



# Au du Jal

Année 2020 no 4— Mai 2020

## Dans ce numéro :

En vrac	2
KRTB	3
Club les 50 ans et +	4
Suite	5
Suite	6
Popote roulante	7
Briser l'isolement	8
Infolettre	9
suite	10
suite	11
Dépôt garage mun.	12



*Plusieurs se demandent comment se déroulera la prochaine saison, alors que la date de réouverture des terrains de camping n'a pas encore été confirmée.*

*Le camping D'Eau Claire sera prêt à accueillir les clients dès que le gouvernement le permet. Même si on est conscient que ce ne sera pas une saison ordinaire.*

[Le bureau municipal sera fermé le 18 mai et le 24 juin](#)

*Nous souhaitons, tout comme vous, qu'il y ait une saison de camping 2020, et ce, dans le plus grand respect des mesures qui seront demandées par la santé publique.*

## SÉANCES DU CONSEIL

2020

La salle La Marguerite 19h00

Lundi 1er juin

Lundi 6 juillet

Lundi 3 août

Lundi 7 septembre

Lundi 5 octobre

Lundi 2 novembre

Lundi 7 décembre

*Nous devons toutefois nous conformer aux décisions prises par la santé publique, car c'est elle qui, au final, autorise ou non les accès aux terrains de camping.*

*Merci de votre compréhension et nous vous demandons de garder espoir pour la saison de camping 2020!*

RECHERCHE POTS MASSON-PROJET COMMUNAUTAIRE  
 Vous avez des pots Massons qui s'empilent et s'empoussièrent dans la cave? Je suis preneur!

Contactez-moi au 418-899-0142 Merci Stéphan Dubé



### LA PRESTATION CANADIENNE D'URGENCE

### SERA IMPOSABLE, NE L'OUBLIEZ PAS !

**« Voici un estimé d'impôt à remettre sur le rapport d'impôt 2020 par le ou la bénéficiaire du PCU. »**

<sup>1</sup> Maximum pour 16 semaines de prestation canadienne d'urgence tel qu'annoncé par le gouvernement du Canada

<sup>2</sup> Estimé d'impôt à remettre sur le rapport d'impôt 2020 par le bénéficiaire, **CES MONTANTS PEUVENT VARIÉS SELON VOTRE SITUATION PERSONNELLE.**

#### **Déductions à la semaine (Impôts à retenir pour 2020)**

Revenu d'emploi 2020 gagné	PCU <sup>1</sup>	impôt sur la PCU <sup>2</sup>
20 000 \$	500 \$	138 \$
35 000 \$	500 \$	162 \$
50 000 \$	500 \$	186 \$
75 000 \$	500 \$	186 \$
100 000 \$	500 \$	225 \$

#### **Déductions pour les 4 mois= 16 Sem. ( Impôts à retenir pour 2020)**

Revenu d'emploi 2020 gagné	PCU <sup>1</sup>	impôt sur la PCU <sup>2</sup>
20 000 \$	8000 \$	2202 \$
35 000 \$	8000 \$	2202 \$
50 000 \$	8000 \$	2969 \$
75 000 \$	8000 \$	2969 \$
100 000 \$	8000 \$	3662 \$



## 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 bénéfice 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 recherchez 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@cpsdukrb.org](mailto:untoitpournous@cpsdukrb.org)  
418 860-9825 (cellulaire)

Casier postal 353  
Rivière-du-Loup, Qc G5R 3Y9  
418 860-9825/418 862-5685, poste 103  
[untoitpournous@cpsdukrb.org](mailto:untoitpournous@cpsdukrb.org)

## ***NOUVELLES DE VOTRE CLUB DE 50 ANS + D'AUCLAIR***



Le 7 mars dernier, c'était l'assemblée générale du Club des 50 ans + d'Auclair, qui a eu lieu à la Maison Simply Bon. Plusieurs membres ont pu partager un bon repas cuisiné par Gisèle. Nous avons eu le plaisir de recevoir, Madame Monique St-Pierre, présidente du secteur Témiscouata, et Madame Huguette Cloutier, présidente du Club Notre-Dame-du-Lac.

