



# *Répertoire*

des services pour personnes âgées

MRC de Montmagny-L'Islet

# Présentation

Les partenaires de la Table des aînés et de leurs proches de Montmagny et L'Islet sont fiers de vous offrir ce document de référence des diverses ressources disponibles sur les territoires des deux MRC.

La Table est un regroupement d'organismes et d'organisations visant l'amélioration des conditions de vie des aînés et de leurs proches. Les partenaires se réunissent sur une base régulière pour réfléchir sur les enjeux locaux touchant les aînés, partager de l'information et développer des actions communes.

Ce guide des ressources se veut un outil de référence qui vous servira à trouver rapidement le numéro de téléphone de l'une ou l'autre des organisations. Nous invitons les aînés et leurs proches à le conserver à portée de main et à le consulter au besoin afin de trouver le renseignement qui répond à votre questionnement ou besoin, et ce, dans toute situation.

De plus, quelques lignes sont prévues dans les pages centrales pour consigner les coordonnées de vos ressources personnelles et fournisseurs préférés.

Nous remercions tous les acteurs de la Table des aînés et de leurs proches de Montmagny et L'Islet et plus spécifiquement aux organismes qui ont participé à la mise à jour et la rédaction du répertoire soit le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes de Chaudière-Appalaches, le Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet et au Centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches.

# Table des matières par type de services

## Services d'urgence

Urgence (Pompier, Police, Ambulance) .....	7
1 866 APPELLE (Prévention du suicide) .....	7
S.O.S. Violence conjugale .....	7
Info-Social .....	7
Centre Antipoison .....	7
Convergence - Tél-Écoute du Littoral .....	7
Sûreté du Québec .....	7

## Santé et services sociaux

Info-Santé .....	8
Guichet d'accès à la première ligne (GAP) .....	8
Centre local de services communautaires (CLSC) .....	8
Info-Social .....	8

## Aide aux victimes

Centre d'aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC) .....	8
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) .....	8
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés .....	8

## Soutien à domicile

Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud .....	9
Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny .....	9
Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML) .....	9

## Sécurité alimentaire

Centre-Femmes La Jardilec .....	9
Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny .....	9
Centre communautaire La Normandie .....	9
Soupe au Bouton .....	9
La Popote de L'Islet (L'Islet, Saint-Eugène et Saint-Cyrille) .....	9
La Chaudronnée du Bel Âge (Saint-Jean-Port-Joli) .....	9
La Popote des Aulnaies (Saint-Roch et Sainte-Louise) .....	9
Maison de la famille de la MRC de L'Islet .....	9
Tournée des Marmitons (Montmagny) .....	10
Cercle de l'Amitié .....	10
Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny .....	10
Les Amis de Panet (Saint-Fabien de Panet) .....	10
Popote roulante de Berthier-sur-Mer .....	10

## Services de dépannage

Maison de la famille de la MRC de L'Islet .....	10
Soupe au bouton .....	10
Friperie La Frip à Monk .....	10
La Maison La Frontière.....	10
Mode sans Frontière .....	10
Société Saint-Vincent-de-Paul Ozanam de Montmagny .....	10
Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny .....	10

## Mes références personnelles ..... 16-17

## Services de support financier

Services Québec .....	11
Sécurité de la vieillesse et régime pension Canada .....	11
Revenu Québec .....	11
Agence du revenu du Canada .....	11
Retraite-Québec .....	11
Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet .....	11
L'Autorité des marchés financiers .....	11
Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud (ACEF).....	11

## Défense des droits et des intérêts

AQDR de Montmagny-L'Islet .....	12
Comité des usagers Montmagny-L'Islet .....	12
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes .....	12
Aide juridique .....	12
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse .....	12
Le Curateur public du Québec .....	12
L'A-DROIT de Chaudière-Appalaches .....	12
Protecteur du citoyen .....	13
Office de la protection du consommateur .....	13

## Services spécialisés pour les hommes

Partage au masculin .....	13
Centre Yvon Mercier .....	13

## Services spécialisés pour les femmes

Centre-Femmes La Jardilec .....	13
Le Havre des femmes .....	13

## Soutien aux proches aidants

Société Alzheimer Chaudière-Appalaches .....	13
Maison Gilles-Carle .....	14
Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud .....	14
Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny .....	14
Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML) .....	14
Centres de jour .....	14

