



### C'est quoi et pourquoi un « Pile ou Face Mini »?

La création du « **Pile ou Face Mini** » est dans l'objectif de vous tenir au courant des petites nouvelles, des informations en bref, des petites annonces, etc. Ça se pourrait que vous voyiez un sujet dans ce petit journal et encore le même sujet dans notre journal « **Pile ou Face** », c'est simplement que dans le petit journal, le texte est bref et dans notre journal qui est diffusé 3-4 fois par année, le texte sera plus détaillé.

Notre « **Pile ou Face Mini** » sera diffusé presque toutes les semaines par courriel, sur notre page Facebook ainsi que sur notre site web.

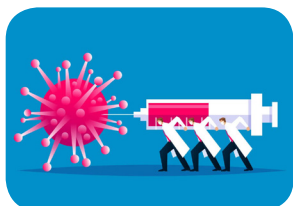
- Équipe de l'AD00

### LES VACCINS SONT ARRIVÉS!

Quand je pourrai me faire vacciner???  
Voici le calendrier :

1. CHSLD
2. Travailleurs de la santé (médecins, infirmières, préposés aux bénéficiaires, etc.)
3. Personnes âgées en résidence privée
4. Communauté isolée et éloignée (exemple : Petite Nation)
5. Plus de 80 ans
6. Entre 70 et 79 ans (prévu à la fin mars début avril)
7. Entre 60-69 ans
8. Moins de 60 ans avec maladie chronique
9. Moins de 60 ans pas de maladie chronique mais en contact avec des gens malades chroniques ou autres maladies
10. Tout le reste de la population.

Et toi, c'est quand ton tour pour le vaccin?



### Clinique des impôts à l'AD00

La nouvelle année 2021 vient de débiter... mais c'est aussi le temps pour commencer en tout en douceur à préparer vos documents de l'année 2020 pour les impôts.

L'année dernière, nous avons organisé une clinique d'impôts avec un comptable qui est sourd qui s'exprime en LSQ et en oral. Ce fût une belle première expérience alors l'AD00 a un grand plaisir de vous annoncer que nous aurons à nouveau une clinique d'impôts pour nos membres.

Restez à l'écoute vers la mi-février pour plus de détails!



# PILE OU FACE

MINI



## La santé mentale, c'est important! =

En 2020, on a vu beaucoup de choses qu'on ne peut pas contrôler. Aussi, on comprend mieux ce qui est essentiel: la famille, les amis, l'entraide, la santé...

En 2021, pourquoi pas se concentrer sur les choses qu'on peut contrôler? Par où commencer? On peut prendre soin de soi-même! Je mérite ça!

### Trucs pour prendre soin de sa santé mentale:

- moins de temps sur l'ordinateur ou le téléphone : dessiner, tricoter, faire du ménage, aller prendre une marche et profiter de 15 minutes de soleil.
- dire merci : tous les jours, écrire dans un journal c'est quoi qui te donne du bonheur.  
ex: - Merci la vie pour le soleil.  
- Merci à moi pour avoir cuisiné ma soupe préférée.  
- Merci ma voisine pour avoir déneigé mes escaliers.
- bouger : avec un livre ou YouTube, on peut s'amuser à bouger doucement, à son rythme, sans douleur. Tu aimes le yoga?

Inscris-toi au yoga à distance à l'ADOO (avec interprète LSQ). L'enseignante certifiée est superbe et connaît très bien le corps humain. Elle pourra t'aider à bouger sans douleur avec beaucoup de plaisir!

Contactez-nous par courriel ou par Skype!



**Le couvre-feu : 20h à 5h  
(restez à la maison)  
Du 9 janvier au 8 février 2021**



### EXCEPTIONS

- les travailleurs essentiels de soir ou de nuit pourront se trouver à l'extérieur pour aller au travail ou pour retourner à la maison.

**Lors de leurs déplacements nocturnes, les travailleurs essentiels sont obligés d'avoir sur eux une preuve de leur employeur.**

**Si vous ne respectez pas ces règles, vous risquez de recevoir une amende pouvant aller entre 1 000\$ et 6 000\$.**

- une personne qui doit faire le plein d'essence pour se rendre à son travail;
- une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire ses besoins; les gens qui veulent promener leur chien pendant la soirée ou la nuit pourront le faire. La promenade ne doit pas dépasser un rayon d'un kilomètre autour de la maison appartement.
- une personne qui a besoin d'aller chercher ses médicaments après un rendez-vous médical;
- une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste ou chez l'optométriste, ou en revenir;
- une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- une personne qui revient de l'étranger (en raison du travail) par un vol de nuit et qui doit retourner à sa résidence;
- une personne qui doit accompagner une personne dans l'incapacité de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- un parent qui doit reconduire son adolescent à son travail.

Source : <https://www.journaldequebec.com/2021/01/09/couvre-feu-queles-sont-les-exceptions-1?fbclid=IwAR3kiWYth2e-c9yvXzGG85nAb2b iDDzP3PXpmXt4D9CcOyjIhCRtQcIFMs>