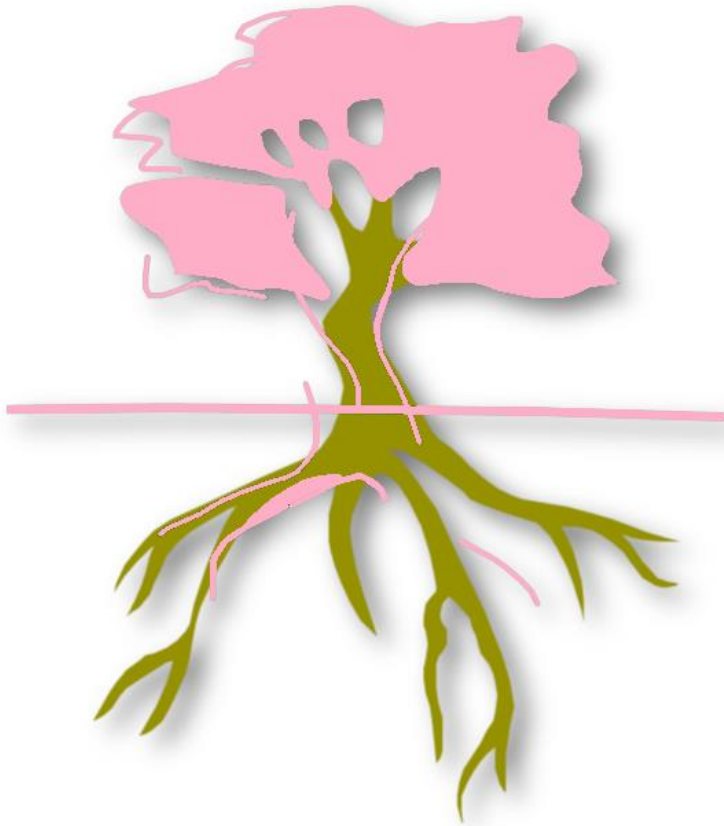


L'ŕre des maux

Édition de mars 2021



- ÉDITORIAL
- GASPÉSIE EN ZONE JAUNE
- RRASMQ
- SERVICE D'AIDE EN IMPÔT
- VACCINATION EN GASPÉSIE
- LE DERNIER VOYAGE DE MA MÈRE
- JOURNÉE INTERNATIONALE DU SOMMEIL
- JOURNÉE MONSIALE DE L'AUTISME
- 5 MINUTES POUR FAIRE LE POINT SUR TA SANTÉ MENTALE
- DIVERTISSEMENT

Éditorial

Écoutons les femmes, c'est le thème de la Journée internationale des droits des femmes, du 8 mars 2021. Le CRRI vous propose quelques suggestions pour vous laisser bercer par la parole des femmes.

Et plus simplement encore, pourquoi ne pas écouter vos sœurs, vos voisines, vos filles, vos collègues?

Bonne écoute!



COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021

Gaspésie en zone jaune à compter du 26 mars

Mesures de base en vigueur

- **Aucun couvre-feu.**
- **Déplacements entre les régions et les villes** non recommandés (sauf déplacements essentiels : étudiants, travailleurs, garde partagée, transport de marchandises, etc.).
- **Rassemblements dans les domiciles privés** (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur : Limités aux occupants de 2 résidences privées.
- **Activités organisées dans un endroit public** : Limités aux occupants de 2 résidences privées, sauf pour les funérailles (maximum de 50 personnes excluant les travailleurs de l'entreprise de services funéraires et les bénévoles dans le bâtiment ou à l'extérieur de celui-ci. La tenue d'un registre des présences est obligatoire). De plus, aucun alcool ni nourriture ne peut être servi.
- **Lieux de culte** : Ouverts, mais toutes les activités religieuses sont limitées à 250 personnes maximum. Les mariages et les funérailles sont limités à 50 personnes (la tenue d'un registre des présences est obligatoire. Aucun alcool ni nourriture ne peut être servi). Le port du masque d'intervention (de procédure) est obligatoire et les personnes doivent respecter une distance de 2 mètres en tout temps avec les personnes qui ne résident pas avec elles.
- **Restaurants** : Ouverts. Les occupants de deux résidences privées maximum peuvent être ensemble à la même table. Un registre de la clientèle doit être tenu. Seuls les clients avec preuve de résidence dans une région dont le palier d'alerte est identique à celui de la région de l'établissement y ont accès. À l'exception de la restauration rapide, la réservation est obligatoire. Les spectacles sont permis dans les restaurants durant les repas.
- **Bars, brasseries, tavernes, casinos** : Bars, brasseries, tavernes et casinos ouverts, sous respect de certaines conditions strictes. Les détails des conditions à respecter pour la réouverture de ce secteur d'activités seront connus au cours des prochains jours.
- **Musée, zoo, aquariums, etc.** : Ouverts, dans le respect des mesures en vigueur pour les institutions muséales, les biodômes, les planétariums, les insectariums, les jardins botaniques, les aquariums, les jardins zoologiques et les parcours déambulatoires.
- **Cinéma** : Ouverts. Le port du couvre-visage ou du masque est obligatoire, mais il peut être retiré une fois assis, à condition de demeurer silencieux. La distanciation physique de 1,5 m entre les personnes qui ne résident pas à la même adresse est obligatoire. Maximum de 250 personnes.
- **Auditoires et audiences (salles de spectacle)** : Maximum de 250 personnes. Personnes assises, relativement immobiles, sous supervision de personnel. Le port du couvre-visage ou du masque est obligatoire, mais il peut être retiré une fois assis, à condition de demeurer silencieux. La distanciation physique de 1,5 m entre les personnes qui ne résident pas à la même adresse est obligatoire.
- **Bibliothèques** : Ouvertes, accès à tous

- **Loisir et sport** : De nouveaux assouplissements seront connus sous peu.
- **Lieux récréatifs ou touristiques** : Réouverture de certains lieux récréatifs ou touristiques par exemple les arcades, les activités intérieures de sites thématiques, les auberges de jeunesse, sous respect de conditions strictes.
- **Télétravail** : Télétravail recommandé pour tous les employés des entreprises, des organismes ou de l'administration publique qui effectuent des tâches administratives ou du travail de bureau.
- **Entreprises, commerces et boutiques** : Ouverts. 1 personne par ménage recommandée. Les centres commerciaux doivent assurer une supervision adéquate des aires communes pour éviter tout rassemblement et flânage.
- **Spas** : Ouverts
- **Soins personnels et esthétiques** : Ouverts
- **Service de garde éducatifs à l'enfance (garderies)** et services à la famille : Tous les services de garde peuvent recevoir 100 % du nombre maximal d'enfants indiqué à leur permis. Les services de garde en milieu familial peuvent recevoir le nombre régulier d'enfants indiqué à leur reconnaissance en vigueur. Les services de garde éducatifs à l'enfance seront fermés seulement en cas d'une écloison dans l'établissement, déclarée par la santé publique. La place de l'enfant dont le parent fait le choix de ne pas envoyer son enfant au service de garde ne peut plus être maintenue, même contre paiement, et l'entente de services doit être résiliée. Les centres de pédiatrie sociale en communauté peuvent continuer d'offrir des services. Les organismes communautaires Famille et les activités de halte-garderie communautaires peuvent maintenir leurs services.
- **Enseignement préscolaire et primaire** : Couvre-visage obligatoire lors des déplacements et du transport scolaire ainsi que dans les espaces communs pour les élèves du 3^e cycle.
- **Enseignement secondaire** : Couvre-visage obligatoire lors des déplacements et du transport scolaire ainsi que dans les espaces communs.
- **CHSLD, ressources intermédiaires (RI)** de 20 personnes et plus et résidences privées pour aînés (RPA) : Les mesures de ce secteur d'activité seront diffusées au cours des prochains jours.
- **Services professionnels et de santé en cabinet privé** : Ouverts seulement pour les services nécessitant une présence en personne.
- **Aide et ressources en cas de violence conjugale** : Le confinement ne doit pas empêcher une victime de violence conjugale de quitter un milieu où elle se sent en danger. Si vous êtes victime ou si vous connaissez une victime de violence conjugale, de l'aide et des ressources sont disponibles pour vous. Pour connaître l'aide et les ressources disponibles, consultez la page [Violence conjugale](#).
- **Organismes communautaires** : Maintien des services. Les services des organismes communautaires, incluant les activités en personne, comme les rencontres des Alcooliques anonymes, sont autorisées à se tenir avec un maximum de 25 participants et dans le respect des consignes sanitaires en vigueur. Maintien des services des organismes communautaires Famille et des activités de halte-garderie communautaires.



Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

12 mars 2021

Y'A PAS JUSTE NOUS AUTRES QUI LE DIT, L'ONU AUSSI!

Aplatir la courbe de la détresse, pour nous (et pour le Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à la santé), ça commence par agir sur les conditions de vie : rehausser le revenu disponible, construire du logement abordable, investir dans le transport en commun, prévenir les violences, permettre aux gens d'aller prendre une marche de santé mentale en soirée...

On lit dans l'étude «Le revenu de base, un filet social pour le 21e siècle» de l'IRIS que de rehausser le revenu des personnes, ça fait TOUTE la différence. On cite :

"les données découlant d'un projet pilote de revenu de base mené dans la ville de Stockton en Californie ont été révélées le 3 mars dernier. La municipalité a envoyé aléatoirement à 125 individus à faible revenu un montant de 500\$ par mois qu'ils pouvaient utiliser à leur guise pendant un an. Résultats : augmentation de l'emploi à temps plein de 12%, chute du taux de chômage de 4%, augmentation du bien-être émotionnel, chute de l'anxiété et de la dépression, majorité de l'argent dépensé pour des biens de première nécessité ou pour le remboursement de dettes, moins de 1% seulement dépensé en substances illicites"

Bref, qu'est-ce qu'on attend pour aplatir la courbe de la détresse?

[#déterminants sociaux](#) [#aplatirlacourbedeladétresse](#) [#TousEnsemblePourAllerMieux](#) [#santé mentale](#)

« **L'inégalité est un obstacle majeur à la santé mentale dans le monde.** (...) Les inégalités structurelles ont des effets néfastes non seulement sur les personnes, mais également sur la santé de la société, car elles détruisent des facteurs de protection essentiels tels que la confiance, l'inclusion sociale et l'épanouissement des jeunes. **La réduction des inégalités est une condition préalable à la promotion de la santé mentale...** »

Rapport du Rapporteur spécial de l'ONU sur l'impact des déterminants sociaux sur la santé mentale, 12 avril 2019



Aplatissons la courbe de la détresse!
Les inégalités sociales, on ne s'en lave pas les mains!

SERVICE D'AIDE EN IMPÔT



CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

DÉTERMINATION DE L'ADMISSIBILITÉ (PCBMI)

<u>STATUT DES CONTRIBUABLES</u>	<u>REVENU DE LA FAMILLE</u>
PERSONNE SEULE	jusqu'à 23 000\$
COUPLE Chaque personne à charge additionnelle	jusqu'à 27 000\$ 2,000\$
UN ADULTE AVEC UN ENFANT Chaque personne à charge additionnelle	jusqu'à 27 000\$ 2,000\$

Les revenus en intérêts ne doivent pas dépasser 1 000\$ dans tous les cas.

****EN RAISON DE LA SITUATION ACTUELLE, LORSQUE VOUS PRENEZ UN RENDEZ-VOUS, IL EST PRIMORDIAL DE S'Y PRÉSENTER. SI VOUS VOUS NE VOUS PRÉSENTEZ PAS À VOTRE RENDEZ-VOUS SANS NOUS AVISER ET SANS UN MOTIF RAISONNABLE, IL EST POSSIBLE QUE NOUS NE PUISSONS PAS REPRENDRE UN RENDEZ-VOUS AVEC VOUS. ****

Depuis le 2 mars dernier, le service d'aide en impôt est de retour à tous les mardis et jeudis du mois de mars. Il est maintenant temps de prendre rendez-vous en contactant le Centre d'action bénévole **Le Hauban au 418-368-6634, poste 4.**

En raison des mesures sanitaires actuelles, nous ne pourrions vous accueillir si vous n'avez pas pris de rendez-vous. Ce service est offert gratuitement aux personnes admissibles.

