

LA GRAINE & ENGRAIS
COMMANDEZ BIEN TÔT!
SEED & FERTILIZER
ORDER SOON!
M & R FEEDS
www.mandrfeeds.com
 Micksburg 613-735-3689
 Pembroke 613-732-2843
 Shawville 819-647-2814

OBTENEZ L'INTÉGRALITÉ DU JOURNAL EN LIGNE! ~ WWW.PONTIACJOURNAL.COM ~ GET THE ENTIRE JOURNAL ONLINE!

PONTIAC Journal DU PONTIAC

UNISSANT TOUT LE PONTIAC • UNITING ALL THE PONTIAC

APRIL 8 AVRIL 2020 ~ VOL. 34 #07

CENTURY 21 Elite



Alain Guérette M.Sc., BAA
 Courtier immobilier inc.
 819.775.1666
 alainguerette@gmail.com

Astrid van der Linden
 Courtier immobilier
 819.712.0635
 Astrid.vanderlinden@century21.ca

Coronavirus COVID-19

On protège aussi sa santé mentale!
 Information et conseils à l'intérieur

Votre **gouvernement**

Don't forget about mental health!
 Information and advice inside

Québec

LE PONTIAC SE PROTÈGE POUR RALENTIR LE COVID-19



BZ

PONTIAC HUNKERS DOWN TO SLOW DOWN COVID-19

See / Voir p 2, 3, et / and 6



BZ



BZ



AB



AB

LIGNE INFO COVID-19 SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES
1-877-644-4545
COVID-19 HOTLINE IF EXPERIENCING SYMPTOMS
Plus d'informations / More information: p. 12, 13, 18, 19, 22 & 24

Meubles et matelas de qualité à des prix abordables!
QUALITY Furniture & Mattresses
 at **AFFORDABLE** prices!



Ashley
 HOMESTORE
 select

OPEN SUNDAYS 11AM-4PM
 OUVERT LE DIMANCHE 11 H-16 H
 613-629-5464
 10 MATTHEWS AVE. PEMBROKE, ON.
WWW.ASHLEYHOMESTORESELECT.COM



DO-IT-ALL
CONSTRUCTION
FAIT-TOUIT

RBO # 5690-2182-01

Maisons neuves • Ajouts • Rénovations
 Charpenterie • Revêtement • Travaux de béton • Peinture
 Toitures de tous genres • Systèmes intérieurs • Portes et fenêtres
 Mousse polyuréthane soufflée

New Homes • Additions • Renovations
 Framing • Siding • Concrete work • Painting
 Roofing of all kinds • Drywall finishing • Windows and doors
 Polyurethane Spray Foam




Jeff Presley
 748 Principale, Bryson, QC.
Bur./Office: 819-648-5588
 Cell: 613-795-5648 • 613-808-5812
 Email: constructionfaittout@hotmail.com

Covid-19 update

Outaouais locks down borders

ALLYSON BEAUREGARD
& DARLENE PASHAK

OUTAOUAIS – On April 1, the province announced the Outaouais would be locked down to prevent the spread of Covid-19, given that it has considerably fewer cases than other regions of Québec. As of noon that day, rotating police check points were established in strategic locations across the region, both between Québec and Ontario and MRCs, with the Sûreté du Québec working closely with Gatineau police and public security.

“The measures do not apply to activities to obtain or provide healthcare or those that provide humanitarian support and essential services for the continuity of the supply chain in all regions of Québec,” says the government’s press release. Essential work travel and to exercise shared child custody agreements is also permitted.

“There will be a certain tolerance for residents to

access a grocery store or pharmacy a lot closer to their homes (ex: Quyon residents going to Shawville or L’Isle-aux-Allumettes residents going to Pembroke),” said Pontiac MNA Andre Fortin.

The Conférence des Préfets de l’Outaouais (CPO), which advocated for the measure, held a press conference shortly after the announcement. “This was a necessary step given our geographical reality. Every trip potentially involves stops that multiply the risks. Law enforcement now has a greater capacity to limit non-essential travel,” said Maxime Pedneaud-Jobin, Mayor of the City of Gatineau.

Jane Toller, MRC Pontiac warden, said it’s an important step to protect the Pontiac, which is now in a better position to fight the virus. “It’s the time to shop local. Every time someone leaves, it’s an opportunity for exposure and the Pontiac is especially vulnerable



SUBMITTED

Control routier au L’Isle-aux-Allumettes/ Police check point in L’Isle-aux-Allumettes.

because of our overall poor health and large senior population,” she said.

“Today, reality has really hit. Up until now, some have seen this as sort of an imaginary virus that’s happening elsewhere but not here. What’s happening in the U.S. right now could happen here. There’s no place to hide from this. In a crisis like this, I’m open-minded to anything that can save lives,” she stated. — “Covid-19” pg. 9

Mise à jour sur la COVID-19

L'Outaouais ferme ses frontières

ont été établis dans différents endroits stratégiques de la région, tant entre le Québec et l’Ontario qu’entre les MRC. La Sûreté du Québec travaille ainsi en étroite collaboration avec la police de Gatineau et la sécurité publique.

Dans son communiqué de presse, le gouvernement précise que ces nouvelles mesures ne s’appliquent pas aux activités liées à l’obtention ou à la prestation de soins de santé, ni aux activités d’aide humanitaire et aux services essentiels pour assurer la continuité de la chaîne d’approvisionnement dans toutes les régions du Québec. Les déplacements liés aux activités professionnelles essentielles et aux ententes de garde partagée sont également permis.

« Il y aura une certaine tolérance pour les résidents qui veulent avoir accès à une épicerie ou à une pharmacie beaucoup plus près de chez eux (par exemple, les

résidents de Quyon qui vont à Shawville ou ceux de L’Isle-aux-Allumettes qui vont à Pembroke) », a déclaré le député de Pontiac, André Fortin.

La Conférence des préfets de l’Outaouais (CPO), qui a plaidé en faveur de cette mesure, a tenu une conférence de presse peu après cette annonce. « C’était une étape nécessaire, compte tenu de notre réalité géographique. Chaque déplacement peut entraîner des arrêts qui décuplent les risques de contamination. Les forces de l’ordre ont désormais une plus grande capacité à limiter les déplacements non essentiels », a déclaré Maxime Pedneaud-Jobin, maire de la ville de Gatineau.

Selon la préfète de la MRC de Pontiac, Jane Toller, il s’agit d’une étape importante pour protéger le Pontiac, qui est maintenant mieux placé pour lutter contre le virus.

— Suite en p. 9

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER!

WE ARE HERE TO HELP!

1 866 988-7070

Andre.Fortin.PONT@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC



ANDRÉ FORTIN DÉPUTÉ DE PONTIAC

f /avecAndreFortin

t @avecAndreFortin

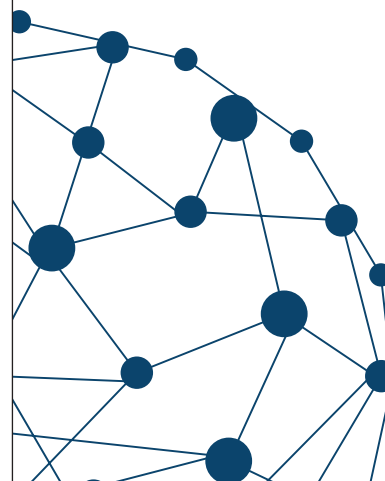
Nous sommes là pour vous We are here for you

Nous sommes là pour soutenir et accompagner
ceux qui en ont besoin, peu importe l’âge ou la
situation d’emploi.

We are here to support and accompany those in
need, regardless of age or employment situation.

819-648-5065

cjep@cjepontiac.ca



Carrefour
jeunesse-emploi du Pontiac

avec le partenaire financier de
Québec

Qu'est-ce qui est fermé ou ouvert ?

Le COVID fait mal aux entreprises du Pontiac

ALLYSON BEAUREGARD

L'annonce du premier ministre François Legault le 23 mars a mis la province en veilleuse, toutes les entreprises "non essentielles" étant fermées au moins jusqu'au 4 mai. De plus, les frontières de l'Outaouais ont été fermées aux voyages non essentiels le 1er avril (voir page 2), et toutes les entreprises du Québec seront fermées le dimanche. Ces fermetures ont des répercussions sur la plupart des entreprises du Pontiac, qui doivent réagir par elles-mêmes. Les entreprises demandent à leurs clients d'éviter l'argent liquide et les contacts physiques et utilisent des services de livraison ou de plats à emporter. Beaucoup ont réduit leurs heures de travail et leur personnel.

Les journaux et certains autres médias ont été désignés comme "essentiels" pour la communication d'informations et de nouvelles.

Les voyages non essentiels étant interdits, le traver-

sier de Quyon a suspendu son service jusqu'au 13 avril. La plupart des stations d'essence restent ouvertes, avec un personnel réduit. Beaucoup ont des écrans en verre ou en plastique aux caisses pour protéger les clients et les employés.

Services de santé

L'hôpital et les CLSC acceptent les patients, mais pas les visiteurs. Les dentistes locaux n'acceptent que les urgences, tout comme les autres cliniques et services de santé. La plupart des médecins restent au travail, remplaçant les visites par le téléphone. Les médecins peuvent être joints en téléphonant à leur bureau comme d'habitude.

Ferme et automobile

L'approvisionnement des exploitations agricoles est une activité essentielle, surtout dans le Pontiac. La plupart des détaillants proposent des livraisons et, à Shawville, un service au volant. La réparation automobile est un autre élément essentiel dans notre région.

La plupart des services et des garages restent ouverts sur rendez-vous et certains offrent la prise en charge et la dépose gratuites des véhicules. Un service à Thorne innove également en offrant un service de réparation mobile pour que les voitures restent là où elles sont. Toutefois, les réunions matinales autour d'un café ont été suspendues.

Pharmacies

Les pharmacies restent ouvertes. Toutes ont mis en place des mesures de précaution (mesures d'éloignement, désinfectants, etc.), et elles encouragent l'utilisation de leurs services de livraison.

Salons et spas

Les salons et les spas, moins indispensables, sont fermés, laissant de nombreux entrepreneurs sans revenus. « J'aime travailler, donc ça me fait autant mal émotionnellement que financièrement », a déclaré Holly Lalonde, propriétaire d'un salon et d'un spa à Shawville. Chantal Gravelle a fermé sa boutique Bryson le 17 mars, en raison

de son deuxième enfant qui aurait dû naître il y a peu. « C'est toujours un souci d'être à son compte », a-t-elle déclaré au *Journal*. « On a fait des économies pour des moments comme celui-ci, mais pour les entrepreneurs qui débutent, cela peut être difficile. »

Épicerie et quincaillerie

Les épiceries sont ouvertes et la plupart proposent la livraison à domicile. « Je fais des marques sur le sol pour maintenir une distance sociale et nous permettons aux clients d'appeler pour passer prendre leur commande », a déclaré Derek Bertrand, propriétaire d'un dépanneur et d'un bar de L'Isle-aux-Allumettes. Il a souligné le coup "massif" que son entreprise a pris avec la fermeture du bar. « J'ai dû mettre tout le monde à pied, sauf une aide. Hier, j'ai travaillé 14 heures. J'ai peur pour l'avenir de mon entreprise. J'ai récemment rénové mon bar, qui a coûté 100 000 dollars, et ma licence de bar vient d'être

SPECIAL PINE PURCHASE
T&G Pine
Cottage Grade
1" x 6"
.39¢
per linear foot
Tongue & Groove,
Random Length, Bundles only
Limited Quantities



PIN ACHAT SPÉCIAL
Pin bouveté
Qualité "chalet"
1" x 6"
.39¢
le pied linéaire
Bouveté, longueurs variées
Vendu en paquets seulement,
quantités limitées

PICKED-UP PRICING • PRIX D'AUBAINE À EMPORTER




136, ROUTE 303, OTTER LAKE, QC 819-453-7621

payée, etc. Je prends les choses un jour à la fois », ajoute M. Bertrand.

Les supermarchés de Mansfield, Fort Coulonge et Shawville ont élargi leurs services de livraison, certains avec l'aide des municipalités et de bénévoles. Plusieurs organisations communautaires, dont les Lions, sont intervenues pour offrir la livraison de l'épicerie aux personnes âgées et aux autres personnes à risque. Shawville a une heure de magasinage quotidiennement réservée aux person-

nes âgées, de 8 à 9 heures. Les quincailleries sont également considérées comme essentielles, mais elles sont mises à rude épreuve en raison de l'effondrement du volume d'affaires, et ce dès le début du printemps. Une propriétaire, Connie Lasalle, a détaillé les mesures à prendre pour limiter les heures d'ouverture, limiter le nombre de clients à l'intérieur - une personne par famille -, fournir des gants, et encourager les livraisons.

— Suite en p. 11



Ahmad Hassan

Pharmacien-propriétaire

affilié à  **uniprix**
SANTÉ

332, rue Main, Shawville • 819 647-6565

Les pharmaciens et pharmaciennes sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.
Pharmaceutical services are the sole responsibility of pharmacists.

SERVICES

- Préparation de piluliers
- Mesure de la tension artérielle
- Révision des dossiers pharmacologiques
- Professionnel disponible en tout temps, sans rendez-vous
- Bas de compression mesurés sur place
- Grande sélection de produits orthopédiques
- Produits de stomie
- Livraison gratuite
- Pill dispenser preparation
- Blood pressure testing
- Drug file review
- Access to a professional at all times (no appointment needed)
- In-store fitting of compression stockings
- Wide selection of orthopedic products
- Ostomy products
- Free delivery

Nous effectuons le transfert de vos ordonnances provenant d'autres pharmacies. *Certaines restrictions s'appliquent.
We transfer your prescriptions from other pharmacies.*
*Some restrictions apply.

HEURES D'OUVERTURES ~ OPENING HOURS
LUN. À VEN. / MON. TO FRI.: 9AM À/TO 8PM
SAMEDI / SATURDAY: 9AM À/TO 4PM
*****DIMANCHE / SUNDAY*** 10AM À/TO 3PM**

TIGRE GÉANT

Circularaire en vigueur du 8 au 14 avril 2020. Jusqu'à épuisement des stocks. Flyer effective April 8-14, 2020. While quantities last. tigregiant.com/gianttiger.com



LIMITÉ DE 6 / LIMIT OF 6
Légumes en conserve
Del Monte
canned vegetables
Rég./Reg. 1.77, Assort.
341-398 ml, #98021/98023

**MOITIÉ PRIX!
HALF PRICE!**

88¢
ch./ea.

