Table des matières

PAGE

Urgence 2
Santé et services sociaux 3
Aide aux victimes 3
Aide à domicile 4
Alimentation 5
Services de dépannage 7

RESSOURCES PERSONNELLES

Services de support financier 10
Défense de droit 11
Services aux hommes 13
Soutien aux proches aidants 14
Transport 16
Loisirs 18
Autres ressources spécialisées 19
Publicités 20

Urgence

Urgence Pompier, Police, Ambulance	**911**
Centre Antipoison	**1 800 463-5060**
Info-Santé	**811**
Info-Social	**811 option 2**
Tel-Écoute du Littoral (de 18 h à 3 h du matin)	**1 877 559-4095**
Ligne Aide-Abus-Aînés	**1 888 489-2287**
Centre prévention du suicide	**1 866 277-3553**
S.O.S. Violence conjugale	**1 800 363-9010**
Sureté du Québec (24 heures)	**310-4141**
MRC de L'Islet	**418 598-3343**
MRC de Montmagny	**418 248-3705**

Santé et services sociaux

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	**418 248-2572**
CLSC de St-Fabien	**418 249-2572**
CLSC de St-Jean-Port-Joli	**418 598-3355**
CLSC de St-Pamphile	**418 356-3393**
Hôpital de Montmagny	**418 248-0630**

Aide aux victimes

Centre aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC)	**1 866 532-2833**
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	**1 866 835-8342**
Havre des femmes (violence conjugale)	**418 247-7622**

*** Pour les services offerts aux hommes (voir page 13)**

Aide à domicile

COOPÉRATIVES DE SERVICES À DOMICILE

Offre à la population des services à domicile : préparation de repas*, entretien ménager*, lessive*, accompagnement aux courses*, assistance personnelle (au lever, au coucher, à l'hygiène corporelle, à l'alimentation), répit aux proches aidants**

* Aide financière pour tous ** Aide financière possible

MRC de L'Islet Nord-Sud **418 598-7488**

MRC de Montmagny **418 248-2433**

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE - CECB MONTMAGNY-L'ISLET

L'organisme offre plusieurs services pour vous soutenir et ainsi demeurer à domicile plus longtemps. Parmi ceux-ci on retrouve notamment : Programme PAIR, visites d'amitié, Ange gardien, l'accompagnement médical et le soutien aux proches aidants d'aînés.

CAB-CECB **418 248-7242**

Numéro sans frais **1 855 248-2322**

Alimentation

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Les cuisines collectives sont pour tous, le but est de mettre en commun temps, argent et connaissances pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants selon les goûts et besoins de chacun. Organismes qui offrent des groupes de cuisine collective:

MRC de L'Islet :

Centre-Femme La Jardilec **418 598-9677**

Soupe au Bouton **418 356-6001**

Hop La vie du Sud ..... **418 356-3737 #109**

Les nouveaux sentiers **418 359-3348**

Entraide Pascal Taché **418 607-0545**

Maison de la famille
de la MRC de L'Islet **418 356-3737**

MRC de Montmagny :

Centre d'entraide familiale
de la MRC de Montmagny **418 469-3988**

Centre La Normandie **418 248-3158**

POPOTE ROULANTE

Service qui permet à des personnes de se faire livrer un repas chaud à leur domicile par des bénévoles.

MRC de L'Islet

La Popote de L'Islet
(L'Islet, St-Eugène et St-Cyrille)..... **418 291-3555**

La Chaudronnée du Bel Âge
(St-Jean-Port-Joli)..... **418 598-3235**

La Popote des Aulnaies
(St-Roch et Ste-Louise) **418 354-7729**
418 354-2307 - 418 354-2930

Maison de la famille de L'Islet
(St-Pamphile et Ste-Perpétue)..... **418 356-3737 #116**

MRC de Montmagny

Tournée des marmitons
(Ville de Montmagny)..... **418 241-2229**

Cercle de l'Amitié
(Cap-Saint-Ignace) **418 241-9512**

Centre d'entraide familiale
de la MRC de Montmagny **418 469-3988**
(Saint-Paul, Sainte-Apolline, Notre-Dame-du-Rosaire, Sainte-Euphémie)

Services de dépannage

Organismes offrants différents services tels que : dépannage alimentaire, paniers de Noël et vente d'articles, vêtements et meubles à prix modique, et ce, en fonction de leur mission respective.

