (service de livraison) 50, rue Victoria, Sorel-Tracy (Québec) J3P 1Y6 Téléphone : 450 743-5738	Lundi au samedi de 8h00 à 20h00 Dimanche : Fermé
IGA extra Marché André Tellier Inc. (service de livraison) 411, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy (Québec) J3P 7V9 Téléphone : 450 743-3693	Lundi au samedi de 8h00 à 20h00 Dimanche : Fermé
Épicerie Métro Plus 7000, avenue de la Plaza, Sorel-Tracy (Québec) J3R 4L8 Téléphone : 450 742-8227	Lundi au samedi de 8h00 à 20h00 Dimanche : Fermé
MAXI 450, boulevard Poliquin, Sorel-Tracy (Québec) J3P 7R5 Téléphone : 450 746-3988	Lundi au samedi de 8h00 à 20h00 Dimanche : Fermé
Super C 250, boulevard Fiset, Sorel-Tracy (Québec) J3P 3P7 Téléphone : 450 742-4563	Lundi au samedi de 8h00 à 20h00 Dimanche : Fermé



LÀ POUR VOS DÉPLACEMENTS ESSENTIELS

Alimentaires - Médicaux - Travailleurs/travailleuses des milieux essentiels

CE QUE NOUS VOUS OFFRONS :

- Horaire habituel, transport personnalisé et sécuritaire, niveau d'hygiène accru et même fiabilité du service;
- Possibilité du paiement des titres de transport par téléphone;
- Point de vente du 56 rue Charlotte, bureau 320, ouvert de 8h30 à 16h30. (Paiement par carte fortement recommandé.)

CE QUE NOUS VOUS DEMANDONS :

- Utilisation du désinfectant à main à l'entrée des autobus, taxis, ainsi que dans les points de vente;
- Vous asseoir à au moins 2 mètres du conducteur dans les autobus et à l'arrière à l'opposé du chauffeur dans les taxis;
- Tousser dans votre coude;
- Limitation de votre nombre de déplacements journaliers et hebdomadaires.

IMPORTANT
Nous n'avons pas l'autorisation
d'effectuer des transports
médicaux liés à la COVID-19

Suivez-nous sur Facebook @Taxibusregion

HORAIRE DE PÂQUES TAXIBUS

Vendredi 10 au lundi 13 avril 2020 : horaire de fin de semaine.
Information : 450 743-3336

HORAIRE DE PÂQUES TRANSPORT ADAPTÉ

Vendredi 10 au lundi 13 avril 2020 : bureau fermé
Service disponible de 6 h à minuit
Les réservations doivent être faites au plus tard à midi le jeudi 9 avril 2020.
Information : 450 746-7827

LIGNES TÉLÉPHONIQUES

SOUTIEN INFORMATION RESSOURCE

BESOIN D'AIDE ?

Soyez attentifs aux autres.

Offrez votre aide ou référez-les aux organismes ci-dessous.

COVID-19



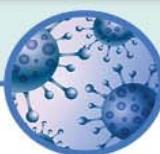
ALIMENTATION

Groupe d'entraide Sorel-Tracy :	450 746-5611
Centre d'Action bénévoles du Bas-Richelieu :	450 743-4310
Dépannage alimentaire de 10 h à 12 h	
Service de popote roulante	
La Porte du Passant :	450 743-4803
Repas pour emporter de 11 h à 13 h	
Carrefour communautaire l'Arc-en-Ciel :	450 785-2875
La popote roulante en milieu rural	
Carrefour communautaire Saint-Roch-de Richelieu :	450 785-3515
Popote roulante, la livraison de commandes d'épicerie Saint-Roch	
Livraison d'épicerie	
Escouade CJÉ Pierre-De Saurel Aide à la livraison du lundi au mercredi	450 943-1441



ÂINÉS

Travailleuse de milieu pour ainés :	450 881-7017
Soutien téléphonique	
Programme PAIR :	450 743-2703
Système d'appel quotidien personnalisé	
Centre d'écoute Montérégie :	450 658-8509 et 1-877-658-8509
Vivre et vieillir chez soi Bas-Richelieu :	450 743-1584
du lundi au mercredi	



SANTÉ

• Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux, de la fièvre ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer Pour les personnes malentendantes (ATS), le 1 800 361-9596 (sans frais).	450 644-4545
	1 877 644-4545 (sans frais)
• Info santé : 811	1 800 361-9596