Produits essentiels à bas prix

Essentials at low prices



LIMITÉ DE 4 / LIMIT OF 4
Crème Lactantia cream
Rég./Reg. 3.99-4.49, 10% ou/ou 35%
473 ml ou/ou 1 L, #696370/448951

**MIEUX QUE MOITIÉ PRIX!
OVER HALF OFF!**

1.88
ch./ea.



LIMITÉ DE 4 / LIMIT OF 4
Tarte Apple Valley Foods ou Gôûter Tentation/Apple Valley Foods or Great Taste pie
Rég./Reg. 6.97, Assort.
900 g-1.2 kg, #376967/182166

**ÉCONOMISEZ
SAVE \$2**

4.97
ch./ea.

ou/ou 5.39-8.47 ch./ea.

LIMITÉ DE 6 / LIMIT OF 6
Fromage fin/Fine cheese
Assort., 170-250 g
#749093/729429/577275
634036/791583/791812

2 POUR/2 FOR

\$9

473 Route 148 à Shawville

Heures d'ouverture : Lun. - Mer. 8 h à 19 h
Jeu. - Ven. 8 h à 21 h • Sam. 8 h à 17 h
Dim. 10 h à 17 h

GIANT TIGER, TIGRE GÉANT, TIGER HEAD DESIGNS AND OTHER TRADEMARKS IN THIS AD ARE REGISTERED AND UNREGISTERED CANADIAN TRADEMARKS OF GIANT TIGER STORES LIMITED AND ARE LICENSED TO ITS FRANCHISEES.

ÉDITORIAL



Francois
CARRIER

ÉDITORIALISTE INVITÉ
GUEST EDITORIALIST

COVID-19 : Un réel défi de société

Ce n'est pas la première fois que l'humanité fait face à une situation difficile, mais à ma connaissance, c'est la première fois où partout à travers le monde les comportements de tous ont un impact sur chacun d'entre nous. Même ici dans le Pontiac, sans vouloir rendre cette situation plus stressante qu'elle ne l'est, nous ne sommes pas épargnés par l'impact de la COVID-19. Les mesures peuvent parfois paraître drastique, mais comme l'a mentionné un expert, la pandémie nous force à agir comme si tout le monde était atteint. Il a fallu pour certains, des barrages routiers pour comprendre la situation. J'ai reçu beaucoup de commentaires de gens qui dénonçaient cette situation de ne pas pouvoir se rendre en Ontario, ou dans leur chalet dans le Pontiac. C'est malheureux, c'est inquiétant, frustrant même, mais nécessaire pour un certain temps.

Nécessaire parce que plusieurs n'avaient pas changé leurs comportements avant de réaliser l'ampleur de la situation. Certains politiciens tentaient d'expliquer à leurs citoyens qu'ils devaient prendre cette situation au sérieux. Le message ne passait pas. Le 23 mars dernier, les maires de Fort-Coulonge et de Mansfield Gaston Allard et Gilles Dionne diffusaient un avis rapportant la circulation d'un cas de

COVID-19 dans le Pontiac. Quelques heures plus tard, l'avis était modifié pour maintenant préciser qu'il n'y avait pas de cas de COVID-19. Que s'est-il passé entre 15h30 et 17h30 lors du 23 mars? Difficile à dire, je suis sceptique de ce revirement de situation. Pendant ce temps, le comté de Renfrew a publié un avertissement à ses citoyens qu'un cas de COVID-19 provenant du Québec a circulé sur leur territoire. Ici, le CISSSO répondait à ma collègue Elizabeth Séguin qu'on ne pouvait pas lui confirmer quoi que ce soit afin de protéger le droit à la vie privée. L'intention de Gaston Allard et Gilles Dionne étaient claires, ceux-ci voulaient protéger leur population et ils avaient obtenu leurs informations de certaines autorités. Est-ce que ce sont les informations qui étaient fausses? Personnellement, sans nommer personne, je pense qu'il aurait été important qu'on puisse répondre par oui ou par non. Maintenant, c'est limpide la préfète de la MRC Pontiac l'a dit, des cas de COVID-19 sont maintenant répertoriés dans le Pontiac. Reste qu'une évaluation sur cet aspect devrait avoir lieu à la suite de cette pandémie.

Notre monde ne sera plus jamais le même. La présence du virus aux quatre coins de la planète et ses effets dans tous les domaines aura un impact majeur pour la suite. Rien n'est épargné, l'économie va souffrir pendant longtemps, il semble que l'environnement verra des impacts positifs, la politique va aussi changer à jamais. Cependant, pour les prochaines semaines, il sera important pour tous de suivre les consignes de santé publique. Pour nos aînés, pour nous, pour nos enfants, nous devons agir en toute conscience pour un jour retrouver des privilèges qu'on prenait probablement beaucoup trop pour acquit.



Allyson
BEAUREGARD

RÉDACTEUR / MANAGING EDITOR
editor@journalpontiac.com

Social distancing: a gift, not a punishment

It has been about a month since the federal and provincial governments advised residents to stay at home and practice social distancing at all times to limit the spread of Covid-19, including closing schools and daycares (except daycare for essential service employees). Two weeks ago, the province ordered all 'non-essential' businesses like restaurants, hair salons, car dealerships, and spas to close until May 4.

These measures are definitely warranted given the virus' devastating effects worldwide and the need to prevent its spread; the ways the crisis has made our lives difficult are easy to list.

Working parents have to coordinate childcare and those who are home must find ways to keep their children entertained; people and businesses have lost incomes; the Outaouais' borders are closed for non-essential travel; people are distanced from friends and outside-the-home family members; seniors residences and hospitals are on lock-down for visitors; worry is high; all social gatherings and events have been cancelled; many trips abroad were cut short and some struggle to get refunds for cancelled plans; etc.

But less evident are the ways the crisis has actually made our lives easier. Life moves at such a fast pace that it seems to pass us by before we can really enjoy it. Our day-to-day routines can make us feel like we're rushing from one thing to the next, leaving us exhausted with little time to slow down, savour life, focus on the things we enjoy and just take a moment to breathe.

The Covid-19 crisis has reversed this trend and has forced us to slow down, giving us an opportunity that normally isn't available in our everyday lives. With almost nowhere to go and nothing to do (other than go to work if you're an essential service employee), our schedules have been re-organized and lightened, leaving most of us with some free time to dedicate to ourselves and live-in family members.

Exercising, getting enough sleep, reading, catching up on our favourite TV shows, working on hobbies, playing a board game, going for walks, taking time to appreciate the small things, spending quality time with our kids - we're now doing the things we really enjoy, but that are also easier to put aside or neglect when "life" gets in the way.

In a way, we've been given a gift, not a punishment, amid this terrible time. As an added bonus, if we do it right by staying home as much as we can, this gift has the added bonus of helping humanity while literally doing nothing. Who doesn't like making a difference in life?

So do as the government advises! Stay home as much as possible, and cherish this gift because these times won't last and before we know it, we'll all be back to our normal, everyday lives wishing we had more time to do nothing.

Can you catch COVID-19 from handling newspapers?

First, there are no known cases of Covid-19 transmitting via a paper or package arriving at their house. You would be much more likely to get it from face-to-face contact with a delivery person who was sick, as unlikely as that might be.

Second, we've implemented measures to ensure carriers take all precautions: self-isolation if they have travelled; they do not deliver if

they are at risk; employees are separated in facilities when they pick up newspapers; and they are now picking up papers in a drive-through lineup so they do not get out of their vehicles.

Third, newspapers do not come in contact with humans until they are handed to carriers; newsprint goes on presses, and finished papers go on conveyors to bundling stations,

where bundles of papers are wrapped. These bundles are handed to carriers by shippers wearing gloves.

Finally, like in so many other situations, if you handle something and touch a surface, wash your hands afterwards. The same goes for newspapers. Washing your hands after reading it is always a good idea.

(Source: News Media Canada)



PONTIAC
UNISSANT TOUT LE PONTIAC • UNITING ALL THE PONTIAC
Journal
DU PONTIAC

Tel: 819-683-3582 • Fax: 819-683-2977
5-289, route 148, Mansfield, QC J0X 1R0



Plus fort tirage d'un journal de langue française dans le Pontiac
Largest circulation English newspaper in Pontiac County



Lily Ryan, Sophia Ryan, Éditeurs / Publishers,
Allyson Beauregard, Rédacteur / Managing Editor (editor@journalpontiac.com)(redacteur@journalpontiac.com);
Fred Ryan, Éditeur Emeritus, Publisher Emeritus; Dana Bertrand, Comptes, petits annonces et ventes (notice@journalpontiac.com)
Peter L. Smith, Sales; Jess Clouthier, Display Ads & Production (journal@journalpontiac.com)
Carl Hager, Cheryl Dolan, Darlene Pashak, Deborah Powell, Jamie Cameron, Journalists
Bonnie Zimmerling, Sales & Production; Lynne Lavery, General Manager (info@journalpontiac.com)

9 400 publiés distribués à chaque adresse postale dans le Pontiac; mercredi bimensuellement
9,400 copies published every second Wednesday in both official languages; distributed by Canada Post to every address in Pontiac County. Permit no. 006. Depot légal/Legal deposit; ISSN 0846-4502

Membre de / Member of: Quebec Community Newspaper Association; Canadian Newspaper Association; CARD; CMCA; CNRIE, Pontiac Chamber of Commerce
Les opinions exprimées dans votre journal ne reflètent pas nécessairement celles de ses employés. • The opinions expressed in this newspaper do not necessarily reflect the views of its employees.

Écrivez votre opinion! ~ Your opinion counts!
 redacteur@journalpontiac.com
 editor@journalpontiac.com

LETTRES

NEWSPAPERS
MATTER
 NOW MORE THAN EVER
 LES JOURNAUX
 PLUS IMPORTANTS QUE JAMAIS

newspapers
 matter.ca

Stay strong, Pontiac!

Although we're currently facing a unique world pandemic, I'm confident we will get through this. We don't know what impact it will have on the Pontiac. Fortunately, at the time of writing this letter, most of the Covid-19 cases have been in urban Gatineau. I appreciate everyone's effort to stay at home, stay in the Pontiac and distance yourself from others. It's making a big difference.

There are so many people working tirelessly to get through this: local businesses risking their health on the front line to provide essential needs; doctors, nurses and healthcare staff who are coping with long hours and stressful conditions; the Sureté du Québec, fire service and paramedics protecting us and keeping us safe; and mayors, councillors and MRC employees providing leadership.

Our best offensive strategy is to avoid groups and non-essential trips. Please continue to wash your hands for 20 seconds with warm water and don't touch your face. To boost your immune system, I've heard it's beneficial to consume

Vitamin C and Greek yogurt. Please drink as much water as you can. If you have a fever and dry cough please call **819-644-4545** to speak with a nurse who will provide the next steps.

I post bilingual information daily on my social media page, so please follow my page where I can answer questions easily. The MRC website is also updated regularly and I post messages twice a week.

We learned recently that the virus has now entered rural Outaouais. We have four rural MRCs and CISSSO will not specify exactly where. It's wise to assume it could be here in the Pontiac, so I ask you to remain calm, work even harder on the prevention measures and be determined.

I hold you all in my prayers and wish you strength for today and bright hope for tomorrow. Please contact me if you have any concerns at prefete@mrcpontiac.qc.ca or **819-647-8198**.

We can do this! Pontiac Together!

Jane Toller
MRC PONTIAC WARDEN

Thoughts from home

All of us need gratitude to help put things in perspective. We are living in scary times, but in a country that is a blessing. Think of your parents/grandparents who suffered world wars followed by economic depressions with few comforts.

While we are social distancing in our homes, we still have power, heat, water, groceries, televisions and electronics to entertain us, phones to contact folks and check in on them, a chance to get outside since we don't live in a dense population, and an amazing medical system with care and medicine available. People who need on-going treatments are still getting them.

I can go on, but YOU need to continue thinking of all our blessings. I didn't mention all the financial help our provincial and federal governments are providing and all of the help our region's amazing volunteers are providing to deliver items in need to homes. We ARE blessed!

Please, switch your brain from the negative and look for the positive! We can do this and hopefully learn from it. Hang in there, and don't simply self-isolate for two weeks, as this is not over. Think six weeks and if it clears early, it's another blessing!

In it with you,

Debbie Foley
RAPIDES-DES-JOACHIMS

Covid-19 is beyond serious!

It appears Robin Hamblin Fuller questions the need for strict policies to control the spread of Covid-19, citing that 7,000 deaths had occurred worldwide when the letter was printed March 25. At the end of March, the death toll had reached about 20,000 and tens of thousands are in critical care. The virus threatens to exceed the capacity of hospitals to give proper care to patients who need it, and threatens world-wide economic prosperity.

Covid-19 is much more lethal and contagious than the common flu and there's currently no vaccine. Fuller cites

statistics on heart disease: it's not contagious and neither is malaria. We have treatment available for heart disease, diabetes, typhoid, etc.

Countries like China, Singapore and Korea have implemented strict social distancing measures to control the spread of the illness. The choice we faced was to continue with our lives as if Covid-19 didn't exist and threaten the lives of millions of people or to take short-term measures to stop it cold. Strict policies were the right choice.

Carl Hager
MUNICIPALITY OF PONTIAC

COVID-19 : le CPQ salue l'annonce du gouvernement fédéral

Le CPQ (Conseil du patronat du Québec) salue l'annonce faite le 27 mars par le gouvernement fédéral qui fait preuve d'écoute devant les préoccupations du milieu des affaires ainsi que de celles des citoyens « Les mesures annoncées viennent injecter une bonne dose d'oxygène autant pour les employeurs que pour les travailleurs dans ce contexte qui crée de l'anxiété chez beaucoup de citoyens » affirme Yves-Thomas Dorval, président et chef de la direction du CPQ.

Toutefois, comme plusieurs détails restent à venir, le CPQ tient à rappeler que certaines de ces mesures doivent s'appliquer à l'ensemble des entreprises. Force est de constater que c'est l'ensemble des entreprises, quelles que soient leurs tailles, qui subissent les impacts négatifs de la situation difficile que nous traversons. Il faudra s'assurer que tous reçoivent

l'aide dont ils ont besoin pour leur permettre d'assurer une continuité de leurs activités.

De plus, malgré l'importance d'aider toutes les personnes touchées par la crise, il faut s'assurer que les différentes mesures proposées ne créent pas de réticences à travailler dans certains secteurs. Le gouvernement devra s'assurer de limiter les incongruités entre les différents secteurs économiques et les différents programmes.

Plusieurs de ces mesures faisaient partie de plusieurs demandes énoncées lors de discussions avec différents intervenants gouvernementaux, notamment la subvention salariale et le report des versements de TPS/TVH qui permet de dégager des liquidités pour les entreprises.

Conseil du patronat du Québec
MONTREAL

The runway ahead

My late father-in-law was a pilot. He always said there are two important things; the fuel left in your tank, and the runway ahead of you.

What governments did and didn't do is irrelevant now. The Covid-19 virus is here. We're near the beginning of a brand spanking new situation, never encountered before. We face an enemy that doesn't care about nationality, ethnicity, financial status, religious or political affiliation. You can't shoot it with a gun, chop it with a machete, burn it with napalm, or nuke it from space. It's like an internet virus, hacking our email address lists, demanding we reprogram our lives or face a major pruning of the human race.

Our society has spent the last decades worshipping big numbers and unrelenting growth - the more people attending an event, the more important it is, right? The more money traded, barrels of oil squeezed out of Alberta gravel, people travelling, the better. Right?

Ironically, to minimize the viral damage we need to stay home and not

gather in large numbers. The numbers game just reversed polarity. It's like a lottery, where the tickets are free and the grand prize is surviving.

The people who will help you survive are the folks behind the scenes who have been keeping our world running all along, many on low wages. It's not only the doctors and nurses, it's the security and maintenance workers, and waste disposal experts. Give them a smile and a tip of the hat. The farmers, truckers, those who stock shelves and cashiers are your best friends. Anything you can make or source locally just went up in value.

Ironically this shutdown has produced positive consequences, aside from

reducing the virus' spread. Some young Italians are seeing clear skies for the first time, people are reading, making and watching videos, and singing from balconies. Environmentally-minded people have suggested such changes, only to be ridiculed for their radical, unworkable ideas. All of a sudden, poof, we're there!

This could be the new normal. Learn what you can from this experience because the next wave may require yet another set of skills. Focus on the runway ahead of us and don't squander the fuel in your tank. Oh, and keep your stick on the ice - we're all in this together.

Robert Wills
SHAWVILLE/
THORNE

IL FAUT LIRE...
BE SURE TO READ...

Fred Ryan's Dispatches p. 17
Katharine Fletcher's
Our Environment p. 20

Pour plus d'informations, s'il vous plaît visitez:
<https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html>

For more information, please visit:
<https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.html>



Direct payment to support low-and modest-income families

Paiement direct pour soutenir les familles à faibles et modestes revenus



Protect seniors' retirement savings by reducing the minimum RRIF withdrawal

Protéger l'épargne-retraite des aînés en réduisant le retrait minimum du FERR



Up to \$300 more per child for parents through the Canada Child Benefit

Jusqu'à 300 \$ de plus par enfant pour les parents grâce à l'Allocation canadienne pour enfants



\$500/week for Canadians who lose income due to COVID-19 through the Canada Emergency Response Benefit

500 \$ par semaine pour les Canadiens qui perdent leur revenu à cause de la COVID-19 grâce à la Prestation canadienne d'urgence



Temporary wage subsidy for small employers to help keep employees on the payroll

Subvention salariale temporaire pour les petits employeurs afin de les aider à maintenir leurs employés en poste

CANADA'S COVID-19 EMERGENCY RESPONSE PLAN

PLAN D'INTERVENTION D'URGENCE DU CANADA POUR RÉPONDRE À LA COVID-19



Prevent shortages of patented drugs or medical devices

Prévenir les pénuries de médicaments ou de dispositifs médicaux brevetés



Pause repayments of Canada Student Loans for six months

Suspendre le remboursement des prêts d'études canadiens pendant six mois



\$500 million to support provinces and territories in dealing with COVID-19

500 M\$ pour aider les provinces et les territoires à faire face à la COVID-19



Support business as necessary through EDC, BDC, and Farm Credit Canada

Soutenir les entreprises au besoin par l'intermédiaire d'EDC, de la BDC et de financement agricole Canada



Giving more financial space to Canadians and Canadian businesses by deferring tax payments

Offrir une plus grande souplesse financière aux Canadiens et aux entreprises canadiennes en reportant le paiement des impôts



Protect Canadians' homes by strengthening the mortgage financing market

Protéger le propriétés des Canadiens en renforçant le marché du financement hypothécaire



HOMMAGE AUX TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ

Au matin du 3 avril, les pompiers de Fort-Coulonge/Mansfield et de Waltham, la Sûreté du Québec, des ambulanciers ainsi que des camionneurs d'entreprises locales se sont présentés au CLSC de Mansfield et au Manoir St-Pierre pour rendre hommage aux travailleurs de la santé. La conseillère Claudette Pleau, l'organisatrice de cet hommage, a expliqué qu'il s'agissait d'une façon de manifester notre reconnaissance pour leur travail pendant ces temps difficiles.

What's open? What's closed?

COVID hammers Pontiac businesses

ALLYSON BEAUREGARD

Premier François Legault's announcement on March 23 put the province on hold with all "non-essential" businesses closed until at least May 4. In addition, the Outaouais' borders were closed to non-essential travel on April 1 (see page 2), and all businesses in Quebec will be closed on Sundays. These shut-downs impact most Pontiac businesses, leaving them to respond on their own. Businesses ask their customers to avoid cash and physical contact and use take-outs or deliveries. Many have reduced their hours and staff.

Newspapers and some other media were designated "essential" for the communication of information and news.

With non-essential travel banned, the Quyon Ferry has suspended service until April 13. Most gas stations remain open, with a reduced workforce. Many have glass or plastic shields at the cash registers to protect customers and employees.

Health services

The hospital and CLSCs are accepting patients, but not visitors. Local dentists are accepting emergencies only, as are other clinics and health-related services. Most

doctors remain at work, replacing visits with the telephone. Doctors can be reached by phoning their offices as per usual.

Farm and auto

Farm supplies are an essential business, especially in the Pontiac. Most retailers offer deliveries and, in Shawville, an innovative drive-through window. Auto repair is another essential in our region. Most services and garages remain open by appointment and some offer free pick-up and drop-offs of vehicles. A service in Thorne is likewise innovating, offering a mobile repair service so the autos remain where they are. However, morning coffee get-togethers have been suspended.

Pharmacies

Pharmacies remain open. All have precautionary measures in place (distancing measures, sanitizers, etc), and they are encouraging use of their delivery services.

Salons and spas

Salons and spas, less essential, are closed, leaving many entrepreneurs without an income. "I enjoy working, so it hurts just as much emotionally as it does financially," said Holly Lalonde, a Shawville salon-and-spa owner. Chantal Gravelle closed her Bryson shop March 17, given her

nearly-due second child. "It's always a worry being self-employed," she told the *Journal*. "Savings are for times like this, but for entrepreneurs just starting out, that can be tough."

Groceries and hardware

Grocery stores are open and most offer home delivery. "I put marks on the floor to maintain social distance and we allow customers to call in their orders and pick them up," said Derek Bertrand, owner of a depanneur and bar on L'Isle-aux-Allumettes. He emphasized the "massive" hit his business has taken with the bar's closure. "I had to lay off everybody except one helper. Yesterday I worked 14 hours. I fear for the future of my business. I recently renovated my bar, which cost \$100,000, plus my bar licensing was just paid, etc. I'm taking it one day at a time," Bertrand added.

Supermarkets in Mansfield, Fort Coulonge, and Shawville have expanded their delivery services, some with the help of municipalities and volunteers. Several community organizations, including the Lions, have stepped in to offer grocery delivery to seniors and others at risk.

— "Business" p. 21



WILLIAM AMOS

Député du Pontiac
 Member of Parliament for Pontiac

william.amos@parl.gc.ca

613-995-3950

willamoscanada

@willamos

william_amos_pontiac

www.wamos.liberal.ca

Pontiac spreads hope one rock at a time!

ALLYSON BEAUREGARD

MRC PONTIAC – Chanelle Shea, a mother of two who lives in Campbell's Bay, found a creative way to keep her children busy and active while respecting social distancing due to the Covid-19 pandemic, an idea that has since grown and spread to other Pontiac communities.

Shea and her two children, three-year old Maple and 18 month old Oakley, painted small rocks they found around town in various designs and colours, building on an idea she saw executed in other communities like Aylmer, her hometown. Once complete, the

family took a walk and the children hid their creations around the village for other people to find. "I just thought it would give our walks more purpose, and give us something to do and look forward to," she explained, noting she didn't expect the idea to expand the way it has.

"Originally I just asked people to send us a picture of the rocks they found so I could show my kids. However it's turned into several people tagging me on Facebook daily to show us all the different rocks they've found and/or have put out themselves with their children," she added, noting her children found over 20 rocks

painted by other people on one of their recent walks.

The trend has since spread to other communities like Shawville where 10 year-old Alexa Barre painted a number of rocks with inspirational words or phrases and left them at various locations around the village.

"I saw what Chanelle was doing in Campbell's Bay and asked if I could use the idea. We decided to use words to spread some positivity in a time when the unknown can seem scary," said Tammy Bretzlaff, Alexa's mother. One of the rocks painted with the word 'grateful' was left at the Pontiac Community Hospital where it caught the

attention of some of the staff.

"Some of the rocks were pretty big, so Alexa hauled them around town in her wagon. She said she felt like the Easter Bunny leaving surprises for everyone," continued Bretzlaff.

Painted rocks have also been spotted in the Mansfield, Fort-Coulonge and Bryson areas. Many residents, businesses and organizations across the region have painted rainbows in their windows as a sign of hope.

Shea said she is very heart-warmed and excited to see the idea spreading. "It's amazing to see our communities coming together," she concluded.



Alexa Barre places a rock saying "show compassion" in a location near her home.

Les prévisions annoncent une hausse normale de la rivière des Outaouais

Le Comité de régulation de la rivière des Outaouais informe les résidents que les niveaux et les débits le long de la rivière des Outaouais ont commencé à augmenter avec le début du dégel printanier. Il met en garde les riverains de la rivière des Outaouais contre une hausse rapide du niveau de l'eau qui pourrait provoquer des inondations mineures dans les zones de basse altitude. Sur la base de la couverture neigeuse actuelle et des prévisions météorologiques, le Comité de régulation prévoit que les niveaux et les débits sur le cours principal de la rivière des Outaouais resteront dans la fourchette normale.

Prévision des conditions de la rivière

Le ruissellement printanier dans les parties sud et centrale du bassin de la rivière des Outaouais augmente en raison du réchauffement des températures et des

précipitations continues sur le bassin versant. L'augmentation des débits et des niveaux devrait se poursuivre et pourrait provoquer des inondations mineures dans les zones basses au cours des prochaines semaines.

La couverture neigeuse varie considérablement dans le bassin, avec des quantités de neige supérieures à la moyenne dans la partie nord du bassin, et proches ou inférieures à la moyenne dans les parties ouest et sud. Toutefois, la couverture neigeuse n'est qu'un des nombreux facteurs qui influent sur l'ampleur de la crue printanière, qui dépend en grande partie des conditions météorologiques qui ne peuvent être connues que quelques jours à l'avance.

Le Comité de régulation émettra d'autres avis si les risques d'inondation augmentent.

(AB)

ProLite

FINANCEMENT DISPONIBLE!!
VENEZ NOUS VOIR!
COME SEE US!
FINANCING AVAILABLE!!

Pièces d'Auto Bois-fort Inc.
284, rte148, Mansfield, QC • 819-683-3415
Fax: 819-683-3827 • sfortin@napacanada.com

Adam
36 ans /
years old



« J'ai retrouvé mes moyens financiers. »

"I took full control of my budget."



Syndics autorisés en insolvabilité

ginsberg-gingras.com

Gatineau | 819 803-0484

Sand Bay residents seek legal counsel over beachfront septic

ALLYSON BEAUREGARD

CLARENDON – A group of citizens concerned about the safety and health of the Ottawa River, particularly in Sand Bay, are seeking legal counsel after a large algae bloom was discovered on Sand Bay Beach where a septic pipe draining into the Ottawa River was installed last fall, a project the group strongly protested.

The Sand Bay Steering Committee, which represents over 200 Pontiac residents, said they have been “stonewalled and stalled” in their pursuits to get answers, so hiring a lawyer is their last step. “We’ve exhausted all options and are asking for donations to help hire a lawyer who can help us get

answers about water quality, water safety, why this was allowed, who is responsible, etc.,” the group said. As of press time, its Gofundme page raised over \$7,600. The group also filed an access to information request with Clarendon to get a better look into the septic’s approval.

“The Algae bloom is at least 6 feet across. Algae is known to grow very quickly in warm water. It’s uncommon for it to grow in cold water,” they continued, noting the bloom has spread considerably in the last couple of weeks.

The Committee questions whether the location where the septic discharge pipe was installed meets minimum flow and dilution requirements for the system to be

considered safe since Sand Bay is a quiet enclosed beach with calm water.

The bionest septic system was installed on a beachfront property in Sand Bay in September 2019; a small discharge pipe running into the river was buried under the surface of the beach. After attending Clarendon’s council meeting, a group of about 30 residents also spoke to the MRC Pontiac’s Council of Mayors in October.

Clarendon emphasized the homeowner received all appropriate approvals and permits and Mayor John Armstrong explained the shoreline is under the Ministry of the Environment’s jurisdiction, so the municipality must abide by its regulations and decisions. “Granting the permit wasn’t a choice, but an obligation,” he said, noting the municipal lawyer determined both the municipality and landowner met all

obligations. The Ministry inspected the work and determined there were no deficiencies.

“We’re not asking if there was a permit, we’re asking how in 2020, a project like this is allowed, especially without public consultation,” said Nick Deeble, Committee member.

“We’ve never seen an algae bloom like this here and it only appeared after the discharge pipe was installed, so there’s no question the pipe has changed the chemistry of the water,” he added. Sand Bay residents paid for four water quality tests following the flooding last year, which, according to the Committee, came back clear. They are in the process of testing the water again.

Ottawa Riverkeeper was informed of the current situation and according to Katy Alambo, Riverkeeper biologist, they are looking into it and reaching out to relevant



SUBMITTED

A newly-formed algae bloom near the site of a septic effluent pipe has caused local residents to seek legal counsel to get answers.

authorities. “We’re in the process of trying to better understand what might be impacting water quality. From pictures, it appears to be a bloom of green algae, which doesn’t pose a risk to human health,” she told the *Journal*.

