VOLUME : 20 NO: 1

INTER.COM

Une FORCE vive du milieu !

L'ENSEMBLE DES NOUVELLES DU COMMUNAUTAIRE DE LA MRC MÉKINAC

CDC Mékinac

301, RUE ST-JACQUES, BUREAU 215, STE-THÈCLE, QC, G0X3G0
418-289-3433 Courriel : info@cdcmekinac.org

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Au moment de produire le journal Intercom, plusieurs organismes n'avaient pas repris leurs activités. Nous avons donc une édition abrégée côté activité.

Suite à l'annonce du Premier Ministre Legault sur la prolongation du confinement, plusieurs seront en télétravail pour encore quelques semaines.

Nous espérons que pour la prochaine édition, tout ceci sera derrière nous et que nous pourrons vous offrir les services à pleine capacité de tous les organismes de la MRC Mékinac.

La CDC Mékinac, est présentement en télétravail comme plusieurs d'entre vous. Nous demeurons disponibles pour répondre à vos questions. Vous pouvez joindre :

Geneviève : 819-247-4086
Ou
Julie : 418-365-8316
Ou
par courriel:
Geneviève : info@cdcmekinac.org
Ou
Julie : agentecdcmekinac@gmail.com

TABLE DES MATIERES

PAGE : 2	TABLE DES MATIÈRES
PAGE : 3	EDITORIAL
PAGE : 4	MOT DE L'AGENTE COMMUNAUTAIRE
PAGE : 5	VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN?
PAGE : 6	VOUS ÊTES À BOUT DE SOUFFLE?
PAGE : 7- 13	LE TÉLÉTRAVAIL
PAGE : 14	NOUVELLES MESURES SANITAIRES
PAGE : 15	ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES
PAGE : 16-18	PRÉPARER DES REPAS AU PLUS DÉMUNIS.
PAGE : 19	ASS. DES PERSONNES AIDANTES DE LA V.-DE-LA-BATISCAN
PAGE : 20-21	LA POPOTE EN PHOTOS.
PAGE : 22-23-24	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
PAGE : 25	NOS MEMBRES
PAGE : 26	CONSEILS MUNICIPAUX
PAGE : 27	CALENDRIER DU JOURNAL
PAGE : 28	RESSOURCES COMMUNAUTAIRES
	LOGOS

Elle est finie, cette année maudite!

EDITORIAL

Concrètement, ça n'a pas changé grand-chose… Même que la situation ne s'améliore pas vraiment...Mais psychologiquement, on se permet d'espérer. D'espérer retourner à la « normale ». Cependant, je me questionne : Avons-nous vraiment envie de retourner à notre vie d'avant?

Voir nos amiEs, notre famille, bien sûr! Aller au resto, au théâtre, au cinéma, sans aucun doute.

Mais n'est-il pas vrai que cette pandémie, si elle a fait ressortir chez certains le plus laid de l'Humain, a aussi provoqué des vagues d'entraide, d'empathie et de bienveillance jamais vues?

Malgré leur situation souvent précaire, les gens ont été plus généreux que jamais envers les plus démuniEs. Des groupes d'entraide se sont formés sur le web, des amitiés et des amours sont nées.

Ces évènements extraordinaires ont permis à plusieurs de réaliser leur chance. Chance d'être nés au Québec, où un filet social existe encore. Chance d'avoir conservé son emploi. Chance d'avoir un toit sur la tête, des vêtements chauds et un frigo rempli. Et surtout, chance d'avoir un système de santé gratuit et tout de même plutôt efficace.

Et le communautaire dans tout cela? Le communautaire, ce fut ce super-héros invisible. Toujours là quand on a besoin de lui. Travaillant dans l'ombre pour le bien commun. Nous sommes aux premières loges, à même de constater les beautés qu'a amenées la pandémie : entraide, générosité, inquiétude face au bien-être de son prochain.

Avons-nous envie de retrouver TOUTE notre vie d'avant? Je ne crois pas…

Personnellement, j'ai envie de garder l'engouement envers le jardinage, la cuisine, la lecture, le bricolage, le « on est donc ben bien chez-nous! » et la simplicité. J'ai envie aussi de revoir des gestes généreux et désintéressés. Une prise de conscience de notre chance et de nos privilèges. Et la reconnaissance envers ceux qui prennent soin des autres.

