

26 MARS 2020

Infolettre spéciale

Des nouvelles de l'équipe!

L'équipe de la MGPS est en mode télétravail pour les semaines à venir.
Des réunions en vidéoconférence se tiennent régulièrement, vive la technologie!

Vous pouvez rejoindre l'équipe par courriel.

Maya Colle-Plamondon, directrice: direction@mgpsherbrooke.org

Nicole Denis, secrétaire et agente de communication: info@mgpsherbrooke.org



Sonie Desroches, coordonnatrice des bénévoles et des programmes :
coordination@mgpsherbrooke.org

Élise Chamberland, coordonnatrice au développement des affaires et aux communications:
developpement@mgpsherbrooke.org

Activités de la MGPS

Pour des raisons évidentes, toutes les activités du mois d'avril sont annulées.
Nous vous tiendrons au courant de la reprise des activités.



- La Soirée Reconnaissance des bénévoles est reportée.
 - Les répétitions de la troupe de théâtre intergénérationnelles sont suspendues, les représentations sont reportées.
 - Le projet de recherche en collaboration avec l'UdeM qui devait avoir lieu dans une classe de l'école du Soleil Levant est aussi reporté.
- Nous vous tiendrons au courant des dates de report.**



La Chiffonnerie est fermée jusqu'à nouvel ordre.
Nous tenons à remercier notre super équipe de bénévoles!
Nous vous tiendrons au courant de la réouverture.

Des fourmis dans les jambes? Vous ne tenez plus en place? Les journées sont longues, vous vous ennuyez?

Voici une liste d'activités à faire!

- ➡ Pour bouger chez soi! **MOVE 50 +** est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +.

<https://move50plus.ca/>

- ➡ Groupe d'entraide voulant favoriser l'activité à domicile! Grâce à la participation de nos supers instructeurs de Zumba, on va vous faire bouger pour que vous gardiez le moral durant cette période plus difficile. Sessions à tous les jours! Vous devez avoir un compte Facebook pour rejoindre le groupe.

<https://www.facebook.com/groups/Zumbacontrelecorona/>

- ➡ Yoga sur chaise !

<https://www.youtube.com/watch?v=iGfV>



- ➡ Prendre une bonne marche! Et pour ajouter du plaisir à la balade, pourquoi ne pas en profiter pour prendre des photos ou encore parler au téléphone ? Pourquoi ne pas prendre des marches au téléphone pendant qu'une amie, elle aussi, prend sa marche?

- ➡ Un répertoire d'activités à faire à la maison, incluant différentes catégories: cuisine, fitness, jeux, cinéma et séries

<https://www.onrestealamaison.com/>

- ➡ Amateur de musique classique? Pendant la période d'annulation des concerts en raison de la COVID-19, restez en contact avec l'**OSM** et la musique classique!

<https://www.osm.ca>

L'**Opéra de Paris** dans votre salon? L'Opéra national de Paris a pris la décision, grâce au partenariat avec France Télévisions et son offre Culturebox, de rendre accessibles gratuitement en ligne dans le monde certaines de ses productions emblématiques dans leur intégralité sur operadeparis.fr.



👉 Visiter des musées dans le confort de votre salon? Ce site répertorie 10 sites web de musées qui offrent des visites virtuelles de leurs lieux.

<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>


👉 Fan de coloriage? Si vous souhaitez explorer l'art de la peinture, voici quelques coloriages d'œuvres de grands peintres tels que Van Gogh, René Magritte, Paul Cézanne, Henri Matisse et Gustave Caillebotte. Vous trouverez ici pas moins de 71 coloriages de peintures célèbres.



<https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>

👉 Envie de vous faire raconter les fables de La Fontaine par Fabrice Lucchini? <https://www.actualitte.com/article/monde-edition/>

👉 Véronique Grenier, auteure sherbrookoise et enseignante de philosophie au Cégep de Sherbrooke vous fait la lecture de La Peste de Camus sur Youtube! <https://www.youtube.com/watch?v=pSZwAVcWB2k>

👉 **La Fabrique culturelle** propose différents reportages sur différents artistes du Québec. Aussi disponibles quelques balados! 

