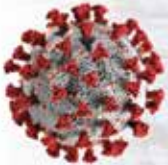


Soyons responsables collectivement et  
**ÇA VA BIEN ALLER!**



**Coronavirus :**  
La COVID-19 force l'annulation  
de nombreux événements!



## Mot de la rédaction

Bonjour chers lecteurs! C'est avec un peu de retard que nous vous présentons la première édition de l'année 2020 du journal Info-Dégelis. Nous traversons actuellement une crise sans précédent, et malgré les circonstances, nous avons tout de même cru bon de faire le point et de vous informer de la situation qui évolue très rapidement. Au moment de la sortie de ce journal, certaines informations ne seront peut-être plus à jour; nous vous demandons donc d'être indulgents.

En raison de la pandémie de la COVID-19 qui sévit partout dans le monde, personne n'est épargné. Certains organismes du milieu ont dû prendre des décisions difficiles et des activités ont été annulées dans un avenir plus ou moins rapproché. En date du 6 avril, voici les activités et événements qui sont annulés ou reportés à une date ultérieure :

- Souper de crabe du club Lions en avril : ANNULÉ
- Souper de crevette du club Quad en avril : ANNULÉ
- Quebec Indoor Nats (voitures téléguidées) en avril : ANNULÉ
- Spectacle de Kaïn en avril (Les 4 Scènes) : REPORTÉ au 6 novembre 2020
- Festival Le Tremplin en mai : 21<sup>e</sup> édition REPORTÉE EN 2021
- Conférence de Pierre-Yves McSween en mai (Les 4 Scènes) : ANNULÉE
- Rassemblement des 50 ans et + du Bas-St-Laurent en mai : REPORTÉ en 2021
- Fête des voisins en juin : édition 2020 ANNULÉE

## SOMMAIRE

Hôtel de ville .....	2 à 9
Organismes .....	10 à 21
Loisirs .....	22 à 27
Portrait affaires .....	28

Évidemment, beaucoup de questionnements demeurent en suspens concernant la tenue ou non de certaines activités prévues au cours de l'été. Plus d'informations vous seront communiquées dans la prochaine édition de notre journal qui paraîtra en juin. Pour vous tenir informé, vous pouvez également visiter notre site web régulièrement au [www.degelis.ca](http://www.degelis.ca), et nous suivre sur notre page Facebook.

Dans l'attente de jours meilleurs, prenez soin de vous et des autres!

*Lise Ouellet, responsable de la rédaction*

## Votre comité d'embellissement

Bonjour!

L'hiver tire à sa fin et nous en sommes tous fiers. Le travail de nettoyage du printemps est ardu mais combien bénéfique pour des passionnés. Votre comité d'embellissement vous demande de commencer à penser à votre décor pour l'été. Nous sommes toujours fiers de voir de beaux parterres et on vous en remercie. Nous travaillons tous ensemble pour que notre ville soit belle et propre.

Bon printemps à tous!

*Richard Bard, conseiller responsable*

## AVIS AUX CONTRIBUABLES 2<sup>e</sup> versement de taxe foncière

**JEUDI le 7 mai** est la date limite pour payer le deuxième versement de votre compte de taxes 2020.

Nous vous remercions de votre collaboration habituelle.

## Mot du maire

Bonjour! En cette période de crise socio-sanitaire majeure, il m'apparaît important de vous préciser le rôle de votre municipalité dans un tel contexte. Premièrement, il faut comprendre que cette situation est gérée par le gouvernement du Québec, par l'entremise de la Direction de la santé publique et des CISSS (Centres intégrés de Santé et de Services sociaux). Votre municipalité doit donc elle aussi se conformer aux directives gouvernementales. C'est pourquoi, nous avons procédé à la fermeture des équipements suivants : bibliothèque, centre culturel et cinéma, centre communautaire, piscine et gymnases du Centre sportif, salle d'entraînement, club de ski de fond.

De plus, votre municipalité fait partie des services de première ligne. Voici donc les services que nous devons maintenir en opération :

- Les services d'aqueduc et égout;
- Le service de traitement de l'eau potable et des eaux usées;
- L'entretien et la réparation des voies publiques;
- Le service de déneigement;
- L'entretien et la réparation des feux et panneaux de signalisation;
- L'entretien et la réparation de l'éclairage des rues;
- Les services d'inspection hygiéniques;
- Le service Incendie;
- Le support aux services d'urgence;
- La réparation des véhicules et équipements requis pour effectuer les travaux essentiels;
- L'entretien et la réparation des bâtiments municipaux;
- Le service de collecte des ordures et service de collecte sélective;
- L'opération des sites d'enfouissement;
- Les communications;
- Le service de paie pour payer les employés en service essentiel.

La municipalité a la possibilité de maintenir les ressources jugées essentielles tout en respectant les règles de confinement et de distanciation sociale. C'est pourquoi, l'hôtel de ville est opérationnel mais non accessible au public. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel ou par téléphone au 418 853-2332. De plus, de nouvelles directives émises par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation modifie le fonctionnement du conseil municipal. Celui-ci doit désormais siéger à huis clos. Il est permis au conseil municipal de tenir ses séances par conférence téléphonique ou vidéoconférence. Évidemment, ce sont des mesures temporaires pendant la crise sanitaire.

Un centre de dépistage de la COVID-19 a été ouvert au BeauLieu culturel à Témiscouata-sur-le-Lac. Pour avoir accès à ce service, vous devez avoir des symptômes et communiquer d'abord au 1 877 644-4545 pour obtenir un rendez-vous.

Nous vivons sans doute un temps inédit à l'échelle planétaire. Des mesures sont prises à l'échelle nationale et provinciale pour contenir la propagation du virus sur notre territoire. Nous devons être partie prenante des recommandations émises par la Direction de la santé publique.

### Comptes de taxes 2020

Comme vous pouvez le constater, nous trouvons à Dégelis plusieurs entreprises manufacturières et commerciales qui se retrouvent dans le secteur des services essentiels et qui sont toujours opérationnelles; ce qui amoindrit l'impact dans notre milieu. Par contre, nous sommes conscients que plusieurs personnes ont perdu temporairement leur emploi. C'est pourquoi, pour le compte de taxes 2020, votre conseil municipal a décidé d'abolir les intérêts courus entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 septembre.

*Suite...*

## Mot du maire *(suite...)*

### **Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens**

Le 3 mars 2020, le gouvernement du Québec a adopté une loi pour encadrer la possession d'un chien sur le territoire québécois. Cette loi transfère aux municipalités des responsabilités sur le contrôle des chiens sur son territoire, dont l'enregistrement obligatoire, et la tenue d'un registre des chiens potentiellement dangereux. Nous avons trois mois pour mettre en application la réglementation. En collaboration avec les autres municipalités de la MRC, nous déterminerons le coût annuel rattaché à l'enregistrement des chiens.

### **Travaux municipaux**

La municipalité doit poursuivre l'ensemble de ses opérations. Ainsi, les travaux projetés, tant au niveau de la réfection des trottoirs, des rues, mise à niveau du garage municipal, etc., seront réalisés au cours de l'année 2020. Pour plus de détails sur les projets à venir, consultez le budget 2020 disponible sur notre site web ou dans l'Info-Dégelis de décembre 2019.

### **Programme d'aide financière**

Pour l'année 2020, la ville de Dégelis a renouvelé ses trois programmes d'aide financière qui touchent les volets suivants : résidentiel, entreprise « commerces et services », et mise aux normes des installations septiques. Pour tous les détails, visitez le [www.degelis.ca](http://www.degelis.ca) ou communiquez au 418 853-2332.

### **Annulation d'activités**

Tel que présenté dans le mot de la rédaction, plusieurs activités ont été annulées ou reportées. Dans le contexte actuel, **notre conseil municipal a décidé d'annuler le festival DÉGELIS EN FÊTE** compte tenu de l'incertitude qui perdure et des sommes que nous devons verser pour réserver... orchestre, chapiteau, gymkhana, etc. De plus, il a été convenu qu'une activité pourrait être organisée une fois que la situation sera revenue à la normale.