En 2021, ne balayons pas entièrement 2020. Gardons le Beau. Il y en a eu. Préservons-le précieusement et faisons-le fructifier. Qui sait, 2021, c'est peut-être le début d'une société meilleure, plus simple, plus consciente et plus douce.

On a quand même le droit d'espérer!!!

Geneviève Ricard, Directrice

MOT DE L'AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Enfin 2021, est-ce qu'il y a quelque chose de différent de 2020?
Certains! Plein de positif malgré cette pandémie.
Beaucoup de familles ont profité de ce temps de renouer avec des activités familiales qui devenaient plus difficiles à faire avec le boulot et tout. Certaines se sont resoudées. D'autres en ont profité pour faire une remise en forme. D'autres ont fait des travaux à la maison qu'ils n'avaient jamais le temps de faire. Parlez-en aux quincailleries. Hahahaha!!

L'année 2021 est une année charnière pour faire évoluer et modifier notre manière de penser et d'agir. Des prises de conscience, on en a tous fait. Mettre nos priorités à la bonne place.

A la CDC Mékinac, nous sommes prêtes pour vous aider dans vos projets. Nous avons aussi des projets qui mijotent de notre côté. Durant le confinement, j'ai fait plusieurs formations qui me permettront d'être mieux outille pour vous aider. Entre autre, la formation Wordpress qui permet de faire des sites web. Le site de la CDC sera amélioré afin d'être plus convivial, plus coloré et rempli d'informations pertinentes qui vous seront utiles. Gênez-vous pas pour me faire parvenir des infos concernant votre organisme. Vos activités, vos bons coups, vos réussites. Vous avez besoin d'aide, je demeure disponible pour vous aider. Étant en télétravail, vous pouvez me contactez par courriel au :
agentecdcmekinac@gmail.com ou par téléphone au 418-365-8316

Je vous souhaite une très belle année 2021.

JULIE BERTRAND
AGENTE DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN?

Pour les résidents de la MRC de Mékinac

Étape 1 : Inscription au Guichet d'accès à un médecin

418 362-2727, poste 6588

Étape 2 : Besoin de consulter?

Votre vie est en danger : 911 ou urgence

Des questions sur votre santé ou votre mieux-être psychosocial : Appelez au 811

Problème de santé mineur AVEC symptômes d'allure grippaux/gastro-intestinaux : 1 877 644-4545

Problème de santé mineur SANS symptômes d'allure grippaux/gastro-intestinaux : 844 313-2029

Samedi : Consultations au CLSC de Saint-Tite
Dimanche : Consultations au CLSC de de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Renouvellement prescription et suivi de votre médication : votre pharmacien

Dépistage COVID-19 : 1 877 644-4545/clicsanté.ca

CIUSSSMCQ.CA

VOUS ÊTES À BOUT DE SOUFFLE?

Vivez du stress, de l'anxiété dû à la situation de pandémie que l'on vit?

LÉO est là pour vous!

1 855 768-7LEO

(1-855 768-7536)

LÉO est une ligne de soutien psychologique provinciale pour les travailleurs-euses,ex-travailleurs-euses et bénévoles du secteur d'emploi de l'économie sociale et de l'action communautaire, lancé le 8 juin dernier par le comité sectoriel de la main d'oeuvre (CSM-ÉSAC).

Ce service de soutien gratuit est une réponse directe à la détresse psychologique que nous observons dans notre secteur d'emploi en contexte de COVID-19.

Le Télétravail

LE TÉLÉTRAVAIL : PETIT GUIDE POUR RENDRE L'EXPÉRIENCE AGRÉABLE ET EFFICACE

Pour les prochaines semaines, le télétravail sera notre réalité. Il est bien possible que cette réalité revienne, sporadiquement, s'immiscer dans nos vies.
Voici donc, en vrac, des conseils et des informations sur le télétravail.