“We don’t want the algae either way. It’s not nice and our beach was always pristine. All we’re asking is for the problem to be fixed and our beach and its water to be clean,” concluded the Committee.

What is Bionest?

A soil absorption system, or Bionest, features two tanks: waste flows from the

home into the first tank where solids are separated from liquids through settling. Waste water then overflows into the second tank where two treatment processes using billions of naturally-produced microorganisms eliminate pollutants.

The treated water then runs through a discharge pipe into the ground or a body of water, where permitted. In some cases, it runs into a third holding tank to be recycled for flushing toilets, irrigation, etc. According to the system’s website, the effluent quality is well above current government standards.

Pouvez-vous attraper le COVID-19 en manipulant des journaux ?

Tout d’abord, il n’existe aucun cas connu de transmission de Covid-19 via un journal ou un colis livré à la maison. Vous seriez beaucoup plus susceptible de l’attraper par un contact direct avec un livreur malade, aussi improbable que cela puisse être.

Deuxièmement, nous avons mis en place des mesures pour garantir que les transporteurs prennent toutes les précautions nécessaires : auto-isolément s’ils ont voyagé ; ils ne livrent pas s’ils sont en danger ; les employés sont dans des locaux séparés lorsqu’ils ramassent les journaux ; et ils ramassent maintenant les journaux dans une file d’attente au volant pour ne pas sortir de leur véhicule.

Troisièmement, les journaux n’entrent pas en contact avec des personnes avant d’être remis à des transporteurs ; le papier journal passe sur des presses, et les journaux finis sont acheminés sur des convoyeurs vers des stations de mise en liasse, où les liasses sont emballées. Ces liasses sont remises aux transporteurs par des expéditeurs qui portent des gants.

Enfin, comme dans bien d’autres situations, si vous manipulez quelque chose et touchez une surface, lavez-vous les mains après. Il en va de même pour les journaux. Se laver les mains après avoir lu un journal est toujours une bonne idée.

(Source : *News Media Canada*)

LINE DESJARDINS FACTURATION MÉDICALE OMNIPRATICIENS

Votre priorité est le patient,
Ma priorité c’est vous!
Travaillons en équipe!

Spécialité omnipraticiens
GMF – CHSLD – CISSSO ~ 20 années d’expériences

agencefld@gmail.com
Cell: 819-208-4217 ~ Fax: 819-779-4359

TAX SEASON IS HERE!

Solutions D’Affaires
AccountAbility
Business Solutions



C’EST LA SAISON DES IMPÔTS!

accountability123ca

Email: info@accountability123.ca

CALL US TODAY! 819-647-2520

335 Main St. Shawville, QC

Clay Pieschke
Entrepreneur général

Construction Pieschke Inc.
R.B.Q. : 5621-8423-17
Novoclimat
Résidentielle • Commercial • Industrielle

Cell : 819-962-6010
constructionpieschke@gmail.com
www.constructionpieschke.com

NOTAIRE | NOTARY ME LISA GALLINARO



GATINEAU
129, Promenade du Portage
Suite 202
Gatineau, Québec
J8X 2K2

LUSKVILLE
2920, route 148
Pontiac, Québec
J0X 2G0

Tél. : 819 639-5000 • FAX: 855 639-8493
lisa.gallinaro@notarius.net • www.notairelg.com

J.R. Drilling

Forage de puits • Water Well Drilling

Fracture hydraulique - Hydro Fracturing
Installation de pompe - Pump Installation
Forage géothermique - Geothermal Drilling

819-647-5184

Sans frais - Toll Free
1-877-647-5184

RBO#8249-8981-46

www.jrwaterwelldrilling.com • info@jrwaterwelldrilling.com



Forecast calls for normal rise of the Ottawa

The Ottawa River Regulating Committee is informing residents that levels and flows along the Ottawa River have begun increasing with the onset of the spring thaw. They caution residents along the shores of the Ottawa River that water levels can rise rapidly and cause minor flooding in low-lying areas. Based on the current snow cover and weather forecasts, the Regulating Committee anticipates the levels and flows on the main stem of the Ottawa River will remain within the normal range of fluctuations associated with the spring freshet period.

River conditions forecast

Spring runoff in the southern and central portions of the Ottawa River basin is increasing due to

warming temperatures and ongoing rainfall over the watershed. Increases in flows and levels are expected to continue and may cause minor flooding in low-lying areas over the coming weeks.

The snow cover varies significantly across the basin with higher than average snow quantities in the northern portion of the basin, and close to or below average in the western and southern portions. However, snow cover is only one of several factors impacting the magnitude of the spring freshet, which largely depends on weather conditions that can only be known a few days in advance.

The Regulation Committee will issue further advisories if flood risks increase. **(AB)**

Covid-19 -- from pg. 2

However, even though L'Isle-aux-Allumettes agrees with having police checks, they are opposed to closing the border completely. The municipality convened by teleconference on March 31 and passed a resolution highlighting their interconnectedness with Renfrew County, citing the need for access to essential services like groceries, banking etc. and for the thousands of residents in both provinces who work in the adjacent communities.

Mayor Winston Sunstrum said the MRC Pontiac's mayors were not consulted prior to the warden's public comments on March 27 supporting a potential closure, and he clarified that the warden is not mandated to make decisions for the MRC Pontiac - rather the mayors are the deciding body. "It should have been discussed at the mayor's table before

going public," he said.

The current situation

The region's health authority, CISSSO, continues to give regular updates on the Coronavirus situation; numbers change daily.

With the infection now affecting healthcare professionals, CISSSO assures the public that all cases are traced and anyone having contact is also placed in isolation.

A special Covid-19 unit was opened at the Hull Hospital, April 1, capable of admitting 20 infected patients in negative pressure rooms, with the capacity expected to expand. CISSSO has also set up "safe accommodations" for mothers in obstetrics and maternity units with secure service corridors to isolate them from other patients.

As of press time, there were over 8,500 confirmed cases of the virus in Quebec (121 deaths), and over 15,500 nationwide. The Outaouais now has 117 confirmed cases

Covid 19 ---- de la p. 2

« C'est le moment de faire des achats locaux. Chaque personne qui sort du Pontiac s'expose à une possible contamination. Le Pontiac est particulièrement vulnérable en raison de l'état déplorable de la santé dans la région et d'une importante population de personnes âgées », a-t-elle dit.

« Aujourd'hui, la réalité a vraiment frappé. Jusqu'à présent, certains ont vu dans cette situation une sorte de virus imaginaire qui se produit ailleurs, mais pas ici. Ce qui se passe actuellement aux États-Unis pourraient se produire ici. Nous ne sommes pas à l'abri. Dans une crise comme celle-ci, je suis ouverte à tout ce qui peut sauver des vies », a déclaré Mme Toller.

Cependant, la municipalité de L'Isle-aux-Allumettes approuve pour sa part la présence de contrôles policiers, mais s'opposerait à une fermeture complète de la frontière. Le conseil de la municipalité s'est réunie par téléconférence le 31 mars et a adopté une résolution contre la fermeture de la frontière interprovinciale, en insistant sur son interconnexion avec le comté de Renfrew, sur la nécessité pour la population d'accéder aux services essentiels (épicerie, banques, etc.) et sur les milliers de résidents des deux provinces qui travaillent dans les communautés adjacentes.

Le maire Winston Sunstrum a déclaré que les maires de la MRC de Pontiac n'avaient pas été consultés avant cette déclaration publique du

27 mars en faveur d'une éventuelle fermeture de la frontière. Il a précisé que la préfète n'a pas le mandat de prendre des décisions pour la MRC de Pontiac et que ce sont les maires qui agissent comme instance décisionnelle. « Cette question aurait dû faire l'objet d'une discussion à la table des maires avant toute sortie publique », a-t-il déclaré.

La situation actuelle

L'autorité sanitaire de la région, le CISSSO, continue de fournir des mises à jour régulières sur la situation du coronavirus et les chiffres changent quotidiennement.

Comme des professionnels de la santé sont désormais atteints du virus, le CISSSO confirme que toutes les personnes concernées ont été placées en quarantaine, de même que toutes les personnes qui auraient pu être en contact avec elles.

Le 1er avril, l'hôpital de Hull a ouvert une unité spéciale COVID-19, qui peut dès maintenant soigner 20 patients infectés dans des chambres à pression négative et dont la capacité devrait encore augmenter. Le CISSSO a également mis en place des espaces sécuritaires pour les mères dans les unités d'obstétrique et de maternité, avec des couloirs sécurisés afin de les isoler des autres patients.

Au moment de la mise sous presse, il y avait plus de 8 500 cas confirmés du virus au Québec (121 décès) et plus de 15 500 à l'échelle nationale. L'Outaouais compte maintenant 117 cas confirmés.



Vous accompagner : notre priorité

Nous avons à cœur l'intérêt de nos membres, de nos clients et de nos employés.

Pour favoriser le bien-être de toute la collectivité, Desjardins joint sa voix à celle des gouvernements pour demander à tous de limiter leurs déplacements. Bien que plusieurs de nos points de service demeurent encore accessibles, nous vous encourageons grandement à profiter de notre service AccèsD web et mobile pour :

- Déposer vos chèques où que vous soyez, en toute sécurité grâce au dépôt mobile;
- Faire un Virement *Interac*^{MD} à votre famille, à vos amis ou à une entreprise;
- Utiliser les virements internationaux pour offrir votre soutien à un proche à l'étranger;
- Effectuer toutes vos opérations courantes telles que le paiement de factures et la consultation ou la modification de vos comptes, ainsi que la gestion de vos polices d'assurance.

Prestations gouvernementales

Nous vous invitons à vous inscrire au dépôt direct pour recevoir toute prestation gouvernementale directement dans votre compte, y compris la nouvelle Prestation canadienne d'urgence (PCU) de 2 000 \$ par mois.

Pour mieux répondre à vos attentes, **nous rembourserons automatiquement les frais occasionnés par un dépassement du nombre de transactions prévues à votre forfait, et ce, de façon temporaire à compter du mois d'avril.**

Desjardins met toute sa force collective au service de ses membres et clients et soutient les populations vulnérables en accordant trois dons significatifs au Fonds d'urgence de Centraide, à la Croix-Rouge canadienne et au réseau des Banques alimentaires du Québec.

Merci à nos 47 000 employés qui unissent leurs forces pour vous accompagner dans cette situation exceptionnelle.

Nous demeurons à votre écoute pour répondre à vos besoins et vous simplifier la vie. Ensemble, ça va bien aller!



Pontiac Home Bakery
315 Bristol St. Shawville
819-647-2575
www.pontiahomebakery.com

COVID-19

Nous devons tous faire notre part pour arrêter la propagation de COVID-19

We all need to do our part to stop the spread of COVID-19

MATÉRIAUX JIS
BUILDING MATERIALS

Nouvelle heures - New Hours
7:30 h - 12 h
660, route 148, BRYSON
819-648-5881

12 h - 16 h (4pm)
285, rue Principale, MANSFIELD
819-683-2482

SERVICES DE LIVRAISON DISPONIBLES
DELIVERY SERVICES AVAILABLE

La Caisse encourage les achats dans la communauté !
Elle appartient à ses membres,
à sa communauté et est aussi gérée localement.

The caisse is a shop local supporter!
It belongs to its members and community and is also managed locally.

Desjardins
Caisse des Rivières de Pontiac
Stéphane Labine, B.A.A., PI Fin
Directeur général • General Director
stephane.labine@desjardins.com

2 ADRESSES / 2 LOCATIONS

175, rue Principale,
Fort-Coulonge (QC) J0X 1V0
819 683-2451

110, rue King,
Chapeau (QC) J0X 1M0
819 689-5252

Planificateur financier et représentant en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.
Financial Planner and Collective Savings Representative for Desjardins Financial Services Firm Inc.

LES SERVICES ESSENTIELS DE TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION DU PONTIAC
THE PONTIAC'S ESSENTIAL INFORMATION TECHNOLOGY SERVICES

- Authorized Bell Cellular and TV outlet -
- Internet and advance WIFI / WIMAX solutions -
- Computers and peripherals retail store, everything you need to work from home -

Réparations techniques en magasin / sur site et accès à distance.
In-store / onsite & remote access technical repairs.

SOLUTIONS TECHNOLOGIQUES

Authorized Dealer

819-647-2233 • 1-888-647-2233
107 Victoria, Shawville www.wepc.ca

NOUS SOMMES TOUJOURS OUVERTS!
WE ARE STILL OPEN!

Même si notre bureau est fermé, le Journal du Pontiac continuera de publier et de tenir le Pontiac informé de la situation du COVID-19. Nos journaux seront livrés comme d'habitude et nous avons une édition numérique complète à télécharger pour ceux qui préfèrent le lire en ligne.

Even though our office is closed, the Pontiac Journal will continue to publish and keep the Pontiac informed during the COVID-19 situation. Issues will be delivered as usual and we have a full digital edition for download for anyone who prefers to read it online.



819-683-3582
www.pontiacjournal.com

VOUS POUVEZ TOUJOURS OBTENIR CE QU'IL VOUS FAUT, MALGRÉ LE COVID-19!
TOUJOURS OUVERT! ~ STILL OPEN!
YOU CAN STILL GET WHAT YOU NEED, DESPITE COVID-19!

TransporAction reduces services

CAMPBELL'S BAY - TransporAction Pontiac, an organization that provides collective and adapted transportation to the MRC Pontiac, continues to offer their services during the Covid-19 crisis. According to Director General Sylvie Bertrand, the health system has cancelled many appointments or physicians are conducting phone call appointments, resulting in a decrease in the use of the transportation service.

Bertrand said the organization is currently running at about 5% of its capacity, bringing patients to hospitals and clinics for cancer and dialysis treatments that continue despite the crisis. TransporAction provides rides for those needing groceries or other essential supplies, but because many volunteers and family members are stepping in to help and grocery stores and phar-

macies are offering home delivery, these trips have also been reduced.

The organization has adopted special measures for the limited number of trips they do make: using buses rather than regular vehicles to help clients keep a distance; drivers wear masks and have been trained how to properly disinfect the buses. However, essential supply orders for things like masks and disinfecting wipes have been slow to arrive, said Bertrand, who also worries about volunteer drivers resuming their services after the crisis is over given that many are over the age of 70.