MRC de L'Islet

Dépano meuble **418 598-2012**

Soupe au bouton..... **418 358-6001**

MRC Montmagny

La Frontière **418 248-7133**

Société St-Vincent-de-Paul
Ozanam de Montmagny..... **418 248-7178**

Centre d'entraide familiale..... **418 469-3988**
(sans frais) **1 866 969-3988**

Mes références personnelles

MÉDECIN DE FAMILLE

PHARMACIE

DENTISTE

OPTOMÉTRISTE

COIFFEUSE/ COIFFEUR

ÉPICIER

GARAGISTE

SERVICE DE DÉNEIGEMENT

INSTITUTION FINANCIÈRE / CONSEILLER FINANCIER

MUNICIPALITÉ

COMPTABLE

NOTAIRE

AVOCAT

PLOMBIER

ÉLECTRICIEN

AUTRES

Services de support financier

Services Québec	**1 877 644-4545**
Services Canada	**1 800 277-9915**
Revenu Québec	**1 800 267-6299**
Revenu Canada	**1 800 959 1954**
Régie des rentes du Québec	**1 800 463-5185**
Clinique Impôt du CAB-CECB	**418 248-7242**
L'Autorité des marchés financiers	**418 835-6633**
Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud (ACEF)	**1 877 525-0337**

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud est un 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 consommateurs.

Défense de droit :

AQDR Montmagny-L'Islet.....**418 247-0033**

Numéro sans frais **1 877 948-2333**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées 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.

Aide juridique.....**418 248-3230**

Commission des droits
de la personne et des droits
de la jeunesse **1 800 361-6477**

Le Curateur public.....**1 800 363-9020**

L'Adroit de Chaudière-Appalaches
(Défense des droits en
santé mentale).....**1 866 837-1113**

Bureau d'assurance du Canada (BAC)	**1 877 288-4321**
Services Québec (lors d'un décès)	**1 877 644-4545**
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes	**1 877 767-2227**
Protecteur du citoyen	**1 800 463-5070**
Office de protection du consommateur	**1 888 672-2556**

Pour vous aider à trouver d'autres ressources communautaires faite le **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.

Services spécialisés pour les hommes

Organismes qui offrent des services spécialisés pour la clientèle masculine.

Partage au masculin..... **418 248-1212**

Centre Yvon Mercier.....**418 247-5030**

Le Centre Yvon Mercier (Entraide au masculin Côte-Sud) offre depuis 30 ans une aide professionnelle et confidentielle aux hommes de la Côte-du-Sud qui éprouvent des difficultés personnelles, conjugales ou familiales. Vous vivez des difficultés dans votre couple, vous songez à une séparation, vous subissez de la pression de la part de vos proches (maltraitance), vous avez de la difficulté à contrôler vos réactions et vos comportements (colère, jalousie), vous êtes impulsif et souvent vos paroles dépassent votre pensée, l'un de vos enfants ou petits-enfants a des comportements violents, n'hésitez pas à communiquer avec nous au **418-247-5030**.

Soutien aux proches aidants

SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRES-APPALACHES

Offre des services personnalisés aux personnes et familles confrontées à la maladie : écoute téléphonique, rencontre, groupes d'information et de soutien, centre de documentation.

Numéro sans frais **1 888 387-1230**

Centre de soutien de Lévis..... **418 837-6131**

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE (voir page 4)

** Aide financière possible

INFO-AIDANT

Soutien téléphonique et de référence (du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30)

Info-Aidant **1 855 852-7784**

CAB-CECB

Offre du soutien aux proches aidants d'aînés sous forme de groupe et individuel

CAB-CECB **418 248-7242**

Numéro sans frais **1 855 248-2322**

CENTRE DE JOUR DES CLSC

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. Proposant des activités variées et adaptées aux besoins de sa clientèle 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 aidants et est aussi spécialisé pour recevoir, certaines journées de la semaine des personnes présentant des troubles cognitifs.

CLSC de Montmagny	**418 248-2572**
CLSC de St-Fabien	**418 249-2572**
CLSC de St-Jean-Port-Joli	**418 598-3355**
CLSC de St-Pamphile	**418 356-3393**

Transport

ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL DE TRANSPORT

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. Le service vient donc répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne.

MRC de L'Islet

CAB-CECB **418 248-7242**

TRANS-AIDE **418 247-3867**

MRC Montmagny

CAB-CECB **418 248-7242**

Les voiles ouvertes
(Berthier-sur-Mer) **418 259-2622**

Le Cercle de l'amitié
(Cap-St-Ignace) **418 241-9512**

MRC de L'Islet

Transport adapté et collectif de L'Islet-Nord **418 598-9375**

Transport adapté et collectif de L'Islet-Sud **418 356-2116**

Trans-Apte Inc. (Saint-Roch-des-Aulnaies et Sainte-Louise) **418 856-5856**

Accès L'Islet **1 844 598-8950**

MRC Montmagny

Transport adapté et collectif **418 248-0445**

Transbélimont Inc. **418 248-7444**

Transport adapté du Vieux-Quai **418 291-0056**

*** Ces organisations suivantes fonctionnent sur une base autonome et appliquent des frais selon les déplacements.

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, des bibliothèques ou de tout autre organisme culturel et social de votre secteur.

Santé et activités (Viactive, club de marche, etc)
au CAB-CECB **418 248-7242**

Réseau Fadoq **1 800 828-3344**

Autres ressources spécialisées

Régie de l'assurance maladie du Québec **1 800 591-9749**

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

Régie du logement **1 800 683-2245**

Association québécoise de la Fibromyalgie **1 877 387-7379**
(Région Chaudière-Appalaches)

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

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

Solidarité cancer (CAB-CECB) **418 248-7242**

RESTER CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ ?

