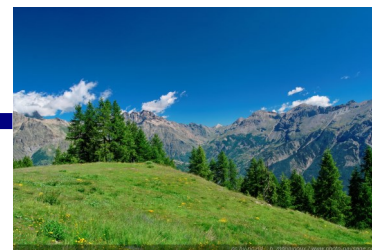




L'Étincelle



Bonjour, cher membre,

J'espère que vous allez bien. Ce mois-ci, avec le déconfinement graduel, une nouvelle étape est franchie. Pouvoir faire ses courses soi-même, avoir la visite de nos proches dans la cour ou à l'intérieur à distance est maintenant possible. Ce n'est pas une situation parfaite, mais elle nous redonne tout de même un peu d'espoir.

Ce que nous vivons actuellement nous demande une grande capacité d'adaptation et beaucoup de patience. Apprivoiser toutes les mesures d'hygiène dans les lieux publics (lavage de mains, suivre le sens des flèches à l'épicerie, penser à notre distance en tout temps, ne pas manipuler trop de choses, etc. Cela n'est pas une mince affaire!!! Nous devons ajuster notre niveau de patience (faire la file pour entrer quelque part, attendre dans les allées d'épicerie, accepter toutes les mesures de protection pour visiter un proche, tolérer l'impatience des autres dans les endroits publics, etc.

Nous avons tous des défis en ce moment. L'objectif est de les surmonter le plus sereinement possible. Nous devons faire preuve de résilience et d'acceptation. Bon nombre de gens parlent de notre vie d'avant. Ils ont raison. La vie n'est plus comme avant. Elle est comme aujourd'hui, dans le moment présent. Ce qu'elle sera dans le futur, nous n'en avons aucune idée. Il est complexe de ne pas anticiper divers scénarios. Mais à quoi bon? Personne n'a la capacité prévoir l'avenir avec certitude.

Nous vous invitons à essayer simplement de tirer profit de chaque minute de bonheur. Faisons nos choix pour passer des journées agréables et utilisons notre énergie là ou nous le pouvons, c'est-à-dire à faire notre propre bonheur.

Toute l'équipe vous souhaite beaucoup de moments de douceur.

Nancy Laroche et Sarah Gauvin, intervenantes

S o m m a i r e	Éditorial	1	Programme PAIR et Repas Desjardins	5
	Calendrier	2	Des signes à surveiller	6
	Pique-nique et Groupe de discussion	3	LE GO POUR BOUGER!	7
	Peut-on exiger une diminution de loyer dans une résidence pour retraités?	4	Comment va votre déconfinement?	8

JUILLET 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6	7	8 Pique-nique Parc Champigny 871, Taniata 12 h à 13 h 30	9	10
13	14 Groupe de discussion 13 h à 14 h 30 Rencontre virtuelle	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

Activités à venir

En raison des vacances ainsi que des délais très longs occasionnés par la poste, il n'y aura pas d'Étincelle au mois d'août. Nous tenterons de vous acheminer celui du mois de septembre le plus tôt possible afin que vous l'ayez dans un laps de temps raisonnable et vous permettre de vous inscrire aux activités. Communiquez avec nous afin de nous faire part de vos besoins. Nous souhaitons organiser des activités qui répondront à vos besoins tout en tenant compte des mesures d'hygiène et de distanciation sociale à respecter.

Pique-nique

Voilà votre chance de tenter une nouvelle formule de repas en groupe. Nous savons que les déjeuners vous manquent. Nous avons bien hâte d'y revenir nous aussi! En attendant, la formule pique-nique est l'option possible pour le moment. En espérant que certains d'entre vous désireront tenter l'expérience!!!



Quand : mercredi 8 juillet
Lieu : parc Champigny
Adresse : 871, Taniata
 secteur Saint-Jean-Chrysostome
Heure : 12 h à 13 h 30

N'oubliez-pas d'apporter votre chaise et votre lunch!!!!
Les salles de bains ne sont pas accessibles.

Maximum 9 personnes
Date limite d'inscription : lundi 6 juillet
418 832 1671 poste 223

Groupe de discussion

Nous vous proposons un moment pour échanger sur vos émotions, vos besoins et votre réalité. Ce sera également une opportunité de partager vos bons coups, de vous encourager les uns les autres et vous donner un élan pour continuer.

J'aurai aussi quelques trucs très faciles et courts pour gérer votre stress. Vous verrez, nous les mettrons en pratique ensemble!!

Au plaisir de partager avec vous!

Quand : mardi 14 juillet
Heure : 13 h à 14 h 30

Seules les personnes inscrites seulement elles, recevront une invitation par courriel pour se joindre à la rencontre virtuelle.

Date limite d'inscription : lundi 13 juillet au 418 832-1671 poste 223.