<https://www.lafabriqueculturelle.tv/>

👉 Vous raffolez des quizz? Vous avez un compte Facebook? Rendez-vous sur l'événement organisé par Randolph - Jeux et divertissements. Quizz familial en ligne!

<https://www.facebook.com/events/1067572046958348/>

👉 Vous passez beaucoup de temps avec vos petits enfants? Saviez-vous que la Bibliothèque de Sherbrooke propose des contes en ligne? Oui, oui! Pour les petits de 3 à 6 ans!

<https://bibliotheques.sherbrooke.ca/contes-en-ligne>



👉 Amateurs de jeux de société? Voici une petite compilation de différents sites web-"Les sites pour jouer à des jeux de société online, et gratuitement"

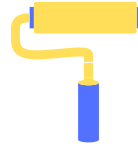
<https://gusandco.net/2020/03/18/jeux-online-site/>

👉 En partenariat avec HAPPYneuron, TV5 vous propose 5 exercices d'entraînement cérébral pour développer mémoire et concentration, travailler votre logique, votre vocabulaire et améliorer votre perception visuo-spatiale

<http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entrainement-cerebral/>

👉 Faire un **ménage de printemps**! Trier les objets à garder, à donner, à recycler!

👉 Une pièce à redécorer? C'est le temps ou jamais!



👉 Avec Skype, What's App ou Facetime, pourquoi ne pas prendre un repas en compagnie virtuelle d'un.e ami.e, d'un parent ou d'un.e petit.e-enfant?

👉 Vous utilisez des services de livraison?

Pourquoi ne pas rédiger de sympathiques petits mots pour encourager ces travailleurs?



👉 Revisitez votre bibliothèque de livres, d'albums photos (pour les nostalgiques!)

👉 Cinéphile dans l'âme? **Les Films du 3 mars** mettent gratuitement en ligne quelques documentaires et films jusqu'au 31 mars.

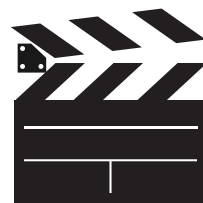
<https://f3m.ca/page/7/>

Open Culture a répertorié 1500 films/documentaires en ligne gratuitement, des westerns à des classiques du cinéma. Principalement des oeuvres en anglais...Laissez-vous tenter, ça vous ferait pratiquer votre anglais!

<http://www.openculture.com/>

TFO vous propose quelques films en français:

<https://www.tfo.org/fr/videos/films>



Besoin de vous rendre utile?



Un p'tit coup de fil pour prendre des nouvelles?
Certains de nos aîné.e.s sont isolé.e.s, vivant seul.e.s et sont privé.e.s de contact.
Prenez des nouvelles des vôtres!

Vous avez des voisins âgés?
Pourquoi ne pas leur laisser un petit mot avec vos coordonnées pour leur offrir votre aide?
Précisez les tâches que vous pourriez faire pour leur rendre service.



Pour soutenir notre communauté sherbrookoise
2 groupes Facebook :
[COVID-19 | Sherbrooke | Solidarité et entraide et Réseau de Soutien Estrien - COVID 19](#)



Petit guide de l'approvisionnement local,
créée par [Créateurs de Saveurs, Cantons de l'Est.](#)
<https://www.facebook.com/createursdesaveurs>

Pour privilégier les approvisionnements à la maison (livraisons) et stimuler l'achat local, un répertoire des ressources estriennes par catégories: restaurants, épiceries, etc.



<https://solutionlocale.ca/region/estrie?>



Prendre soin de soi



Le **Guide auto-soins** a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possible pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet plus spécifiquement de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi ou de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins de services.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document>

Un appel Facetime à la famille?

N'ayez pas peur de les déranger! Ça fait tellement de bien de prendre des nouvelles de ceux qu'on aime et de donner de ses nouvelles!

À défaut de pouvoir prendre ses petits- enfants dans ses bras, ça vous réchauffera le coeur de les voir sur votre écran!