C'est possible !

Demeurer chez soi est le souhait d'un nombre grandissant d'aînés. Afin d'aider ceux-ci à réaliser ce désir, le CAB-CECB offre entre autre des services de maintien à domicile et de soutien.

- Accompagnement-médical bénévole pour vos rendez-vous médicaux;
- Visite d'amitié;
- Programme Pair (appel de sécurité et/ou pour la prise de médicaments);
- Visite d'un travailleur de proximité (Ange Gardien) pour vous faire connaitre les services offerts dans la communauté et vous accompagner dans vos démarches;
- Soutien aux personnes vivant ou ayant vécu un cancer ainsi qu'à leurs proches;
- Soutien aux proches aidants d'aînés;
- Promotion de la santé chez les 50 ans et plus par le biais de différents groupes, ateliers et/ou activités;
- Groupes d'échanges et ateliers thématiques;
- Accompagnement individuel;
- Information et références;
- ETC...

Contactez-nous directement pour nous faire part de vos besoins et de votre situation. Nous ferons les démarches nécessaires pour vous aider.

418 248-7242
1 855 248-2322

CAB CECB

Bénévoles recherchés!

Vous appréciez rencontrer de nouvelles personnes? Vous aimez avoir le sentiment d'être utile? Vous aimeriez vivre une nouvelle expérience?

Venez contribuer à votre qualité de vie et à celle des autres! Le CAB-CECB est à la recherche de bénévoles pour les services suivants :

- Accompagnement bénévole pour les rendez-vous médicaux
- Visite d'amitié
- Popote roulante
- Viactive
- Repas communautaire
- Sentinelle
- Club de marche
- et bien plus!

Contactez le CAB-cecb au:

418 248-7242
1 855 248-2322

CAB CECB

Vous n'êtes pas seul... on peut vous aider!

DÉNONCEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

Au 418 248-7242, poste 105

Info-santé /Info-social au 811 (24 hrs/ 7 jrs)

Quiz éclair ....

Adapté du Carrefour des personnes aînées de Lotbinière

Pensez-vous que quelqu'un de votre famille prend votre $ sans votre autorisation ?	☐ Oui	☐ Non
Est-ce que votre propriétaire vous menace de vous expulser ou de faire des travaux sans votre autorisation ?	☐ Oui	☐ Non
Est-ce que quelqu'un vous prive de vos besoins élémentaires comme manger, boire, dormir, etc.?	☐ Oui	☐ Non
Est-ce que quelqu'un vous empêche de voir vos amis ou un membre de votre famille ?	☐ Oui	☐ Non
Est-ce que quelqu'un de votre entourage vous fait vivre de la peur, de l'insécurité, une perte de confiance en vous ou de la culpabilité ?	☐ Oui	☐ Non
Est-ce que quelqu'un exerce un **CONTRÔLE** sur votre vie ?	☐ Oui	☐ Non

VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE DE CES QUESTIONS ?

DÉNONCEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

La ligne 1-888-489-2287
Aide Abus Ainés

La *Ligne Aide Abus Aînés* (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées. La Ligne AAA offre des services à différentes clientèles dont la population, les professionnels et les formateurs en maltraitance.

Toute personne concernée (aîné, proche aidant, membre de la famille, intervenant, etc.) peut contacter la Ligne AAA de 8h00 à 20h00, 7 jours par semaine. Vous avez accès à des travailleurs sociaux (ou l'équivalent) spécialisés en maltraitance qui peuvent vous offrir :

- de l'écoute et du soutien;
- de l'information;
- une évaluation téléphonique de la situation;
- une intervention ponctuelle ou de crise;
- un suivi téléphonique auprès de l'appelant au besoin;
- lorsque pertinent, une orientation ou une référence vers l'organisation la plus appropriée;
- ainsi qu'un service de consultation professionnelle aux intervenants.

AQDR
Montmagny-L'Islet
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

VOS DROITS, VOUS Y AVEZ DROIT !

L'AQDR est d'avis que le vieillissement est une étape de changements et de défis au cours de laquelle les personnes aînées doivent redéfinir le rôle et la place qu'elles occupent dans la communauté. Il s'agit d'une vision positive du vieillissement qui vise à maintenir ou développer le pouvoir d'agir des personnes aînées.

Nos services permettent à nos membres d'être informés, de s'engager, d'être écoutés et de participer collectivement à l'avancement et au respect des droits des personnes aînées.

- Déjeuners-conférences
- Atelier sur l'intimidation
- Programme d'information aux aînés
- Manifestations-Pétitions
- Consultations
- Référence et accompagnement
- Accès à l'information gouvernementale

Appelez-nous pour devenir membre et contribuer au bien-être des aînés **418-247-0033** ou **1 877-948-2333**