Pharmacies : Veuillez contacter votre pharmacie locale



DÉTRESSE

Accueil psychosocial MRC de Pierre De Saurel :	450 746-4545 poste 5133
Lundi au vendredi 8 h 00 à 21 h 00, Samedi et dimanche : 8 h 00 à 16 h 00	
La Traversée, Centre de prévention du suicide :	450 746-0303
Association des Aidants(es) Naturels(les) Du Bas Richelieu :	450 730-0880
Groupe d'entraide l'Arrêt-Court :	450 743-6071
Pour personnes vivant de l'anxiété	
Le Vaisseau d'or :	450 743-2300 boîte vocale
Famille d'une personne atteinte de maladie mentale	
Maison La Source :	450 743-2821
Hébergement femme	
Maison Le Passeur :	450 743-8403
Soutien téléphonique homme	
Maison la Margelle :	450 746-2788
(dépendance) 24 h/7	
SOS violence conjugale : Soutien téléphonique	1-800 363-9010
Travailleuse de rue :	450 846-1283
• URGENCES : 911 locale	

FAMILLE

Carrefour Naissance-Famille :	450 743-0359
Soutien téléphonique famille	
Ligne Parents :	1-800-361-5085
Jeunesse J'écoute :	1-800-668-6868



FINANCES ET EMPLOI

Association Coopérative Économie Familiale Montérégie-Est (ACEF) :	450 908-0929
Carrefour Jeunesse-emploi Pierre-De Saurel :	450 743-1441
L'Orientheque :	450 730-0181
Regroupement des chômeurs et chômeuses de Sorel-Tracy :	450 566-1224
Action logement Pierre-De Saurel :	450 881-1910
Organismes de défenses des droit sociaux de Richelieu :	450 743-4804
Collectif de défense des droits de la Montérégie :	
Boîte vocale	450 746-7308 / 1-877-771-1164

Ressources disponibles dans la MRC de Pierre-De Saurel

ACCUEIL PSYCHOSOCIAL MRC DE PIERRE DE SAUREL : 450 746-4545 poste 5133

ALERTE MUNICIPALES



**Soyez informé
immédiatement
quand ça compte !**

Inscrivez-vous à notre système
personnalisé d'alertes
concernant votre municipalité.

**NOUVEAU
SERVICE
GRATUIT**

Recevez les alertes municipales où vous le désirez, selon vos besoins

TÉLÉPHONE • MOBILE • SMS • COURRIEL



**INSCRIVEZ-VOUS
GRATUITEMENT !**

vsjs.ca • 450 742-3744

VIGILANCE VOISINAGE

VIGILANCE VOISINAGE



Avec les circonstances actuelles, vous vous inquiétez pour vos voisins âgés, et comme eux, pour différentes raisons vous ne pouvez pas non plus sortir de chez vous ? Vous vous demandez ce que vous pourriez faire pour les aider? Pourquoi pas leur offrir de vous téléphoner pour leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls et que des voisins sont là pour briser leur isolement! Vous avez déjà quelqu'un en tête? Remplissez la lettre avec vos informations et allez la porter chez vos voisins et voisines qui peuvent en avoir besoin. MERCI!



BONJOUR!