Since March, the second, the free tax clinic is back every Tuesday and Thursday in March. Now is the time to make an appointment by contacting the Centre d'action bénévole Le Hauban **at 418-368-6634 ext.4.**

Due to current sanitary measures, we will not be able to welcome you if you have not made an appointment. This service is offered free of charge to eligible people.

VACCINATION EN GASPÉSIE



La vaccination se poursuit auprès des groupes prioritaires et des personnes de 70 ans et plus dans la MRC Côte-de-Gaspé.

Cependant en date du 15 mars, le CISSS de la Gaspésie manque de vaccins et attend une nouvelle cargaison. C'est la raison pour laquelle le site CLIC santé ne peut pas ouvrir de nouvelles plages pour des rendez-vous. Tout est affiché complet.

Il est préférable d'appeler au **418-644-4545**

Lundi au vendredi de 8 h à 16 h

Samedi et dimanche de 8 h 30 à 16 30

***L'Alzheimer**

Le dernier voyage de ma mère

Par Marie-Yvonne

Ce n'est pas facile de faire le deuil de ma mère alors qu'elle est encore vivante. Rien n'est comme avant avec ma mère.

Parfois, ma mère pleure en souriant quand elle me voit arriver lui rendre visite. Je lui rends visite 3 ou 4 fois par semaine. Souvent, elle répète toujours les mêmes choses et elle n'écoute plus.

Ma mère se transforme de jour en jour, mais moi, je continue à lui parler et de faire des activités avec elle. Parce qu'elle m'a appris qu'il faut toujours continuer et c'était elle qui m'a donné la vie.

Quand je teins sa main, qu'elle me regarde et qu'elle me demande : « c'est quoi qui m'arrive ? » Je lui souris toujours parce que je ne veux pas qu'elle s'inquiète. Souvent nous mangeons ensemble et nos regards se croisent. Je peux reconnaître sa peur et sa souffrance dans ses yeux verts. Néanmoins, je ne peux rien faire pour elle. J'ai un sentiment d'impuissance. Je voudrais crier, pleurer, et dans ma tête, il y a mille pesées. J'aimerais tant que tout soit finit bien pour ma chérie mère.

Depuis que ma mère a cette maladie, les membres de ma famille ainsi que ses amis proches ne lui parlent plus et ne lui donnent pas leurs nouvelles. Ils se disent aussi: « c'est une maladie qui fait peur ! » Je me sens plein de chagrin et de colère. C'est très dur de voir sa mère s'éloigner jour après jour.

À chaque fois que je suis allée la voir et quand arrive mon repart, elle me demande:

« Amène-moi avec toi », « Ne me laisse pas ici. » Ces mots me font très mal! C'est comme une épée qui rentre dans mon cœur et me déchire. Je me sens très malheureuse et je ressens que je la laisse tomber.

Ma mère qui était toujours si bonne pour tous ses enfants. Elle était toujours là pour nous. Je sais qu'elle souffre, mais je ne peux rien faire pour elle. J'ai très peur de l'avenir. Je pense souvent que si un jour elle ne me reconnaîtra plus. Mais moi, je saurai qu'elle est toujours ma mère. C'était une femme forte et active.

Les membres de ma famille, mes amis ainsi que les gens qui m'entourent me disent que j'ai beaucoup patience, que je n'ai pas de l'infini. Pour moi, je l'appelle L'AMOUR.

MAMAN, JE TE TIENDRAI TA MAIN JUSQU'AU BOUT!

Ta fille: Marie Yvonne

19 mars 2021 - Journée internationale du sommeil



Le sommeil est votre allié pendant la crise liée à la COVID-19.

<https://dormezladessuscanada.ca/covid-19/>

Comment adapter vos habitudes de sommeil durant la crise.