LE LIEU DE TRAVAIL

Le lieu de travail de votre employé est maintenant sa maison. Tout comme son bureau, celle-ci se doit donc d'être confortable et sécuritaire.
Il est de la responsabilité de l'employeur de s'assurer de la sécurité au travail. Il est donc possible que vous deviez fournir des outils adaptés : ordinateur portable, chaise confortable, clavier, écran, etc. N'oubliez pas qu'un espace de travail ergonomique coûte moins cher à votre organisme qu'un employé sur la CNESST… De plus, il existe des financements spéciaux vous permettant d'acquérir de l'équipement sans toucher à votre budget de fonctionnement.
Vous pouvez choisir de procurer du nouveau matériel pour l'employé ou alors lui permettre d'apporter à la maison sa chaise, son ordinateur, etc. L'employeur n'a pas l'obligation légale de procurer du nouveau matériel à son employé si celui-ci touche plus que le salaire minimum.
Il est cependant de la responsabilité de l'employéE de s'assurer qu'il a tout ce qu'il faut pour travailler de façon sécuritaire et de faire ses demandes, au besoin. Il n'est pas ici question de rénover ou redécorer la maison aux frais de l'employeur, bien sûr!

Le Télétravail

Rangement du matériel de bureau
Les tablettes sont-elles surchargées ou chargées au-delà de leur capacité?
Les objets lourds ou volumineux sont-ils rangés sur les tablettes inférieures?
Les passages et les aires de travail sont-ils propres et dégagés?

Équipement de secours
Un détecteur de fumée est-il présent et fonctionnel?
Un extincteur d'incendie est-il présent, fonctionnel et accessible?
Une trousse de premiers soins est-elle disponible?

Généralités
L'espace de travail bénéficie-t-il d'un apport de lumière naturelle?
Les rallonges électriques sont-elles en bon état et placées correctement?
Les fils électriques et téléphoniques sont-ils exposés à des endroits passants?
Certains équipements présentent-ils des saillies métalliques?
Les tiroirs des bureaux et des classeurs sont-ils fermés quand ils ne servent pas?
Y a-t-il des objets empilés sur les bureaux ou les classeurs?
Les tiroirs des classeurs sont-ils surchargés?
Est-ce que les articles les plus lourds sont rangés dans les tiroirs inférieurs des classeurs?
L'emplacement de certains objets (corbeilles, tabourets) présente-t-il un risque de trébuchement?

Le Télétravail

ASSURANCE : DÉCLARER LE TÉLÉTRAVAIL OU PAS?

En principe, oui. Un assureur détermine ses primes d'assurance en fonction du risque que votre situation générale représente. Étant donné que les assureurs en matière habitation et responsabilité considèrent que le fait de faire du télétravail augmente le niveau de risque, vous devez donc lui déclarer cette situation, et ce, que vous soyez locataire ou propriétaire.

Cependant, dans une situation exceptionnelle comme la pandémie de COVID-19, tout le monde sait qu'une grande partie des salariés font du télétravail. Dans un tel cas, il est quand même préférable d'aviser votre assureur si vous faites du télétravail, même si certains assureurs estiment qu'un tel avis n'est pas nécessaire.

Situation exceptionnelle ou pas, si votre assureur vous pose une question, vous devez lui répondre honnêtement. Ainsi, si l'assureur vous appelle pendant une situation exceptionnelle pour vous demander si vous faites du télétravail à la maison, vous devez lui en faire part.

FRAIS REMBOURSABLES

Lorsque l'employé travaille de la maison, il utilisera généralement son téléphone cellulaire et sa propre connexion internet. Il devient alors approprié de rembourser une partie de ses dépenses. Il vous faudra alors évaluer, ensemble, la part de l'utilisation personnelle et professionnelle.

PANDÉMIE COVID-19 ET IMPÔTS 2020

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, si votre employeur vous a remboursé certains frais pour que vous puissiez acheter de l'équipement pour faire du télétravail, cela ne sera pas considéré comme un avantage imposable, mais seulement jusqu'à une somme maximale de 500 $. Vous devez déclarer la somme qui dépasse ce 500 $ comme un avantage imposable : vous devez ajouter cette somme excédentaire au revenu que vous déclarez dans votre déclaration de 2020.