## Transport collectif et adapté

Transport adapté et collectif de L'Islet-Sud .....	14
Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny .....	14
Accès L'Islet .....	14

## Transport accompagnement médical bénévole

Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML) .....	15
Cercle de l'amitié .....	15

## Loisirs

Hop! La vie! du Sud de L'Islet ....	15
Réseau FADOQ .....	15
Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet .....	15
Viactive .....	15

## Autres ressources spécialisées

Régie de l'assurance maladie du Québec .....	15
Société de l'assurance automobile du Québec .....	15
Tribunal administratif du logement .....	15
Fondation québécoise du cancer .....	15
Société canadienne du cancer .....	15
211 .....	15

## *Table des matières par ordre alphabétique*

1 866 APPELLE (Prévention du suicide) .....	7
211 .....	15
Accès L'Islet .....	14
Agence du revenu du Canada .....	11
Aide juridique .....	12
AQDR de Montmagny-L'Islet .....	12
Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud (ACEF) .....	11
Centre Antipoison .....	7
Centre communautaire La Normandie .....	9
Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML) .....	15
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC) .....	8
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) .....	8
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes .....	12
Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny .....	9
Centre local de services communautaires (CLSC) .....	8
Centre Yvon Mercier .....	13
Centre-Femmes La Jardilec .....	13
Centres de jour .....	14
Cercle de l'Amitié .....	15
Comité des usagers Montmagny-L'Islet .....	12

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse .....	12
Convergence - Tél-Écoute du Littoral .....	7
Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny .....	9
Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud .....	9
Fondation québécoise du cancer .....	15
Friperie La Frip à Monk (Municipalité de Tourville) .....	10
Guichet d'accès à la première ligne (GAP) .....	8
Hop! La vie! du Sud de L'Islet ....	15
Info-Santé .....	7
Info-Social .....	7
L'A-DROIT de Chaudière-Appalaches .....	12
L'Autorité des marchés financiers .....	11
La Chaudronnée du Bel Âge .....	9
La Maison La Frontière .....	10
La Popote de L'Islet .....	9
La Popote des Aulnaies .....	9
Le Curateur public du Québec .....	12
Le Havre des femmes .....	13
Les Amis de Panet .....	10
Ligne Aide-Abus-Aînés .....	8
Maison de la famille de la MRC de L'Islet .....	9
Maison Gilles-Carle .....	14
Mes références personnelles .....	16
Mode sans Frontière .....	10
Office de la protection du consommateur .....	13
Partage au masculin .....	13
Popote roulante de Berthier-sur-Mer .....	10
Protecteur du citoyen .....	13
Régie de l'assurance maladie du Québec .....	15
Réseau FADOQ .....	15
Retraite Québec .....	11
Revenu Québec .....	11
Sécurité de la vieillesse et régime pension Canada .....	11
Services Québec .....	11
Société Alzheimer Chaudière-Appalaches .....	13
Société canadienne du cancer .....	15
Société de l'assurance automobile du Québec .....	15
Société Saint-Vincent-de-Paul Ozanam de Montmagny .....	10
Soupe au Bouton .....	9
S.O.S. Violence conjugale .....	7
Sûreté du Québec .....	7
Tournée des Marmitons .....	10
Transport adapté et collectif de L'Islet-Sud .....	14
Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny .....	14
Tribunal administratif du logement .....	15
Urgence (Pompier, Police, Ambulance) .....	7

# Services d'urgence

## Urgence (Pompier, Police, Ambulance)

911

## 1 866 APPELLE (Prévention du suicide)

Le service de crise suicidaire est la porte d'entrée pour obtenir une aide immédiate, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. En téléphonant au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553), une personne suicidaire ou un proche obtiendra de l'aide d'un intervenant formé spécifiquement en intervention de crise suicidaire.

1 866 277-3553

## S.O.S. Violence conjugale

S. O. S. violence conjugale offre des services d'accueil, d'information, de sensibilisation et de référence. Les services directs sont offerts aux victimes de violence conjugale (actuelle ou passée), aux victimes de violence post-séparation ainsi qu'à leurs proches. Ils sont accessibles via une ligne téléphonique de référence disponible 24/7, ainsi que par courriel, clavardage et texto.

1 800 363-9010

## Info-Social

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique pour vous-même ou pour un proche auprès de travailleurs sociaux qualifiés. Ils vous aident confidentiellement à faire le point si vous cherchez des réponses fiables et appropriées dans une situation difficile.