TransporAction's office has been closed since mid-March with three employees including the dispatcher rerouting calls to their home offices.


FAMILY RESTAURANT FAMILIAL

HOTEL LADYSMITH

2144, route 303, Ladysmith, QC.
819-647-6797

OUVERT/OPEN: THUR., FRI. & SAT. - 5PM-8PM

RESTEZ EN SÉCURITÉ!
STAY SAFE!



TransporAction réduit ses services

CAMPBELL'S BAY - TransporAction Pontiac, un organisme qui assure le transport collectif et adapté à la MRC de Pontiac, continue d'offrir ses services pendant la crise de la COVID-19. Selon la directrice générale, Sylvie Bertrand, le système de santé a annulé de nombreux rendez-vous et plusieurs médecins offrent des rendez-vous téléphoniques, ce qui a entraîné une baisse de l'utilisation du service de transport.

Mme Bertrand a indiqué que l'organisation fonctionne actuellement à environ 5 % de sa capacité, pour le transport des patients vers les hôpitaux et les cliniques qui dispensent toujours des traitements contre le cancer et de la dialyse malgré la crise actuelle. TransporAction propose aussi des trajets pour ceux qui ont besoin d'épicerie ou d'autres fournitures essentielles. Toutefois, la contribution

de nombreux bénévoles et membres de la famille, de même que la livraison à domicile offerte par les épiceries et les pharmacies, ont entraîné une diminution drastique de ces trajets.

L'organisme a adopté des mesures spéciales pour les trajets qu'il continue d'effectuer. Des autobus remplacent les véhicules ordinaires pour aider les clients à garder une certaine distance. Les chauffeurs portent des masques et ont reçu une formation sur la manière de désinfecter correctement les autobus. Cependant, les commandes de matériel essentiel, comme les masques de protection et les lingettes désinfectantes, tardent à arriver, a déclaré Mme Bertrand. Elle s'inquiète aussi pour la reprise du service par les chauffeurs bénévoles après la fin de la crise, étant donné que beaucoup d'entre eux ont plus de 70 ans.

Le bureau de TransporAction est fermé depuis la mi-mars, mais trois employés, dont le répartiteur, prennent les appels à partir de leur domicile.

Livraison gratuite au Canada sur achat de 100 \$ +
Canada Orders of \$100 + Ship Free

BOUTIQUE EN LIGNE
ONLINE STORE

cafabrik.ca

ÇaFabrik

Matériel d'art et scrapbooking
Art Material & Scrapbooking



**Nous sommes
OUVERT**

**VOUS POUVEZ TOUJOURS OBTENIR CE QU'IL VOUS FAUT, MALGRÉ LE COVID-19 !
TOUJOURS OUVERT! ~ STILL OPEN!
YOU CAN STILL GET WHAT YOU NEED, DESPITE COVID-19!**

**OPEN
for business**

LOCAL LADIES LEND A HELPING MASK!

Local ladies from the Upper Pontiac, Bernadette Hendry and Angie Retty, have been busy sewing masks for frontline health care workers during the Covid-19 crisis. They will be delivered to the Renfrew Victoria Hospital and other facilities that will accept them.



Fermé ----- from pg. 3

« Nous avons une cour pléine de produits de printemps et pas de marché. Nous sommes inquiets, mais nous savons que nous sommes tous dans le même bateau », a déclaré Mme Lasalle.

D'autres détaillants - vêtements, cadeaux, etc. - sont fermés, sauf ceux qui fournissent des "fournitures essentielles" comme le Canadian Tire et le Tigre géant à Shawville.

De nombreux détaillants du Pontiac annoncent leurs heures d'ouverture et leurs innovations en matière de services à la pages 10, 11, 20 and 21.

Et puis il y a le tourisme ...

Selon Jim Coffey, d'Esprit Rafting, la crise est "un gros problème" pour le tourisme et affecte de manière disproportionnée les régions qui en dépendent comme le Pontiac. La saison d'Esprit a été reportée à la mi-mai, avec le 15 juin comme date de repli. Si cette date ne peut pas être respectée, Coffey a déclaré que toute cette saison pourrait être annulée. « Nous avons des coûts de démarrage énormes, comme l'assurance qui coûte le même prix que nous soyons en opération pendant trois ou six mois. La meilleure façon de survivre est peut-être de fermer pour la saison. C'est le plus grand défi que nous ayons jamais eu à relever ».

M. Coffey se dit optimiste car le Pontiac a déjà une grande tolérance pour l'adversité, l'incertitude et les défis. « J'espère que les personnes qui ont un pouvoir de décision nous offriront le soutien nécessaire pour nous maintenir en vie et

nous donner un coup de pouce quand nous en aurons besoin », a-t-il déclaré au *Journal*.

Les fédéraux adoptent des mesures fiscales, première phase

Le 25 mars, le gouvernement fédéral a adopté le projet de loi sur les prestations pour les interventions d'urgence au Canada, qui comprend des mesures visant à aider les individus et les entreprises pendant la crise. Ces mesures comprennent une plus grande flexibilité et la suppression du

décali de carence d'une semaine pour l'assurance-emploi ; jusqu'à 500 dollars par semaine pendant 15 semaines pour ceux qui ne sont pas éligibles à l'assurance-emploi (travailleurs salariés, contractuels, indépendants) ; jusqu'à 300 dollars de plus par enfant grâce à la Prestation fiscale canadienne pour enfants, qui sera versée en mai ; une augmentation du crédit d'impôt pour la TPS de 400 dollars en moyenne pour les personnes seules et de 600 dollars pour les

couples grâce à un paiement unique en mai ; et une subvention de 75 % pour les petites et moyennes entreprises admissibles pour les salaires des employés, entre autres choses.

« C'est la première phase. Nous observons la réaction au programme de rémunération et évaluons ce qui doit encore être fait », a déclaré le député de Pontiac Will Amos.

De plus amples détails, y compris où et comment faire une demande de prestations, seront annoncés dans la semaine du 6 avril.

Cher(e)s client(e)s, Nous restons présents pour vous !

Nous avons à cœur de continuer à bien vous servir malgré les circonstances uniques créées par la maladie à coronavirus (COVID-19), tout en protégeant la santé de nos employés et de nos clients.

Prenez note que nos services étant considérés comme essentiels par le gouvernement du Québec, **notre bureau demeure ouvert**. Cependant, nous limitons les rencontres en personne aux clients ayant des rendez-vous.

Aussi, même si nous comprenons que rien ne remplace un contact humain, nous devons adapter nos pratiques aux circonstances inédites que nous vivons en ce moment.

Nous sommes reconnaissants de votre compréhension en cette période qui sera remplie de défis pour nous tous et convaincus que nous serons en mesure de relever ensemble ces défis.

Dear Clients, We are there for you!

We are strongly committed to continue to serve you well despite the unique circumstances created by coronavirus disease (COVID-19) all the while ensuring the safety of our employees and clients.

Please note that our services are considered to be essential by the Québec government and as such, **our office remains open**. However, as a precaution, we are limiting our meetings to clients who have appointments.

Although we understand that nothing can replace human contact, we must adapt our practices given the exceptional circumstances that we are experiencing at the moment.

We are thankful for your understanding and commitment in times that will be challenging for all and we are convinced that we will be able to meet these challenges together.

**PME
INTER**
NOTAIRES

**GAGNÉ ISABELLE PATRY LAFLAMME
& ASSOCIÉS, NOTAIRES s.e.n.c.r.l.**

188, rue Montcalm, bureau 300, Gatineau, QC J8Y 3B5 • T 819 771-3231 F 819 771-3232
131A, rue Victoria, Shawville, QC J0X 2Y0 • T 819 647-6300 F 819 647-7004
591, avenue de Buckingham, Gatineau, QC J8L 2H2 • T 819 617-9031 F 819 617-9032
200, rue Principale, Gatineau (secteur Aylmer) QC J9H 6J4 • T 819 684-9222 F 819 684-8999

WE'RE STILL OPEN!
GENERAL MECHANICS & SERVICES FOR ESSENTIAL CUSTOMERS
NOUS SOMMES TOUJOURS OUVERTS!
MÉCANIQUE GÉNÉRALE ET SERVICES POUR LES CLIENTS ESSENTIELS

**BRISTOL AUTO
PERFORMANCE**

FREE PICKUPS,
DROP-OFFS
& FREE SANITIZED
LOANER VEHICLES.

Book by appointment only call
819-647-3313 Bristol or BAP148 819-647-3305



La **MRC de Pontiac** tient à rappeler aux citoyens que nous sommes toujours disponibles pour offrir nos services à la communauté en ce moment. Toutes les demandes de renseignements sur nos services peuvent être acheminées à mrc@mrcpontiac.qc.ca ou en composant le **819-648-5689, poste 0**. Si vous tentez de joindre un service en particulier, veuillez communiquer avec nos employés directement par courriel. Vous trouverez une liste du personnel et d'autres informations importantes sur notre site web: <http://www.mrcpontiac.qc.ca/>

Pour nos clients de la **SAAQ**, nous vous encourageons à utiliser les services en ligne à l'adresse <https://saaq.gouv.qc.ca/> ou à appeler la ligne d'assistance au **1-800-361-7620**.



The **MRC Pontiac** would like to remind citizens that we are still available to provide our services to the community at this time. All inquiries about our services can be forwarded to mrc@mrcpontiac.qc.ca or **819-648-5689 ext. 0**. If you are trying to reach a specific department please reach our employees by email. You can find a directory of staff and other important information on our website: <http://www.mrcpontiac.qc.ca/en/>

For our **SAAQ** clients, you are encouraged to use the online services: <https://saaq.gouv.qc.ca/> or to call the help-line at **1-800-361-7620**.

On protège aussi sa santé mentale!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

Comment cela se manifeste-t-il?

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus), où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : esantementale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes ?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

Quoi faire ?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.



Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Quoi faire ?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)
- naitreetgrandir.com

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentres : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Bouffe Pontiac fait face à des besoins accrus

DARLENE PASHAK

MRC PONTIAC – En raison de la pandémie, Bouffe Pontiac (BP), la banque alimentaire et la friperie gratuite de la région, est confrontée à d'importants changements. Malgré tout, l'organisme continue de desservir de 500 à 600 personnes par mois, un nombre qui a déjà commencé à croître.

La directrice, Kim Laroche, a déclaré que 18 nouvelles familles fait appel aux services de BP en mars, ce qui représente 25 à 30 personnes supplémentaires. Mme Laroche prévoit que la clientèle augmentera encore en raison de la pandémie, mais il est difficile de prédire dans quelle mesure.

Changements chez BP

Les clients remarqueront tout d'abord des changements dans les procédures. En effet, plutôt que d'entrer dans le bâtiment et de sélectionner eux-mêmes les articles, les clients doivent téléphoner pour prendre rendez-vous afin de récupérer une boîte préparée par la person-

nel. Les rendez-vous sont fixés à des intervalles de 10 minutes pour éviter toute interaction entre les clients.

Afin d'assurer l'hygiène sanitaire de la nourriture et du bâtiment, les clients n'entrent pas dans le bâtiment, mais se rendent à l'entrée où le personnel leur parle par la fenêtre et les dirige vers la porte où ils peuvent récupérer leur boîte.

La livraison est possible pour certains clients, en particulier pour les personnes âgées.

BP n'accepte pas non plus de dons pour la friperie. Mme Laroche a expliqué que la friperie est entièrement gérée par des bénévoles, car les fonds réguliers sont alloués uniquement à la banque alimentaire. Les bénévoles réguliers sont tous âgés de plus de 70 ans et restent à la maison. Mme Laroche demande donc à la population de garder leurs dons futurs à la maison jusqu'à ce que la pandémie soit terminée.

Quels sont les besoins actuels de BP ?

Pour l'instant, les réserves

de nourriture sont suffisantes, mais le budget de l'organisme sera durement touché, car il ne sera pas possible de profiter des ventes pour acheter en gros. BP devra ainsi payer le plein prix sur ses achats, qui sont tous effectués dans les magasins locaux.

Les dons en argent sont toujours les bienvenus. Pour l'instant, la méthode privilégiée est le transfert électronique à bouffepontiac@yahoo.fr; en utilisant le mot de passe « covid19 ». Des chèques peuvent également être acheminés au bureau de BP. En dernier recours, les dons en espèces pourront être acceptés, mais sur rendez-vous seulement.

Bouffe Pontiac dispose d'une banque de bénévoles pour distribuer de la nourriture dans le Pontiac, mais il en faut toujours plus. Contactez BP au **819-648-2550** si vous souhaitez donner un coup de main.



Food bank meets increased need in the Pontiac

DARLENE PASHAK

MRC PONTIAC – Business is not quite as usual at the region's food bank and free thrift shop due to Covid-19. Despite the changes however, Bouffe Pontiac (BP) continues to serve between 500 to 600 people per month, with numbers already on the rise.

Director Kim Laroche said 18 new families used the service in March, representing 25-30 additional people. She's anticipating the numbers will rise because of the pandemic, but it's hard to predict by how much.

Premier Francois Legault has promised measures to help food banks meet higher demands and Laroche expects to hear more details this week.

Changes to BP

The first thing clients will notice is a change in procedure. Rather than entering the building and personally selecting items, clients must phone for an appointment to pick up a prepared box. Clients are scheduled 10 minutes apart to avoid interactions.

To ensure the food and building remains sanitary, clients do not enter the building where staff will speak with them through the window and direct them to the correct door to pick up their box.

Delivery is available for some clients, particularly seniors.

BP is also not accepting any donations for the thrift store. Laroche explained the thrift store is entirely operated by volunteers, as regular funding is allocated only to the food bank. The regular volunteers are all over the age of 70 and are remaining at home.

Laroche asks that people store donations in their home until the pandemic is over.

What does BP need now?

At present, food supplies are sufficient, but their budget will take a hit since they can't buy in bulk when goods are on sale. Many purchases – all at local stores – are at full price so their usual budget-stretching is limited.

Monetary donations are always welcome. Their preferred method at this time is e-transfer to bouffepontiac@yahoo.fr with covid19 as the password or cheques mailed to their office. As a last resort, cash donations will be accepted by appointment only.

Bouffe has a bank of volunteers to distribute food across the Pontiac, but more are always needed. Contact BP at **819-648-2550** if you'd like to help out.

Read the Journal online: <http://www.pontiacjournal.com/online>

ORTHODONTIE
Outaouais
Votre sourire. Notre spécialité.