En terminant, j'aimerais vous rappeler l'importance de respecter les consignes de la Direction nationale de la santé publique afin que cette situation puisse se régler à court terme. De plus, si des citoyens vivent des situations particulières, nous vous invitons à communiquer avec nous afin que nous puissions trouver une solution pertinente. Merci de votre collaboration!

*Normand Morin, maire*

## **Nourrissage des animaux sauvages AVIS AUX CONTREVENANTS**

La ville de Dégelis vous rappelle sa réglementation concernant le **nourrissage des animaux sauvages**. Celui-ci vise à interdire, entre autres, le nourrissage du cerf de Virginie à moins de 300 mètres en bordure d'un plan d'eau, d'un chemin public ou privé sur tout son territoire. Quiconque contrevient à l'une ou l'autre des dispositions dudit règlement commet une infraction et est passible d'une amende.

### **Pour une personne physique :**

- Première infraction : amende minimale de 300 \$ et maximale de 600 \$;
- Première récidive : amende minimale de 500 \$ et maximale de 1 000 \$;
- Pour toute récidive additionnelle : amende minimale de 1 000 \$ et maximale de 2 000 \$.

### **Pour une personne morale :**

- Première infraction : amende minimale de 500 \$ et maximale de 1 000 \$;
- Première récidive : amende minimale de 1 000 \$ et maximale de 2 000 \$;
- Pour toute récidive additionnelle : amende minimale de 2 000 \$ et maximale de 4 000 \$.

Vous pouvez consulter le règlement no 686 sur notre site web au [www.degelis.ca/ville/greffe](http://www.degelis.ca/ville/greffe) ou en obtenir une copie à l'Hôtel de ville.



## La Corporation de développement, comme tous services non essentiels, tourne au ralenti!

Toutefois, il faut savoir que nous sommes là pour les entrepreneurs et les entreprises de notre territoire. Le service de développement de la MRC de Témiscouata, la SADC et toutes les corporations de développement du territoire coordonnent leurs actions afin de soutenir les acteurs du dynamisme économique de notre territoire. Une plateforme SOLUTIONLOCALE.CA est actuellement en ligne et toutes les entreprises qui sont considérées comme des services essentiels peuvent s'y inscrire gratuitement afin de faire savoir à leurs clients qu'elles sont là et qu'elles peuvent offrir leurs produits et un service de livraison.

Nous planifions également l'organisation d'un forum socioéconomique Dégelis demain. Cet exercice a pour objectifs de dégager une vision d'avenir et une démarche pour l'atteindre. Évidemment, la situation actuelle entourant la pandémie de COVID-19 nous oblige à mettre sur la glace ce projet mobilisant. Mais, vous savez, la glace fondra et nous prendrons contact avec vous, citoyennes et citoyens de Dégelis afin de vous inviter à vous exprimer sur la question par un court sondage.

De plus, toutes les entreprises, les organismes communautaires, les conseillers et les employés municipaux seront mis à contribution afin que sur la base des acquis, des actions concrètes soient mises en place

pour se lancer dans l'action vers l'atteinte d'une vision commune de Dégelis demain.

Il y a d'autres projets sur la table que nous devons également travailler au ralenti. Soyez toutefois rassurés, la vie reprendra son rythme et chacun de nous fera de même. Quand ce moment sera arrivé, nous vous informerons de l'avancement de ces dossiers.

D'ici là, prenez soin de vous et de vos proches et respectez les consignes!

Cordialement,

*Louise DesRosiers*  
Agente de développement  
[ldesrosiers@ville.degelis.qc.ca](mailto:ldesrosiers@ville.degelis.qc.ca)

## Des nouvelles de votre bibliothèque

En raison de la pandémie de la COVID-19, tous les lieux publics de la municipalité sont fermés jusqu'à nouvel ordre. Ainsi, la bibliothèque municipale est fermée et le Croque-livres situé au Centre communautaire n'est plus accessible.

Au retour à la normale, il nous fera plaisir de vous accueillir aux heures d'ouverture habituelles :

- Les mardis et jeudis, de 14h à 16h et de 19h à 20h30
- Le mercredi, de 16h à 17h30
- Le samedi, de 10h à 12h

En ces temps difficiles, quoi de mieux qu'un bon livre pour se changer les idées. Profitez-en pour passer de belles heures de lecture!

*Nicole Dumont, bénévole*

## Adoption d'un règlement visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens

Le 3 mars 2020, le **gouvernement du Québec a adopté le règlement** d'application de la *loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens*. Ce nouveau règlement provincial encadre non seulement les chiens potentiellement dangereux, mais également tous les chiens du Québec afin d'assurer la protection du public. Il est à noter que **ce sont les municipalités qui sont chargées de son application** sur leur territoire.

Des mesures d'encadrement varient selon le niveau de dangerosité que peuvent présenter certains chiens. Des normes s'appliqueront à l'ensemble des chiens, tandis que des mesures additionnelles viseront les chiens déclarés potentiellement dangereux. Le règlement prévoit aussi le signalement des blessures, les pouvoirs d'inspection et de saisie des municipalités, ainsi que le processus pour déclarer un chien potentiellement dangereux.

Les municipalités ont donc 90 jours pour mettre en application cette réglementation. Des discussions sont présentement en cours entre la MRC de Témiscouata et les municipalités afin d'uniformiser son application sur l'ensemble du territoire. Voici donc les grandes lignes des mesures qui seront appliquées :

### **Chiens exemptés du règlement :**

- Chien dont une personne a besoin pour l'assister avec certificat valide;

- Chien d'une équipe cynophile au sein d'un corps de police;
- Chien utilisé dans le cadre des activités du titulaire d'un permis délivré en vertu de la Loi sur la sécurité privée (chapitre S-3.5);
- Chien utilisé dans le cadre des activités d'un agent de protection de la faune.

### **Chiens visés par le règlement :**

- Tous les chiens, *sauf les chiens exemptés*.

### **ENREGISTREMENT DU CHIEN À LA MUNICIPALITÉ :**

#### **Enregistrement dans les 30 jours :**

- de l'acquisition du chien;
- de l'établissement de sa résidence principale dans une municipalité;
- du jour où le chien atteint l'âge de 3 mois;
- du jour où le chien atteint l'âge de 6 mois lorsqu'un éleveur de chiens est « propriétaire ou gardien » du chien.

### **SIGNALEMENT DE BLESSURES INFLIGÉES PAR UN CHIEN :**

- Un médecin vétérinaire doit signaler sans délai à la municipalité le fait qu'un chien qui, selon lui, représente un risque pour la santé et la sécurité, a infligé une blessure par morsure à une personne ou à un animal domestique.
- Un médecin vétérinaire doit signaler sans délai à la municipalité le fait qu'un chien a infligé une blessure par morsure à une personne en indiquant la nature et la gravité de la blessure.

*Suite...*



## SIGNALEMENT DE BLESSURES INFLIGÉES PAR UN CHIEN À LA MUNICIPALITÉ :

### Lorsqu'un chien a causé la mort ou des blessures graves :

- La municipalité ordonne au propriétaire ou gardien de l'animal de faire euthanasier son chien.
- La municipalité euthanasie le chien lorsque le propriétaire ou le gardien est introuvable ou inconnu.

### Motifs de déclaration d'un chien potentiellement dangereux :

- Lorsqu'il existe des motifs raisonnables de croire qu'un chien constitue un risque pour la santé et la sécurité publique, la municipalité peut exiger que son propriétaire ou gardien soumette l'animal à l'examen d'un vétérinaire afin que son état et sa dangerosité soient évalués.
- Un chien peut être déclaré potentiellement dangereux par la municipalité qui est d'avis, après avoir considéré le rapport du médecin vétérinaire, qu'il constitue un risque pour la santé ou la sécurité publique.
- Un chien qui a mordu ou attaqué une personne ou un animal domestique et lui a infligé une blessure peut être déclaré potentiellement dangereux par une municipalité.