Madame Huguette Rioux nous a présenté le rapport d'activités du Club d'Auclair pour la période de mars 2019 à mars 2020, dont chacune des personnes présentes ont reçu un exemplaire. Je ne peux passer sous silence l'excellente qualité du travail d'Huguette Rioux à la rédaction de ce rapport, avec ces belles photos et les hommages aux disparus si bien exprimés. Plusieurs sujets ont été abordés dont l'importance d'obtenir un local où le Club pourrait faire plusieurs activités.

À cette occasion, nous avons procédé à l'élection des administrateurs au conseil d'administration car quatre mandats venaient à échéance. Entre autre deux personnes nous quittent; Roger Levesque à la présidence et Huguette Rioux au secrétariat-trésorerie.

- **Merci** Roger pour ton bon travail.
- **Merci** Huguette pour ces 8 belles années de bénévolat où tu as démontré un dévouement et une générosité de ton temps sans fin.

Voici les personnes qui font partie du conseil d'administration  
du Club d'Auclair 50 ans +:

*Maurice Beauchamp, président*  
*Mariette Turcotte, vice-présidente*  
*Josée Carette, secrétaire-trésorière*  
*Jeannine Gilbert, administration*  
*Marjolaine Ouellet, administration*  
*Gérard Albert, administration*  
*Ginette Turcotte, administration (absente sur la photo),*



\*\*\*\*\*

### Bonne Fête

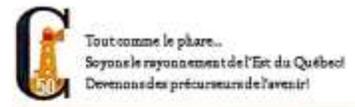
À tous ceux et celles qui ont leur anniversaire :



- En Avril :* Paul Émile Gagnon, Gaétane Pelletier, Richard Thibeault,  
André Labrecque, Madeleine Castonguay, Jean Marie Gilbert.
- En Mai :* Carole Dubé, Huguette Dubé, Langis Dubé, Michel Castonguay,  
Wolodymyr Arabackyj, Jean-Marie Gilbert.
- En Juin :* Martin Gagnon, Raymonde Gauthier, Jocelyne Lehoux, Anne-  
Marie Michaud.

---

Comme vous le savez durant cette période de confinement nous devons  
cesser toutes activités du Club tel que mentionné dans le communiqué du  
CARREFOUR 50 ans + de Québec.



# COMMUNIQUÉ

Pour publication immédiate

## LE CARREFOUR 50 + DU QUÉBEC, SOLIDAIRE AU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

**Rimouski, le 16 mars 2020** - Le Carrefour 50 + du Québec invite les Clubs affiliés et leurs membres du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et des Îles de-la-Madeleine à suivre les recommandations décrétées par le Premier Ministre du Québec, soit d'éviter de sortir de la maison sauf pour des raisons essentielles.

Même si aucun cas de la COVID-19 n'est répertorié dans nos régions, le Bureau de direction du Carrefour 50 +, en signe de solidarité, annule toutes les activités des secteurs et des clubs de son territoire pour une période indéterminée. Une évaluation, selon les directives du gouvernement, sera faite au fur et à mesure des recommandations gouvernementales.

Nous sommes conscients que cette situation n'est pas facile mais nous nous devons de respecter les mesures imposées pour le bien-être de tous. En cette période difficile, le Carrefour 50 + du Québec est de tout cœur avec ses membres et tous les aînés. Nous invitons nos membres à garder le contact avec leurs proches par téléphone ou tout autre moyen de communication afin d'alléger cette période de confinement.

Merci de votre collaboration et compréhension et assurons, tous ensemble, la sécurité de nos aînés face à la COVID-19.