Dr Brent Côté, DMD, MSc, Dip Ortho, FRCD(C)
Spécialiste en Orthodontie | Specialist in Orthodontics

*La première et seule
pratique d'orthodontie
à temps plein à Aylmer*

*The first and only
full-time orthodontic
practice in Aylmer*



Soins d'orthodontie spécialisés pour enfants, adolescents et adultes
Specialized orthodontic care for children, teens and adults

- Broches traditionnelles et alternatives modernes
- Vaste aire de stationnement gratuite
- Ententes financières flexibles
- Disponibilités en soirée et tôt le matin
- Référence non requise !

- Traditional braces and modern alternatives
- Ample free parking
- Flexible financial arrangements
- Evening and early morning hours
- No referral required!

Plaza Glenwood
210, chemin d'Aylmer, Gatineau
À côté du Coco Frutti | Next to Coco Frutti

819.685.0808
info@OrthoOutaouais.ca
www.OrthoOutaouais.ca

SPRING RENOVATION



RÉNOVATION DU PRINTEMPS

Rénover : Planifiez, faites-le, survivez !

ALLYSON BEAUREGARD

1. Planifier

Vous envisagez de modifier l'aspect ou la disposition de votre maison ?

Si un certain nombre de projets de maison peuvent être réalisés par le bricoleur moyen, d'autres devraient être laissés aux professionnels. Pour décider posez-vous les questions suivantes.

Ai-je les compétences nécessaires ? Si vous ne pouvez pas dire avec certitude que vous savez ce que vous faites, engagez un professionnel.

Ai-je les outils nécessaires ? Si le travail exige un équipement spécial, réfléchissez à deux fois. L'achat d'équipement est coûteux et certains outils peuvent ne pas être faciles à utiliser pour un novice.

Est-ce que j'ai le temps ? Vous êtes peut-être capable de terminer la rénovation,

mais si cela vous prend trop de votre temps personnel, cela ne vaut peut-être pas la peine.

« Embaucher quelqu'un est toujours une sage décision si vous n'êtes pas tout à fait sûr de savoir comment faire quelque chose vous-même, car, au final, cela pourrait vous coûter plus cher et prendre beaucoup plus de temps. Embaucher un entrepreneur vous donne également une garantie légale sur le travail », a déclaré Denis Paquette, entrepreneur d'Otter Lake, dont le travail en tant qu'entrepreneur général a été présenté dans le livre 2020 Beaver Home and Cottage Design Book.

Il est important d'obtenir les permis nécessaires. Contactez votre municipalité pour connaître les réglementations locales.

Les rénovations peuvent être coûteuses. Consultez un

conseiller financier pour vous aider.

2. Faites

Si vous avez opté pour le bricolage, faites une liste de tous les outils, équipements et matériaux dont vous avez besoin. Rendez-vous dans votre quincaillerie locale et procurez-vous tout ce dont vous avez besoin. Vous pouvez toujours retourner les boîtes non ouvertes.

Si vos travaux de rénovation exigent plus d'expertise que vous n'en avez et que vous décidez d'engager un entrepreneur, cherchez des entreprises locales ; le *Journal du Pontiac* et l'annuaire téléphonique de *Télé-Pontiac* sont de bons endroits pour commencer !

Pour les grands projets, envisagez d'engager un entrepreneur général. Il s'assurera que le travail est bien fait, dans les délais impartis et s'occupera d'engager des

spécialistes comme des électriciens et des plombiers.

« Les entrepreneurs généraux ont généralement une bonne liste de contacts avec des entreprises réputées, ce qui peut représenter un défi pour les personnes qui le font elles-mêmes. De plus, le travail est effectué plus rapidement et à moindre coût grâce à la tarification et à une échéancier précis », a poursuivi M. Paquette, qui a démarré son entreprise en 2014, emploie 8 personnes locales et a l'intention de poursuivre son expansion à l'avenir.

3. Survivre à l'épisode de rénovation

Vous voulez survivre à votre rénovation en gardant votre santé mentale intacte ? Si possible, déménagez pendant que votre maison est rénovée. Toutefois, si vous n'avez pas d'endroit où loger pendant la durée des travaux, accordez-vous un répit en passant quelques



L'intérieur d'une maison construite par Denis Paquette à Otter Lake, qui a été présentée dans le livre 2020 Beaver Home and Cottage Design Book.

Cela prend du temps, mais, en fin de compte, cela vaut la peine d'attendre !

ERIC PILON CONSTRUCTION

7593350 CANADA INC.
R.B.Q. 5618-6695-01
ericpilonconstruction@gmail.com
115 ch. Bank, Campbell's Bay, QC. J0X 1K0
(613) 633-3920




ICF Foundation

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ~ GENERAL CONTRACTOR



Fenêtres et portes
Toiture
Extérieur
Terrasses intérieures
Rénovations


Windows & Doors
Roofing
Exterior
Interior Decks
Renovations



Demo After

ABC STRUCTURE INC

Ingénierie et créativité - Engineering and creativity
John Staël JEAN-CLAUDE, ing., P.Eng., M.Eng., MBA
Président - Ingénieur en structure ~ President - Structural Engineer
Québec - Ontario



Plans de structure - Plans de fondation - Fondations hydrofuges
Inspection structurale - Investigation structurale et témoignage à la cour
Structural design - Foundation design - Foundation waterproofing
Structural inspection - Structural investigation and legal expertise

Tél.: 819-210-7597
Fax: 877-818-8182

info@abcstructure.ca
www.abcstructure.ca
240 Berri, Gatineau, Qc., J8Y 4K2

BRIAN STANTON CO., LTD. LTÉE.

ENTREPRENEUR - CONTRACTOR
BRYSON, QC J0X 1H0
TEL.: 819-648-2222 ~ CELL: 613-720-6361
FAX: 819-648-2777
E-MAIL / COURRIEL: admin@brianstanton.ca



Lic. #8004-8390-45

CONSTRUCTION RÉJEAN LANCE INC.

268, rue Oak, Shawville, QC. J0X 2Y0
Entrepreneur général / General Contractor
Construction Neuve et Rénovations ~ New Construction and Renovations
* RÉSIDENTIEL / COMMERCIAL / INDUSTRIEL *

Tel.: (873) 666-8853 ~ Cell: (819) 775-0467
Fax: (873) 666-8755

MAISONS NEUVES ~ NEW HOMES
Ajouts • Additions
Rénovations • Renovations
Peinture • Painting ~ Toitures • Roofing
SYSTEMES INTÉRIEURS
• Drywall • Portes et fenêtres • Windows & doors



#RBQ: 8292-1974-52

Construction-Bonne-Façon Do-It-Right Construction

Construction et rénovation
Résidentielle et commerciale
New Construction & Complete Renovations
Residential and Commercial

Contracteurs licenciés
Licensed contractors

**Donald Lévesque
Scott Lévesque**

#RBQ 8002-9010-12
Tél. / Fax: **(819) 683-5506**

RBQ #: 5686-2261-01

DENIS PAQUETTE

CONSTRUCTION ET RÉNOVATION

Charpente, toits, lambris extérieur, soffite et bordures de toit, portes et fenêtres, terrasses et garde-corps, isolation, cloisons sèches, planchers et finition intérieure.

ESTIMATION GRATUITE • FREE ESTIMATES

Framing - Roofing - Siding - Soffit & Fascia

Windows & Doors - Decks & Railings - Insulation - Drywall - Flooring & Trim Work.

Entrepreneur général - Maisons neuves et rénovations de qualité
General Contractor - New homes and Quality Renovations

440 Prince Arthur, Otter Lake, Qc. J0X 2P0
613-295-6415 819-453-2051

Choix du lecteur 2019 Readers' Choice

Best General Merchandise



Shawville's Giant Tiger was a first place winner once again, taking home the award for Best General Merchandise Store. Owner Ken Pack (photo) opened the store on September 27, 1997 because he felt a Giant Tiger was needed in the area. Pack has worked in the retail industry for 47 years; "retail is my life," he said. Over the years, the store moved to a new, bigger building next door to their former location and expanded their clothing, accessory, and home decor departments. The store currently employs 47 people and staff are excited for spring to open the garden center once again. "We are successful because of local support," concluded Pack. **(JC)**

Best Gas Station



Brian Rogers and his wife Janet Sharpe, owners of JJ's in Shawville, purchased their business from John Nimchuk in 2000. The gas station employs nine people, mostly students. Located along Highway 148, the business welcomes a steady flow of customers, especially during the early morning commute. The convenience store carries all of the usual finds as well as propane. Rogers worked at the business as a youth and was always interested in owning it. "The opportunity came up and I jumped on it. It was something I always wanted," he said, noting being courteous, polite and carrying what customers need is what has made the business successful, paired with loyal customers. **(JC)**

Best Massage Therapist



Bernalva Porter (left), owner of the Pontiac Wellness Centre in Shawville, won first place for Best Massage Therapist, while her business took home top honours for Best Alternative Care Provider. Porter has been practicing yoga and massage therapy for about 20 years after completing 2,400 hours of training at the International Academy of Massage School in Ottawa. Porter believes she is successful because of the need for her services in the community. "Everyone has a body, and the body needs maintenance just like a vehicle. We address clients' spiritual and emotional needs as well as their physical ones, which sets us apart from others in our field," she explained. The Pontiac Wellness Center has room to expand and is open to welcoming more practitioners. Massage Therapist Tiziana Rompelberg began offering her services in January. **(JC)**

Lire le Journal en ligne : <http://www.pontiacjournal.com/online>

ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS

PROFESSIONAL DIRECTORY • 819-683-3582

Dr. Marc Chrétien, D.M.D.
Dr. Marie-Josée Lupien, D.M.D.
Chirurgiens dentistes
dental surgeons
Campbell's Bay, QC 819-648-2101

CUISINES Pilon KITCHENS
Fabricant d'Armoires de Cuisine
Kitchen Cabinet Maker
www.pilonkitchens.com • tim@pilonkitchens.com
Gérard Pilon 819-648-5654
RBQ 5676-1638-01

JULIE JONES
Pharmacienne / Pharmacist
819-648-2157 FAX: 648-5182
148, RUE FRONT ST., CAMPBELL'S BAY
Lun. au ven. 9 h à 17 h 30; Sam. 9 h à 15 h
Mon. to Fri. 9 am - 5:30 pm; Sat. 9 am to 3 pm

Isabelle PATRY
Courtier Immobilier
613.880.1323
ipatry@royallepage.ca

Jarod CROGHAN
Courtier Immobilier
819.664.7093
croghanj8@gmail.com

Labombard Electric Motors
Sales and Service
Electric motors, pumps,
starters, alternators, etc.
C54 Stoney Batter Rd.
Shawville, QC J0X 2Y0
Emergency 613-433-6566
Chad Labombard 819-647-2591

RPGL
AVOCATS • LAWYERS
Me Roger Paradis, B.A. LL.L.
Me Geneviève Choquette, LL.B.
www.rpgl.ca

1452, rte 148,
Campbell's Bay, (Québec) J0X 1K0
Tél. : 819 648-5000
Télécopieur : 819 648-5048
Courriel: rparadis@rpgl.ca

TRÉPANIÉ & ASSOCIÉS, NOTAIRES INC.
Notaires - conseillers juridiques - Notaries
Me Jean-Pierre Pigeon
jpigeon@notarius.net
Me Marc Trépanier
marc@ntotaires.com
CAMPBELL'S BAY - 37, rue Patterson - 819-648-2525
MANSFIELD - 289-3, Route 148 - 819-683-3434

ROYAL LePAGE
210 CHEMIN D'AYLMER,
bureau 14,
Gatineau (Aylmer)
819.684.4000
VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

VOUS POUVEZ RÉSERVER CET ESPACE:
819-683-3582

CHANGEMENTS ~ REVISIONS

Pour ajouter ou corriger l'information publiée dans le **TÉLÉ-PONTIAC 2020** téléphonez au **819-683-3582** ou par courriel : notice@journalpontiac.com

To add or correct information that was published in the **2020 TÉLÉ-PONTIAC** phone book, call **819-683-3582** or By Email: notice@journalpontiac.com



DISPATCHES FROM THE 148

BY FRED RYAN PUBLISHER EMERITUS

Post-COVID, even for foreign policy?

A little glazed over with all the COVID news? Weary of the reports, statistics changing every 15 minutes, the opinions, warnings, police orders? Not to diminish the importance of any of these, and of the dangers which this pandemic poses, but aren't there other subjects worth at least a thought? Like ... like the United Nations? The UN's Security Council?

In the early stages of COVID, and now forgotten, we learned Prime Minister Trudeau was touring African nations - drumming up support for his government's election to the UN's Security Council. This is an important international body, but apart from being virtuous, polite Canadians, what would sell them on supporting our Canada? Do we really merit that seat? Or can we now promise to do better than the days of horse-trading, sabre-rattling, and corporate favour-collecting for foreign policy?

The Security Council is the UN's headline grabber. The Assembly expresses the will of all governments, but

the Security Council decides where the UN goes and where not - in fact most notable decisions of the Council are those NOT to act. The Council balances the ambitions and designs of the great powers. It's the only branch of the UN which can impose mandatory resolutions on all UN members.

The Security Council bears a heavy load. It has 15 members - five "Permanent Members" who can veto just about anything (and who do so, regularly). The other ten are two-year terms distributed by the Assembly based on regions. Here's the difficulty with our government's ambition: the Security Council is already divided and quartered with its policies. These divisions, once Cold War-mandated, are driven today by economic and military competition among the Big Five, where Canada is rarely neutral. The UN needs an independent voice here, members who can rise above partisanship - so, we might say, that's perfect for Canada. After all (we trot this out every time) Canada invented the UN's

peacekeeping efforts ...

And what a long time ago. Since then, the world has changed incredibly with the old order upside down. All this points to the need for independent and brave members who will deliver an objective judgement on the moves of the Big Five. How independent has Canada actually been, on an international scale?

For example, despite COVID, the US continues to threaten Venezuela. The US leads a group of client-states who object to Venezuela's internal politics. Canada's a loyal foot soldier for the US with Iran. That nation - unattractive as its government may be - is struggling under crippling US economic sanctions (as it battles a terrible outbreak of COVID). The UN has called for lifting the sanctions during the pandemic (the US refuses). Likewise for the sanctions which have crippled Cuba's economy (they are condemned every year by the General Assembly, ignored by the US). Israel/Palestine, Syria, and Yemen are black holes for the Security Council, and Canada's past has been one of support for the US.