Le Télétravail

Par ailleurs, les gouvernements fédéral et du Québec ont mis en place une méthode simplifiée temporaire pour calculer les dépenses de l'employé qui a fait du télétravail en 2020 en raison de la pandémie. Ces dépenses peuvent vous donner droit à une déduction fiscale. Pour utiliser cette méthode simplifiée, vous devez être un employé qui a travaillé plus de 50 % du temps à votre domicile pour une période d'au moins 4 semaines sans interruption en 2020 en raison de la COVID-19. Si c'est le cas, vous pouvez demander 2 $ pour chaque jour où vous avez travaillé à domicile en 2020 en raison de la pandémie, jusqu'à un maximum de 400 $.

À noter que, pour certains employés, dont les locataires et ceux qui ont travaillé plus de 200 jours, il pourrait être plus avantageux d'utiliser la méthode détaillée. Au fédéral, il est possible d'utiliser le formulaireT2200S, lequel est simplifié en raison de la pandémie de COVID-19. Vous devrez aussi conserver des pièces justificatives de vos dépenses liées au travail à domicile.

Au fédéral : certaines dépenses peuvent être déductibles d'impôt. Votre employeur doit remplir et signer un formulaire T2200 – Déclaration des conditions de travail. Ce formulaire vous permettra de remplir le formulaire T777 – État des dépenses d'emploi, dans lequel vous détaillerez vos dépenses. Assurez-vous d'avoir conservé tous vos reçus, et rappelez-vous que vos dépenses doivent être raisonnables.

Au provincial, voici les nouveautés :

Conditions à remplir pour pouvoir déduire certaines dépenses d'emploi relatives au télétravail effectué en raison de la COVID-19 en 2020.

Vous pourriez déduire, lors de la production de votre déclaration de revenus de 2020, certaines dépenses engagées en 2020 si vous respectez les conditions suivantes :

- vous avez dû acquitter vos propres dépenses;
- vous avez travaillé plus de 50 % du temps à votre domicile durant une période d'au moins un mois (quatre semaines sans interruption) en 2020 en raison de la COVID-19;
- vos dépenses n'ont pas été ou ne seront pas remboursées par votre employeur;

Le Télétravail

Dépenses admissibles

- le coût du papier, des crayons, des cartouches d'encre, des agrafes, des trombones, des enveloppes et des stylos;
- les frais postaux;
- les frais d'accès à l'Internet résidentiel;
- le coût des appels interurbains que vous avez faits dans l'exercice de vos fonctions;
- les frais liés aux appels faits par téléphone cellulaire (y compris les frais payés pour un forfait de base ou ceux payés à l'avance pour le temps d'antenne, si ces frais sont calculés en proportion de l'utilisation du téléphone dans l'exercice de vos fonctions);
- les coûts liés au chauffage, à l'électricité, aux produits de nettoyage, aux ampoules et aux réparations mineures;
- la partie des coûts liés aux services publics compris dans vos frais de copropriété, s'il y a lieu;
- la partie raisonnable du loyer relative à l'espace de bureau à domicile, si vous êtes locataire.

Dépenses non admissibles

- le coût du mobilier (bureau, chaise, etc.);
- le coût du matériel de bureau (imprimante, télécopieur, porte-documents, étui ousac pour ordinateur portable, calculatrice, etc.);
- l'achat d'un téléphone cellulaire, d'un ordinateur, d'un ordinateur portable, d'une tablette, d'un télécopieur, etc.;
- le coût des accessoires informatiques (moniteur, souris, clavier, casque d'écoute, microphone, haut-parleurs, webcam, routeur, etc.);
- la valeur locative relative à l'espace de bureau à domicile, si vous êtes propriétaire;
- le coût mensuel de base pour un téléphone fixe;
- le coût du permis d'utilisation ou les frais de mise en service d'un téléphone cellulaire;
- les autres appareils électroniques (téléviseur, haut-parleurs intelligents, assistant vocal, etc.);

Le Télétravail

- les primes d'assurance, les taxes et l'impôt foncier relatifs à votre espace de bureau, sauf si vous êtes un employé à la commission;
- la déduction pour amortissement;
- les intérêts hypothécaires;
- les versements en capital d'un prêt hypothécaire;
- les dépenses en capital (remplacement des fenêtres, des planchers, de la fournaise, etc.).