811, option 2

## Centre Antipoison

Le Centre antipoison du Québec répond à la population et aux professionnels de la santé qui font face à une situation urgente d'empoisonnement. Il offre un service téléphonique d'urgence, sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

1 800 463-5060

## Convergence - Tél-Écoute du Littoral

Tél-Écoute (24 h/24 – 7j/7) est destiné à toute personne qui souffre de solitude, d'angoisse, de tristesse ou bien qui a tout simplement besoin de se confier : jeunes, adultes, personnes âgées.

1 877 559-4095

## Sûreté du Québec

### MRC de L'Islet

418 598-3343

### MRC de Montmagny

418 248-3705

### Partout au Québec

310-4141

### Par cellulaire

\* 4141

**Pour toute urgence, contacter le 911**

## *Santé et services sociaux*

### **Info-Santé**

Service de consultation téléphonique pour vous-même ou pour un proche auprès de professionnels de la santé. Une infirmière ou un infirmier vous renseigne et vous conseille confidentiellement au sujet de toute préoccupation sur votre état de santé.

**811, option 1**

### **Guichet d'accès à la première ligne (GAP)**

Service qui permet aux personnes sans médecin de famille d'obtenir un rendez-vous médical ou un service de santé.

**811, option 3**

### **Centre local de services communautaires (CLSC)**

Les CLSC offrent plusieurs services pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. L'aide et le soutien offerts peuvent prendre la forme de visites à domicile, de services médicaux, de soins infirmiers, de physiothérapie ou d'ergothérapie, de service social et d'aide familiale.

- CLSC de Montmagny
- CLSC de Saint-Fabien-de-Panet
- CLSC de Saint-Jean-Port-Joli
- CLSC de Saint-Pamphile

Pour l'ensemble des CLSC, (boîte vocale seulement).

**418 248-2572,  
poste 6066 ou 6163**

### **Info-Social**

**811, option 2**

## *Aide aux victimes*

### **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA)**

Un appel à la Ligne AAA, c'est obtenir de l'information sur les types de maltraitance, ainsi que leurs conséquences sur votre qualité de vie, votre santé physique et votre bien-être psychologique ; c'est aussi prendre connaissance des ressources à votre disposition pour vous soutenir dans cette situation difficile et/ou pour vous aider à la faire cesser.

**1 888 489-2287**

### **Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)**

CALACS Rive-Sud se consacre aux femmes et aux adolescentes de 14 ans et plus qui ont vécu une forme d'agression sexuelle, récente ou passée. Il leur offre des services professionnels, confidentiels et gratuits afin qu'elles puissent libérer sainement leurs émotions, exprimer leurs besoins et reprendre leur vie en main.

**1 866 835-8342**

### **Centre d'aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC)**

Les CAVAC offrent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.

**1 866 532-2822**

## *Soutien à domicile*

### **Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud**

Pour plus d'informations, voir page 23

**418 598-7488**

### **Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny**

Pour plus d'informations, voir page 22

**418 248-2433**

### **Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML)**

Pour plus d'informations, voir page 21

**418 248-7242**

## *Sécurité alimentaire*

### **Organismes offrant des cuisines collectives**

Les cuisines collectives ont pour but de mettre en commun temps, argent et connaissances pour confectionner des plats économiques et nutritifs.

#### **MRC de L'Islet**

##### **Soupe au Bouton**

**418 358-6001**

##### **Centre-Femmes La Jardilec**

Pour plus d'informations, voir page 24

**418 598-9677**

##### **Maison de la famille de la MRC de L'Islet**

**418 356-3737, poste 1**

#### **MRC de Montmagny**

##### **Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny**

**418 469-3988**

##### **Centre communautaire La Normandie**

**418 248-3158**

##### **Soupe au Bouton**

**418 358-6001**

### **Organismes offrant un service de popote roulante**

Service qui permet à des personnes de se faire livrer un repas chaud à leur domicile par des bénévoles. Plusieurs organismes desservent la population selon la MRC et la municipalité.