Instead of pushing on, as if a pandemic had not just pushed the world together, isn't the Security Council election a prime example of how we might change things in a post-COVID 19 world? It isn't too early to think of recovery - and how

Residence Meilleur Annual General Meeting

PETER L. SMITH

L'ISLE-AUX-ALLUMETTES - Residence Meilleur du Haut Pontiac held its annual general meeting, March 12 in the common room at the residence. The board of directors' executive members will be elected at the next regular meeting.

Nine board members were enrolled in CPR /First Aid training with instructor Richard Pleau. Five have completed the training and will be receiving their certificates while the remaining four will complete the second half of the course at a later date.

Presently all apartments are occupied except for one.

Fundraising is an ongoing effort, and events are planned for the summer, including the ever popular Fred Meilleur Memorial golf tournament in June.

The residence will receive



Richard Pleau, C.P.R./First Aid instructor, demonstrates the correct use of an EpiPen for severe allergic reactions.

an approximate \$23,000 grant for meeting Novoclimat energy savings standards, a program offered by the Province of Québec that encourages construction of

high energy efficient homes and residences. Plans are underway to apply for a grant from Farm Credit Canada's Agri-Spirit fund for paving.

destructive this un-cooperative posturing can be?

Glib hopes for new elections in Caracas or political prisoners released in Teheran or Havana will not work. We keep saying it's a new world out there . . . how new do we have the courage to make it?

This is not about foreign policy - it's about our ability to learn from this pandemic and the upheaval it's causing. It's about doing things differently, from foreign policy to social safety nets. The world is different, larger than GDP and the Stock Market; it's now about other people.



Septic Tank PUMPING

YEAR ROUND SERVICE

613-732-4926

You call, We Kumm!



Traditional Chinese Medicine Acupuncture

Offering Safe & Natural Treatment for:

- Stress, Anxiety, Insomnia, PTSD
- Chronic & Acute Pain, Arthritis, Sciatica
- Digestive Problems, IBS, Crohns, Heartburn
- Allergies, Skin Problems, Eczema, Psoriasis
- Mental Health, ADHD, Depression, Addictions
- Menopause, Fertility, PMS, OB/GYN

Blaise T. Ryan R.T.O.M.R.A.C.

Registered Acupuncturist, Traditional Chinese Medicine Licensed Practitioner

Call: 613-702-5377

Book Online: www.BlaiseRyan.com

- Insurance Receipts Provided -

We have what you need!



EXCAVATION
BULLDOZING
CRUSHED GRAVEL
SEPTIC SYSTEMS
LANDSCAPING
POURED FOUNDATIONS

M. KIDD & SONS LTD.

"Your Home & Cottage Lifter"

18 Pembroke Rd., Chapeau, QC 819-689-2359
mkiddconstruction@gmail.com

ATTENTION LIVESTOCK PRODUCERS

Ontario Stockyards Inc., Cookstown, Ontario

is an approved facility to market Quebec livestock. If you choose to market your livestock through Ontario Stockyards Inc. we would require your stakeholder number and a site number.

For more information and to market your livestock please contact:

Ab Carroll: 705-344-6654
Brian Pascoe: 705-878-6918

Office Tel: 705-458-4000
Fax: 705-458-4100
Email: info@ontariostockyards.on.ca



Box 1051, 3807 Hwy 89
Cookstown, ON L0L 1L0
www.ontariostockyards.on.ca

Don't forget about mental health!

**Are you feeling stressed, anxious or depressed?
The following advice can help you to intelligently deal with events stemming from the coronavirus COVID-19 epidemic here in Québec.**

The current coronavirus (COVID-19) and related unprecedented preventive measures are a new reality, one that is not easy to deal with. For some, the measures can make an already difficult situation even more fragile for family, financial and/or social reasons.

While an event of this size can affect your physical health, it can also impair your mental health by causing stress, anxiety or depression. But there are things you can do to improve how you manage these types of reactions.

Most people will succeed in adapting to the situation, but paying attention to your needs remains very important. Don't be afraid to do what is necessary to help yourself.

If you are a close friend or family member of a person with disabilities, pay particular attention to signs of their stress, depression or anxiety if they are unable to clearly express them.

How do these problems manifest themselves?

1 PHYSICAL SYMPTOMS

- Headaches, neck tension, digestive problems
- Sleep problems
- Loss of appetite

2 PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL SYMPTOMS

- Worries and sense of insecurity
- Feeling overwhelmed by events
- Negative view of things or daily events
- Discouragement, sadness or anger

3 BEHAVIOURAL SYMPTOMS

- Difficulty concentrating
- Irritability, aggression
- Isolation, withdrawal from others
- Increased use of alcohol, drugs and medication

How to succeed in adapting?

Take good care of yourself when you are in preventive isolation. Stay in touch with your close friends and family by telephone or Internet. Pay attention to your feelings and talk about them with someone you trust while yet abiding by social distancing recommendations. Speak with a friend and ask for help when you feel overwhelmed. It isn't a sign of weakness but strength when you do what is necessary to get through it. Physical activity will also help reduce tension.

Give yourself moments of pleasure by listening to music or taking a warm bath: it will lower stress. Counting on your own strengths will help you to surf over the hard times.

What to do when distressed?

When this unusual situation seems never-ending, your emotional reactions can become sharper. For example, you may feel greater fatigue, become overwhelmed by fear, have more trouble accomplishing your daily tasks or fear a greater risk of contagion. Pay attention to these signs of trouble ahead and, as soon as possible, reach out to the resources that are available to help.



Experiencing financial worries?

Increased stress related to financial insecurity can also arise during a pandemic. Loss of employment and income are a major source of anxiety for everyone, but it can become worse when we are in isolation. Many websites exist that offer help, such as the [Québec.ca/coronavirus](https://www.quebec.ca/coronavirus) government site. The following website can also provide general assistance: [ementalhealth.ca](https://www.ementalhealth.ca)

How to help young children and teenagers manage their worries?

Just like you, children and teenagers can have concerns about the pandemic and the events that are taking place. They can in fact be affected even more because they do not always understand the information they hear or see. Reactions vary individually, so be

attentive to their fears and need to be reassured, and let them use their own words to describe how they feel. Show them that you care. Listen to their worries and give them even more love and attention. If possible, provide opportunities for them to play and relax.



Signs of your child's stress

- Trouble sleeping
- Wants to be held, asks questions
- Physical pain such as tummy ache
- Agitated behaviour, disputing what you say or do

What to do?

- Keep control of your emotions. For example, you might go into the bathroom by yourself to calm down
- Teach your child basic personal hygiene, such as how to wash hands properly
- Reassure and spend more time with your child
- Have your child take part in household preventive tasks
- Maintain your usual habits and schedules or create new ones for safe play and relaxation



Signs of your teenager's stress

- Worries about personal health and the health of close friends and family
- Feels unaffected by the situation or laughs off the danger
- No longer interested in preferred activities
- Has trouble sleeping, appetite issues (eats too much or not enough)
- Wants to drink alcohol and/or take drugs
- Is aggressive, irritable, refuses to obey public health instructions

What to do?

- Ensure that your teenager really understands the situation. Correct any information that is wrong
- Do not minimize the seriousness of the situation
- Avoid moralizing
- If you are uncertain about how to respond, say so. Provide serious answers as soon as you can or suggest calling a telephone support hotline



Managing time at home or when teleworking

- Set aside some time each day for family activities. Play board games, read out loud, go for a walk applying distancing measures, etc.
- Speak with your workmates by phone or chat at nap time
- Suggest your children work just like you by drawing, reading or doing educational activities
- Invite the older children to supervise the younger ones when they play
- Ensure that each parent gives time to the children

Other ways to better manage your stress or anxiety as a family

While obtaining the right information is important, put limits on time spent seeking information about COVID-19. Information overload can raise the stress level, making you more anxious or even depressed.

Use the information you already have to plan what comes next. Set aside specific times for updates once or twice a day.

Avoid sources of sensationalist news and doubtful information. This will help separate fact from rumour. Concentrate on facts to help allay your concerns.

Use reliable resources like the Government of Québec official Québec.ca/coronavirus website.

Resources

For stress, anxiety or depression about the progression of the current epidemic in Québec, call Services Québec at 418-644-4545, 514-644-4545, 450-644-4545, 819-644-4545 or toll free at 1-877-644-4545. The person that answers your call will provide more information and you will be directed to a psychosocial professional who can provide the additional support and advice you need.

Deaf or hard-of-hearing persons call toll free at 1-800-361-9596.

Resources for better management of worry:

- Living better with your child: inspq.qc.ca/en/tiny-tot
- ecolebranchee.com (video that explains COVID-19 to children and why schools are closed, how vaccine is made, etc.) [French]
- carrefour-education.qc.ca (French)
- naitreetgrandir.com (French)

Resources for better management of family time:

- alloprof.qc.ca (French)
- teteamodeler.com (also has ideas for crafts, cooking, nursery rhymes, etc.) [French]
- viedeparents.ca (French)
- vifamagazine.ca (French)

Telephone hotlines for people in psychological distress:

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec: centredecrise.ca/listecentres (French) offers services 24/7 for persons in distress
- Tel-Aide listening centre provides help 24/7 to people suffering from solitude, distress or who need to have someone listen: 514-935-1101
- Écoute entraide is a community organization that supports people who are emotionally suffering: 514-278-2130 or 1-855-EN LIGNE
- Telephone assistance service 1-866-APPELLE (277-3553)

[Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

Québec 

OPEN
for business

STILL OPEN!

YOU CAN STILL GET WHAT YOU NEED, DESPITE COVID-19!

OPEN
for business

L'ANCIENNE BANQUE
Restaurant

BREW PUB 

819-506-2030
or by email:
anciennbanque76@hotmail.com
76 St. Jacques St., Chapeau, QC.

OPEN FOR TAKE-OUT & DELIVERY
WEDNESDAY TO SUNDAY
Call for details or visit our home page.

GOOD FRIDAY
Order your Bank fish & chips!
Taking orders at 2pm.

WE ARE OFFERING NO CONTACT TAKE OUT and delivery if anyone needs it!

La Gare

Waltham Station

Our website is up, and our menu can be found at www.walthamstation.com under the Menu tab at the top right of the page.

WE WILL BE OPEN 11AM-7PM THURSDAY TO SUNDAY FOR PHONE ORDERS
Now accepting Visa and Mastercard by phone for payment. We have a walk up ordering spot, and a drive-up ordering spot.

Hwy 148, Waltham, Quebec ~ **819-689-5161**

Garage: 819-689-2555
Cell: 613-585-9190



GAGNON TOWING
Vehicle Towing & Repairs, Undercoating
Sand, Gravel, Topsoil and Snow Removal
Chichester, QC • Ian Gagnon, Proprietor

WE ARE STILL OPEN!
Please note that store hours may be altered due to the COVID-19 outbreak.

Mulvihill Drug Mart
Your Trusted Family Drug Store

315 Pembroke Street East
Ottawa Valley Health & Wellness Centre
(613) 735-6559

OUR ENVIRONMENT
BY KATHARINE FLETCHER



Hope springs eternal

Spring's happening all around us, here in the Pontiac. Whether you're in Chapeau or Cantley, Swisha or Shawville, Quyon or Wakefield, sunshine is strengthening.

Daylight is extending and our bird migrants are returning, searching for mates, establishing nesting sites - and filling the springtime air with their glorious songs.

Although forested trails remain snow-covered, nature's cooperators of sunshine and showers are doing their work, where fields show ever-extending patches of soil. The first blades of grass are showing and soon, the meadows will sport their fringe of emerald, before

full-on growth transforms our countryside to verdant green.

This season of growth represents full-on planning for gardeners. Whether it's popping in a few annuals, buying some perennials - or planting vegetables and fruits, spring offers its hope of beauty for our senses and bounty for our tables.

And in 2020, planting a garden has another edge in this era of COVID 19: food security.

At time of writing on April 2, here's some gardening information I discovered. Caveat? In this age where nothing's more certain than often-sudden change, please contact your favourite



Taking the winter shelter off a rhododendron to reveal green leaves and big buds waiting for the warmer weather.

source of seeds, seedlings and plants to ensure they're open and what the rules are. For sure, it's not "business as usual" - but supporting our local growers has never been more crucial.

Nesbitt's Greenhouse & Nursery - Aylmer

Owner Sylvia Nesbitt confirmed the nursery will be open, so customers can get vegetables, fruits, flowers, and seeds. One change? Pending how orders go, they may or may not have fruit trees.

Acknowledging the COVID situation is a game-changer, Nesbitt said, "We plan to develop a shopping venue on our website. People can pay by Paypal or e-transfer."

And, depending on the distance, Nesbitt mentioned there might be free delivery or else a charge for gas.

All of us need to be patient while nurseries prepare, possibly with reduced

staff plus lineups of customers. Like grocery stores, Nesbitt expects to welcome 5-10 clients at a time.

Nesbitt addresses this fact of changing times and says they're busy growing their crops. "We'll get through this. We've got you covered. Stay tuned. We are working out the details."

Joanne's Valu-Mart - Shawville

When I telephoned (April 2), I confirmed that seed packages are available and they'll be receiving and selling plants soon.

I expect this will be the case for other grocery and independent stores.

During these extraordinary times, please contact businesses before you head out to find out how best to purchase your plants.

Breathe...

Finally? Step outside, feel the sun on your face and breathe deeply. We will get through this, together.

MACGREGOR
CONCRETE PRODUCTS (BEACHBURG) LIMITED
Serving Ontario & Quebec since 1975



SEPTIC TANK PUMPING

- Precast Concrete Septic Tanks
- Ready Mix Concrete
- Well Tile

613-582-3459 • 1-800-267-0118
Fax: 1-613-582-7383 • www.macgregorconcrete.com

ULLRICH'S

Fresh Meats & Salads
Frozen Meals
Prepared Meals
ALL READY TO GO!

ULLRICH'S.CA 613.735.6025
214 PEMBROKE ST. W.



NEW TEMPORARY STORE HOURS TO BETTER SERVE OUR CUSTOMERS

GIANT TIGER 

DOWNTOWN PEMBROKE
ALEXANDER STREET ENTRANCE ONLY

Monday-Friday: 8am to 8pm
Saturday: 8am-6pm ~ Sunday: 9am-5pm,
HAPPY EASTER!

OPEN
for business

STILL OPEN!
YOU CAN STILL GET WHAT YOU NEED, DESPITE COVID-19!

OPEN
for business

Locally sourced meat at good prices: Abattoir les viandes du Pontiac

DARLENE PASHAK

SHAWVILLE – Although located in Shawville, Abattoir les Viandes du Pontiac is a business fully immersed in the entire Pontiac, buying from local farmers, selling to all residents, and employing Pontiacers: 11 of their 13 employees are locals.

One of the owners, Alain Lauzon, stressed that now more than ever is the time to “Buy Local” given the Covid-19 restrictions. Rest assured, he said, all meat coming from the plant is inspected by a veterinarian and meat inspector.

The abattoir expanded into selling meat directly to customers in the fall of 2019, eliminating the middle person (selling to a butcher who in turn sells to the customer). As a result, the abattoir’s profit margin improved, allowing them to maintain fair and competitive prices for consumers. Lauzon said many hunters take advan-



Alain Lauzon, one of the owners of the abattoir, gives a tour of the business during one of their open house events held last year.

tage of the business to process their meat.

A local farmer from Quyon himself, Lauzon insists on buying as much as possible from local farmers at fair market prices. Purchases are made in Cobden at auction – where he says mostly Québec farmers sell – within the Pontiac, the Municipality of Pontiac and up to Gatineau. Chickens were originally sourced from Mont Laurier, but due to lack of supply, he now purchases from Montreal. He has been happy to work with the local UPA to get to know all the

farmers in the region.

Claiming that “no one will beat” his sale price on hamburger, Lauzon said the company also sells other cuts of veal and beef, plus chicken and lamb. Always expanding and innovating, new products are expected in the future, e.g. chicken wings and drumsticks.

Drop-in to the abattoir, or order online or over the phone, with free delivery as an option for orders over \$100. With meat boxes priced as low as \$130, residents can stock the freezer without ever leaving home!

Business— from pg. 6

Shawville has a daily seniors-only shopping hour, 8 to 9 am.

Hardware stores are also considered essential, but under strain as business volume sinks, and just as spring begins. One owner, Connie Lasalle, detailed steps from limiting hours, to limiting customers inside, providing gloves, one person per family – and encouraging deliveries. “We have a yard full of spring goods and no market. We’re concerned, but know we are all in the same boat,” said Lasalle.

Other retailers – clothing, gifts, etc – are closed except for those providing “essential supplies” like Canadian Tire and Giant Tiger in Shawville.

Many Pontiac retailers are advertising their hours and service innovations on pages 10, 11, 20 and 21.

And then there’s tourism ...

Esprit Rafting’s Jim Coffey, says the crisis is “a

big deal” for tourism and disproportionately affects regions that rely on it like the Pontiac. Esprit’s season has been postponed to mid-May, with June 15 as a fall-back date. If this date can’t be met, Coffey said this whole season may be a write-off. “We have huge start-up costs, like insurance that costs the same whether we run for six months or three. The best way to survive might be to close for the season. This is our biggest challenge ever.”

Coffey says he’s optimistic because the Pontiac already has a high tolerance for adversity, uncertainty and challenges. “I hope those with decision-making power offer the support needed to keep us on life-support and then give us a leg-up when we need it,” he told the *Journal*.

Feds pass compensation, first phase

On March 25, the federal government passed the Canadian Emergency Response Benefit bill, which

includes measures to help individuals and businesses during the crisis. The measures include increased flexibility and removal of the one-week waiting period for EI; up to \$500 a week for 15 weeks for those who aren’t eligible for EI (gig, contract, self-employed); up to \$300 more per child through the Canada Child Tax Benefit, to be paid in May; boosting the GST tax credit by an average of \$400 for single people and \$600 for couples through a one-time payment in May; and offering a 75% subsidy to qualifying small and medium businesses for employee wages, among other things.

“This is the first phase. We’re observing the response to the compensation package and assessing what more needs to be done,” said Pontiac MP Will Amos.

More details, including where and how to apply for benefits, are to be announced the week of April 6.

ASHLEY HOMESTORE SELECT IS STILL OPEN ONLINE!

CUSTOMER SERVICE IS AVAILABLE TO TAKE ORDERS OVER THE PHONE FROM THE COMFORT OF YOUR HOME!





We are also open for pick-up! Our website features all of our mattresses and furniture collections for every room in your home.

Browse our selection and apply for financing - all online!

Visit ashleyhomestoreselect.ca or call **613-629-5464**

QUALITY Furniture & Mattresses at AFFORDABLE prices!

Stay safe and be well from everyone on the Ashley Homestore team.

NOUS SOMMES TOUJOURS OUVERTS AU PUBLIC WE'RE STILL OPEN TO THE PUBLIC



Abattoir les Viandes du Pontiac

65, route 148,
Shawville, Québec
819-647-3535
abattoirlesviandesdupontiac.com
#shoplocal #quebec
Business hours: 8:30 am - 4:30 pm Mon-Fri
Suivez-nous sur / Follow us on 

**C1 ABATTOIR INSPECTÉ POUR VENDRE N'IMPORTE OÙ AU QUÉBEC
C1 SLAUGHTERHOUSE INSPECTED TO SELL ANYWHERE IN QUEBEC**

NOUS CHERCHONS À ENGAGER LES EMPLOYÉS SUIVANTS :	LOOKING TO HIRE THE FOLLOWING EMPLOYEES:
<p>Secrétaire/administration</p> <ul style="list-style-type: none"> - expérience avec Quickbooks, un atout, mais nous sommes prêts à former - expérience informatique nécessaire - 16 \$/h ou plus selon l'expérience 	<p>Secretary/Administration</p> <ul style="list-style-type: none"> - experience in Quickbooks an asset but we are willing to train - computer experience necessary - \$16/hr or more depending on experience
<p>Boucher - expérimenté mais nous sommes prêts à former</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 \$/h ou plus selon l'expérience 	<p>Butcher - experienced but we are willing to train</p> <ul style="list-style-type: none"> - \$16/hr or more depending on experience
<p>Employés généraux - permis de conduire requis</p> <ul style="list-style-type: none"> - livraison - boucherie - capables d'effectuer différents travaux dans l'établissement 	<p>General employees - driver's licence required</p> <ul style="list-style-type: none"> - delivery - butchershop - able to do different jobs around the facility

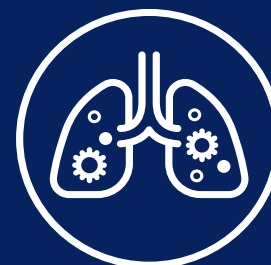
The coronavirus disease (COVID-19) causes a respiratory infection that can involve the following symptoms:



Fever



Cough



Trouble Breathing

Protecting yourself saves lives.



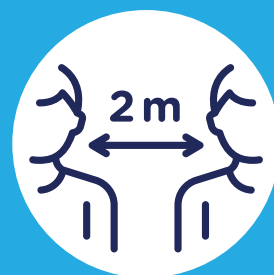
Cough into your sleeves



Throw your used tissues into the trash



Wash your hands



Keep your distance



Stay at home

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545

Petites Annonces / Classifieds

819-683-3582 ~ Fax: 819-683-2977 ~ notice@journalpontiac.com
5-289, rue Principal (rte 148) Mansfield (QC) J0X 1R0

15 mots / words = \$12.50

Paiement avant publication - Mot additionnel ajoutez 10c
 Payment before publication - 10c each additional word

DATE D'ÉCHÉANCE : JEUDI 16 H
 DEADLINE: THURSDAY 4 PM



À LOUER / FOR RENT

CHAMBRES À LOUER entièrement meublées / récemment rénovées à Campbell's Bay. Sans fumée. Tél. ou texter: 613-867-4780.

ROOMS FOR RENT fully furnished / recently renovated in Campbell's Bay. Smoke free. Call or text at 613-867-4780.

À VENDRE / FOR SALE

FRAMING TOOL Air Crisp Dual Tank Portable Compressor 300 Feet of Air Hose, Paslode and Porter-Cable air guns, new \$800. 819-509-6521.

WOODEN end tables, **2 BEDSIDE** tables, **1 HIGH** square table with shelf on bottom, **1 SMALL** stool like table, **1 LAUNDRY** hamper. Prices negotiable call 819-689-2505.

QCNA offers a one-order, one-bill service to advertisers. Call us for details on reaching English Quebec, and through classified ads French Quebec and every other Canadian province & territory. 819-893-6330.

APPLIANCES - Kenmore Heavy Duty WASHER. Maytag Heavy Duty DRYER. Med. Size Frigidaire FRIDGE. Call 819-509-6521.

OSTÉOPATHIE

AYLMER OSTÉO ND. Ostéopathe et naturopathe. 17 ans d'expérience clinique. Reçus d'assurance. 32, rue Principale, Aylmer, Qc. Réservation en ligne: www.AylmerOsteoND.com ou 819-800-1962.

OSTEOPATHY

OSTEOPATHY AND NATUROPATHY for your well-being. Insurance receipts. 32 Principale Street, Aylmer, Qc. Online booking: www.AylmerOsteoND.com or call 819-800-1962.



AUTO

LALONDE TOWING - will buy your scrapped vehicles. Call Danny for more details 819-647-5824.

CHALET À VENDRE OU À LOUER?

PLACEZ une petite annonce (20 mots max.) dans le magazine **VIE DE CHALET 2020** pour atteindre des acheteurs et des locataires potentiels. Coût minimal pour une exposition maximale. Envoyez vos demandes par courriel à cottageliving@journalpontiac.com ou appelez le 819-683-3582.

COTTAGE FOR SALE OR RENT?

PLACE A classified ad (20 words maximum) in our **2020 COTTAGE LIVING** magazine to reach potential buyers and renters. Minimum cost for maximum exposure. For all inquiries Email: cottageliving@journalpontiac.com or call 819-683-3582.

Faites-nous parvenir une lettre à l'éditeur.
redacteur@journalpontiac.com

Send us your letters to the editor.
editor@journalpontiac.com



AVIS PUBLIC



AVIS PUBLIC

LOI SUR LES EAUX NAVIGABLES CANADIENNES

Hydro-Québec donne avis par la présente qu'une demande a été faite au ministre des Transports, en vertu de la *Loi sur les eaux navigables canadiennes*, pour approbation de l'ouvrage décrit ici ainsi que de son emplacement et des plans.

Aux termes du paragraphe 7(2) de ladite loi, Hydro-Québec a déposé auprès du ministre des Transports, dans le registre en ligne Recherche de projet en commun (<http://cps.canada.ca/>) et sous le numéro de registre 479 ou sous le numéro de dossier du PPN 2013-300327, une description de l'ouvrage suivant, de son emplacement et des plans:

Ligne de transport d'électricité entre les postes de Bryson (Québec) et Des Chenaux (Ontario) – Reconstruction du tronçon au-dessus de la rivière des Outaouais dans, sur, sous ou à travers cette rivière entre la municipalité de Litchfield (Québec) et le Township of Whitewater Region (Ontario) à proximité du lot 3 913 549 (cadastre du Québec).

Les commentaires concernant l'effet de cet ouvrage sur la navigation maritime peuvent être envoyés par l'entremise du registre Recherche de projet en commun mentionné ci-haut, dans la section des commentaires (rechercher le numéro référencé ci-dessus) ou directement au bureau régional concerné (1 877 646-6420) en l'absence d'un accès à Internet.

Notez que les commentaires ne seront considérés que s'ils ont été reçus par écrit (préférentiellement de façon électronique) au plus tard 30 jours après la date de publication de cet avis. Même si tous les commentaires se conformant à ces directives seront examinés, aucune réponse individuelle ne sera envoyée.

Signé à Montréal en ce 8^e jour d'avril 2020

Marie-Josée Gosselin
Gérante de projets – Lignes
Hydro-Québec

IN MEMORY



EDMOND MAINVILLE

It is with great sadness that we announce the peaceful passing of our father with love ones by his side at the Montfort Hospital, Ottawa, Ontario on Saturday March 21st, 2020 at the age of 74.

Edmond Mainville of Allumette Island, Québec was the beloved husband of Pierrette Mainville (nee Chaput). Loved and cherished father of Paulette, late Patrick, Leo (Tracy), Jeannette (Pierre), Mireille Mainville (Paul), Angèle (Eric), Eric (Danyka).

Proud and dearly loved grandpa of Amanda and Natacha Mainville, Daniel, Arabelle, and Emanuel Lair, Hunter and Brooke Mainville, Adaline and Emmett O'Connor. Loving son of the late Orange Mainville and the late Alice Lafrance. Dear brother of Toussaint (Françoise), Orange (Christiane), Carmel Chartrand (Edmond), late Louise (Russell Roy and Micheline), Rolline Larocque (late Lucien), Emile (Claudette), Bernadette Scheuneman (late Lawrence), Antoinette Mainville (late Ronald), Robert (Mary), and André (Theresa). Fondly remembered by numerous nieces, nephews, family and friends. Funeral Mass will be announced at a later date.

Edmond was a devoted farmer and well driller. He was always talking about what was next to do on the farm and took great joy in sharing his knowledge about well drilling. As one of our most fond memories with our father is doing puzzles together, when possible we ask that you gather around with your family and work on a puzzle in his memory and create wonderful memories for your own family. Donations to the Heart and Stroke Foundation of Canada would be appreciated.

www.hayesfuneralhome.ca

Tout le monde est préoccupé par le Covid-19. Que faites-vous pour rester sain d'esprit et en sécurité?

Everyone is concerned about Covid-19. What are you doing to stay sane and safe?

Visitez / Visit: www.pontiacjournal.com

dites-nous ce que vous en pensez ~ to let us know what you think



PLEASE RECYCLE THIS PAPER AFTER READING.

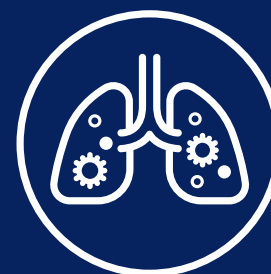
La maladie à coronavirus (COVID-19) cause une infection respiratoire pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés respiratoires

Se protéger, ça sauve des vies.



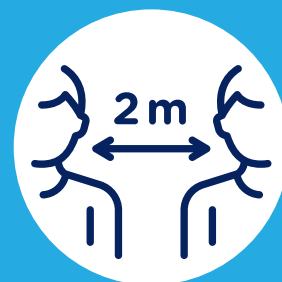
Toussez dans votre coude



Jetez vos mouchoirs



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Restez à la maison

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545