Ordonnances municipales possibles au propriétaire ou gardien de l'animal lorsque les circonstances le justifient :

- L'enregistrement d'un chien;
- Toute mesure qui vise à réduire le risque que constitue ce chien pour la santé ou la sécurité publique;
- Faire euthanasier le chien;
- De s'en départir;
- Lui interdire de posséder, acquérir, posséder ou élever un chien pour une période qu'elle détermine.



## Service Incendie Dégelis

Le Service Incendie Dégelis est présentement en période de recrutement afin d'agrandir sa Famille. Vous avez envie de vous impliquer dans votre communauté tout en venant en aide à celle-ci, et de travailler avec une équipe dynamique? La Caserne est à la recherche de personnes voulant devenir pompier et ou premier répondant afin de combler son équipe. Veuillez faire parvenir votre candidature à M. Claude Gravel auprès de votre bureau municipal.

Nous tenons à vous rappeler qu'avec le changement d'heure vient aussi le changement de batterie de vos détecteurs de fumée, ainsi que la vérification du bon fonctionnement de ceux-ci et de vos extincteurs. Un petit geste tout simple qui peut vous sauver la vie en cas d'incendie.

En cette période de pandémie et aussi longtemps que les mesures de distanciation physiques ne seront pas levées, le Service Incendie vous informe de **L'INTERDICTION DE FAIRE DES FEUX À CIEL OUVERT** afin de diminuer les risques potentiels d'un incendie et limiter le nombre d'interventions des pompiers. Dès que la situation sera revenue à la normale, vous devrez obtenir une autorisation et un permis de brûlage auprès du directeur du Service Incendie, soit Claude Gravel au (418) 894-8051 ou du chef-adjoint Guillaume Dumont au (418) 894-6792.

Nous vivons présentement une période plus difficile avec la COVID-19. Vos premiers répondants et pompiers ont eu la formation, et nous avons fait l'achat de matériel nécessaire à notre sécurité si nous avons à intervenir.

*Suite...*

# Hôtel de VILLE

## Service Incendie (suite...)

Sachez qu'il est très important pour vous et votre famille de suivre les conseils du premier-ministre Legault qui sont très clairs : veuillez rester à la maison. Si vous sortez marcher, s.v.p. gardez une distance de 2 mètres avec les gens que vous allez croiser, et limitez vos déplacements au magasin. Tout le monde trouve difficile de demeurer à la maison, mais utilisez la technologie que nous avons : téléphone, « FaceTime », courriel, etc. pour parler à votre famille. Si vous avez des grands-parents, s.v.p., assurez-vous de leur apporter de l'aide afin que ceux-ci n'aient pas besoin de sortir de leur maison. Ils y sont en sécurité! De plus, n'oubliez surtout pas le plus important : LAVEZ vos mains!!! Dernier petit conseil : si vous avez voyagé à l'extérieur du pays ou que vous avez été en contact avec quelqu'un qui a voyagé, et que nous devons intervenir chez-vous, dites-le au 911 et aux intervenants avant qu'ils n'entrent en contact avec vous. Tous ensemble, nous allons y arriver, et surtout, en suivant les consignes, nous serons restreints moins longtemps...

Nous désirons remercier les gens qui ont déblayé le poteau incendie situé à proximité de leur résidence au cours de l'hiver; un petit geste qui est d'une grande importance.

Sur ces mots, la Caserne 37 tient à vous souhaiter de Joyeuses Pâques!

*Mélanie Veilleux, secrétaire  
Service Incendie Dégelis*

## Collecte des encombrants

Notez bien qu'il y aura seulement une (1) collecte d'encombrants en 2020; il n'y aura pas de collecte à l'automne.

- Celle-ci aura lieu **jeudi le 21 MAI 2020** et **l'inscription est obligatoire**;
- Inscription en ligne au [www.ridt.ca](http://www.ridt.ca) ou par téléphone au 418 853-2220;
- Le formulaire d'inscription est en ligne à partir du 1<sup>er</sup> avril 2020 jusqu'au vendredi 1<sup>er</sup> mai 2020 (date limite) à l'adresse suivante : [www.ridt.ca/nouvelles/82-collecte-des-encombrants-inscription](http://www.ridt.ca/nouvelles/82-collecte-des-encombrants-inscription)
- Aucune inscription ne sera acceptée après le 1<sup>er</sup> mai;
- Ce service est disponible seulement pour les résidences et les chalets;
- Maximum de 4,5 m<sup>3</sup> par adresse, soit l'équivalent d'une remorque 4' x 8' avec 5' de matériel dedans;
- Tous les matériaux doivent être mis au chemin au moins la veille de la date de collecte;
- Aucun matériau ne sera ramassé à une adresse non inscrite.

Certains matériaux sont interdits à la collecte comme par exemple :

- Les résidus verts (pelouse, feuilles, déchaumage et branches);
- Les matériaux de construction et les agrégats (brique, ciment, terre) en vrac;
- Les objets trop lourds pour être soulevés par deux personnes;
- Les bouteilles de propane ou autres déchets dangereux (peinture, huile..);
- Les sacs ou bacs de déchets.



Régie intermunicipale des  
déchets de Témiscouata

*Maxime GROLEAU*

Directeur général  
Régie intermunicipale des  
déchets de Témiscouata

[www.ridt.ca](http://www.ridt.ca)

(418) 853-2220

369, avenue Principale, 2<sup>e</sup> étage



## SERVICE D'URBANISME Types d'abri d'hiver et abri temporaire

### Abri d'hiver



**Construction démontable servant au stationnement de véhicules automobiles et à la circulation piétonnière en période hivernale.**

Les abris d'hiver sont autorisés dans toutes les zones s'ils respectent toutes les dispositions suivantes :

- 1- Sont autorisés pendant la période du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> mai suivant;
- 2- Un maximum de deux (2) abris d'hiver par logement est autorisé sur un terrain;
- 3- Doivent être installés à une distance minimale de 1,5 mètre d'une ligne avant de terrain ou d'une borne-fontaine;
- 4- En tout temps, doivent être entretenus et en bon état;
- 5- Doivent être construits d'une structure métallique et être revêtus de façon uniforme d'une toile imperméabilisée, de tissu de polyéthylène tissé et laminé ou de panneaux de bois peints ou traités.

### Abri temporaire pour véhicule automobile



**Construction démontable servant au stationnement de véhicules automobiles en saison estivale**

Les abris temporaires pour les véhicules automobiles sont autorisés dans toutes les zones s'ils respectent toutes les dispositions suivantes :

- 1- Un maximum d'un (1) abri par terrain est autorisé;
- 2- Doivent être installés à une distance minimale de 1 mètre de toute ligne de terrain ou d'une borne-fontaine;
- 3- Sont autorisés dans les cours avant, latérales et arrière. Dans le cas où l'abri est localisé en cour avant, ce dernier ne doit pas être situé devant la façade principale;
- 4- En tout temps, doivent être entretenus et en bon état;
- 5- Doivent être uniquement composés des matériaux d'origine.

### Abri temporaire pour véhicule récréatif



**Construction démontable servant au stationnement de véhicules récréatifs en saison estivale.**

Les abris temporaires pour les véhicules récréatifs sont autorisés dans toutes les zones s'ils respectent toutes les dispositions suivantes :

- 1- Un maximum d'un (1) abri par terrain est autorisé;
- 2- La superficie maximale est de 15 mètres carrés;
- 3- Doivent être installés à une distance minimale de 1 mètre de toute ligne de terrain ou d'une borne-fontaine;
- 4- Sont autorisés uniquement en cours arrière et latérales;
- 5- En tout temps, doivent être entretenus et en bon état;
- 6- Doivent être uniquement composés des matériaux d'origine.

*Vianney Dumont, directeur  
Urbanisme et Environnement*

# ORGANISME



## Le KRTB aura bientôt un service d'hébergement pour les hommes

L'année 2020 sera marquante pour Trajectoires Hommes du KRTB et le Centre prévention suicide du KRTB. En effet, le 14 janvier dernier, ces équipes ont annoncé officiellement la mise en place d'un nouveau service d'hébergement pour les pères avec enfant(s) et les hommes du KRTB, **UN TOIT POUR NOUS**. Une première au Bas-Saint-Laurent. Le projet totalise **1 000 000 \$** et une campagne de financement est en cours.