Je suis _____
votre voisin.e qui habite au



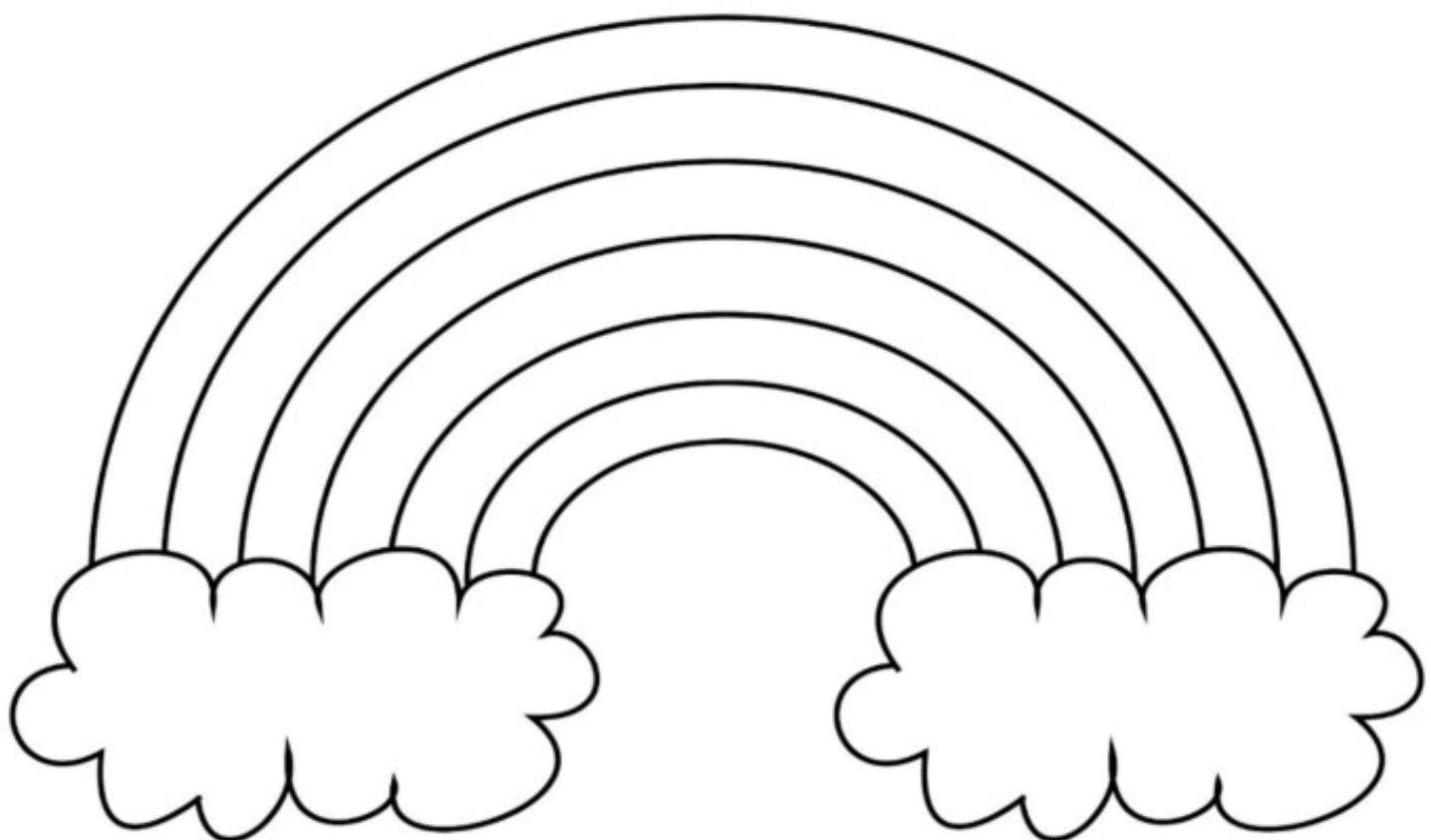
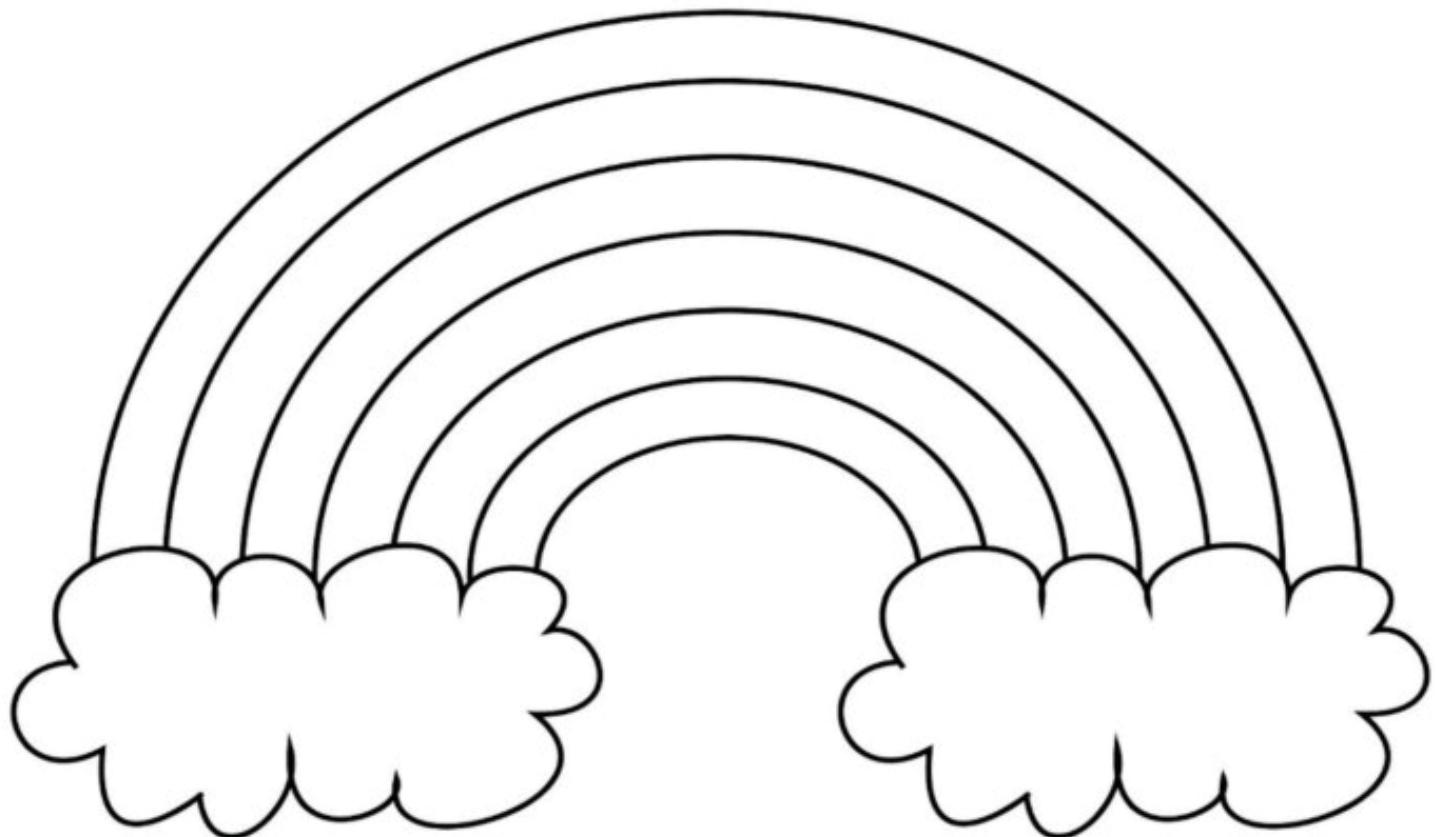
Je vous écris pour savoir si tout allait bien pour vous? Si vous vous sentez seul.e, et que vous avez envie de jaser, je suis disponible au téléphone de ___ h à ___ h. Entre voisin, il faut savoir s'aider quand nous sommes dans le besoin. Je tenais à vous dire, je suis là!