Vous trouverez plus d'informations ici :

https://www.revenuquebec.ca/fr/maladie-a-coronavirus-covid-19/faq-pour-les-citoyens/

FRAIS DE DÉPLACEMENTS

Si votre employé doit se déplacer dans le cadre de son travail, vous devrez désormais calculer les frais de déplacements à partir de son domicile (qui est maintenant son lieu de travail). Cette règle devra être discutée et être claire. Par exemple si, pendant la période de télétravail, vous convoquez votre employéE au bureau, lui paierez-vous des frais de déplacements? Ayez une entente claire à ce sujet.

Sources : Revenu Québec, Agence du revenu du Canada, Éducaloi

NOUVELLES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR LE 9 JANVIER 2021

Le 6 janvier dernier, le gouvernement du Québec a annoncé de nouvelles mesures sanitaires.
Pour les organismes communautaires, elles représentent peu, ou pas de changement. Nous sommes considérés comme des services prioritaires.
Voici donc ce que cela signifie :

Télétravail obligatoire lorsque possible (pour votre personnel administratif, entre autres)

Favoriser les activités en **visioconférence ou téléphoniques**

Pour les **services directs dits « essentiels »,** on laisse le soin aux organismes de juger de leur capacité à les rendre dans un contexte sécuritaire en respect des consignes sanitaires (comme à l'automne)

Pour les **rencontres de CA**, on recommande de les faire en visioconférence autant que possible. Si le présentiel est nécessaire, il faut s'assurer d'avoir un espace suffisamment grand et aéré en fonction du nombre de personnes.

Pour les organismes en activité pendant la **période de couvre-feu** (de 20h00 à 5h00, 24/7) on recommande de remettre aux employés des **procurations écrites** pour valider le besoin de déplacement

Il est donc demandé aux propriétaires et responsables de salles locatives habituellement utilisées par les organismes communautaires, de laisser ceux-ci les utiliser, en mettant en place les mesures sanitaires nécessaires.

Petite sensibilisation : on note un relâchement au niveau du respect des consignes sanitaires lorsque les travailleurs sont entre eux, notamment aux pauses-dîner ou cigarette. Ce n'est pas spécifique au milieu communautaire, mais comme il s'agit d'une des raisons de contamination, semble-t-il, plus importante, il est important de faire attention.

Enfin, si vous êtes informés par des organismes de **mesures ou consignes différentes dans votre municipalité**, de la sécurité publique ou des gestionnaires du réseau de la santé, s'il vous plaît en avisée votre CDC.

Alors : ON CONTINUE!!!! ON NE LÂCHE PAS! MAIS… ON FAIT ATTENTION À NOUS!

NOS MEMBRES

APHA
Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac

301, rue st-Jacques # 210

418-289-3630

www.apham.org ou sur

L'APHA Mékinac a pour mission de :

Regrouper, soutenir et encourager les personnes handicapées en créant et en mettant en œuvre des programmes d'intégration récréatifs, éducatifs et sociaux adaptés à leur condition.

Informer et sensibiliser la population aux besoins des personnes vivant en situation d'handicap dans la MRC de Mékinac.

Calendrier des activités : Janvier 2021

Pour le moment aucune activité en présentiel n'est prévue en janvier. Le conseil d'administration se réunira le 20 janvier prochain afin de déterminer, selon l'évolution de la situation sanitaire, si les activités reprendront.

Nous vous invitons à consulter notre site web au www.apham.org
Merci de votre compréhension et bonne semaine !!

ASSOCIATION des PERSONNES AIDANTES de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Prendre soin de SOI tout en prenant soin de L'AUTRE !

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ 418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390
POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ 819 840-0457
info@aidantsvalleebatiscan.org www.aidantsvalleebatiscan.org

SERVICES OFFERTS

- Formations
- Conférences
- Écoute
- Café-jasette
- Référence et information
- Activités diverses
- Répit à domicile