Les présidents d'honneur M. David Falardeau et Mme Alex Ann Villeneuve Simard ont accepté de relever le défi pour nous aider à amasser des fonds et promouvoir ce service.

Dans les faits, les 2 organismes deviendront propriétaire d'une maison qui aura pignon sur rue à Rivière-du-Loup étant la MRC la plus centrale des 4. Ils y partageront des locaux et des aires communes, tout en respectant leur mission. Le service d'hébergement de soutien et d'accompagnement sera sous forme d'appartements et de studios (5 places) pour les pères avec enfant(s) et les hommes, vivant une période difficile et momentanée dans leur vie. Ces logements leur permettront d'avoir un toit sécuritaire où ils pourront bénéficier d'un temps d'arrêt pour reprendre le contrôle de leur vie, tout en conservant le lien parental avec leur enfant. Ces hommes auront accès à un continuum de services plus efficaces, et adaptés à eux. Nous tenons à spécifier, que ce n'est pas un service 24/7, ni un service de crise.

Afin d'éviter le dédoublement de services dans le milieu, des rencontres ont été réalisées avec les responsables des organismes tels que les Maisons de la famille du KRTB et leur service pour les papas, La Bouffée d'Air du KRTB ainsi que Tandem-Jeunesse pour leurs services d'hébergement et d'intervention. Des ententes de collaboration et d'échanges sont prévues. Plusieurs partenaires du milieu, ainsi que le CISSS du Bas-Saint-Laurent appuient et saluent l'arrivée de ce projet.

Nous vous invitons à nous suivre sur la **page Facebook Un toit pour nous**. Des activités sont en fonction sur cette page et d'autres prévues, dont un souper bénéfique le 8 mai prochain à l'Hôtel Levesque. **Un crayon de construction** comme outil promotionnel est en vente. Surveillez la publicité. Une façon simple de faire un don, **allez sur [www.canadon.org](http://www.canadon.org)** et rechercher les organismes Trajectoires Hommes du KRTB ou le Centre prévention suicide du KRTB, puis cliquez sur faire un don et choisir UN TOIT POUR NOUS. Vous recevrez votre reçu pour fin d'impôts.

Renseignements : Hélène Lévesque  
Chargée de projet  
[untoitpournous@cpsdukrbt.org](mailto:untoitpournous@cpsdukrbt.org)  
418 860-9825 (cell.)

**L'alcool est-il un PROBLÈME pour vous?**

**AA**  
ALCOOLIKES ANONYMES  
**peut vous aider!**

téléphone: 418 863-3490

## COVID-19 NOUVEAU CORONAVIRUS

- Vivre sous le même toit qu'une personne infectée;
- Donner des soins à une personne infectée;
- Fréquenter les endroits publics et lieux de rassemblement.

### Définition

La COVID-19 est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne. On parle de pandémie lorsqu'un nouveau virus s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

### Transmission du virus

Le coronavirus (COVID-19) se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée. Si la personne infectée se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans le haut de son bras, dans son masque ou sur le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper le coronavirus lorsque :

- Nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée;
- Lorsque nos mains touchent un objet ou une surface contaminée et qu'on les met ensuite dans notre visage.

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période de 14 jours est considérée pour l'isolement.

Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes. Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont :

### Personnes à risque

80% des personnes infectées guérissent sans traitement particulier. Il existe des groupes de personnes à risque de décéder à la suite de complications respiratoires graves. Il pourrait s'agir d'une pneumonie ou d'un syndrome respiratoire aigu.

Les personnes infectées au coronavirus (COVID-19) à risque de décès sont :

- Les personnes âgées de 70 ans et plus;
- Les personnes avec les conditions suivantes :
  - maladies chroniques cardiaques;
  - maladies chroniques pulmonaires;
  - les personnes atteintes d'un cancer et celles qui sont immunodéficientes;
  - les personnes atteintes de diabète.

### Les symptômes

Les manifestations d'une infection au coronavirus (COVID-19) peuvent aller de celles d'un simple rhume à celles de maladies respiratoires plus graves.

#### SYMPTÔMES FRÉQUENTS

- Toux
- Fièvre
- Fatigue extrême
- Perte soudaine de l'odorat

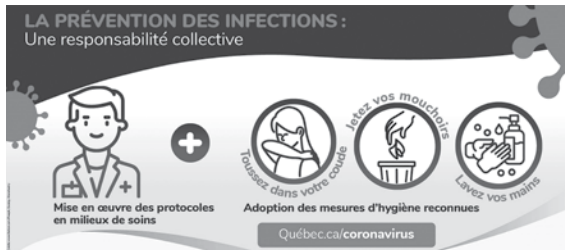
#### SYMPTÔMES GRAVES (1 personne sur 6\*)

- Difficulté à respirer (dyspnée)
- Pneumonie

\* Selon les données disponibles au moment de la rédaction de ce document.

Suite...

# ORGANISME



## Quoi faire en présence de symptômes?

- Demeurez à votre domicile et évitez les contacts avec des personnes;
- Lavez-vous les mains souvent;
- Appliquez l'hygiène respiratoire : couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez;
- Contactez la ligne info coronavirus 1-877-644-4545 pour informer de la présence de vos symptômes et suivez les indications que l'on vous donne;
- En cas de difficultés respiratoires importantes, contactez le 911.

## Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun traitement ou vaccin** pour traiter la maladie. **La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.**

### J'évite les contacts

- En tout temps, je garde une distance de 2 mètres avec les personnes;
- Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (verre, vaisselle, etc.);
- On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après;
- On garde le plus possible une distance sécuritaire.

### Je me lave SOUVENT les mains

Se laver les mains souvent est la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (COVID-19). Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains.

### QUAND se laver les mains?

Le plus souvent possible, mais **surtout** :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

### Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections est recommandé si vous présentez de la toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes.

Il n'est pas recommandé de porter le masque en l'absence de symptôme.

### Je m'isole au retour d'un voyage

En période d'infection et selon les consignes du gouvernement, je m'isole à la maison **pendant 14 jours** si je reviens d'un voyage à l'extérieur du pays.

### Précautions et soins

En présence de symptômes :

- je me repose; le repos aidera à combattre la maladie.
- je bois souvent parce que la fièvre fait transpirer et fait perdre beaucoup de liquide; il est recommandé de boire 1,5 litre par jour;

*Suite...*

- je m'isole dans une chambre pour éviter de contaminer les autres;
- je dors et je mange seul;
- j'utilise une seule salle de bain, s'il y a lieu.

### Nettoyer son environnement

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

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

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

### Médicaments pour soulager les symptômes

En l'absence de complications, le traitement de la maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite pas de médicaments particuliers.

### Médicaments en vente libre

- Des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19).
- Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées.
- Il est fortement recommandé de demander conseil à votre pharmacien avant d'utiliser des médicaments en vente libre en présence de symptômes.
- Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients comme du Tylenol<sup>MD</sup> et du Tylenol sinus<sup>MD</sup>.
- Évitez d'utiliser des décongestionnants nasaux en cas de perte d'odorat.
- Si vous souffrez de certains problèmes de santé, consultez votre pharmacien ou Info-Santé 811 avant de prendre des médicaments en vente libre.

### Précaution anti-inflammatoires

La prise d'anti-inflammatoires pourrait aggraver l'infection au coronavirus (COVID-19), mais cette information est basée sur des observations cliniques et n'est pas confirmée ou infirmée. Certaines recommandations demandent d'éviter l'utilisation de l'ibuprofène pour soulager la fièvre lors d'une infection au coronavirus. L'Advil<sup>MD</sup> et le Motrin<sup>MD</sup> font partie de cette classe de médicaments. Si vous prenez déjà des anti-inflammatoires et que vous êtes positif au test de coronavirus, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou infirmière praticienne spécialisée.

### Comment soulager vos symptômes?

#### Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense qui aide à combattre l'infection. Si vous souhaitez abaisser votre fièvre pour être plus confortable, il est recommandé d'utiliser de l'acétaminophène, à moins d'un avis contraire d'un professionnel de la santé ou d'une allergie à ce médicament.