Peut-on exiger une diminution de loyer dans une résidence pour retraités?

Vous êtes confiné dans une résidence pour retraités et vous payez le plein loyer même si les services et les activités sont annulés? Il y a des recours.

Des lecteurs nous écrivent pour se plaindre qu'ils paient plein prix pour leur loyer même s'ils ne peuvent plus fréquenter le billard, le cinéma, la piscine, la bibliothèque ou les diverses activités organisées par la maison de retraite où ils habitent. Bref, ils vivent le confinement, mais ils assument la facture complète de services inexistantes qui sont normalement inclus au loyer.

Du côté du Regroupement québécois des résidences pour aînés (386 résidences privées, 28 782 logements), on n'a pas encore pris position sur un possible remboursement de certains frais. Au Québec, 18,4 % des personnes de 75 ans et plus habitent en résidence pour aînés.

Ça fait beaucoup de gens qui se demandent s'ils paient pour rien. Peuvent-ils se faire rembourser? Est-ce un cas de force majeure? Selon la SCHL, le loyer mensuel moyen en maison de retraite privée, au Québec, est de 1 686 \$ à Québec et 1 692 \$ à Montréal.

Comment faire ?

« On conseille aux gens de faire une liste de tous les services et activités auxquels ils n'ont plus accès depuis l'imposition des mesures de confinement. À la réouverture de la Régie du logement, ils pourront faire une demande de diminution de loyer », explique Marjolaine De-neault, porte-parole du Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ).

Les résidents peuvent aussi demander l'aide gratuite et confidentielle d'un conseiller du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP), qui pourrait organiser une conférence téléphonique avec le propriétaire, pour demander un ajustement du loyer. Environ 95 % des litiges se règlent par de telles discussions lorsque les CAAP sont impliqués. Si le propriétaire refuse, un conseiller des CAAP peut aider le plaignant à se préparer pour une conciliation ou une audience devant la Régie.

À la Régie du logement, on affirme que les résidences sont tenues de maintenir l'ensemble des services qu'elles se sont engagées à offrir, et qui sont inscrits dans l'annexe 6 du bail.

Conseils :

Pour joindre le CAAP de votre région : 1-877-767-2227 • fcaap.ca

Vous pouvez dès maintenant effectuer une demande de révision de loyer par internet à la Régie du logement : <https://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/votre-demande-en-ligne/depot-d-une-demande-au-tribunal> . Pour de l'aide : 1-800-683-2245.

Vous pouvez aussi demander de l'aide auprès du comité logement de votre quartier. Pour le trouver : 514-521-7114 (laissez un message) • <https://rclalq.qc.ca/comites-logement>

Texte intégral écrit par le journaliste Stéphane Desjardins, jeudi 11 juin, Journal de Montréal

Qu'est-ce que le Programme Pair?

Le Programme Pair est un service d'appels automatisés GRATUIT, pour les usagers.

Le logiciel SOMUM Surveillance, qui est le moteur du programme, effectue les appels quotidiens à une heure prédéterminée par les responsables du programme.



Pair est un service d'appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité.

Ces appels quotidiens sont rassurants pour les abonnés et pour leur famille.

Pair est offert par plusieurs organismes locaux à travers le Québec et a été créé en 1990. Depuis son lancement, ce service a fait des millions d'appels et a secouru des centaines de personnes. De nombreuses vies ont été sauvées!

Pour inscrire votre proche ou vous-même, vous pouvez contacter :

Nancy Laroche: 418 832-1671 poste 223 - Service de soutien aux proches aidants Lévis et St-Lambert ou Convergence à l'action bénévole (CAB) Lévis (: 418 838-4094



Les Repas Desjardins aident à simplifier la vie des gens! Livraison à domicile des repas ensachés sous vide ayant une durée de conservation de 7 jours au réfrigérateur. Cette formule novatrice permet à chacun et chacune de bien se nourrir sans avoir à faire les courses ni à cuisiner.



LES REPAS
Desjardins

Vous pouvez les rejoindre au 418 830-0055.

Ouvert de 9 h à 15 h 30 du lundi au vendredi.

Il sont fermés sur l'heure du dîner (12 h à 13 h).

Commande de 50.00 \$ et plus est payable par chèque ou argent comptant à votre livreur. La livraison vous est offerte gratuitement!

Site internet : <https://lesrepasdesjardins.com/>

Restez ouvert devant de nouvelles opportunités pour vous faciliter la vie ou pour diminuer vos inquiétudes face à votre proche et ce, au quotidien!!!!