PROGRAMMATION FÉVRIER 2021

Café-rencontre : Loin des yeux, loin du cœur Après-midi d'échange et de soutien pour toutes personnes ayant un proche en hébergement ou qui songe à déménager son proche, et qui aimerait en discuter.	Le 2 février de 13 h 15 à 15 h Le 4 février de 13 h 15 à 15 h ZOOM INSCRIPTION OBLIGATOIRE !
Conférence : Les aînés et la fiscalité, Revenu Québec Tout ce dont vous devez savoir pour l'année d'imposition 2020. Une experte de Revenu Québec sera présente pour faire le tour de la question.	Le 11 février de 13 h15 à 15 h Via la plateforme Microsoft TEAMS Un lien facile à utiliser vous sera envoyé via courriel ou par téléphone après inscription. INSCRIPTION OBLIGATOIRE !
Conférence : Faire son bilan de santé émotionnelle. Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin de famille – si vous en avez un – pour un bilan de santé physique. Lors de la consultation, votre docteur vérifie votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et vous prescrit une prise de sang, histoire de connaître le taux sanguin de certaines hormones, par exemple. Mais qu'en est-il de votre santé psychologique? Lors de la conférence, vous aurez l'occasion de faire un bilan de santé émotionnelle.	 Le 16 février De 13 h 15 à 15 h ZOOM INSCRIPTION OBLIGATOIRE ! L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS MAURICIE
Aider sans s'épuiser : Le deuil blanc Dans la vie de tous les jours, nous avons des deuils à faire. Que ce soit une nouvelle adaptation ou lors d'une maladie. Il est donc important de travailler sur ces deuils du quotidien surtout lorsque nous sommes proches aidants afin que ceux-ci ne s'accumule et détériore notre vie.	Le 23 février, de 13 h 15 à 15 h Le 25 février, de 13 h 15 à 15 h ZOOM INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

Il est OBLIGATOIRE de réserver par téléphone, ***4 jours avant la date,*** pour toutes les activités, puisque celles-ci ont des places limitées. Certaines activités seront également disponibles par zoom. **1-855-284-1390 ou** inscriptionsaidants@hotmail.com

Préparer des repas aux plus démunis : la nouvelle mission d'un camp fermé par la pandémie

Le directeur du camp Val Notre-Dame, Gilles Brûlé, prépare des mets pour les gens qui en ont besoin dans la région.

PHOTO : RADIO-CANADA / LUC LAVIGNE

Marilyn Marceau

Publié le 24 décembre 2020

Avec le coût des aliments qui a augmenté et l'isolement lié à la pandémie de COVID-19, bien manger est devenu un défi pour de nombreuses personnes qui, déjà, peinaient à joindre les deux bouts et à trouver l'énergie de cuisiner. Dans la MRC de Mékinac, un nouveau service a été mis sur pied pour répondre à cette insécurité alimentaire.

Quand la pandémie a frappé, en mars dernier, des organismes qui préparaient des repas pour les plus démunis dans ce secteur ont dû cesser leurs activités, car plusieurs de leurs bénévoles étaient âgés de 70 ans et plus. C'est à ce moment que le camp Val Notre-Dame a repris le flambeau.

Une aide inestimable

Une aide inestimable

Michelle Sherrard est ravie de recevoir des repas préparés chaque semaine.
PHOTO : RADIO-CANADA / LUC LAVIGNE

J'ai vécu avec ma mère pendant 16 ans et, au début de la pandémie, j'ai été obligée de la placer, raconte la résidente de Lac-aux-Sables Michelle Sherrard. De se retrouver toute seule, c'est difficile, et de se motiver à manger ou quoi que ce soit, ça devient un fardeau. Mais par chance, on a beaucoup d'aide dans ma région, explique-t-elle.

Michelle Sherrard fait partie de ceux qui reçoivent des repas gratuits préparés au camp Val Notre-Dame. Financièrement, ça m'aide énormément, parce qu'ici, la petite épicerie, ça dépanne beaucoup, mais mon budget en souffre énormément. Elle constate que le prix de certains aliments a beaucoup augmenté.

Pour une épicerie de 100 $, avant, on avait 7 sacs, aujourd'hui on en a 3. Pour avoir accès à des aliments moins chers, elle doit faire la route jusqu'à Shawinigan où se trouvent des magasins à grande surface, mais encore faut-il avoir les moyens de se déplacer et de payer l'essence.

Un baume pour Noël

Pour le résident de Sainte-Thècle Danny Vallée, qui a perdu de l'autonomie après une hospitalisation, ce service est aussi très apprécié.
PHOTO : RADIO-CANADA / LUC LAVIGNE

Un baume pour Noël

Pour la livraison prévue juste avant Noël, Gilles Brûlé a concocté un menu traditionnel du temps des Fêtes. On va faire un vrai ragoût de boulettes, avec des jarrets de porcs, des tourtières et de la farce, raconte-t-il.