#### **MRC de L'Islet**

##### **La Popote de L'Islet** (L'Islet, Saint-Eugène et Saint-Cyrille)

**418 291-3555**

##### **La Chaudronnée du Bel Âge** (Saint-Jean-Port-Joli)

**418 598-3235**

##### **La Popote des Aulnaies** (Saint-Roch et Sainte-Louise)

**418 354-2977 ou 418 354-2428**

## **Maison de la famille de la MRC de L'Islet**

(Sud de la MRC de L'Islet)

**418 356-3737, poste 1**

## **MRC de Montmagny**

**Tournée des Marmitons** (Montmagny)

**418 241-2229**

**Cercle de l'Amitié** (Cap-Saint-Ignace)

**418 241-9512**

## **Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny**

(Saint-Just-de-Bretonnières, Lac-Frontière, Sainte-Lucie-de-Bearegard, Saint-Fabien-de-Panet, Saint-Paul-de-Montminy, Sainte-Euphémie-de-la-Rivière du Sud, Sainte-Apolline-de-Patton et Notre-Dame-du-Rosaire)

**418 469-3988**

**Les Amis de Panet** (Saint-Fabien de Panet)

**418 249-2941**

**Popote roulante de Berthier-sur-Mer**

**418 259-7343, poste 203**

## *Services de dépannage*

### **MRC de L'Islet**

#### **Maison de la famille de la MRC de L'Islet**

(Dépano meuble)

**418 598-2012**

#### **Soupe au bouton**

(Friperie De Fil en bouton, Communo-Frigo et dépannage alimentaire)

**418 358-6001**

#### **Friperie La Frip à Monk**

(Municipalité de Tourville)

**418 359-2106**

### **MRC de Montmagny**

#### **La Maison La Frontière**

(Dépannage alimentaire, Communo-Frigo)

**418 248-7133**

#### **Mode sans Frontière**

(Friperie)

**418 248-9131**

#### **Société Saint-Vincent-de-Paul Ozanam de Montmagny**

(Friperie)

**418 248-7178**

#### **Centre d'entraide familiale MRC de Montmagny**

(Dépannage alimentaire, friperie)

**418 469-3988**

# Services de support financier

## Services Québec

La porte d'entrée des services gouvernementaux pour les citoyens et les entreprises sur tout le territoire.

1 877 644-4545

## Sécurité de la vieillesse et régime pension Canada

La pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) est un paiement mensuel que vous pouvez obtenir si vous avez 65 ans et plus.

1 800 277-9915

## Revenu Québec

Agence du gouvernement québécois chargé de la perception des impôts et des taxes.

1 800 267-6299

## Agence du revenu du Canada

Agence du gouvernement fédéral chargée de mettre en œuvre le droit fiscal fédéral et de gérer certains programmes sociaux ou économiques appliqués par le système fiscal.

1 800 387-1194

## Retraite Québec

Administre le Régime de rentes du Québec (RRQ), les régimes de retraite du secteur public et l'Allocation famille. Elle assure aussi l'encadrement des régimes complémentaires de retraite et des régimes volontaires d'épargne-retraite.

1 800 463-5185

## Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML)

Pour plus d'informations, voir page 21

418 248-7242

## L'Autorité des marchés financiers

Organisme mandaté par le gouvernement du Québec pour encadrer les marchés financiers québécois et prêter assistance aux consommateurs de produits et services financiers.

1 877 525-0337

## Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud (ACEF)

Organisme à but non lucratif d'aide, d'éducation et d'intervention dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. L'ACEF travaille à défendre les droits des consommatrices et des consommateurs.

418 835-6633

# *Défense des droits et des intérêts*

## **AQDR de Montmagny-L'Islet**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Montmagny-L'Islet représente les droits des aînés et agit comme un moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. La mission exclusive est la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées.

Pour plus d'informations, voir page 18

**418 247-0033 ou 1 877 948-2333**

## **Comité des usagers Montmagny-L'Islet**

Le comité veille à renseigner, à défendre et à accompagner les usagers qui utilisent les services de l'Hôpital de Montmagny, des cinq CLSC et des six CHSLD de son territoire.

**418 248-0639, poste 5728**

## **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes**

Nous assistons et accompagnons toute personne dans une démarche en vue de porter plainte auprès des établissements et des organismes du réseau public de la santé et des services sociaux, ainsi que d'assister et d'accompagner les locataires en résidence privée pour aînés lors d'insatisfaction avec leur bail.

**1 877 767-2227**

## **Aide juridique**

Les centres communautaires juridiques ont pour fonction de fournir l'aide juridique. Certains services sont couverts financièrement et d'autres services peuvent l'être à certaines conditions.

**418 248-3230**

## **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse**

La Commission assure la promotion et le respect des principes énoncés dans la Charte des droits et libertés de la personne, la Loi sur la protection de la jeunesse et la Loi sur l'accès à l'égalité en emploi dans des organismes publics.