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

700, rue Davie-Anderson • Lévis, QC G6Z 7N2 • 418 832-1671 • prochesaidants@sebreakville.ca

Des signes à surveiller

En ce moment, toute la population est touchée de manière directe et indirecte par la crise actuelle. Les proches aidants le sont d'autant plus : augmentation de la prise en charge, anxiété due au refus de visite, gestion de crise à distance, isolement, perte de revenus, perte de services, diminution de l'activité physique. Tous ces facteurs peuvent, à moyen terme engendrer des signes de dépression.



Voici donc quelques symptômes à ne pas négliger :

- un sentiment de tristesse persistant;
- des troubles du sommeil;
- des troubles d'appétit;
- un manque d'énergie et de fatigue;
- une perte d'intérêt et de plaisir;
- une baisse de concentration et une difficulté à prendre des décisions;
- des sentiments de culpabilité et d'inutilité.

Si ces symptômes persistent quelques semaines et ne semblent pas se résorber, il est très important de consulter un professionnel de la santé. Que ce soit votre pharmacien, votre travailleuse sociale ou votre médecin de famille, vous ne devez surtout pas négliger ces symptômes. Ils vous disent que vous n'allez pas bien et que vous devez agir. Il est normal de ne pas se sentir à son meilleur en ce moment. Tout le monde est comme vous, mais que cela vous affecte au point de ne plus avoir faim et pleurer souvent, non. La situation actuelle joue sur le moral, le physique et le mental. Il se peut que votre corps et votre tête n'en peuvent plus, mais vous devez agir pour vous en remettre le plus rapidement possible.

Accepter de demander de l'aide, c'est le plus beau geste d'amour envers vous-même!



Voici un nouveau programme adapté à tous ceux qui veulent bouger!!!

Le programme LE GO pour bouger! a été créé pour vous aider à rester actif et à améliorer votre forme physique.

Il est d'une durée de 10-15 minutes.

Guide de sélection : afin de s'assurer que les exercices sont adaptés à vous et à votre proche, 5 blocs différents vous sont proposés. Selon que vous soyez actif, que vous vous déplaçiez avec une canne, une marchette, un fauteuil roulant ou que vous ayez fait une chute, vous trouverez une option adaptée à votre situation.

Par exemple : voici le descriptif du Bloc bleu :

- ★ Vous utilisez une marchette, un triporteur, un quadriporteur ou un fauteuil roulant et vous avez besoin d'aide pour vous lever?

Si vous vous retrouvez dans cette catégorie, vous sélectionnez le bloc bleu et le programme complet vous apparaît.

Tous les exercices sont imagés et écrits en plus d'une présentation vidéo. Vous ne pourrez donc pas vous tromper!!

Site internet : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/>

Comment va votre déconfinement?

Retourner à l'épicerie, visiter votre proche en CHLSD, retourner au travail, recommencer à recevoir des services ou accueillir des proches à la maison. Comment se déroule votre déconfinement?

Il faut se dire les vraies choses, malgré que nous puissions recommencer certaines activités, rien ne nous semble simple comme avant. La capacité d'adaptation devient alors notre plus grande alliée.

- ⇒ **Porter un masque dans les endroits publics;**
- ⇒ **Rester à distance de nos proches;**
- ⇒ **Éviter les sorties si l'on visite quelqu'un en résidence;**
- ⇒ **Aller manger au restaurant à distance;**
- ⇒ **Désinfecter si l'on reçoit des invités à la maison et s'assurer du moins de manipulation possible.**

Nous savons à quel point vous êtes poussé à vous adapter comme proche aidant. Nous savons aussi que la majorité des mesures vous touchent vous particulièrement, compte tenu de votre situation. Tentons ensemble de voir le positif dans tout cela.

- ◆ **Si jamais une deuxième vague arrivaient, les mesures de sécurité en place éviteraient probablement de retomber en confinement général. Nous serions moins brimés dans notre liberté de mouvement.**
- ◆ **Nous savons déjà à quoi faire face. Nous apprenons à vivre avec cette nouvelle réalité.**
- ◆ **Nous avons développé des aptitudes : commandes en ligne, appels Facetime avec vos proches, paiements par AccèsD.**
- ◆ **Nous avons trouvés des moyens de nous occuper différemment : lecture, peinture, jardinage, tricot.**
- ◆ **Nous sommes sans doute plus patients : le fait de devoir faire la file partout nous a amené à prendre le temps ou à adapter nos visites dans les lieux publics.**

Nous savons que nous n'avons pas le choix de vivre avec cette réalité. Nous savons qu'aucune réponse ne nous sera donnée sur la durée de cette crise. Ce qui est essentiel en ce moment, c'est de profiter de chaque minute de bonheur qui passe. Prenez conscience de l'importance de prendre soin de vous, de demander aujourd'hui de l'aide et non de reporter à plus tard. Préparez votre aujourd'hui pour mieux vivre demain. Bon déconfinement et n'hésitez-pas à nous contacter si vous avez besoin!