Signé.e:

>>>>>>>

Téléphone:

ESPACE COLORIAGE



TENEZ-VOUS INFORMÉ

VILLE DE SAINT-JOSEPH-DE-SOREL

RESTEZ INFORMÉ!

NOUS VOUS INVITONS À
CONSULTER NOTRE **PAGE
FACEBOOK**, AINSI QUE
NOTRE **SITE INTERNET**.



@VILLESAINJOSEPHDESOREL



VSJS.CA



ACTIVITÉS

CALENDRIER LOISIR & CULTURE

Une initiative du comité des travailleurs en loisir municipal de la MRC de Pierre-De Saurel, en collaboration avec la



LUNDI

7 h 30 Exercices physiques, sur la page Facebook de Myriam Chevigny

9 h 30 Séance de yoga pour enfant, sur la page Facebook Bouclette la Féé

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

SAMEDI

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

19 h 30 Jeux de société, sur la page Facebook Randolph Montréal

MARDI

7 h 30 Exercices physiques, sur la page Facebook de Myriam Chevigny

9 h Atelier photo, sur la page Facebook NathB Photographe + capsule à 13 h

9 h 30 Séance de yoga pour enfant, sur la page Facebook Bouclette la Féé

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

MERCREDI

7 h 30 Exercices physiques, sur la page Facebook de Myriam Chevigny

9 h Atelier photo, sur la page Facebook NathB Photographe + capsule à 13 h

9 h 30 Séance de yoga pour enfant, sur la page Facebook Bouclette la Féé

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

JEUDI

7 h 30 Exercices physiques, sur la page Facebook de Myriam Chevigny

9 h Atelier photo, sur la page Facebook NathB Photographe + capsule à 13 h

9 h 30 Séance de yoga pour enfant, sur la page Facebook Bouclette la Féé

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

VENDREDI

7 h 30 Exercices physiques, sur la page Facebook de Myriam Chevigny

9 h Atelier photo, sur la page Facebook NathB Photographe + capsule à 13 h

9 h 30 Séance de yoga pour enfant, sur la page Facebook Bouclette la Féé

10 h Entrainement avec Céline Gariépy*

15 h Exercices d'articulation, sur la page Facebook Communication Narravox

19 h Spectacle et causerie, sur la page Facebook André Champagne

*S'inscrire à celine.gariepy@outlook.com pour accéder au groupe privé Facebook

**S'inscrire à ancetres225@hotmail.com pour accéder au groupe privé Facebook

Capsules & activités

• LOISIR - Les défis de Vickie

- Tous les mardis, sur les pages Facebook des municipalités de Saint-David et de Yamaska

• LOISIR - La Classe Magique

- Site Web: www.laclassemagique.com

• SPORT - Move50plus

- Exercices physiques pour les 50 ans et +, sur la chaîne YouTube MOVE50PLUS

• SPORT - Cours virtuels de poud

- Sur la page Facebook MusiForme

• RESSOURCES - Les petites capsules qui font du bien

- Destinées aux parents, sur la page Facebook Carrefour naissance-famille

• ARTS & CULTURE - Exercices créatifs pour enfants

- Sur la page Facebook Les Ateliers Julie Martucci

• ARTS & CULTURE - Heure du conte pour tous

- Site Web: heureduconte.ca/

• ARTS & CULTURE - Bibliothèque virtuelle

- Pour les enfants du primaire, sur le site Web : <https://mabiblio.pearsonerpi.com/>

• ARTS & CULTURE - Chroniques des Vovans

- Chroniques culinaires et musicales sur la page Facebook Les Vovans

• ARTS & CULTURE - Prestations musicales

- Avec Antoine Laporte, sur la chaîne YouTube Antoine Laporte

• ARTS & CULTURE - Challenge photo

- Tous le mois d'avril avec NathB, sur la page Facebook NathB Photographe

C'est gratuit!

Une initiative du comité des travailleurs en loisir municipal de la MRC de Pierre-De Saurel, en collaboration avec la



MALADIE À CORONAVIRUS **COVID-19**

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

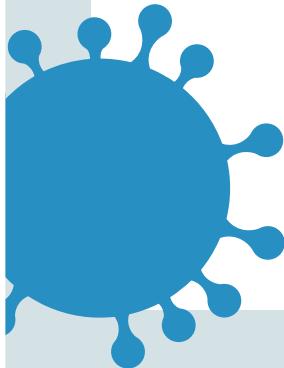
Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil ; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions) ; Plaintes physiques (maux de ventre) ; Comportement plus agité (contestation) ; Régession (fait pipi au lit) ; Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquer la situation en termes simples : «Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font.» Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : «Le coronavirus, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays.» Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.



Adolescents

L'adolescent possède sa façon bien à lui d'exprimer ce qu'il vit. Il agit souvent comme s'il était invulnérable et que rien ne pouvait l'atteindre, car il a besoin de se sentir branché, de donner l'impression qu'il se maîtrise et qu'il maîtrise la situation. Cependant, malgré les apparences, il n'en demeure pas moins qu'il peut se sentir affecté et vulnérable.

En contexte de pandémie, le jeune peut démontrer des réactions inhabituelles relativement au sommeil et à l'appétit; il peut aussi sembler perdre de l'intérêt pour ses amis, ses activités scolaires, son travail et ses loisirs. Il se peut également que l'adolescent présente des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues, ainsi que des troubles du comportement.

Manifestations possibles	Que faire ?
<p>Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches.</p> <p>Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques : «On s'en fout, de la pandémie, les adultes paniquent pour rien.»</p> <p>Il a de la difficulté à se concentrer, notamment sur le plan scolaire ; il s'absente de ses cours.</p> <p>Il ne veut plus s'adonner à ses activités ou voir ses amis.</p> <p>Il éprouve de la difficulté avec son sommeil, son appétit (trop ou pas assez).</p> <p>Il a des maux de tête, de ventre.</p> <p>Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues.</p> <p>Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.</p>	<p>Soyez franc, donnez l'information juste s'il vous pose des questions sur la situation.</p> <p>Vérifiez ce qu'il comprend de la situation et rectifiez autant que possible les informations erronées qu'il possède.</p> <p>Évitez de faire semblant que rien n'est arrivé, ne minimisez pas la situation.</p> <p>Admettez-le si vous n'avez pas les réponses à ses questions. Dites-lui que vous allez vous informer et lui revenir avec les réponses dès que possible.</p> <p>Évitez les discours moralisateurs.</p> <p>Évitez d'imposer des interdits qui n'ont pas de rapport avec le contexte.</p>

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous, de sentir que vous le protégez. Pour que vous puissiez garder une attitude calme, il importe que vous restiez bien informé sur la situation et que vous preniez soin de vous.