Nomes de fièvre :

- Chez l'enfant : 38° C (100,4° F) et plus (T° rectale);
- Chez l'adulte : 38° C (100,4° F) et plus (T° buccale);
- Chez la personne âgée : 37,8° C (100° F) et plus (T° rectale);

OU

- 1,1° C de plus que la valeur habituelle d'une personne.

#### Mal de gorge

- Gargarisez-vous avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution).
- Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.

*Suite...*

Si l'on vous oriente vers un professionnel de la santé, vous devez avoir en main la liste complète à jour des médicaments que vous prenez.

Si l'on vous prescrit des médicaments :

- Assurez-vous de les prendre selon les recommandations;
- Communiquez avec votre pharmacien ou votre médecin si un problème survient en cours d'utilisation;
- Conservez toujours vos médicaments dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

## Soins aux personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19.

Une infection au coronavirus **peut se manifester différemment chez une personne âgée**. Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- Diminution rapide de l'autonomie;
- Perte d'appétit;
- Confusion;
- Somnolence;
- Chute;
- Apparition de problème d'incontinence;
- Plus agitée ou plus ralentie;
- Perturbation du sommeil;
- Irritabilité.

## Prévention, protection et soins

Les mesures de prévention, de protection et de soins sont les mêmes pour les personnes âgées. Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

### Risque de déshydratation :

Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

- Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées;
- Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments;
- Éviter la prise d'alcool et de caféine.

### Risque de dénutrition :

En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéines. On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix.

**Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.**

### Risque de perte d'autonomie :

Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité.

Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillage, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.

Ce texte est extrait du GUIDE AUTOSOINS publié par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Le document complet est disponible en ligne à l'adresse suivante : [www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/). Il est également disponible sur le site web de la ville au [www.degelis.ca](http://www.degelis.ca)



## Aide à la décision

### Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

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

#### Situation pour un adulte ou un enfant

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

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

#### DÉCISION

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

#### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

#### Ligne info coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

#### Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

#### Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

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

#### DÉCISION

J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 20 h\*

Je suis les indications que l'on me donne.

#### Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

#### Situation pour un adulte

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

- toux;
- difficulté respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat.

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

\* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

#### Situation pour un adulte ou un enfant

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

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois (voir page 13);
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

#### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

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

Soyez bien informé. Consultez le site Web [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.



**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent**

**Québec** 

## Le temps passé devant un écran peut-il affecter notre santé?

Vous avez sûrement remarqué la multiplication des écrans dans votre vie quotidienne, tant au travail, à l'école qu'à la maison. En effet, télévisions, ordinateurs, tablettes et cellulaires intelligents sont partout! On les adore ces appareils! Malheureusement, une utilisation excessive peut avoir des conséquences néfastes.

### Quelques chiffres inquiétants

Au Canada, les jeunes de 5 à 17 ans consacrent plus de 7 heures par jour aux écrans<sup>1</sup>. Ceci a un impact direct sur leur pratique d'activité physique. La majorité de ces jeunes n'atteignent pas la norme recommandée de 60 minutes par jour<sup>2</sup>. Ils se privent ainsi de bienfaits reliés à la pratique d'activité physique, tels que la diminution du stress, l'augmentation de la concentration, de l'attention et des bons résultats scolaires, ainsi que d'une meilleure qualité de sommeil<sup>3</sup>.

### Vrai ou faux : le temps passé devant un écran influence la qualité du sommeil ?

L'utilisation de plus de 2 heures d'écran par jour réduit notre nuit de sommeil de 17 minutes en moyenne. Également, notre sommeil est moins réparateur, car l'utilisation des écrans juste avant le coucher affecte notre capacité à s'endormir rapidement et à entrer dans un sommeil profond<sup>4</sup>.

### Temps devant un écran : les recommandations des experts<sup>2</sup>

- Pour les adultes et les enfants de 5 ans et plus : limiter le temps d'écran à un maximum de 2 heures par jour.
- Le temps d'écran des enfants de deux à quatre ans devrait être d'un maximum d'une heure par jour.
- Pour les moins de deux ans, on ne recommande aucun temps d'écran.

### Trucs pour limiter le temps devant un écran

Pour vous et votre famille, voici quelques trucs pour limiter votre temps écran, et ainsi augmenter la pratique d'activité physique et votre qualité de sommeil :

- Éteignez la télévision lorsque personne ne la regarde et lors des repas.
- Évitez de la laisser allumée en bruit de fond.
- Décidez avec votre enfant des moments où il peut regarder des écrans et proposez-lui des activités physiques agréables;
- Faites des pauses actives lors des pauses publicitaires de vos émissions préférées;
- Donnez l'exemple en tant qu'adulte : laissez votre cellulaire de côté et sortez bouger;
- Commencez par faire une action de la théorie des 4 pas, c'est-à-dire :



- Pas d'écran le matin;
- Pas d'écran pendant les repas;
- Pas d'écran avant de se coucher;
- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant.

Pour plus de renseignements à ce sujet, visitez les sites suivants : <https://www.inspq.qc.ca>  
<http://naitreetgrandir.com>

Suite...

<sup>1</sup> Institut national de santé publique du Québec, La collection TOPO, septembre 2016

<sup>2</sup> Bulletin ParticipACTION, 2016

<sup>3</sup> Kino-Québec, Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique d'activité physique durant l'enfance et l'adolescence, 2012

<sup>4</sup> <https://reseau-morphee.fr/>

*Claudine Pelletier*, agente de prévention et de promotion des saines habitudes de vie  
Direction de la santé publique, CISSS du Bas-Saint-Laurent

[claudine.pelletier.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca](mailto:claudine.pelletier.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca)

418 853-2572, poste 13204

**CENTRE  
D'ACTION BÉNÉVOLE  
RÉGION TÉMIS**

## Service de popote roulante

Le Centre d'action bénévole Région Témis désire remercier tous les gens qui offrent leur aide afin de maintenir en place le service de popote roulante à Dégelis. L'élan de solidarité venant des travailleurs en arrêt temporaire permet d'assurer une sécurité alimentaire aux personnes en situation de vulnérabilité pour qui se nourrir devient difficile dans le contexte actuel. Le service de popote roulante permet aux aînés de plus de 70 ans qui n'ont pas de famille proche ou de personnes sur qui compter de s'alimenter adéquatement puisque les mesures de prévention de la COVID-19 imposées par le gouvernement rendent leurs déplacements impossibles.

Pour demander le service ou pour plus d'informations, contactez Annie Desrosiers, animatrice communautaire au Centre d'action bénévole Région Témis au 418 853-2546



**RASST – COVID-19**

**465-B, avenue Principale, Dégelis**

### Boutique communautaire

Comme vous le savez, le RASST a fermé la Boutique communautaire pour un temps indéterminé. Nous ne prenons plus aucuns vêtements, articles et meubles jusqu'à nouvel ordre. S.V.P., veuillez respecter cette consigne.

### Aide et formulaires

Nous offrons un service conseil par téléphone, en ligne ou par courriel.

Fanny Pilon, coordonnatrice de l'organisme, est au RASST tous les jours du lundi au jeudi de 9h à 17h. Elle est disposée à répondre à vos questions concernant les mesures de financement. **Ne** vous rendez **pas** au bureau, téléphonez au 418-853-2975. Vous pouvez aussi la contacter par Facebook « Fanny Pilon » ou par courriel au [rasstdroit@gmail.com](mailto:rasstdroit@gmail.com).

Elle peut vous aider à comprendre les démarches pour avoir accès à : Assurance emploi, aide sociale, prestations en raison du COVID-19 et toutes autres prestations. Si vous avez des besoins autres, elle peut vous référer aux bonnes ressources.

### Message d'intérêt public

Soyez patient, la ligne peut être occupée; nous prenons le temps de bien vous servir!

La direction vous remercie de votre compréhension!