Nous l'avons annoncé à Michelle Sherrard qui se réjouissait d'avance de ce beau cadeau.

C'est l'*fun*, parce que déjà que je pensais d'avoir ma mère avec moi pour Noël, mais on m'a dit de ne pas trop me réjouir pour cela, parce qu'il y a de bonnes chances que je sois toute seule, alors d'avoir un repas de Noël, oui, ça va être le *fun*, dit-elle en souriant.

Les bénéficiaires du service auront une autre surprise, celle de recevoir des dessins faits par des élèves des écoles de Notre-Dame-de-Montauban, de Sainte-Thècle et de Lac-aux-Sables, une idée de l'Accorderie Projet Mékinac.

LA POPOTE EN PHOTOS

Un aperçu des repas qui sont livrés.

Près d’une trentaine de sacs sont livrés chaque semaine sur tout le territoire de la MRC Mékinac.

Pour Noël, de petits toutous Père Noël ont été remis avec tous les sacs ainsi que plusieurs petites gâteries.

A.G.A

Le 8 décembre 2020, la CDC Mékinac a eu sa première assemblée générale. Malgré la covid-19, nos membres étaient presque tous présents.

Une élection pour un nouveau conseil d'administration a eu lieu.

Geneviève Ricard, directrice
et
Josée Gélinas, Présidente
du c.a.

Les membres qui ont assisté à la réunion.

A.G.A

Notre C.A sortant. Angie Desmarais, Gilles Brûlé, Josée Gélinas, Annie Girard, Gabriel Mitchell, Marie-Claude Nadeau et Eric Morasse

Le nouveau c.a. est composé maintenant de Sonia Delisle qui remplace M. Gabriel Mitchell. Les autres membres ont gardé leur poste. Bienvenue à vous tous.

MERCI !

Un gros merci spécial à M. Gabriel Mitchell, qui siégé sur le conseil d'administration de la CDC Mékinac de 2013 à 2020. Merci de votre implication lors des beaux jours mais aussi lors des coups durs.

Nos membres

AQDR Mékinac ,301 ,rue St-Jacques, bureau 218-A Sainte-Thècle 418-289-2880
Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan, 301 ,rue St-Jacques ,bureau 207, Sainte-Thècle 418-289-1390
Association des personnes handicapées actives de Mékinac , 301 ,rue St-Jacques ,bureau 210 Sainte-Thècle 418-289-3630
Carrefour Normandie , 331 ,rue Notre-Dame, Saint-Tite 418-365-5769
Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac ,1512 ,Ave. St-Marc ,Shawinigan 819-537-7565
Centre d'Action Bénévole Mékinac, 752, boul. St-Joseph, St-Tite, 418-365-7074
Femmes de Mékinac ,211, Saint-Jacques ,Sainte-Thècle 418-289-2588
Le Périscope, 301 ,rue St-Jacques, bureau 218-B ,819-729-1434
Le Phénix ECJ Centre Mauricie/Mékinac ,425 ,St-Philippe ,Saint-Tite 418-365-5769 Sans frais : 1-866-558-7243
Maison des Familles de Mékinac ,681, rang Saint-Pierre, Saint-Narcisse 418-365-4405
Partenaire action jeunesse Mékinac , 581 ,st-Paul ,Saint-Tite 418-365-3850
Bulletin Mékinac ,44 ,chemin Rivière à Veillet ,Sainte-Geneviève de Batiscan 819-840-3091
Camp Val-Notre-Dame ,100, Chemin Val Notre-Dame ,Hérouxville 418-365-5554
Corporation de transport adapté Mékinac (transport collectif) ,301 ,rue St-Jacques ,bureau 206 418-289-3723
L'Accorderie, 4393, boul. des Hêtres, Shawinigan, (819) 539-8844 poste 7 L'Accorderie Projet Mékinac, 301, rue St-Jacques, Ste-Thècle, 418-507-5222
Les Aides Familiales de Mékinac 301 rue St-Jacques bureau 201 418-289-2265
TDAH MCQ 255 Rue Brock local 235, Drummondville, QC J2C 1M5 (819) 475-6384
CALACS C. P. 10117, succursale Bureau Chef Grand-Mère, QC G9T 5K7 Téléphone : 819 538-4554 1 855 538-4554 (sans frais) A