Vous pourriez aussi leur raconter des histoires!



Vous n'avez pas de compte Facebook et vous aimeriez pouvoir voir les vôtres en vidéo ?

Vous avez un téléphone intelligent? Vous pouvez installer gratuitement l'application What's App . Facile d'utilisation vous pourrez contacter les vôtres (il faut aussi qu'ils aient l'appli sur leur téléphone!) facilement!

<https://www.whatsapp.com/>



Les 5 phases psychologiques du confinement , un court article fort intéressant, en français, évidemment!

<https://seasonly.fr/blogs/news/les-5-phases-psychologiques-de-la-quarantaine?>

Besoin d'aide?

Vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide?



Tel-Aînés offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels qui ont pour objectif d'aider les personnes de 60 ans et plus à rompre l'isolement et à exprimer leurs émotions dans différentes situations.

1 877 353-2460 Tel-Écoute/Tel-Aînés

Travailleuses de milieu de DIRA-Estrie offre un service confidentiel et gratuit pour les 50 ans et plus. **Besoin de jaser?**



Océane Clermont 873-662-1610

Jessica Calvé 819-565-1066 poste 109

**Pour toute urgence,
veuillez communiquer au 811, option 2 pour Info-Social.**

Être confiné chez soi avec un
**homme violent, c'est
dangereux.**

Il est déconseillé de sortir.

Il n'est pas interdit de **fuir.**

Besoin d'aide?

Appelez **SOS violence conjugale**

1 800 363 9010

24 heures sur 24 / 7 jours sur 7



Besoin d'aide?

Vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide?



Besoin de parler?

Nos écoutants sont présents pour vous accueillir.

Partout en Estrie

819-564-2323

1-800-667-3841

Notre ligne d'écoute téléphonique demeure présentement ouverte entre
8 h le matin et 3 h la nuit.

La situation actuelle vous fait vivre toutes sortes d'émotions?
N'hésitez pas à parler de ce que vous vivez avec une personne de votre
entourage ou en appelant à Secours-Amitié Estrie.



À la demande du
gouvernement du Québec,
la Croix-Rouge offre certains
services aux personnes en
isolement.

1 800 863-6582

Ces services humanitaires sont complémentaires
aux services gouvernementaux et ne sont pas de
nature médicale. Services offerts :

- Effectuer des appels amicaux pour briser
l'isolement social;
- S'assurer que les personnes en isolement
connaissent les ressources disponibles pouvant
répondre à leurs besoins.

**Seules les personnes en isolement peuvent
avoir accès aux services de la Croix-Rouge.**

Besoin d'aide?
Vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide?



L'Armée du Salut offre à tous les citoyens des repas congelés
à emporter pour 1\$ seulement les jeudis et vendredis.

(819) 566-6298

112 Rue Wellington Sud

La Chaudronnée de l'Estrie offre gratuitement des lunchs pour emporter
de 11h15 à 12h30.

Moisson Estrie offre des boîtes de dépannage alimentaire
sur appel et rendez-vous.

(819) 562-5840

La Grande Table aussi offre des repas congelés pour dépanner les familles à
faible revenu au coût de 1\$/repas

entre 13h et 15h45

1255 rue Daniel porte 7.

Info au 819-821-5505



Le COVID-19 vous inquiète ou vous présentez des symptômes comme la toux ou de la fièvre, contactez le 1-877-644-4545.

Chômage (assurance-emploi)

Régulier: 1-800-808-6352

Maladie : y compris si vous êtes en quarantaine ou vous avez le Covid-19 : 1-833-381-2725

Programme d'aide temporaire aux travailleurs

1-877-644-4545

Pour ceux pas admissible au chômage et les travailleurs qui sont en isolement car :

- ils reviennent de l'étranger
- ils ont contracté le virus ou présentent des symptômes
- ont été en contact avec une personne infectée

Services de garde d'urgence

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/>

Service Info social au 811

Consultation téléphonique psychosociale 24/7 si vous vivez :

- du stress ou de l'anxiété
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.)
- un sentiment de panique
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, qui vous fait peur et vous envahit
- des répercussions sociales de la maladie

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Les clients d'Hydro Québec qui prévoient avoir de la difficulté à payer leur facture peuvent prendre un arrangement dès maintenant au 1-888-385-7252

La date limite pour produire et transmettre la déclaration d'impôt est reportée au 1^e juin 2020

- Biblio: pas de frais de retard pour les livres dûs après le 13 mars. Vous aurez 3 semaines après la ré-ouverture pour les rapporter sans frais.