- 30 -

Sources : Constance Imbeault, présidente  
Tél. : 418 391-7179 / Courriel : [im.be.aultconstance@outlook.com](mailto:im.be.aultconstance@outlook.com)

Denise Gagnon, directrice générale  
Tél. : 418 722-6066 #103 / Courriel : [carrefour50.dg@globetrotter.net](mailto:carrefour50.dg@globetrotter.net)



**SERVICE DE POPOTE ROULANTE**  
**AUCLAIR, ST JUSTE DU LAC & LOTS RENVERSÉS**  
*Par Entraide Jaloise Inc.*



Nature du service

- ➡ Nous désirons informer la population que durant la période de confinement les services de popote roulante **sont maintenus.**
- ➡ Nous offrons un service de repas chauds et équilibrés comprenant soupe, plat principal et dessert.
- ➡ Livré deux fois par semaine à votre domicile, les midis de **mardi et jeudi**, par un bénévole qui prend toutes les précautions nécessaires afin de vous livrer un repas de manière sécuritaire.

Clientèle visée

- ➡ Pour les personnes ayant besoin d'un appui leur permettant de demeurer chez elles plutôt qu'en institution, car nous soutenons votre volonté de demeurer dans votre environnement le plus longtemps possible.

Critères d'admissibilités

- ➡ Vous vivez à domicile.
- ➡ Personne âgée de 65 ans et plus ayant des limitations temporaires ou permanentes qui restreignent votre autonomie.
- ➡ Personne en convalescence ou moins de 65 ans (référence du CISSS).

Coût du service

- ➡ Le coût relié au repas doit être défrayé en totalité par la personne,
- ➡ Ça vous intéresse? Il ne faut pas hésiter à nous rejoindre, nous nous ferons un plaisir de vous informer et de vous inscrire.
- ➡ **Veillez communiquer avec Sylvie L. Fournier au 418-899-6693 ou Josée Carette 418-899-0359**

**Entraide Jaloise inc.**  
*Josée Carette, prés.*  
*Sylvie L. Fournier, v.-p., Odette Dumont, sec./très.,*  
*Germaine Grondin, admin., Mariette Lemay, admin.*

### Qu'est-ce qu'on peut faire pour briser l'isolement chez les aînés durant cette période de confinement?

Voici les idées de gestes simples et sans danger pour vous, ni pour eux.

#### ➤ Profitez des technologies qui s'offrent à vous :



Pour faire des appels téléphoniques réguliers pour prendre de leurs nouvelles et discuter



Pour faire des appels Skype ou FaceTime pour les voir en personne.

#### ➤ Profitez d'une marche seule au grand air



Pour discuter avec eux, de votre trottoir à leur balcon.



Pour les saluer à travers leur fenêtre.

### **Voisins Solidaires**

Saviez-vous que le programme « Voisins Solidaires » a pris son envol un peu plus tôt que prévu? Dans cette nouvelle réalité de distanciation sociale et de confinement, l'entraide et la solidarité deviennent essentielles au bien-être de toute la population. Le programme n'aurait pu mieux tomber que pendant cette situation que nous vivons tous pour sensibiliser la population aux bienfaits de prendre soin des autres. C'est aussi sécurisant de pouvoir compter sur les autres en cas de besoin. Être un voisin solidaire, c'est ***simple comme bonjour***. Pour en savoir plus, visiter la page facebook « Voisins Solidaires Témiscouata » ou contactez Mélanie Lavoie, agente de projet au Centre d'action bénévole Région Témis, 418-853-2546.



Simple comme *Bonjour*

# Infolettre

## BOUGER À DOMICILE

Considérant l'interdiction de tous les rassemblements pour limiter la propagation de la COVID-19, l'animation de nos groupes VIACTIVE n'est plus possible. Nous vous proposons donc des outils virtuels adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

### DÉFI SANTÉ

*du 1er au 30 avril*

Nous vous invitons à vous inscrire au Défi Santé qui se déroulera du 1er au 30 avril 2020.

<https://www.defisante.ca/bouger-plus/au-quotidien/pre-t-a-relever-objectif-bouge>



### EXERCICES EN LIGNE

*Pour les 50 ans et plus*

Nous vous proposons un programme d'exercices que vous pourrez pratiquer à la maison en toute sécurité. Pour les détails, voir page 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=CxsbH8LJ-MY>

### LIENS UTILES

*Des ressources pour vous*

La FADOQ vous propose une liste de ressources qui pourraient vous être utiles en lien avec la COVID-19.

<https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/sante-et-bien-etre/covid-19-des-ressources-pour-vous-accompagner>



## SUR CHAISE

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.