NOS MEMBRES ASSOCIÉS

Carrefour Emploi Mékinac 581 St-Paul Bureau 101 Saint-Tite 418-365-700
Centre de recherche d'emploi de la Mauricie 500 rue Broadway Shawinigan 819-537-0354
MRC Mékinac 560 rue Notre-Dame St-Tite 418-365-5151
Société d'aide au développement des collectivités de la Vallée de la Batiscan 390 rue Goulet Saint-Stanislas 418-328-4200

SÉANCES DES CONSEILS MUNICIPAUX

Voici les dates et heures des séances du conseil municipal en janvier pour chaque municipalité. Prenez note qu'en temps de covid-19 certains conseils municipaux se tiennent encore à huis clos.

Veuillez communiquer avec votre bureau municipal pour connaître les consignes de votre municipalités.

VILLAGE	SÉANCE JANVIER	HEURE
Notre-Dame Montauban	15	19h30
Lac-aux-sables	19	19h30
Ste-Thècle	11	20h
Hérouxville	12	19h30
St-Tite	5	20h
St-Adelphe	11	20h
St-Sévérin	11	20h
Grandes-Piles	6	19h30
Trois-Rives	13	19h30

Conseils Municipaux

Calendrier journal Inter.com

Mois	Tombée	Envoi
Fév.	25 janv.	5 fev.
Mars	28 fev.	12 mars
Avril	26 mars	2 avril
Mai	25 avril	7 mai
Juin	23 mai	4 juin

Pour les articles à publier dans le journal, vous pouvez les envoyez en Word, en JPEG ou en PDF. Je peux faire la mise en page de vos articles aussi.

Ressources communautaires disponibles dans Mékinac

Carrefour Normandie St-Tite inc.

Distribution de panier alimentaire à prix modique

418-365-5769

LE PHÉNIX
ECJ, CENTRE MAURICIE / MÉKINAC

Vous vous sentez dépasséE, dépriméE ou angoisséE

1-866-558-7243

Centre d'Action Bénévole Mékinac

Distribution de repas chaud à prix modique

418-365-7074

Une oreille attentive pour vous écouter et vous aider

Téléphone d'amitié

418-365-7074

La Séjournelle

Vous êtes témoin ou vivez de la violence conjugale ou familiale

1-866-558-7243

CALACS Entraid'Action
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
CALACS

Vous êtes victime ou témoin de violence ou d'agression sexuelle

1-855-538-4554

ASSOCIATION des PERSONNES AIDANTES de la VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Prendre soin de SOI tout en prenant soin de L'AUTRE !

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ 418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390
POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ 819 840-0457
info@aidantsvalleebatiscan.org www.aidantsvalleebatiscan.org

SERVICES OFFERTS
- Formations
- Conférences
- Écoute
- Café-jasette
- Référence et information
- Activités diverses
- Répit à domicile

Ligne d'entraide pour les personnes aidantes

1-855-284-1390

211, rue St-Jacques
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418-289-2588
418-289-2422
Télécopieur : 418-289-2589
Sans frais : 1-866-666-2422
info@femmekinac.qc.ca
www.femmekinac.qc.ca

FEMMES DE MÉKINAC
CENTRE DE FEMMES

L'Accorderie
Projet Mékinac

APHA
Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac

Maison des familles de Mékinac

CTA Mékinac

TROC
Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mau

Les Aides Familiales de Mékinac

PAJM

Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales
Québec

MÉKINAC LE BULLETIN

MRC Mékinac

CARREFOUR EMPLOI Mékinac

Le Périscope

SADC
Société d'aide au développement des collectivités
DE LA VALLÉE DE LA BATISCAN

Ouvert à l'année
Camp Val Notre-Dame
www.campvalnotre-dame.com

TDA/H
Mauricie - Centre-du-Québec

AQDR Mékinac

CREM
CENTRE DE RECHERCHE D'EMPLOI DE LA MAURICIE

équijustice