- Hydro accepte de reporter le paiement sans charger d'intérêt, ni frais de retard, mais vous DEVEZ prendre entente avec eux (site internet ou téléphone).



- Taxes municipales: sans frais, possibilité de payer les frais de mai en août, du compte de juillet en octobre et de celui de septembre en décembre.



Vous désirez rester au courant des derniers développements, des prises de décision de la Ville de Sherbrooke?

<https://www.sherbrooke.ca/fr/vie-municipale/actualites/coronavirus-covid-19>

Union des consommateurs

Tout savoir sur les mesures en place pour les consommateurs.

<https://uniondesconsommateurs.ca/covid>



Informations pour les proches aidants d'aîné.e.s
Pour plus d'informations, consultez le site web de l'Appui

<https://www.lappui.org/>

L'APPUI SUGGÈRE D'INSTAURER LES HABITUDES SUIVANTES

- Ne visitez pas votre proche, sauf en cas d'une réelle nécessité. En cas de toux, de fièvre ou de symptômes grippaux, annulez impérativement les visites.
- S'il y a un besoin d'assurer une livraison d'épicerie ou de médicaments, maintenez une distance de 2 mètres entre vous, le proche-aidant(e), et l'aîné(e) à protéger.
- Évitez de toucher aux objets personnels de votre proche et lavez-vous les mains pendant 20 secondes, avant et après votre visite.

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS

***Vous** êtes là pour **eux**,
nous sommes là pour **vous**.*



**LA QUARANTAINE PROTÈGE
LES AÎNÉ(E)S**

Chers membres, on veut savoir ce que vous faites!
Envoyez-nous des photos de vos activités!

Vous avez tricoté 3 chandails en 3 jours?

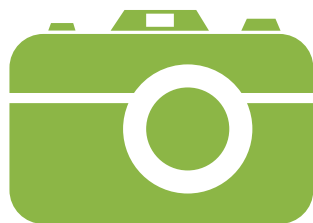
Vous avez cuisiné la plus belle tarte aux pommes de votre vie?

Vous faites maintenant du yoga sur chaise?

Vous apprenez à jouer aux échecs?

Vos plates bandes n'ont jamais été aussi belles?

Le garage n'a jamais été aussi propre?

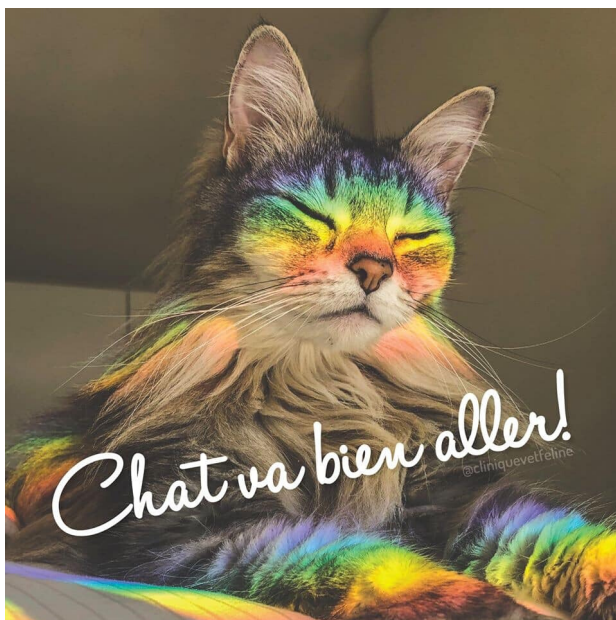


Prenez des photos et envoyez-les à info@mgpsheerbrooke.org

Nous les publierons dans la prochaine infolettre!