### 0. ÉCHAUFFEMENT :

Asseyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière.  
Répétez 2 fois.



### 1. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

2 séries de 10-12 répétitions /jambe,  
1 minute de repos entre les séries.



### 2. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.



### 3. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions,  
1 minute de repos entre les séries.



### 4. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,  
1 minute de repos entre les séries.

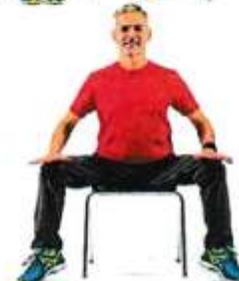
## SUR CHAISE

### 5. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions / bras,  
1 minute de repos entre les séries.



### 6. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDE PLIÉS) AVEC OUVERTURE

- Placez-vous les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

**Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.**

2 séries de 10-12 répétitions / bras,  
1 minute de repos entre les séries.



### 7. RETOUR AU CALME :

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin

 UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Les plans d'entraînement sont produits par les finissants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke.

**mo>e50+**  
MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME



## Point de dépôt au garage municipal à Auclair

La Régie intermunicipale des déchets de Témiscouata (RIDT) et la municipalité d'Auclair invitent les citoyens à utiliser le point de dépôt situé au garage municipal, 192, Route 295, pour y **disposer leurs résidus verts, branches et résidus domestiques dangereux**. Ce service de proximité n'est pas un écocentre et seuls ces trois types de matières sont acceptées. Ce point de dépôt est accessible du lundi au jeudi entre 8 h et 17 h.

**Pour les autres types de matières comme le métal, les pneus, les résidus de construction, les appareils électroniques, etc., rendez-vous comme à l'habitude à l'écocentre de Dégelis ou de Squatec. Ce service est gratuit pour les citoyens et ouverts à l'année avec des horaires variables.**

Apportez vos résidus verts au point de dépôt d'Auclair. Ceux-ci seront ensuite acheminés vers un lieu de compostage. En évitant leur enfouissement, vous contribuez à réduire les gaz à effet de serre et à produire un compost de qualité. De plus, cela permet de répondre à l'interdiction gouvernementale d'enfouir les matières organiques.

**Les résidus verts sont :** Pelouse, feuille morte, résidu de fleur, de jardinage et de déchaumage, terreau et terre d'empotage, copeau et brin de scie de bois naturel.

Afin d'obtenir une bonne qualité de compost, merci de déposer vos résidus verts en vrac. Simple-ment vider les sacs et les mettre dans la poubelle à côté.

Une place est aussi prévue pour déposer les branches. Celles-ci seront ensuite broyées et valorisées en combustible. Assurez-vous que les branches soient libres de tous déchets, plastiques, pneus, etc.

**Les branches acceptées sont :** tronc d'arbre, arbuste, résidu d'élagage et sapin de Noël. Attention, les souches sont interdites, apportez-les à l'écocentre de Dégelis.

Les RDD regroupent un grand nombre de produits d'usage courant. Toutefois, lorsqu'ils sont déposés dans les déchets ou vidés dans les éviers, ceux-ci présentent des risques pour la santé publique et pour l'environnement. En apportant vos RDD au point de dépôt situé au garage municipal d'Auclair, ceux-ci seront traités dans des usines spécialisées afin de les neutraliser ou de les recycler.

**Les RDD les plus courants sont :** peinture, vernis, teinture, aérosol, huile, pile, batterie, essence, décapant, pesticide et herbicides, produits pour piscine, etc.

Afin d'assurer la sécurité du lieu, apportez vos RDD dans un contenant de moins de 5 gallons étanche et identifié. Les résidus dangereux d'origine commerciale ou industrielle sont interdits ainsi que les produits explosifs, les médicaments et les BPC.

Les conteneurs qui ont été enlevés rue des Érables, sont maintenant au garage municipal. Vous pouvez aller porter votre recyclage ainsi que vos déchets admissibles du lundi au jeudi de 8h à 17h.

**LE COIN DE LA RUE DES ÉRABLES N'EST PAS UN ÉCOCENTRE. MERCI!**