# ORGANISME

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec



## Soyez visibles lors de vos marches!

Sortir marcher en soirée est une activité de détente. Elle permet d'atteindre facilement les 30 minutes d'activité physique quotidienne recommandées chez les adultes. Voici quelques conseils de sécurité :

### Comme piéton, je dois assurer ma sécurité car je suis vulnérable :

- Je porte des vêtements ou des accessoires réfléchissants. Les accessoires réfléchissants sont plus efficaces lorsqu'ils sont **portés au bas du corps**, car les phares des voitures éclairent à cet endroit.
- Je marche sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, je marche sur l'accotement ou sur le bord de la rue, dans le sens le plus sécuritaire.
- Je traverse aux intersections en respectant la signalisation.

### Comme conducteur, je dois faire preuve de prudence à l'égard des piétons :

- J'anticipe la présence de piétons, surtout aux intersections et aux passages pour piétons.
- Je ralentis et respecte une distance de 1 m ou 1,5 m, selon la limite de vitesse, entre mon véhicule et un piéton qui circule sur la chaussée ou sur l'accotement.
- Je respecte les passages pour piétons : je ralentis et je cède le passage.

### Des actions concrètes pour rendre vos déplacements sécuritaires :

Des brassards réfléchissants sont parfois disponibles dans différents commerces. Nous invitons petits et grands à s'en procurer afin d'être visibles. Pour les

élèves, le brassard peut être installé sur leur sac à dos.

### POUR EN SAVOIR PLUS:

<https://saag.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/a-pied-soyez-visible.pdf>

<https://saag.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/ce-que-dit-la-loi>

Pour plus d'information, contactez l'agente de prévention et de promotion en saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent au numéro 418 853-2572, poste 13204.



La Maison Desjardins  
de soins palliatifs du KRTB

## La Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB a besoin de vous!

Vous avez quelques heures à donner pour contribuer au bon fonctionnement de votre Maison de soins palliatifs à titre de bénévole?... Vous avez le goût de vous impliquer quelques heures par semaine ou par mois, aux soins, à l'accueil des visiteurs, à la préparation des repas, à l'entretien ménager ou extérieur?... La Maison Desjardins a besoin de vous maintenant!

Ce havre de paix tout à fait gratuit, permet d'offrir des soins à toute personne du KRTB atteinte d'une maladie incurable en fin de vie, chaleureusement entourée de ses proches.

Pour connaître la sérénité de cette Maison, l'épanouissement personnel et les bienfaits du partage, contactez-nous sans tarder :

Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB  
44, rue des Chauffailles, Rivière-du-Loup  
Tél. : 418 860-024



## MESSAGE IMPORTANT

### Suspension et report de spectacles

Bonjour à vous chers clients! En date du 30 mars, Les 4 Scènes vous informe des décisions prises en lien avec ses activités.

- Dans un but préventif, Les 4 Scènes suspend **ses activités de diffusion de spectacles jusqu'au 1<sup>er</sup> mai prochain.**
- La conférence de Pierre-Yves McSween « La liberté : en as-tu vraiment besoin? » au Centre culturel Georges-Deschênes est annulée;
- Le spectacle d'Émile Bilodeau est reporté au 15 novembre 2020 au Centre culturel Léopold-Plante de Pohénégamook;
- Le spectacle de Dan Bigras est reporté au 13 mai 2020 au Centre culturel Léopold-Plante de Pohénégamook;
- Le spectacle de Réal Béland est reporté au 28 novembre 2020 au BeauLieu culturel du Témiscouata à Témiscouata-sur-le-Lac;
- Le spectacle de Kaïn est reporté au 6 novembre 2020 au Centre culturel Georges-Deschênes de Dégelis;
- Les sorties culturelles sont mises en suspend jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2020;
- Les billets que vous possédiez déjà seront valides à ces nouvelles dates. Comme la situation est d'envergure, nous ne pouvons procéder au remboursement ou à l'échange de vos billets avant l'annonce de la réouverture des lieux de travail non essentiels par le gouvernement du Québec, et nous en sommes grandement désolés.

En terminant, notre billetterie en ligne reste ouverte en tout temps, bien que nous soyons conscients que les priorités d'achats changent en ces temps extraordinaires. Bon courage et continuez à mettre de la culture dans votre quotidien!

*Gabrielle Gendron*

Les 4 Scènes du Témiscouata - 418 853-2380 #206

### La prévention Incendie dans les érablières au Témiscouata

Vous êtes propriétaire ou exploitant d'une érablière?

#### AVEZ-VOUS PENSÉ À :

- Afficher le numéro civique de façon visible du chemin public de façon à ce que les services d'urgence puissent repérer rapidement votre érablière;
- Installer un avertisseur de fumée dans chacune des pièces et vérifier son fonctionnement régulièrement;
- Installer un avertisseur de monoxyde de carbone près des systèmes de chauffage;
- Posséder un extincteur portatif à poudre sèche de classe ABC ou appropriée aux risques des bâtiments;
- Dégager tous les accès aux bâtiments;
- Entretenir une allée d'accès du chemin public d'un minimum de cinq mètres assurant la circulation des véhicules d'urgence;
- Contacter le service de sécurité incendie de votre municipalité afin de les informer de votre localisation.

*Pour toutes questions concernant les moyens de prévention ou la réglementation en vigueur, n'hésitez pas à contacter votre service de sécurité Incendie ou le préventionniste de la MRC de Témiscouata au 418 899-6725 poste 124.*

# ORGANISME



## COMMUNIQUÉ

*Pour publication immédiate*

### **COVID-19 : Le Tremplin reporte sa 21<sup>e</sup> édition**

**Dégelis, le 27 mars 2020** – Compte tenu des mesures gouvernementales appliquées à ce jour en lien avec la COVID-19, le conseil d'administration du Tremplin se voit dans l'obligation de reporter sa 21<sup>e</sup> édition.

La 21<sup>e</sup> édition du Tremplin aura donc lieu du 17 au 23 mai 2021. La chanteuse Luce Dufault confirme qu'elle poursuivra son rôle de porte-parole et Rolly Assal en sera l'animateur. De plus, l'équipe des formateurs sera sensiblement la même que celle prévue cette année.

Les candidats sélectionnés pour participer au concours, suite aux auditions, sont invités à faire partie de l'édition de 2021. L'annonce publique des participants sera effectuée ultérieurement. Les personnes qui s'étaient procuré des forfaits ou des billets pour participer aux demi-finales et à la finale du concours de même qu'au souper gala-bénéfice, les places sont réservées pour l'édition de 2021.

Dans les prochains jours, le comité organisateur communiquera avec l'ensemble de ses partenaires pour faire le point sur la situation actuelle et les perspectives d'avenir.

Cette crise a pour effet de fragiliser financièrement l'organisation du Tremplin qui était relativement en bonne santé. C'est toute l'économie régionale, nationale et mondiale qui est ébranlée et l'événement n'y échappera pas. Le conseil d'administration du Tremplin

vous invite à demeurer forts et solidaires en ces temps difficiles. Ensemble, nous en sortirons plus forts!

Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer au 418-853-3233 ou par courriel à [info@festivalletremplin.com](mailto:info@festivalletremplin.com).

- 30 -

Source : Christian Ouellet, président, 418 868-8717  
Chantal St-Laurent, coordonnatrice, 418 853-3233 / 418 714-0513

## **Des nouvelles du Club Lions**



Ais-je besoin de vous dire que notre traditionnel Souper de crabe Lions est annulé?

Ais-je besoin de vous dire, jardiniers et jardinières, que nous ne pourrons vous livrer le paillis printanier si attendu?

Suite à la récente annonce du premier ministre Legault, il était désormais impossible de se regrouper pour festoyer. Et pour cause! L'an prochain, la COVID-19 derrière, nous ressortirons nos chaudrons, les dépoussièrerons et les astiquerons à souhait. Ce n'est que partie remise; la saison 2021 osera se pointer avec son lot de crabe et de plaisir. Le Festival canin prendra forme en septembre. Le comité organisateur est à l'œuvre depuis plusieurs mois déjà. « Ça va bien aller », ne dit-on pas ces derniers temps sur les réseaux sociaux?

D'ici là, portez-vous bien, agissez d'une façon sécuritaire et soyons solidaires.