Il est normal que la crise sanitaire liée à la COVID-19 puisse générer du stress et des inquiétudes et perturber le sommeil chez les personnes de tout âge. Or un des rôles du sommeil est de contribuer à notre mieux être physique et mental, permettant ainsi de mieux faire face aux impacts de la situation que nous vivons tous.

Ainsi, dans le contexte actuel de gestion des impacts de la crise liée à la COVID-19, « Notre objectif est d'informer et rassurer la population sur les difficultés de sommeil qu'une personne peut éprouver dans une telle période d'incertitude et rappeler les principes qui leurs permettront de mieux dormir. Bien dormir est certainement un outil important pour mieux réguler nos émotions, prendre de bonnes décisions et renforcer nos systèmes physiologiques. » a précisé Julie Carrier, professeure de psychologie à l'Université de Montréal et directrice scientifique de la Campagne ***Dormez là-dessus!***



2 avril 2021

Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme



Le 2 avril a lieu la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Elle vise à mieux informer le grand public sur les réalités de ce trouble du développement.

L'autisme est une réalité très présente dans la mesure où ce type de handicap touche 1 personne sur 150 dans le monde.

5 MN POUR FAIRE LE POINT SUR TA SANTÉ MENTALE

est-ce
que je dors
suffisamment ?

est-ce que j'ai
récemment parlé à
un proche ?

est-ce
que je mange
régulièrement ?

est-ce que j'ai
comparé ma vie à
celle des autres ?

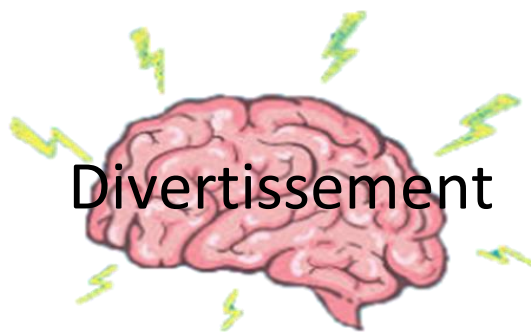
est-ce que
j'ai pris une
douche ?

est-ce que j'ai
récemment bougé
mon corps ?

est-ce que je
suis sorti un peu
prendre l'air ?

est-ce que j'ai eu
des pensées positives
envers moi-même ?





Divertissement

Mots Mêlés Objets Niveau Expert

Y I L S G C H A I S E V F A V
C N J C M W C X M Q G M O E O
T J J H O I V A P K Q N I K R
W C O S E M C X N Z C N C U D
T A A T B T M R P A K V L R I
Y H I B É O H O O R P B E Y N
J I T O E L U D D O W É G W A
H E R I F I É T S E N L I T T
P R O T F B J V E T M D B C E
A J U E O I E R I I Y M E W U
F T S F R I G O A S L L J S R
C A S B F Y W I X V I L O W Y
F B E Q V U U N W J I O E Z E
S L L A V A B O I U B X N X L
V E B U R E A U A Q A V S D L

Boite	Bouteille
Bureau	Cahier
Canapé	Chaise
Commode	Frigo
Lavabo	Lit
Microondes	Ordinateur
Stylo	Table
Trousse	Télévision

L'instant présent
with ♥ by cadeau maestro



Mots Mêlés

Métiers

Niveau Facile

B C I S M I L O B E B K L S J
J U R I S T E U C S U A C K T
J D C Q E P C H U T Z O K T O
O E I Z P H O G U H L R Z L I
U V I H I T I C F E P T O D N
R E P N C Z F O A T O H O W F
N L R G I G F M C I L O L D I
A O O I E A E M T C I P O O R
L P F M R R U E E I C H G C M
I P E A O A R R U E I O I T I
S E S V E G A C R N E N S E E
T U S O Q I S A W N R I T U R
E R E C F S P N P E G S E R E
M O U A X T L T H J J T J I Q
H O R T L E Y S I O E E V T J

Avocat	Coiffeur
Commerçant	Developpeur
Docteur	Epicier
Estheticienne	Facteur
Garagiste	Infirmiere
Journaliste	Juriste
Orthophoniste	Policier
Professeur	Zoologiste

L'instant présent
with ♡ by cadeau maestro