**1 800 361-6477**

## **Le Curateur public du Québec**

Veille à la protection des personnes inaptes, à la sauvegarde de leur autonomie et au respect de leurs droits tout en soutenant leurs familles et leurs proches dans leurs fonctions.

**1 800 363-9020**

## **L'A-DROIT de Chaudière-Appalaches**

Promotion et défense des droits des personnes ayant ou ayant vécu un trouble de santé mentale.

**1 866 837-1113**

## Protecteur du citoyen

Prévenir et corriger le non-respect des droits, les abus, la négligence, l'inaction ou les erreurs commises à l'égard des personnes en contact avec un ministère, un organisme ou un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.

1 800 463-5070

## Office de la protection du consommateur

Intervenir auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations envers les consommateurs. Notre action vise aussi à aider les consommateurs à faire des choix éclairés et à les informer de leurs droits, de leurs obligations et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant.

418 643-1484 ou 1 888 672-2556

## *Services spécialisés pour les hommes*

### Partage au masculin

Offre des services adaptés aux besoins d'écoute, d'aide et d'entraide pour les hommes âgés de plus de 18 ans.

418 248-1212

### Centre Yvon Mercier

Organisme qui vient en aide aux hommes qui vivent des difficultés relationnelles sur le plan conjugal ou familial dans le but de prévenir la présence de comportements violents. Hébergement temporaire également offert.

418 247-5030

## *Services spécialisés pour les femmes*

### Centre-Femmes La Jardilec

Offre un lieu de rencontre, d'information, d'entraide, de réflexion et d'actions socialisantes auprès des femmes tant individuellement que collectivement.

Pour plus d'informations, voir page 24

418 598-9677

### Le Havre des femmes

Maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale.

418 247-7622

## *Soutien aux proches aidants*

### Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Organisme qui a pour mission d'aider et d'accompagner les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et leurs proches.

Pour plus d'informations, voir page 25

1 888 387-1230

## Maison Gilles-Carle

Offre d'hébergement de répit pour aidant et aidé d'une durée d'une journée à 14 jours.

Pour plus d'informations, voir page 22

1 888 387-1230 poste 2

## Coopérative de services à domicile L'Islet Nord-Sud

Pour plus d'informations, voir page 23

418 598-7488

## Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny

Pour plus d'informations, voir page 22

418 248-2433

## Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML)

Pour plus d'informations, voir page 21

418 248-7242

## Centres de jour

Le centre de jour s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie qui demeurent à domicile et souhaitent maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales. Le Centre de Jour offre à un faible coût, le repas et un service de transport. L'équipe d'intervenants accueille, une fois par semaine, les personnes référées par les services de soutien à domicile du CLSC dans différents points de service de la région. Le Centre de Jour contribue à offrir une journée de répit aux proches aidants.

- CLSC de Montmagny
- CLSC de Saint-Fabien-de-Panet
- CLSC de Saint-Jean-Port-Joli
- CLSC de Saint-Pamphile

Pour l'ensemble des CLSC (boîte vocale seulement) : **418 248-2572, poste 6066 ou 6163**

## *Transport collectif et adapté*

### MRC de Montmagny

#### Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny

Pour plus d'informations, voir page 29

418 248-0445

### MRC de L'Islet

#### Accès L'Islet

Transport collectif régional. Pour plus d'informations, voir page 27

1 844 598-8950

#### Transport adapté et collectif de L'Islet-Sud

Pour plus d'informations, voir page 29

418 356-2116

## *Transport accompagnement médical bénévole*

Le service d'accompagnement médical consiste à ce qu'un bénévole de l'organisation accompagne toute personne ayant besoin de support physique, de réconfort ou de surveillance et qui ne peut trouver dans son entourage les ressources nécessaires pour lui rendre ce service.

## **Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML)**

Pour plus d'informations, voir page 21

**418 248-7242**

## **Cercle de l'amitié de Cap-Saint-Ignace**

Organisme offrant des services de maintien à domicile aux aînés et aux personnes ayant un handicap léger.

**418 241-9512**

## *Loisirs*

Votre bureau municipal est une source privilégiée de renseignements concernant les activités, les loisirs et les sports offerts dans votre entourage. Le personnel pourra vous fournir les noms et les coordonnées par exemple du Club de l'Âge d'Or, du Cercle de Fermières du Québec, des Chevaliers de Colomb ou de tout autre organisme culturel et social de votre secteur.

