

Informations pour les membres AQDR-RN en rapport avec la pandémie liée à la maladie COVID 19 :

Le bureau de l'AQDR de Rouyn-Noranda n'est pas accessible en cette période de pandémie, sauf que le **télétravail** nous permet de tenir nos membres informés via sa plateforme internet : <https://aqdrn.org/> et sa page facebook (@aqdrn).

De plus, si vous avez des besoins et que vous ne trouvez pas la ressource que vous recherchez, vous pouvez laisser un message à notre bureau au **819 762 7855**, ou même par courriel info@aqdr-rn.ca, et si nous n'avons pas la réponse, nous la chercherons pour vous et nous vous rappellerons. Du 2 juillet au 3 août 2020, nos services sont suspendus pour congé estival.

À Rouyn-Noranda :

Service d'aide aux courses du Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda : c'est gratuit no tél. : **819 762-0515 option 4** : laisser votre nom et no de téléphone et quelqu'un vous rappellera. Délais de 24 heures pour la commande.

La Caravane alimentaire depuis le 20 avril 2020 : Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda, no tél : **819 762-0515 option 2**, pour commander ou information à propos du menu.

Voir l'annonce : <http://www.benevolern.com/news/id/50>

Service de soutien téléphonique :

- Si vous vivez du **stress**, vous pouvez parler à une intervenante sociale, composer le **811, option 2**.
- Depuis le 20 avril 2020, **Service gratuit d'aide psychologique et information en santé** offert par l'**AQDR Québec**, composer le **1 418 524-0437**, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h, offert à toute la population québécoise.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSAT) a aussi créé un espace sur son site internet sur les **ressources**

disponibles pour la population : <https://www.ciass-at.gouv.qc.ca/ressources-pour-la-population/>

Clinique téléphonique d'assistance juridique COVID-19

La ministre de la Justice et procureure générale du Québec, Madame Sonia LeBel et le bâtonnier du Québec, Monsieur Paul-Matthieu Grondin, annoncent la mise en place de la Clinique d'assistance juridique COVID-19 dès le vendredi 20 mars 2020.

Il s'agit d'une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits pour les citoyens ayant des questions sur leurs droits et leurs obligations dans le contexte de la pandémie.

On peut joindre la Clinique d'assistance juridique COVID-19 par l'un des numéros suivants:

1 (866) 699-9729 (sans frais)

(514)789-2755 (Montréal)

(418)838-6415 (Capitale-Nationale)

(819)303-4080 (Gatineau)

La Clinique d'assistance juridique COVID-19 est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Mise à jour des initiatives gouvernementales concernant spécifiquement les aînés et leurs proches :

1. Les proches aidants d'aînés en CHSLD peuvent consulter un **feuillet d'information** disponible en français au <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002524/> et en anglais au <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/en/document-002529/>. Il contient tous les renseignements relatifs à leur présence en CHSLD pour donner des soins aux aînés dont ils s'occupaient quotidiennement avant la pandémie.

2. À la demande du gouvernement du Québec, la **Croix-Rouge offre certains services aux personnes isolées**, dont les aînés vivant seuls. Il s'agit de services humanitaires complémentaires aux services gouvernementaux et qui ne sont pas de nature médicale. Ils prennent la forme d'appels amicaux pour briser l'isolement social et pour s'assurer que ces personnes connaissent bien les services disponibles dont elles pourraient avoir besoin (exemple : service d'épicerie ou de pharmacie avec livraison). Le numéro pour obtenir les services de la Croix-Rouge est le **1 800 863-6582**.
3. La **promotion de la Ligne Aide Abus Aînés (LAAA)** figure au nombre des messages publicitaires gouvernementaux de 30 secondes actuellement diffusés à la télévision québécoise jusqu'au 26 avril prochain (<https://www.youtube.com/watch?v=2DWi5KHiORU>). Le message vise à rappeler aux aînés l'importance de demeurer vigilants, notamment afin de prévenir tout abus financier en cette période difficile, et de réitérer que des ressources sont à leur disposition pour les écouter et pour les accompagner en cas de besoin. **1 888 489-2287**
4. La **version complète de cette capsule d'information sur la LAAA**, d'une durée de près de 2 minutes et mettant en vedette la comédienne Louise Turcot, est accessible en ligne sur la page Facebook du ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi qu'au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=MoBD-6Ca0E8>
5. Le **dépliant sur la LAAA** vient également d'être mis à jour et il est disponible au lien suivant : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-830-69F.pdf>
6. Un **guide d'autosoins** a été posté à l'ensemble des foyers québécois, afin d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet de connaître plus spécifiquement les moyens de se protéger, de prendre soin de soi, de donner des soins de base à son entourage ainsi que de savoir où et quand consulter si on a besoin de soins ou de services. Le guide est accessible sur le site Web www.Québec.ca/coronavirus. Il peut aussi être téléchargé ou

commandé en version française ou anglaise au lien suivant :
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002491/>

Enfin, en cette période où circule un grand nombre de renseignements concernant la pandémie, le site gouvernemental www.Québec.ca/coronavirus contient l'information officielle et à jour sur cette question ainsi que les numéros de téléphone des services gouvernementaux à joindre en cas de besoin.

Nous vous remercions de relayer l'information dans vos réseaux respectifs.

Le Secrétariat aux aînés

Secrétariat aux aînés | Direction du vieillissement actif |

Téléphone : 418 528-7100 poste 2331 **Sans frais** : 1 866 873-6336

Direction générale des Aînés et des Proches aidants

Ministère de la Santé et des Services sociaux | 200, chemin Sainte-Foy, 7e étage, bureau 7.0, Québec (Québec) G1R 1T3

www.msss.gouv.qc.ca

Autres informations :

Pour information générale sur la Covid-19 :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/> ou appeler au **1 877 644-4545** pour être dirigé vers la bonne ressource.

Voici le lien pour le **site web du gouvernement du Québec qui est dédié à la**

COVID 19 : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Pour des conseils d'ordre psychologique à l'intention de la population en général en raison de la pandémie, l'Ordre des psychologues du Québec offre plusieurs guides pertinents sur son site web :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Capsules d'activité physique pour les aînés autonome et habile avec Internet. <https://move50plus.ca/>