*Sonia Gagné, secrétaire  
Club Lions de Dégelis Inc.*





## Des nouvelles du Coin !

Enfin le printemps, et les gens du Coin viennent mettre un petit rayon de soleil dans votre journée! La Maison des jeunes se porte bien, et nous avons du personnel dynamique qui sera prêt à vous accueillir et à vous divertir **lorsque le gouvernement nous autorisera à rouvrir nos portes.**

En effet, le vendredi 13 mars, suite aux recommandations du gouvernement du Québec et du CISSS du Bas-St-Laurent, le conseil d'administration a décidé de fermer la Maison des Jeunes pour une période indéterminée. Cette décision ne fut pas prise de gaieté de cœur, mais il en allait de la santé de tous. Dès que le gouvernement et le CISSS nous autoriseront à rouvrir notre Maison des Jeunes, il nous fera grand plaisir de vous accueillir à nouveau. Nous sommes vraiment désolés de cette situation hors de notre contrôle.

Notre participation aux festivités du Carnaval Dégelis à la fin janvier a permis à nos jeunes et à notre conseil d'administration de vous côtoyer dans une atmosphère festive. Boissons chaudes et friandises par une belle journée d'hiver... quoi demander de plus. Merci au Service des loisirs, aux Filles d'Isabelle, aux Fermières et aux pompiers de nous permettre de collaborer avec eux à cette belle activité. À l'an prochain si Dame Nature le veut bien.

Dès février, la MDJ a ouvert ses portes le samedi de 14h à 22h. La fréquentation est concluante pour le moment, et nous réévaluerons la situation en début d'été.

Mercredi le 4 mars lors de la semaine de relâche, notre personnel et les jeunes ont participé à la super journée

« LÂCHE TON FOU ». Nous avons mis nos talents à contribution (maquillage, popcorn, barbe à papa et rafraîchissement).

Présentement, une partie de nos jeunes sont dans les préparatifs pour un voyage à New York. Vous allez probablement les rencontrer dans différentes occasions lors de leurs campagnes de financement, n'hésitez pas à les encourager.

**Lors de notre réouverture**, nos animatrices auront préparé des ateliers sur différents thèmes. Ateliers de cuisine, de fabrication de chocolats, soupers thématiques, soirées de discussion, sorties et autres...

Nous sommes en recherche de personnel pour soutenir nos animatrices en place; donc, si tu as des aptitudes pour l'animation, l'organisation de projets pour les jeunes ou autres formations connexes, tu peux postuler à [mdj.lecoindegelis@hotmail.com](mailto:mdj.lecoindegelis@hotmail.com)

Nous avons aussi deux (2) postes pour étudiant pour cet été (conditionnel à la réception de la subvention d'Emploi été Canada). Généralement, ce sont 2 postes de 35h/semaine pendant 8 semaines. Vous pouvez postuler à [mdj.lecoindegelis@hotmail.com](mailto:mdj.lecoindegelis@hotmail.com)

Nous sommes également à préparer notre saison estivale. La Maison des jeunes sera ouverte pour divertir les jeunes, et toute sorte de projets sont en préparation. Vous aurez plus de détails dans les prochaines parutions.

En terminant, le conseil d'administration, les animateurs(trices) se joignent à moi pour vous souhaiter un très beau printemps plein de soleil et on a bien hâte de vous revoir.

*Yves Breton*  
Coordonnateur



## Terrain de jeux

### Inscription pour l'été 2020



Étant donné les circonstances relatives à la pandémie de la COVID-19, le Service des Loisirs n'est pas en mesure de prévoir la date d'inscription et le début des activités de Terrain de jeux pour l'été 2020.

Une décision sera prise selon l'évolution de la situation. Restez à l'affût pour être informé des plus récents développements en visitant régulièrement le site web de la ville de Dégelis au [www.degelis.ca](http://www.degelis.ca), ou en nous suivant sur notre page Facebook.

Merci de votre compréhension,

*Guido Soucy, directeur  
Service des Loisirs Dégelis*

## Ligue de balle-molle de Dégelis

En raison de la situation actuelle de la Covid-19, les activités de la ligue de balle-molle, qui devaient se tenir à partir de la mi-mai, vont débuter avec du retard. Nous attendons les directives de *Softball Québec* concernant le moment où nous pourrions entamer la saison.

Nous espérons pouvoir entendre le fameux « Play ball » au début du mois de juin. En attendant, notre repêchage aura lieu sous peu et nous revenons avec nos six équipes : Coin du Sport, Dépanneur de l'Accueil, Letraco, Groupe GDS, Services financiers Garon & associés, ainsi que Témis Chevrolet. Merci à ces généreux commanditaires !

Pour toutes les informations, nous vous invitons à consulter notre page Facebook *Ligue de balle-molle de Dégelis*.



Ligue de balle-molle de  
Dégelis

### Tournoi de balle-molle de Dégelis

Pour le moment, notre traditionnel tournoi de balle-molle aura lieu du 5 au 7 juin prochain. Évidemment, nous demeurons attentifs aux prochaines consignes qui seront données dans les semaines à suivre. Nous attendons près de 200 joueurs et joueuses provenant des régions du Bas-St-Laurent, Gaspésie, Montréal, Québec ainsi que du Nouveau-Brunswick.

En cas d'annulation de l'événement en raison de la Covid-19, nous publierons un communiqué sur notre page Facebook *Tournoi de balle-molle de Dégelis*.

*Alexandre Dumont*  
Président du comité de balle-molle Dégelis

## Partenaires de vos loisirs!



Dégelis  
Service des Loisirs

### Partenaires majeurs



### Partenaires collaborateurs



### Partenaires de soutiens



Jean-François Paré  
Propriétaire  
T. 418 853-2922  
C. 418 714-5479





**CARREFOUR**  
50 + du QUÉBEC

COMMUNIQUÉ

Pour publication immédiate

- 30 -

## COVID-19 : Report du rassemblement des 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent

**Dégelis, le 24 mars 2020** – Compte tenu des mesures gouvernementales appliquées à ce jour en lien avec la COVID-19, le comité organisateur du rassemblement des 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent prévu pour le 29 mai prochain à Dégelis se voit dans l'obligation de reporter son édition en 2021.

Nous prévoyions accueillir près de 600 participants, rassemblement nettement supérieur à celui dicté par le gouvernement du Québec pour de tels événements. Ces personnes âgées sont considérées plus à risque de contracter le virus en raison de leur âge et que de ce fait, le comité tient à protéger la santé des participants.

Le prochain rassemblement aura donc lieu **le 28 mai 2021 à Dégelis**.

Compte-tenu du fait que nos partenaires financiers ont déjà contribué à l'événement et que certaines dépenses sont aussi encourues, les sommes non-dépensées seront conservées et transférées dans un compte bancaire distinct avec épargne, jusqu'à la tenue du prochain Rassemblement des 50 ans et plus du Bas-Saint-Laurent en 2021.

Le comité organisateur communiquera avec l'ensemble de ses partenaires pour faire le point sur la situation actuelle et les perspectives pour l'an prochain.

Le comité organisateur vous invite à demeurer forts et solidaires en ces temps difficiles. Ensemble, nous en sortirons plus forts!

Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer au 418-853-6614 ou par courriel à [degelis50plus2020@gmail.com](mailto:degelis50plus2020@gmail.com).

Source : Jeannot Raymond, coordonnateur  
418-853-6614

## Bouger à domicile

Pour les 50 ans et plus, l'interdiction de tous les rassemblements a mis fin aux sessions de groupe VIACTIVE.



Malgré le confinement qui doit être respecté pour limiter la propagation de la COVID-19, il est quand même possible de bouger à domicile. Il existe des exercices simples à pratiquer à la maison en toute sécurité. Visitez notre site web au [www.degelis.ca](http://www.degelis.ca) pour les détails.

### MANGER MIEUX

 **MANGER au moins 5** portions de fruits et légumes

### BOUGER PLUS

 **BOUGER au moins 30** minutes

### GARDER L'ÉQUILIBRE

 **ÊTRE RECONNAISSANT au quotidien**

Le mois d'avril, c'est également le mois DÉFI SANTÉ. Vous êtes invités à vous inscrire pour relever le défi et courir la chance de remporter des prix.