## **Hop! La vie! du Sud de L'Islet**

Organisme offrant des activités sociales divers visant l'amélioration de la qualité de vie des aînés et des personnes seules de 55 ans et plus dans le sud de la MRC de L'Islet.

**418 356-3903**

## **Réseau FADOQ**

Le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités. Se référer à votre municipalité pour plus d'information sur votre FADOQ local.

**1 800 828-3344**

## **Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet (CABML)**

Viactive. Pour plus d'informations, voir page 21

**418 248-7242**

## *Autres ressources spécialisées*

**Régie de l'assurance maladie du Québec** **1 800 561-9749**

**Société de l'assurance automobile du Québec** **1 800 361-7620**

**Tribunal administratif du logement** **1 800 683-2245**

**Fondation québécoise du cancer** **1 800 363-0063**

**Société canadienne du cancer** **1 888 939-3333**

## **211**

Le 211 est un service gratuit d'information et de références qui dirige rapidement les personnes vers des ressources communautaires. Ouvert 7 jours sur 7, du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h et la fin de semaine, de 8 h à 18 h. Disponible également sur Internet au [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

**211**

# *Mes références personnelles*

## **Médecin de famille**

---

---

## **Pharmacie**

---

---

## **Dentiste**

---

---

## **Optométriste**

---

---

## **Coiffeur/coiffeuse**

---

---

## **Épicerie**

---

---

## **Garagiste**

---

---

**Service de déneigement**

---

---

**Institution financière/conseiller**

---

---

**Municipalité**

---

---

**Comptable**

---

---

**Notaire**

---

---

**Avocat**

---

---

**Autres**

---

---

---

---



# AQDR

## Montmagny L'Islet

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

Nos services permettent aux membres d'être informés, de s'engager, d'être écoutés et de participer activement à l'avancement des droits des personnes de 50 ans et plus.

Types d'activités :

- Déjeuners-conférences
- Programme Aînés Branchés : Prêt de tablettes électroniques et formation offerts aux membres
- Café-rencontre hebdomadaire
- Journal mensuel
- Programme Devoirs de mémoire : offert dans les CHSLD et les RPA de la région. Permet de renforcer et développer les capacités cognitives des participants.
- Programme Mieux vivre en collectivité : jeu d'animation, discussion sur les attitudes à promouvoir dans un milieu collectif sain.
- PIA (Programme d'information aux aînés) : permet d'obtenir des informations clés se rapportant à la retraite.
- Ateliers sur l'intimidation
- Ateliers sur la bientraitance

60, Boulevard Taché Est, Montmagny, G5V 4E8

Tél. : 418 247-0033

Sans frais : 1 877 948-2333

# INSATISFAITS DES SOINS OU DES SERVICES REÇUS ?

## Nous pouvons vous aider...

- Faire respecter vos droits
- Manifester votre insatisfaction
- Entamer une démarche de plainte et être présent à vos côtés auprès des instances
- Dénoncer une situation de maltraitance...

## ...tout en respectant vos choix

Services gratuits et confidentiels



1 877 767-2227

# UN PROBLÈME AVEC VOTRE BAIL ?

## Nous pouvons vous aider...

- Faciliter la communication avec votre propriétaire
- Contester votre augmentation de loyer
- Dénoncer la qualité des services reçus
- Mettre fin à votre bail dans certaines circonstances...

## ... tout en respectant vos choix

Services gratuits et confidentiels



1 877 767-2227

[fcaap.ca](http://fcaap.ca)

Québec



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET**



### **Action bénévole**

- Recrutement de bénévoles
- Formations
- Promotion et reconnaissance du bénévolat
- Soutien aux organisations



### **Soutien à domicile**

- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Visites d'amitié
- Clinique impôt



### **Proches aidants**

- Intervention individuelle
- Groupes de soutien
- Soutien pour proche aidant en entreprise
- **Service de répit Ado-Re**
- **Service de répit Mémoires'action**



### **Solidarité cancer**

- Intervention individuelle
- Déjeuners d'amitié
- Prêt de prothèses capillaires
- Accompagnement soins palliatifs et de fin de vie



### **Le Veilleur, travailleur de milieu**

- Repérage d'âinés vulnérables
- Information, référencement et accompagnement



### **Intervention de proximité**

- Intervention individuelle auprès des âinés vulnérables
- Accompagnement et référencement



