

Saint-Alfred

*Une communauté
qui s'occupe de ses aînés!*



TABLE DE **CONCERTATION**
DES **AÎNÉS**
MRC ROBERT-CLICHE



Répertoire des services

Présentation

La MRC Robert-Cliche s'intéresse à la qualité de vie des aînés du territoire. Nos aînés peuvent profiter de l'aide offerte par plusieurs organismes et institutions, dont les services sont accessibles dans chacune des municipalités. Ces services sont variés : l'aide pour préparer des repas, pour l'entretien d'une maison, pour les loisirs, pour le transport à des rendez-vous médicaux... Il existe aussi des ressources pour soutenir les proches aidants, pour le maintien à domicile...

Ce carnet vous renseignera sur ces ressources. **Vous trouverez également, dans les pages centrales 10 et 11, le répertoire des services complémentaires qui sont propres à votre municipalité.**

La Table de concertation des Aînés de Robert-Cliche est heureuse de produire ce carnet de références, en collaboration avec les municipalités, et grâce au soutien financier de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches. Nous invitons les aînés et leurs proches à le consulter au besoin, et à le conserver à la portée de la main.



Table des matières

Urgence.....	4
Aide et soins de la personne.....	5
Alimentation.....	6
Entretien de la résidence.....	7
Loisirs	8
Revenu	9
Services et ressources de votre municipalité	10-11
Santé	12-13
Soutien aux proches aidants	14
Transport.....	15
Vos organismes	16 à 19

Urgence



Urgence (Pompier, police, ambulance) 911

Service Info-santé 811

Information et conseils, sans frais et en tout temps :
aide accessible en tout temps

Urgence-détresse 1 866-APPELLE
1 866 277-3553
Idées suicidaires, anxiété, stress, alcool, drogue,
jeux de hasard, séparation, rupture, conflit familial,
violence, crise, dépression...

Centre d'écoute et de prévention du suicide
De 18 h à 3 h 418 228-0001

Notes



Aide et soins à la personne

Si vous êtes en plus grande perte d'autonomie

Aide au déplacement dans la maison

Aide au lever et au coucher

Supervision de la prise de médicaments

Aide à l'alimentation

Aide à l'habillement

Soins d'hygiène et aide au bain

Répit surveillance

Et plus encore! Dites-nous ce dont vous avez besoin.

Coopérative de services à domicile Beauce-Nord

418 397-8283

Si vous êtes en plus grande perte d'autonomie :

Communiquez avec votre CLSC

418 228-2244, poste 31318

pour une évaluation

Sans frais : 1 866 271-0971

Notes



Alimentation

Vous avez besoin d'aide pour vos repas?

Préparation de repas et faire l'épicerie :

Coopérative de services à domicile Beauce-Nord 418 397-8283

Popotes roulantes (Repas du midi) :

Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin 1 855 774-6008

Cuisines collectives :

Club Parentaïde/Camp Les Étincelles 418 397-1460

Notes



Entretien de la résidence

*Vous avez besoin d'aide pour l'entretien de votre
résidence?*

Entretien ménager, grand ménage, lessive

Menus travaux intérieur et extérieur : tonte de gazon, jardinage

Entrer et sortir les articles saisonniers.

Et plus encore! Dites-nous ce dont vous avez besoin.

Coopérative de services à domicile Beauce-Nord

418 397-8283

Notes



Loisirs

Vous êtes à la recherche de loisirs dans un objectif de détente, de mise en forme, de créativité, pour rencontrer d'autres personnes...

Loisirs d'activités physiques
(Viactive et Vivre en équilibre) :

Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin

418 774-6008

1 855 774-6008

Loisirs d'activités physiques :

Pavillon du coeur

418 227-1843

Notes



Revenu

Vous êtes à la recherche d'informations sur l'impôt, les mesures fiscales, les revenus de retraite?

