

### Sommaire :

- Chères et chers locataires
- Nos activités et services en mode confinement
- L'assemblée générale annuelle, c'est à suivre...
- Chaleureux remerciements
- Des informations à retenir sur la COVID-19
- Consignes de la Santé publique pour tous et toutes
- Comment passer à travers une période aussi stressante?
- Une oreille au besoin
- Et pour la suite...

## Chères et chers locataires

Il y a belle lurette qu'on s'est rencontrés, vous ne trouvez pas?

En cette période comme on n'en avait jamais vécue, nous avons pensé que recevoir un petit bonjour de notre part vous ferait plaisir.

C'est vrai, dans les dernières semaines, on vous a téléphoné. Vous nous avez raconté comment vous vivez le confinement, certains trouvant le temps bien long, d'autres ayant découvert de nouvelles passions. Vous avez fait



Le monde de la RESAC à une époque pas si lointaine, et pourtant...

de courtes promenades, des rencontres dans la rue à 2 mètres, une jasette au téléphone avec une amie de longue date. Et la visite à l'épicerie, quelle aventure! Oui, madame, monsieur,

prenez votre rang à 2 mètres s.v.p., lavez vos mains, et maintenant suivez les flèches. Ouf! Patience, résilience, voilà des vertus qui se sont taillées une petite place en chacun de nous.

## Nos activités et services en mode confinement

Vous l'aurez remarqué, les services et les activités sont modifiés depuis le 16 mars 2020, date où un confinement général a été instauré. Ce fut alors la fermeture des salles communautaires et des activités collectives. **Les intervenantes font maintenant leur travail par téléphone, tentant de joindre chacun et chacune des 170 locataires afin de vous offrir écoute et références vers les ressources nécessaires selon vos besoins.** Rares sont ceux ou celles qui n'ont pas été rejoints par téléphone ou par courrier jusqu'à présent.

Entre temps, **Carmina et Marc-Aurèle sont présents dans vos milieux et s'affairent à désinfecter tous les espaces communs afin d'éviter la propagation du virus.** Ils effectuent les travaux d'urgence, laissant la place à la priorité qu'exige une situation comme celle que nous vivons. Enfin, nous avons instauré des horaires dans les buanderies attenantes aux salles communautaires pour répondre aux demandes de la SHQ.

### Chaleureux remerciements



Nous le savons, cette période de confinement n'est pas facile. Chacun et chacune de nous vit sa réalité avec ses forces et ses limites.

Nous sommes témoins tous les jours de votre belle résilience et nous tenons à vous féliciter chaleureusement pour votre contribution solidaire au bien-être et à la santé de tous et toutes.

**On lâche pas ! Gardons le moral ...  
et le sens de l'humour!**

**Pour rejoindre les intervenantes: 514-658-8013**  
**Pour des réparations urgentes uniquement :**  
**514-527-5720 p.38 ou 438-496-4411 hors**  
**des heures de bureau**

### L'assemblée générale annuelle, c'est à suivre...

À pareille date l'an dernier, c'est la convocation pour l'assemblée générale annuelle que vous receviez. On se préparait à se réunir comme d'habitude, pour faire le bilan de l'année précédente, répondre aux questions et entendre les propositions de tous et toutes. Et pour élire le conseil d'administration.

Ouais, ça c'était l'an dernier. Vous vous imaginez bien que le plan de match de cette année sera bousculé. Dans le respect des consignes de la Santé publique, l'AGA sera reportée. Le gouvernement a évidemment adapté ses exigences. Le conseil d'administration vous informera dès qu'une date sera déterminée.

## Des informations à retenir sur la COVID-19

Le COVID-19 est un virus qui cause une maladie respiratoire qui affecte les poumons ou d'autres parties du système respiratoire. Le virus se transmet par gouttelettes quand les personnes toussent ou éternuent, ou si on touche une surface contaminée avec ses mains pour ensuite se toucher le visage, le nez, les yeux.

**La plupart des personnes qui contractent le virus auront des symptômes légers à modérés qui ressemblent à un rhume ou une grippe.**

**Vous ressentez ces symptômes?**

**Appelez au 514-644-4545 ou au 811**

## Comment passer à travers une période aussi stressante ?

C'est normal de se sentir stressé-e en période de pandémie. Voici des trucs que nous propose la santé publique pour améliorer notre état :

### S'informer :

- \* Informez-vous à des sources d'information fiables comme <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/> ;
- \* Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues ;

Une oreille au besoin	
TEL-AIDE MONTRÉAL	514 935 1101
TEL-ÉCOUTE	514 493 4484
ÉCOUTE-ENTRAIDE	514 278-2130
TEL-AÎNÉS MONTRÉAL	514 353 2463
CENTRE DE CRISE LE TRANSIT	514 282-7753
SUICIDE-ACTION MONTRÉAL	1 866 277 3553

## Et pour la suite...

Soyez assuré-es, que les membres du CA sont soucieux du bien-être des locataires et réfléchissent, de concert avec l'équipe de travail, aux mesures qui seront mises en place éventuellement pour assurer le soutien communautaire en ces temps de distanciation. Vos idées créatives seront toujours les bienvenues!

## Parmi les principaux symptômes :

- \* Toux nouvelle ou qui s'aggrave
- \* Fièvre, frissons
- \* Difficulté à respirer, souffle court ou douleur à la poitrine
- \* Mal de gorge
- \* Courbatures

## Prendre soin de soi :

- \* Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- \* Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions ;
- \* Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- \* Limitez les facteurs qui vous causent du stress ;
- \* Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.) ;
- \* Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- \* Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- \* Mettez sur vos forces personnelles.

## Consignes de la Santé publique pour tous et toutes

**En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention :**

- \* Lavez-vous les mains souvent ;
- \* Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude plutôt que dans vos mains ;
- \* Nettoyez votre environnement ;
- \* Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main ;
- \* Demeurez à la maison le plus possible et sortez uniquement pour les besoins essentiels (épicerie, pharmacie, médecin) ;
- \* Gardez 2 mètres de distance avec toutes les personnes que vous rencontrez.
- \* Évitez tout rassemblement à l'intérieur comme à l'extérieur.

**Les personnes âgées de 70 ans et plus devraient éviter de se rendre à l'épicerie et à la pharmacie. Il est préférable de privilégier les services de livraison de vos commerces préférés.**

**Des organismes communautaires offrent des repas à domicile et des bénévoles sont disponibles pour faire des achats à votre place.**

**Parlez à Nicole, Shiva et Caroline de vos besoins lors de leurs appels ou contactez le service de référence au 211.**