Des trucs et conseils sont offerts pour mettre sa santé en priorité. [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)



## Résultats des équipes sportives de l'École secondaire de Dégelis, LES SPARTIATES



Une fois de plus, les Spartiates de l'École secondaire de Dégelis ont très bien performé cette saison. Pour une deuxième année, **3 équipes Spartiates sont championnes** de la saison **dans leur catégorie**. Évidemment, en raison de la pandémie, le championnat régional n'a malheureusement pas eu lieu. Voici donc le classement de nos équipes en cette fin de saison :

ÉQUIPE	ENTRAINEURS	CLASSEMENT RSEQ
Benjamin Féminin	William Valcourt	2 <sup>e</sup> place en division 3
Benjamin Masculin	Bastien Bégin	3 <sup>e</sup> place en division 4
<b>Cadet Féminin</b>	<b>Charles Mignault</b>	<b>CHAMPIONNES en division 3</b>
<b>Cadet Masculin</b>	<b>Thomas Michaud-Morin</b>	<b>CHAMPIONS en division 3</b>
Juvenile Féminin	Thomas Michaud-Morin	2 <sup>e</sup> place en division 3
<b>Juvenile Masculin</b>	<b>Charles Mignault</b>	<b>CHAMPIONS en division 3</b>

Pour une deuxième année, **3 équipes Spartiates sont championnes** de la saison **dans leur catégorie**. Évidemment, en raison de la pandémie, toutes les activités de soccer intérieures ont été annulées à compter du 13 mars dernier.

Pour plus d'information sur nos Spartiates, nous vous invitons à « aimer » notre page Facebook (Spartiates ÉS de Dégelis) et à suivre nos résultats !

*Thomas Michaud-Morin, directeur technique*

## Soccer Dégelis Été 2020 - PÉRIODE D'INSCRIPTION REPORTÉE



En raison de la pandémie de la COVID-19, la période d'inscription aux activités de soccer pour l'été 2020 est reportée et la date est à déterminer selon l'évolution de la situation.

Nous vous invitons à consulter notre page Facebook (Club de Soccer Dégelis) et à visiter régulièrement le site web de la ville de Dégelis pour les plus récents développements.



**SOCCER  
QUÉBEC**

**COVID-19 : Mise à jour  
en date du 23 mars 2020**

## **Annulation de toutes les activités de soccer fédérées jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2020**

**Laval, le 23 mars 2020** – Le dimanche 22 mars, le gouvernement du Québec a annoncé la fermeture des écoles jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2020. Considérant cette nouvelle mesure, ainsi que l'interdiction de tout rassemblement intérieur et extérieur, Soccer Québec annonce l'annulation de toutes les activités fédérées de soccer, sans exception, jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2020.

Cela représente évidemment une situation exceptionnelle pour toutes les organisations de soccer au Québec. Cette décision se base cependant sur les recommandations gouvernementales visant à éviter la propagation de la COVID-19 et à assurer la sécurité de tous les citoyens et citoyennes. Nous avons aussi hâte que vous de retrouver les terrains de soccer et nous continuons à travailler très fort afin de vous offrir une belle saison de soccer lorsque la situation sera rétablie.

Pour toutes questions relatives à vos activités régionales ou en club, nous vous invitons à contacter directement votre Association régionale de soccer (ARS) ou votre club.

Nous vous invitons aussi à consulter les réseaux sociaux afin de vous tenir au courant des plus récents développements.

Source : Mathieu Chamberland, d.g  
Gabriel Chagnon, resp. des communications

## **Le Billard**



Voilà une 14<sup>e</sup> saison de billard du jeu de 8 qui se termine bientôt. En effet, fin mars coïncide avec la fin des activités continues des 2 ligues de billard de Dégelis. Quarante-deux (42) joueurs assidus de Dégelis et des environs ont, patiemment depuis fin octobre, fait en sorte que ce soit encore un succès. Patience, esprit sportif, socialisation : qualités caractéristiques de ces rencontres.

Lors d'un prochain billet, je vous ferai part des statistiques finales des deux ligues tout en soulignant les exploits, les bons coups, les fait marquants de la saison. En attendant, amateurs de billard, on vous invite à continuer à profiter de votre loisir préféré...

Bien le bonjour à vous!

*Joseph St-Pierre*

*Notez qu'au moment de la rédaction de ce texte, les mesures restrictives liées à la COVID-19 n'étaient pas en vigueur. Évidemment, la saison du club de billard n'a pu se terminer normalement. D'autres nouvelles suivront lors d'une prochaine parution.*



## Mois Défi Santé



INSCRIVEZ-VOUS À DEFISANTE.CA

10 000 \$  
en prix

### 30 jours pour mettre sa santé en priorité, ça vous dit?

Engagez-vous à poser des gestes simples pendant 1 mois pour atteindre 3 objectifs qui favorisent la santé physique et mentale.

Du 1<sup>er</sup> au 30 avril, activez vos habitudes de vie en participant au Mois Défi Santé!

Visez l'atteinte de 3 objectifs quotidiens pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre!

- Manger plus de fruits et légumes chaque jour
- Bouger au moins 30 minutes par jour
- Prendre un moment pour se détendre chaque jour

Un défi collectif et motivant qui fait tellement de bien! Trucs pratiques, recettes, offres exclusives et plus de **10 000 \$ en prix à gagner**. *Bien-être et énergie en prime!*

#### DU SOUTIEN GRATUIT ET MOTIVANT

- Des trucs pratiques et des recettes à DefiSante.ca
- Le Kit de départ, pour se préparer à relever le Mois Défi Santé
- Le Questionnaire santé
- Le Kit Vive la bouffe santé
- Des vidéos d'exercices
- Des infolettres motivantes
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram

#### DES PRIX À GAGNER

- 2 voyages tout inclus pour deux personnes au soleil, offerts par Air Transat et Iberostar Punta Cana
- 1 ensemble de vélos Canadian Tire
- 1 000 \$ d'épicerie chez IGA
- 500 \$ en cartes-cadeaux Familiprix... et plus encore!

Entre le 8 mars et le 30 avril, INSCRIVEZ-VOUS à [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

Tous les détails à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca)

# Portrait AFFAIRES



**LIQUIDATION SURPLUS D'INVENTAIRE**

**De 25% à 75% de rabais  
sur tous les vêtements**

**(manteaux, vestes, chemises, chandails, casquettes...)**

**Sur présentation de ce coupon, obtenez 5 \$ de rabais**

Valide jusqu'au 30 septembre 2020



**Diane Gagnon, prop.**

- Imprimerie • Graphisme • Enseignes • Gravure • Impression grand format
- Broderie • Chèques • Sérigraphie • Vêtements • Articles promotionnels

1055, 10<sup>e</sup> Rue Ouest, **Dégelis, Qc** **418 853-3060**  
info@imprimerie-excel.com **www.imprimerie-excel.com**



**le tandem**

Le Tandem est une entreprise œuvrant dans la vente de cafés de spécialité, en provenance de maison de torréfaction régionales.

## Café-Boutique

Venez déguster un café accompagné d'une viennoiserie dans un environnement chaleureux. Visitez la Boutique du Tandem où vous trouverez des équipements pour faire le meilleur café à la maison, ainsi que des idées cadeaux originales créées par des artisans locaux et régionaux.

## Gîte

Le deuxième étage du Café a été transformé en gîte douillet dans lequel nous comptons deux chambres confortables, une grande salle de bain, un salon de détente, ainsi qu'un coin lecture pour le plus grand confort des voyageurs.

Barista Daniel

409, avenue Principale, Dégelis ☎ 506-736-8388

*Le Tandem respecte actuellement les mesures de confinement afin d'éviter la propagation de la COVID-19. Nos portes réouvriront dès que ces mesures seront levées.*

## HÔTEL DE VILLE

369, avenue Principale, Dégelis, Qc G5T 2G3  
Tél.: **418 853-2332** - **1 877 degelis** • Téléc.: **418 853-3464**