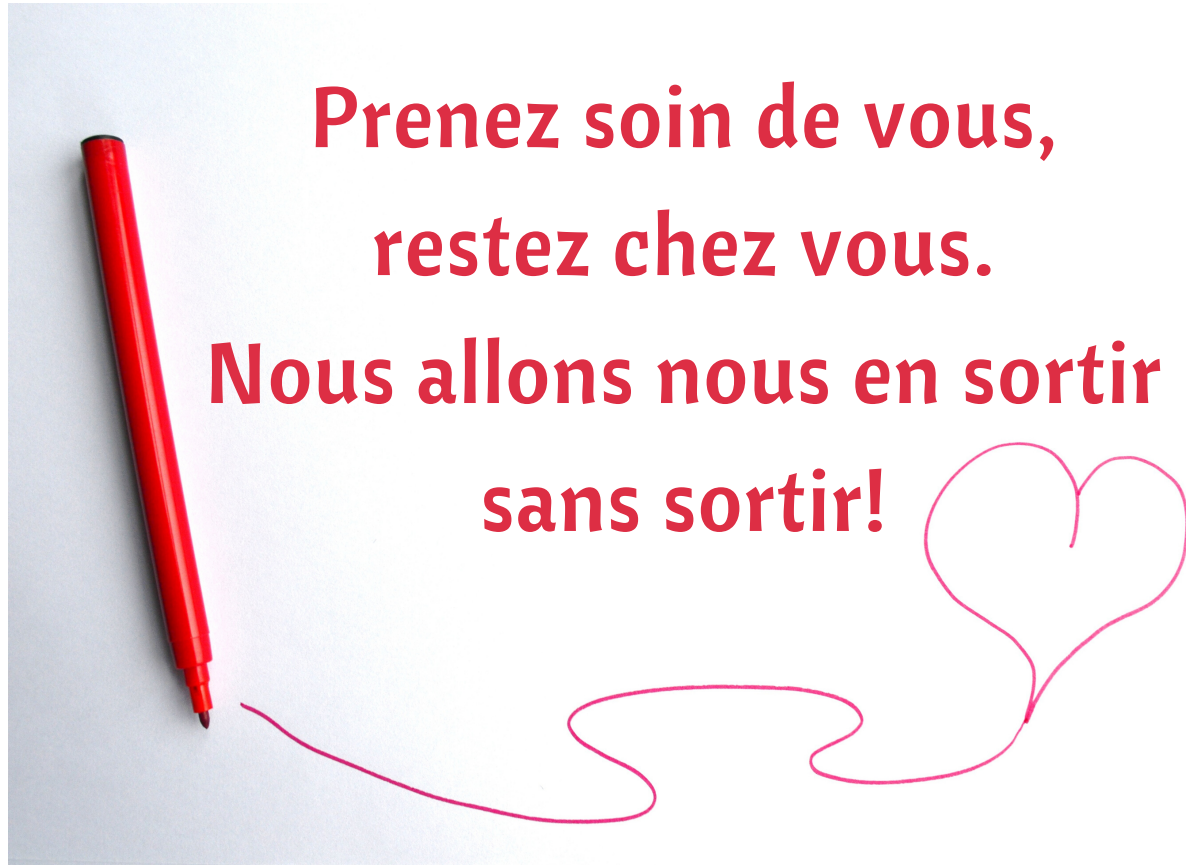


Ne soyez pas timides, on veut partager ce qui vous rend fiers!



**Prenez soin de vous,
restez chez vous.**

**Nous allons nous en sortir
sans sortir!**



Maison des 
Grands-Parents
de Sherbrooke

S'ACCOMPLIR › S'ACTIVER › S'AMUSER

1265 rue Belvédère Sud
Sherbrooke, Québec

J1H 4E2

819 820.9803

mgpsherbrooke.org

Suivez la MGPS sur Facebook