### **VIACTIVE**

- Groupes VIACTIVE et clubs de marche
- Vivre en équilibre (atelier d'information et de sensibilisation sur le maintien de la santé)

 [cabml.ca](http://cabml.ca)

 [info@cabml.ca](mailto:info@cabml.ca)

 418 248-7242



**Que vous soyez retraité, proche aidant, en perte d'autonomie ou en résidence privée pour aînés, nous vous offrons à votre domicile :**

### **Services d'aide à la vie domestique**

(avec aide financière disponible pour tous)

Entretien ménager, lessive  
Préparation de repas  
Accompagnement aux courses

### **Services d'assistance personnelle**

Aide au lever, au coucher,  
à l'hygiène corporelle, à l'habillement,  
à l'alimentation et aux déplacements

### **Services de répit aux proches aidants**



**Coopérative de services à domicile**  
de la **MRC DE MONTMAGNY**

7, rue Saint-Jean-Baptiste Est  
Montmagny (Québec) G5V 1J6  
**Tél. : 418 248-2433**  
adm@coopsd.com



Coopérative  
de services à domicile  
L'Islet Nord-Sud

**vous propose son aide :**

Préparation  
des repas

Grand  
ménage

Répit  
d'accompa-  
gnement

Entretien  
ménager

Accompa-  
gnement

Assistance à  
la personne

Travaux  
extérieurs

**Et plus  
encore!**

Notre personnel travaille dans le respect et la discrétion. Votre Coopérative de services à domicile vous soutient et devient une solution abordable qui vous permet de demeurer chez vous tout en recevant de l'aide pour les tâches de la vie quotidienne.

[www.CoopLisletNS.com](http://www.CoopLisletNS.com)

598, route de l'Église, St-Jean-Port-Joli T 418 598-7488 F 418 598-7688  
[csd@csdlisletnordsud.com](mailto:csd@csdlisletnordsud.com)



# *La Jardilec*

*centre·femmes*

Nos services:

- Lieu d'accueil bienveillant
- Groupes d'entraide
- Rencontre individuelle
- Information et référence
- Accompagnement
- Activités éducatives,  
créatives
- Soutien téléphonique
- Mobilisation
- Centre de documentation,  
ordinateur,  
Wifi, imprimante
- Cuisine collective

25, rue Gérard-Ouellet Saint-Jean-Port-Joli (Qc) G0R 3G0  
Téléphone : 418 598-9677 Télécopieur : 418 598-9639  
[info@cflajardilec.org](mailto:info@cflajardilec.org)

# Société Alzheimer

## CHAUDIÈRE-APPALACHES

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'apporter aide et support aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif dont la maladie d'Alzheimer ainsi qu'à leurs proches. Nous jouons également un rôle de sensibilisation auprès de la population et un service de formation.

Nos services prennent plusieurs formes :

- Écoute téléphonique;
- Rencontre individuelle/familiale (dans le respect des consignes sanitaires en vigueur);
- Groupe d'information et de soutien pour les proches aidants ;
- Temps de parole (groupe de soutien pour les personnes en début de maladie);
- Atelier d'information;
- Centre de documentation;
- Conférence;
- Formation et support aux équipes affectées au service de répit aux heures atypiques;
- Formation;
- Bulletin d'information trimestriel;
- Site Internet, page Facebook;
- Centre de jour l'Essentiel (avec l'aide financière de l'APPUI Chaudière-Appalaches pour les proches aidants pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au stade léger à modérer).

Heures : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30,  
disponible de soir et fin de semaine sur rendez-vous !

1494, route du Président Kennedy Nord  
Sainte-Marie, Québec, G6E 3P1  
Tél. : 418 387-1230, poste 1  
Sans frais : 1 888 387-1230, poste 1

Info@alzheimerschap.qc.ca  
www.alzheimerschap.qc.ca



MAISON GILLES-CARLE  
**CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Notre mission est d'assurer un soutien moral et physique des personnes proches aidantes qui constituent le cœur même et l'âme de sa raison d'être. Avec l'appui du CISSS de Chaudière-Appalaches, la Maison Gilles-Carle accueille les personnes en perte d'autonomie afin qu'elle puisse bénéficier d'un séjour sécuritaire dans une ambiance chaleureuse et humaine.

Tous nos services sont basés sur une approche centrée sur la personne. Nous préconisons le respect autant de l'aidé que du proche aidant. C'est à nous de nous adapter à la réalité de chacun. L'engagement des intervenants est capital et doit se manifester par une attitude de bienveillance, d'authenticité, d'écoute, de compréhension et du respect de la dignité.

Services offerts :

- Service de répit-hébergement d'une durée de 1 à 14 jours;
- Une halte-répit (jour);
- Un séjour basé sur une approche centrée sur la personne.

1271, 5<sup>e</sup> Rang  
Saint-René (Québec)  
G0M 1Z0

Tél. : 418 387-1230 poste 2  
Sans frais : 1 888 387-1230, poste 2

[maisongilles-carleca@alzheimerchap.qc.ca](mailto:maisongilles-carleca@alzheimerchap.qc.ca)  
[www.alzheimerchap.qc.ca](http://www.alzheimerchap.qc.ca)



## TRANSPORT COLLECTIF .....



**Les citoyens de la MRC de L'Islet ont accès à un service de transport collectif partout sur le territoire. Ce dernier permet de se déplacer d'une municipalité à une autre ainsi que vers Montmagny et La Pocatière. Pour le travail, les rendez-vous médicaux ou les loisirs, embarquez avec nous !**

## TRANSPORT ADAPTÉ .....



**Les citoyens vivant avec des limitations bénéficient d'un service de transport adapté opérant sur tout le territoire de la MRC de L'Islet. Que vous soyez une personne à mobilité réduite ou que vous ayez besoin d'un accompagnement personnalisé, Accès L'Islet vous permet de vous déplacer de façon agréable et sécuritaire.**

### CONTACTEZ-NOUS

Pour plus de détails concernant les différents parcours ou pour nous faire part d'un besoin en transport, contactez-nous !

\*Les réservations doivent être faites 24h à l'avance

1 844 598-8950

ACCESLISLET.COM

INFO@ACCESLISLET.COM



# Transport Adapté Collectif L'Islet-Sud

Transport adapté L'Islet-Sud a comme mission d'offrir, gérer, maintenir un service de transport adapté aux personnes ayant un handicap et/ou une mobilité réduite.

Dessert les sept municipalités du sud de L'Islet soit pour :

- Saint-Pamphile
- Sainte-Perpétue
  - Saint-Omer
- Saint-Adalbert
- Saint-Marcel
- Sainte-Félicité
  - Tourville

Nous effectuons aussi des transports pour rendez-vous médicaux chez des institutions médicales hors de ces municipalités.

Pour être admis aux services, il faut faire la demande avec le formulaire émis par le ministère des Transports que vous trouverez sur le site Internet

[www.transadaptelislet.ca](http://www.transadaptelislet.ca).

35, rue Principale, bureau 210  
Saint-Pamphile

Téléphone : 418 356-2116



**TRANSPORT ADAPTÉ**  
418 248-0445



**TRANSPORT COLLECTIF**  
418 248-0445

# Sur **TOUT** le territoire de la MRC de Montmagny

- Du lundi au vendredi : 6 h 30 à 17 h 30
- Fin de semaine : sur demande
- Réservation obligatoire



6, rue St-Jean-Baptiste Est, bur. 143  
Montmagny (Québec) G5V 1J7  
418 248-0445  
[www.tcamontmagny.ca](http://www.tcamontmagny.ca) 

A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, set against a teal and green marbled background. The paper is oriented vertically and contains 20 horizontal lines, providing a template for writing or drawing.

A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, centered on a background of green and teal marbled paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the white sheet.

# Pour le bien-être des aînés

*Sur la photo : M<sup>me</sup> Diane Sans-Façon et M. André Grégoire, résidants de Montmagny depuis 50 ans. M. Grégoire est natif de Montmagny et M<sup>me</sup> Sans-Façon de Québec. Entrepreneur dans l'âme par l'acquisition de plusieurs commerces, M. Grégoire a terminé sa carrière dans la rénovation et la maintenance de maison. Sa conjointe a été sa fidèle partenaire tant sur le plan du travail que dans la vie familiale. Ils sont les fiers parents d'une fille et heureux grands-parents de deux petits-enfants. Ils ont choisi de vieillir sainement en restant actifs entre autres en s'impliquant en tant que bénévoles pour le service d'accompagnement-transport aux rendez-vous médicaux de l'organisme Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet.*

Ce projet est possible grâce au soutien financier de la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches.

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 