Informations générales :

Services Québec

1 877 644-4545

Impôt et mesures fiscales

(Aide pour remplir vos déclarations de revenus - Programme des bénévoles / Crédit d'impôt pour aidant naturel / Crédit d'impôt pour frais médicaux / Crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée / Crédit d'impôt pour relève bénévole / Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel / Crédit pour TVQ) :

Revenu Québec

1 800 267-6299

Revenus de retraite (Régie des Rentes du Québec) :

Revenu Québec

1 800 463-5185

Crédit pour la TPS / Montant pour aidants naturels :

Revenu Canada

1 800 959-1954

Pension de la Sécurité de la vieillesse / Supplément de revenu garanti / Allocation et allocation au survivant :

Revenu Canada

1 800 277-9915

Services complémentaires à Saint-Alfred

Bureau de poste 418 774-3955

Cercle de Fermières 418 774-6206

Club de l'Âge d'Or 418 774-3856

Coiffeuse Ginette Paradis 418 774-4118

Dépanneur Lambert 418 774-6592

La Fabrique 418 774-1974

Municipalité 418 774-2068

Pharmacie Familiprix (livraison) 418 774-3343

Salon de coiffure chez Mel 418 774-3036

Salon funéraire Gérald Cloutier 418 774-3411

Super Marché IGA 418 774-3333





Vous avez besoin d'aide pour maintenir ou retrouver une bonne santé?

CONSEILS SUR VOTRE SANTÉ

Info-santé

811

Prélèvements ou autres services courants
(pansements, plaies, etc.) :

Communiquez avec votre CLSC

1 866 271-0971, poste 3

Vous vous sentez à risque de tomber? :

Communiquez avec votre CLSC

418 228-2240, poste 31320

Pour de l'information sur les critères
d'admissibilité au Centre de jour :

Communiquez avec votre CLSC

418 228-2244, poste 31254

Pour cesser de fumer :

**Centre d'abandon tabagique
de votre CLSC**

418 774-5722, poste 33412

EN CAS DE MALADIE

Votre état exige une intervention médicale?

Tentez de voir votre médecin ou, en cas d'urgence, en tout temps, vous pouvez vous présenter à l'urgence de l'Hôpital de Saint-Georges.

**CISSS de Chaudière-Appalaches,
secteur Beauce**

(sans frais) 1 866 271-0971

Votre état nécessite un suivi médical et vous n'avez pas de médecin de famille?

Communiquez avec le guichet d'accès

pour clientèle sans médecin de famille 418 397-5722, poste 31294

Consultation d'un médecin sur rendez-vous/ trouver un médecin de famille/
périodes de sans rendez-vous de jour et de soir :

Coopérative de santé Robert-Cliche

418 774-9878

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Visites et téléphones d'amitié :

418 774-6008

Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin

1 855 774-6008

Défense des droits des aînés :

Association québécoise de défense des droits des personnes

retraitées et préretraitées Beauce-Etchemins

418 222-0000

Information, accompagnement et groupe d'entraide :

Groupe Espérance et Cancer

418 227-1607

Accompagnement, information, groupe d'entraide et défense des droits
des personnes ayant ou ayant eu un problème de santé mentale :

Le Murmure Groupe d'entraide

418 774-2444



Soutien aux proches aidants

Vous aidez quelqu'un qui vous est cher et vous avez besoin d'être épaulé pour continuer de l'aider?

Information, écoute et groupe de soutien : 418 774-6008
Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin 1 855 774-6008

Service de répit à domicile
Entretien ménager avec surveillance 24h/24 – 7J/7
Répit et accompagnement adulte :
Coopérative de services à domicile Beauce-Nord 418 397-8283

Information, formation et soutien : 418 387-1230
Société Alzheimer Chaudière-Appalaches (sans frais) 1 888 387-1230

Service de répit à domicile, en Centre de jour et en milieu d'hébergement :
Accueil social de votre CLSC 418 228-2244, poste 31254

Information, accompagnement et groupe d'entraide :
Groupe Espérance et Cancer 418 227-1607



Transport

Vous avez besoin de transport?

Accompagnement-bénévole : 418 774-6008
Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin 1 855 774-6008

Transport adapté et collectif : 418 397-6666
Transport collectif de Beauce (sans frais) 1 877 397-6668

Emplettes et commissions, pour vous ou avec vous :
Coopérative de services à domicile Beauce-Nord 418 397-8283

Notes

1. Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Beauce-Etchemins (AQDR-BE) 418 222-0000

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Beauce-Etchemins (AQDR-BE) a pour mission la défense des droits des personnes âgées. Afin de bien remplir sa mission, l'AQDR-BE accompagne, guide et défend les personnes âgées qui sont victimes d'abus, de violence, d'âgisme, d'exclusion et de maltraitance.

2. Caisses Desjardins 1 800 851-4459

Les Caisses Desjardins peuvent vous aider si vous croyez être victime d'abus financiers. On parle d'exploitation financière lorsqu'une personne mal intentionnée utilise abusivement l'argent ou les biens d'une autre personne ou si quelqu'un vous influence à prendre des décisions financières contre votre gré. N'hésitez pas à venir rencontrer un conseiller qui pourra vous aider et vous donner de bons conseils.

3. Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin (CABBE) 418 774-6008 | 1 855 774-6008

Le Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin offre des services à la population et aux organismes communautaires des MRC Robert-Cliche, Nouvelle-Beauce, Beauce-Sartigan et Les Etchemins. Le volet Soutien aux bénévoles (recrutement et orientation des bénévoles, soutien et suivi, formations, activités de regroupement et de reconnaissance), le volet Soutien aux organismes communautaires (support et références, formations) et le volet Promotion du bénévolat (informer et sensibiliser la population à l'action bénévole) sont ouverts à la population et aux organismes communautaires des quatre MRC. Le volet Services aux Individus, qui s'offre seulement à la population de la MRC Robert-Cliche, comprend : l'accompagnement transport, la popote roulante, les visites d'amitié, Viactive et le soutien aux proches aidants (écoute et référence, soutien téléphonique, groupes de soutien, prêt de livres et de documents).

4. Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Chaudière-Appalaches 1 877 767-2227

Le CAAP – Chaudière-Appalaches est l'organisme communautaire régional mandaté pour offrir l'assistance et l'accompagnement auprès des personnes qui désirent porter plainte concernant les services qu'ils ont reçus ou qu'ils sont en droit de recevoir d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux ou d'une résidence privée certifiée

pour aînés. Le régime d'examen des plaintes est un processus administratif permettant aux décideurs de prendre connaissance des problématiques vécues au sein de leurs installations afin de mettre en place des mesures correctives visant l'amélioration de la qualité des soins et des services dispensés. Services gratuits et confidentiels.

5. Centre d'écoute et de prévention du suicide Beauce-Etchemin (CEPS)

418 228-0001

Le CEPS offre à la population : un service d'écoute téléphonique et de prévention du suicide permettant aux personnes de s'exprimer en toute confidentialité et dans l'anonymat, un service d'aide et d'accompagnement individuel, familial et de groupe pour les personnes vivant un deuil, un service (RÉVA) : Réseau d'Éclaireurs et de Veilleurs pour les Aînés. C'est un réseau de vigilance communautaire auprès des personnes âgées.

6. Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, secteur Beauce (CISSS de Chaudière-Appalaches, secteur Beauce)

1 866 271-0971

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, secteur Beauce, offre des soins et des services sociaux à la population de Beauce-Sartigan et Robert-Cliche. Près de 2000 personnes y travaillent dans l'une ou l'autre des installations du secteur dont l'Hôpital de Saint-Georges, les CLSC de Saint-Georges, La Guadeloupe, Saint-Gédéon-de-Beauce, Beauceville et Saint-Joseph-de-Beauce ainsi que les centres d'hébergement de Beauceville, Saint-Georges (secteur Est) et Saint-Georges, (secteur Ouest). Des services sont également offerts dans la communauté. Les services à domiciles sont réservés aux personnes ne pouvant se déplacer.

7. Club Parentaide/Camp Les Étincelles

418 397-1460

Le Club Parentaide se veut un organisme d'entraide dont l'objectif principal est de favoriser le développement optimal de la famille tant au plan physique, affectif que matériel. Cette aide peut être donnée aux familles et aînés à faible revenu, aux familles nombreuses et /ou monoparentales, aux personnes vivant des difficultés d'adaptation et aux personnes vivant de l'isolement. Services : aide-parents par différents groupe d'entraide et café-rencontre, halte garderie, service de comptoir alimentaire et de dépannage alimentaire d'urgence, cuisines collectives offert aux familles et aux aînés, activités récréatives et de loisirs offert aux familles et aux aînés, service d'écoute et de référence, fêtes et activités familiales offertes gratuitement à travers la MRC Robert-Cliche, service de location de salle.

8. Coopérative de santé Robert-Cliche

418 774-9878

La Coopérative de santé Robert-Cliche offre un réseau de services de santé diversifiés et une équipe de professionnels dévouée au bien-être des patients. Comptant 10 médecins, on y propose des services de consultation d'un omnipraticien sur rendez-vous (certains médecins acceptent encore de nouveaux patients), des périodes de sans rendez-vous en journée et en soirée, des services de prélèvements sanguins et de traitement des verrues. La Coopérative permet aussi l'accès à d'autres professionnels de la santé (psychologue, travailleuse sociale, nutritionniste, etc.).