Maintenez votre routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité de l'enfant. Dans la mesure du possible, gardez la routine habituelle à la maison; cela est rassurant pour votre enfant. Si vous devez demeurer à la maison pour une période prolongée, prévoyez des activités intérieures à faire en famille ou seul. Demandez l'avis de votre enfant; celui-ci peut être très créatif.

Restez informé

Privilégiez les sources d'information fiables sur la pandémie de la COVID-19. Le site Web du gouvernement du Québec publie et actualise régulièrement l'information sur l'évolution de la situation : [Québec.ca/Coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Toutefois, ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent l'événement et évitez toute discussion alarmiste (décès, aggravation de la situation, etc.) devant lui.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après :

- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- ✓ Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité
- ✓ Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- ✓ Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1-833-784-4397**

Sources :

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 1 à 5 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_02.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2009). Le stress et l'anxiété chez les adolescents. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_04.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). Mon enfant a été confronté à un événement traumatique. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-07F.pdf>

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus **COVID-19**

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ?

Selon le *Multidictionnaire de la langue française*, «la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer:

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/corona-virus-2019/>;
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues ;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions ;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes ;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress ;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.) ;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- Misez sur vos forces personnelles ;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle) ;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.



INFO COVID-19

Ressources disponibles

Téléphone :

- Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : **1 877 644-4545**
- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CISSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- Pharmacien
- Médecin
- Centre de prévention du suicide : **1-866-APPELLE (277-3553)**
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : **1-833-784-4397**

Internet :

- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problems-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Sources

Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé*. Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/aspc-phac/HP40-10-2011-fra.pdf

Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité : faire face aux événements stressants* Repéré à https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/soin-de-soi-communaute_f.pdf

André, C. et Muzo. (2002). *Petites angoisses et grosses phobies*. Paris, France : Éditions Seuil.

Association canadienne pour la santé mentale. (2006). *La hutte en feu*. Repéré à https://sante-mentaleca.com/docs/cnsm/06_coffre_outils.pdf

Association canadienne pour la santé mentale. (2016). *Le stress*. Repéré à <https://cmha.ca/fr/documents/le-stress>

Brasset, D. et collaborateurs. (février 1997). *L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : volet services psychosociaux. Formation complémentaire. Intervention post-traumatique : guide de formation*. Conférence régionale des CLSC du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (Révisé en mai 1999)

CLSC des Côteaux et DSC de l'hôpital de Chicoutimi. (2004). *Quand il faut plus que la tendresse*.

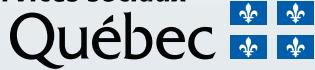
Maltais, D. et Rheault, M.-A. (2005). *L'intervention sociale en cas de catastrophe*. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). *Un événement important vient de se produire : feuillets d'information. Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*. Québec : gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *J'ai été confronté à un événement traumatisant*. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-06F.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *Un sinistre est arrivé*. Québec : gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-05F.pdf>

**Santé
et Services sociaux**



19-210-14FAW

MRC DE Pierre-De Saurel | **FONDS D'URGENCE RÉGIONAL**

« SOUTIEN FINANCIER à nos entreprises »

- ENTRÉE DES DEMANDES EN CONTINU
- TRAITEMENT HEBDOMADAIRE
- PRÊT : ENTRE 1000 \$ ET 5000 \$
- TAUX D'INTÉRÊT : 0 %
- REMBOURSABLE APRÈS 6 MOIS

POUR INFORMATION :
CHAMBRE DE COMMERCE (CCIST) TEL : 450 742-0018

POUR FAIRE UNE DEMANDE :
CLD DE PIERRE-DE SAUREL : cld-pierredesaurel.com

MONTANT TOTAL DISPONIBLE
200 000 \$

UNE INITIATIVE DU COMITÉ D'INTERVENTION TACTIQUE DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE :

CDA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE SOREL-TRACY **CLD** PIERRE-DE SAUREL **SADC** PIERRE-DE SAUREL **MRC** DE Pierre-De Saurel **SOREL-TRACY**

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS : Une responsabilité collective



Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins



Adoption des mesures d'hygiène reconnues



Québec.ca/coronavirus
Sans frais : **1 877 644-4545**

19-210-10WFA

HÔTEL DE VILLE

700, rue Montcalm | Saint-Joseph-de-Sorel
Québec | J3R 1C9

T. 450 742-3744 | F. 450 742-1315

www.vsjs.ca | ville@vsjs.ca

 @villesaintjosephdesorel

IMPORTANT

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

Les séances ordinaires du Conseil se tiendront à huis clos, et ce, jusqu'à nouvel ordre. Veuillez rester à l'affût, pour plus amples informations. Les procès-verbaux restent disponibles à la population sur le site Internet de la Ville.

CONGÉS FÉRIÉS À VENIR

Les bureaux de la municipalité seront fermés :
Le lundi 18 mai, le mercredi 24 juin, le vendredi 3 juillet et le lundi 7 septembre 2020

BIENVENUE CHEZ NOUS

Une chronique sur les activités de la municipalité est diffusée sur les ondes de CJSO 101,7 FM, chaque 4^e mardi du mois à 15h30 et 18h30, soit le : 26 mai, 23 juin, 28 juillet, 25 août, 22 septembre et 27 octobre 2020.

PÉRIODE DES VACANCES

Les bureaux de la municipalité seront fermés :
du 20 au 31 juillet 2020.

URGENCE : (POLICE, INCENDIE ET AMBULANCE) 911

Sureté du Québec — appel de service 450 310-4141
Travaux publics (urgence) 911
(bris d'aqueduc, égout, fuite de gaz, affaissement de la rue)

INCENDIE VILLE DE SOREL-TRACY

Prévention administrative 450 780-5600, p. 5200

BUREAU ADMINISTRATIF

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi :
8h30 à 16h30

Vendredi :
8h30 à 13h00

Nous sommes désormais ouverts
sur l'heure du dîner.

TRAVAUX PUBLICS

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi :
8h00 à 12h00 | 13h00 à 17h00

HORAIRE D'ÉTÉ*

Lundi au jeudi :
7h00 à 12h00 | 13h00 à 17h00

Vendredi :
8h00 à 12h00

*Horaire d'été : du 1^{er} lundi de mai
à l'Action de grâce.

COMPTES DE TAXES | DATES DE PAIEMENT

Deuxième versement : 13 mai 2020 (reporté au 30 juin 2020)
Troisième versement : 17 août 2020

LAMPADAIRE DÉFECTUEUX

Nous demandons aux citoyens de bien vouloir signaler tout lampadaire de rue qui semble défectueux en téléphonant à l'Hôtel de Ville ou en remplissant le formulaire sur le site Internet de la Ville. Veuillez prendre note qu'un délai est à prévoir pour que les travaux soient effectués.

COLLECT D'ENCOMBRANT

Notez que l'écocentre régional est temporairement fermé en raison de la pandémie. Si vous devez vous départir de matières destinées à l'écocentre ou à la collecte d'encombrants, nous vous invitons à les garder à domicile le temps que les mesures en lien avec la COVID-19 soient levées par la Santé publique.

MATIÈRES RÉSIDUELLES

MRC Pierre-De Saurel 450 743-2703
www.mrcpierredesaurel.com | mrc@pierredesaurel.com

AUTRES SERVICES MUNICIPAUX

Garage municipal, voirie	450 743-4572
Aréna (loisirs)	450 743-3205
Piscine	450 742-1602
Local des 3 âges	450 743-5431
Usine de filtration Saint-Joseph-de-Sorel	450 743-7087
Centre animalier Pierre-De Saurel	450 746-7272



VILLE DE SAINT-JOSEPH-DE-SOREL

Tirage : 1 000 exemplaires

Conception et impression : Imprimerie Mongeon et Fils Itée

Comité : Conseil de Ville de Saint-Joseph-de-Sorel

Rédacteur en chef : Vincent Deguisse

Dépôt légal : 2^e trimestre 1991

Bibliothèque Nationale du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

ISSN 1183-7551

Ce bulletin d'information municipale est publié trimestriellement par la
Ville de Saint-Joseph-de-Sorel, à l'intention de ses contribuables et ses résidents.