9. Coopérative de services à domicile Beauce-Nord (CSDBN)

418 397-8283

La Coopérative de services à domicile Beauce-Nord offre des services à domicile de qualité en aide domestique (entretien ménager, préparation des repas, course, lessive) ainsi qu'en aide à la personne (soins d'hygiène, aide au lever/coucher, répit). Des services qui sont adaptés aux besoins des clients. La Coopérative est là pour vous permettre de bien vivre dans votre maison. « C'est notre raison d'être! »

10. Groupe Espérance et Cancer

418 227-1607

Le Groupe Espérance et cancer offre des activités et des services de soutien aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches aidants et aux membres de la famille, dès le diagnostic jusqu'au suivi de deuil : accueil, informations, références et prévention; service d'écoute téléphonique; relation d'aide interpersonnelle; service aux proches aidants; inscriptions aux activités et groupes d'entraide.

Il s'adresse aux hommes et femmes de 18 ans et plus atteints de tous les cancers, leurs familles et les proches aidants, des territoires des MRC Beauce-Sartigan, Robert-Cliche et Les Etchemins. Groupe Espérance et Cancer offre des groupes d'entraide et de l'accompagnement individuel en suivi de deuil quel que soit le deuil.

11. Le Murmure Groupe d'entraide

418 774-2444

Le Murmure a pour mission de regrouper des personnes, ayant ou ayant eu un problème de santé mentale, en vue d'améliorer leur qualité de vie et leur intégration sociale. En ce sens, il s'implique dans la défense de leurs droits et de leurs intérêts. Le Murmure organise également des ateliers éducatifs afin de sensibiliser la population aux problématiques de santé mentale. Ces ateliers sont disponibles sur demande.

12. Pavillon du cœur Beauce-Etchemin

418 227-1843

Le Pavillon du cœur Beauce-Etchemin offre des programmes et des activités de prévention, de réadaptation et de maintien. Ces services, offerts par des professionnels de la santé, permettent aux personnes souffrant de maladies chroniques ou à risque de développer ces maladies d'améliorer leur bien-être et leur état de santé par la pratique d'activités physiques, l'enseignement et d'autres services complémentaires de santé. Le siège social de l'organisme, le Pavillon du cœur Desjardins, est situé à Saint-Georges. Par contre, pour mieux desservir l'ensemble de son territoire, l'équipe du Pavillon se déplace. Dans la MRC Robert-Cliche, une salle d'exercices est aménagée au CLSC et centre d'hébergement de Beauceville.

13. Société Alzheimer Chaudière-Appalaches (SACA)

1 888 387-1230

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre des services personnalisés dans 9 municipalités régionales de comté (MRC) de son territoire, dont celle de Robert-Cliche, et dessert également la grande ville de Lévis. L'écoute, l'information et le support aux individus et aux familles, touchées par la maladie, prennent incidemment plusieurs formes : écoute téléphonique, rencontre individuelle/familiale/de groupe, centre de documentation, conférence, café-rencontre, groupe d'information et de soutien, bulletin d'information trimestriel, temps de paroles, formation et support aux équipes affectées au service de répit aux heures atypiques. Nous offrons également le prêt de livres, cassettes vidéo et DVD. Les intervenants se déplacent à domicile le jour, le soir et la fin de semaine sur rendez-vous. Tous nos services sont confidentiels.

14. Transport collectif de Beauce

418 397-6666

Transport Collectif de Beauce a pour mission d'offrir, de maintenir et de gérer un service de transport pour la population de la MRC Robert-Cliche et de la MRC de La Nouvelle-Beauce. Il offre plusieurs services, dont le transport pour les gens ayant des limitations sur le plan de la mobilité, le transport collectif vers les centres hospitaliers, le transport pour divers événements spéciaux, le transport pour les activités de sports et de loisirs (magasinage, casino, voyage, etc.) le transport pour les entreprises et le transport nolisé en autocars. De plus, Transport Collectif de Beauce encourage le covoiturage et participe au transport collectif accompagnement – cancer et ce, en partenariat avec Groupe d'accompagnement Jonathan.

Pour vous aider à trouver d'autres ressources communautaires : **faites le 211**

Le Service 211 est un service gratuit d'information et de référence qui dirige rapidement les personnes vers des ressources communautaires. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés. 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



Ce carnet téléphonique a été réalisé par la
**Table de concertation
des Aînés de Robert-Cliche
Juillet 2015**



Table de concertation des aînés
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES