

# À qui vous référer lorsque vous avez besoin de...

## CONSEILS ET ORIENTATION

**Votre CLSC** (porte d'entrée des services d'aide à domicile et références selon vos besoins)

**Info-Santé/ Info-Social** (service de consultation téléphonique qui permet de rejoindre rapidement une infirmière ou un travailleur social que ce soit pour un problème de santé physique ou que vous traversiez une situation difficile (deuil, perte d'autonomie d'un proche, problème de santé mentale, autres) 8-1-1

**Service 211** (service d'information et de référence vers les ressources et services région 03, gratuit) 2-1-1

**La Société Alzheimer de Québec** (info, écoute, soutien en lien avec les maladies cognitives) 527-4294

**L'APPUI pour proches aidants d'aînés** (info, écoute, référence) Ligne Info-aidant 1-855-852-7784

## DIAGNOSTIC/ SUIVI MÉDICAL/ MÉDICATION

*Consulter le médecin de famille/ équipe médicale, intervenants du CLSC, pharmacien*

*Cliniques GMF s'adressent aux patients inscrits avec ou sans rendez-vous, tandis que les cliniques-réseau offrent des consultations sans rendez-vous pour la clientèle sans médecin de famille*

**Guichet d'accès pour clientèle sans médecins de famille-région 03** [www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca) 1-844-666-2727

**Clinique médicale Promenades Beauport-GMF et clinique réseau** 663-6345

**Clinique médicale Pierre-Bertrand-GMF et clinique-réseau** 683-2724

**Centre médical Le Mesnil-GMF et clinique-réseau** 624-1800

**La Cité médicale (Ste-Foy)-GMF et clinique réseau** 781-0480

**Clinique médicale Saint-Louis-GMF et clinique-réseau** 653-1970

**Clinique médicale Val-Bélair-GMF et clinique-réseau** 843-2473

**Clinique-réseau de la Cité Limoilou** 781-0022

**Clinique médicale Neufchâtel-GMF** 843-3771

**Clinique médicale Loretteville-GMF** 842-3731

**Centre médical Saint-Vallier-GMF** 688-0872

**Ordre des infirmières et infirmiers du Québec** 1-800-363-6048

**Collège des médecins du Québec** 1-866-633-3246

### Cliniques médicales privées (\$-hors RAMQ)

**Cliniques médicales Lacroix** (différents points de services) 1-855-841-1911

**La Cité médicale-section médecine privée** (possibilité services à domicile) 781-0965

**Clinique médicale Médicina** 915-9881

**Clinique de la Mémoire de Québec** (dépistage cognitif, évaluation neuropsychologique, autres services)  
[www.cliniquememoirequebec.com](http://www.cliniquememoirequebec.com) 652-0715

## SOUTIEN À DOMICILE

*CLSC (évaluation des besoins, soins d'hygiène, répit (centre de jour, demande Baluchon Alzheimer, hébergement temporaire), conseils/orientation pour l'hébergement public et privé, soutien aux aidants, évaluation pour régimes de protection, ergothérapie, physiothérapie, consultations psychosociales lors de moments difficiles (deuil, relations conflictuelles avec les proches, situations d'abus/négligence, transition vers un hébergement, références selon les besoins. Pour info et services, joindre le guichet du Soutien à domicile qui dessert la résidence de la personne ayant des besoins du lundi-vendredi 8h-18h.*

<b>Vieille-Capitale</b> (Ancienne-Lorette, Basse-Ville, Cap-Rouge, Duberger, Haute-Ville, Limoilou, Les Saules, Ste-Foy, Sillery, Saint-Augustin-de-Desmaures, Vanier)	651-3888
<b>Québec-Nord</b> (Loretteville, Val-Bélair, Neufchâtel, Charlesbourg, Beauport, Île d'Orléans, Ste-Anne-de-Beaupré, Ste-Catherine de la Jacques-Cartier)	849-1343
<b>Services communautaires langue anglaise Jeffery Hale</b>	684-5333
<b>Centre santé et services sociaux de Charlevoix</b> (plusieurs points de services)	418-435-5150
<b>Centre santé et services sociaux de Portneuf</b> (plusieurs points de services)	418-285-3025

## AUTRES ORGANISMES VISANT LE MAINTIEN À DOMICILE (frais variables)

*Coopératives de services à domicile (aide domestique et aide à la personne, entretien ménager, soins d'hygiène, préparation de repas, répit-accompagnement jour/soir/nuit, 24h/7, etc.)*

<b>Coop de Québec</b> (Haute-Ville, Limoilou, Vanier, Lebourgneuf, Charlesbourg, Lac St-Charles, Lac-Beauport, Stoneham)	624-4617
<b>Service amical Basse-Ville</b> (volet soutien à domicile secteurs Basse-Ville, Limoilou, Vanier)	529-9029
<b>Coop Cap Diamant</b> (Haute-Ville, Ste-Foy, Cap-Rouge, St-Augustin, Ancienne-Lorette)	683-3552
<b>Coop Orléans</b> (Beauport, Côte- de-Beaupré, Île d'Orléans, Ste-Brigitte-de-Laval)	664-2222
<b>Aide à la communauté et services à domicile</b> (Ste-Foy, Neufchâtel, Duberger, Les Saules, Val-Bélair, St-Émile, Loretteville, St-Augustin, Ste-Catherine-J- Cartier, Valcartier, Wendake)	842-9791
<b>Aide à domicile Le Halo</b> (secteur Portneuf)	285-2935
<b>Agence pour vivre chez soi</b> (secteur Charlevoix) Baie St-Paul 418-435-6874/ La Malbaie 418-666-1067	

## RÉPIT (à domicile ou hors domicile)

*CLSC (vous adresser à votre CLSC pour connaître les options de répit disponibles, soit centre de jour, répit-accompagnement à domicile, hébergement temporaire- voir début de la liste)*

*Coopératives de services à domicile (répit/ accompagnement à domicile- voir début liste)*

<b>Baluchon Alzheimer</b> (répit à domicile 4 à 14 jours-24h/24, spécifique aux proches d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, demande via votre CLSC) <a href="http://www.baluchonalzheimer.com">www.baluchonalzheimer.com</a>	1-855-762-2930
<b>Centre de jour La Maison Écho du Coeur</b> (pour personnes ayant atteintes cognitives)	614-3150
<b>Centre communautaire Bonne Entente</b> (centre d'activités pour aînés, groupes spécifiques pour les personnes vivant avec troubles cognitifs)	641-6028
<b>Service amical Basse-Ville</b> (répit à domicile à peu de frais pour permettre aux proches de participer à des activités de ressourcement)	529-9029
<b>Association proches aidants Capitale-Nationale</b> (répit à domicile gratuit via Coopératives)	688-1511
<b>Carrefour des proches aidants</b> (répit à domicile et répit hors domicile (halte-pause, 2\$/ heure), secteur CLSC Québec-Nord) pour info : <a href="http://www.carrefourprochesaidants.org">www.carrefourprochesaidants.org</a>	628-9579
<b>Monastère des Augustines</b> (répit pour le proche aidant, 30\$ par nuitée incluant les repas, possibilité d'une présence de 24h à domicile pour la personne vivant avec la maladie) <a href="mailto:prochesaidants@monastere">prochesaidants@monastere</a> ou	694-8559

## **BÉNÉVOLAT OU SERVICES À PEU DE FRAIS**

<b>Popote &amp; Multi-Services</b> (popote, transport/accompagnement, visites d'amitié) Val-Bélair, Loretteville, Neufchâtel, St-Émile Shannon, Wendake, Ste-Catherine-J-Cartier)	845-3081
<b>Rayon de soleil</b> (répit, télé-bonjour, visites d'amitié) (Ancienne-Lorette, Val-Bélair, Ste-Foy)	871-7055
<b>La Baratte</b> (popote et visites d'amitié)	527-1173
<b>Présence Famille St-Augustin</b> (popote, visites d'amitié, transport)	878-3811
<b>Mouvement services à la communauté Cap-Rouge</b> (accompagnement-transport, popote)	641-6643
<b>Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg</b> (répit, accompagnement- transport, appels et visites d'amitié, Charlesbourg, Lebourgneuf, Stoneham, Lac-Beauport, Lac St-Charles)	622-5910
<b>Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg</b> (accompagnement- transport, visites et appels d'amitié, Charlesbourg, Lac-St-Charles, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham)	626-7184
<b>Centre d'action bénévole Aide 23</b> (accompagnement-transport, accompagnement à la marche, popote, répit, visite d'amitié, télé-bonjour/Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte de Beaupré)	663-0995
<b>Association bénévoles Côte-Beaupré</b> (transport, popote, sorties d'amitié, etc.)	827-8780
<b>Association bénévoles de Charlevoix</b> (soutien/orientation, popote, visites, etc.)	665-7567
<b>Association bénévole de l'Île d'Orléans</b> (répit, visites d'amitié, transport, aide domicile)	828-1586
<b>Les Petits Frères de Québec</b> (services pour les personnes âgées socialement isolées- visites d'amitié, appels téléphoniques, activités) <a href="http://www.petitsfreres.ca/quebec">www.petitsfreres.ca/quebec</a>	683-5533
<b>Contact-Aînés</b> (services bénévoles pour aînés vivant de l'isolement social/ appels d'amitié, lecture aux personnes qui ne peuvent plus le faire par elles-mêmes, autres) <a href="http://www.contact-aines.com">www.contact-aines.com</a>	687-3553
<b>Service amical Basse-Ville</b> (répit à domicile permettant aux aidants de participer à des activités de l'organisme, service pour ville Québec, possibilité de transport \$ pour certains secteurs)	529-9029
<b>Service de soutien à domicile de Québec</b> (visites et appels d'amitié, accompagnement-transport, Beauport, Lairet, Limoilou)	663-2382
<b>Entraide des Aînés de Sillery</b> (répit, visites d'amitié, popote, écoute téléphonique)	641-6665

<b>Entraide du Faubourg</b> (visites d'amitié, popote, transport, quartier St-Jean-Baptiste)	522-2179
<b>Entraide Les Saules</b> (transport, popote, appels et visites d'amitié, Duberger- Les Saules)	872-3353
<b>Entraide Ste-Foy</b> (transport, répit, visites d'amitié, menus travaux excluant le ménage)	650-5544

### **RESSOURCES PRIVÉES DE SOINS À DOMICILE (services d'aides et d'accompagnement à domicile- \$, 24 /7)**

<b>Solution-Domicile</b> (région Québec)	<a href="http://www.solution-domicile.com">www.solution-domicile.com</a>	581-984-8455
<b>Garde Confort</b>	<a href="http://www.gardeconfort.ca">www.gardeconfort.ca</a>	succursale de Québec: 581-741-7982
<b>Humatech</b> (Québec et rive-sud de Québec)		658-9153
<b>Pro-Soins</b>	<a href="http://www.prosoins.qc.ca">www.prosoins.qc.ca</a>	653-4471
<b>Bayshore</b> (partout au Québec)	<a href="http://www.bayshore.ca">www.bayshore.ca</a>	650-6302
<b>Servir Plus</b> (partout au Québec)	<a href="http://www.servirplus.qc.ca">www.servirplus.qc.ca</a>	661-6225
<b>Personnel Clé</b>		647-3775
<b>Soins Santé MD</b>	<a href="http://www.soinsantemd.com">www.soinsantemd.com</a>	652-9950

### **ALIMENTATION (popote roulante: service de livraison de repas à domicile)**

<b>Les repas Desjardins</b> (repas santé, livraison possible rive-nord )	<a href="http://www.comptoirlegrenier.com">www.comptoirlegrenier.com</a>	830-0355
<b>Service amical Basse-Ville</b> (secteurs St-Rock et St-Sauveur)		529-9029
<b>Service d'entraide Basse-Ville</b> (secteurs St-Roch et St-Sauveur)		525-6687
<b>Service d'entraide Patro Roc-Amadour</b> (Limoilou)		524-5228
<b>Popote de Charlesbourg</b> (Charlesbourg, Lac- St-Charles, Lac-Beauport, Stoneham)		623-7192
<b>Bénévolat Saint-Sacrement</b> (Haute-Ville, Ste-Foy Est et Québec)		681-9297
<b>Entraide du Faubourg</b> (secteur St-Jean-Baptiste)		522-2179
<b>Centre d'action bénévole Aide 23</b> (Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval)		663-0995
<b>La Belle visite</b> (Sainte-Foy)	<a href="http://www.labaratte.ca">www.labaratte.ca</a>	527-1173
<b>Entraide des Aînés de Sillery</b> (Sillery)		641-6665
<b>Popote roulante Laval</b> (Sainte-Foy)		654-9017
<b>Mouvement des services à la communauté du Cap Rouge</b> (Cap-Rouge)		878-3811
<b>Service d'entraide communautaire Rayon de soleil</b> (Ancienne-Lorette)		871-7055
<b>Fraternité Sainte-Marie</b> (Vanier et Duberger)		683-2400
<b>Entraide Les Saules inc</b> (secteur Les Saules)		872-3353
<b>Service d'entraide Roc-Amadour</b> (Québec)		524-5228

**Ambrosia** (viandes et légumes en purée lisse pour les difficultés de déglutition) St-Nicolas  
livraison à domicile [www.alimentsambrosia.com](http://www.alimentsambrosia.com) 431-9919

### Comptoirs de vente (mets préparés)

**La Baratte** [www.labaratte.ca](http://www.labaratte.ca) 527-1173  
**La Butineuse** (possibilité de livraison) [www.labutineusedevanier.com](http://www.labutineusedevanier.com) 681-0827  
**Buffet Maison** [www.buffermaison.com](http://www.buffermaison.com) 666-8851  
**École hôtelière de la Capitale** (voir "Services au public" de sept-juin) [www.ehcapitale.qc.ca](http://www.ehcapitale.qc.ca) 525-8738  
**École Fierbourg** (voir "Services au public" de sept-juin) [www.fierbourg.com](http://www.fierbourg.com) 622-7821  
**La Gourmetterie** (livraison possible) [www.lagourmetterie.com](http://www.lagourmetterie.com) 268-0233

### SERVICES SPÉCIALISÉS (sécurité, orientation, adaptation du domicile, produits d'incontinence)

\*\* Vous devez valider directement avec les ressources les détails tels: qualité, fonctionnement, disponibilité, livraison, coût, garantie, etc.

*Informations et services d'ergothérapie via le CLSC- voir début de la liste*

**Concepts du sablier** (produits adaptés pour loisirs, orientation, stimulation) [www.sablier.com](http://www.sablier.com)  
**La Source** (téléphone-photo, bouilloire arrêt automatique, alarmes, tapis détecteur avec alarme, détecteur de mouvement, commande télé simplifiée, détecteur d'eau et de débordement) [www.thesource.ca](http://www.thesource.ca) 1-866-454-4431  
**La Solution : Ergo** (Mylène Tourigny, ergothérapeute, évaluation pour adaptation du domicile) 621-9877  
**Ordre des Ergothérapeutes du Québec** [www.oeq.org](http://www.oeq.org) 1-800-265-5778  
**Savard Ortho-Confort** (équipement, incontinence, tablier ignifuge) [www.savard.qc.ca](http://www.savard.qc.ca) 681-3057  
**Santé Confort Plus** (appareils orthopédiques, incontinence, tablier ignifuge) 684-0015  
**Pro-Assist** (conseils et équipement médicaux, sécurité salle de bain, nutrition spécialisée, produits d'incontinence, mobilité, culotte maillot pour piscine) [www.pro-assist.ca](http://www.pro-assist.ca) 522-1268  
**Oxybec** (compagnie Québécoise, équipement pour maintien à domicile) [www.oxybec.com](http://www.oxybec.com) 1-800-361-9911  
**Sears** (articles et sous-vêtements spécialisés, onglet santé et beauté) [www.sears.ca](http://www.sears.ca)  
**Wordans** (autocollants muraux pour camoufler portes ou autres) [www.wordans.com](http://www.wordans.com) 1-866-843-2319  
**CNIB** (compagnie canadienne, montre et alarme parlante pour des rappels répétitifs exemple pour la prise de médication, certains produits offerts en français) [webstore.cnib.ca](http://webstore.cnib.ca) 1-866-655-1843  
**Institut Nazareth & Louis-Braille** (montre parlante date/heure, porte-clé pour l'heure, calendrier à grands caractères, télécommande télé simplifiée, etc. - voir comptoir des ventes) [cdv.inlb.qc.ca](http://cdv.inlb.qc.ca) 1-800-361-7063\*200  
**Clinique d'orthophonie sociale de Québec** (différents services d'orthophonie pour les personnes vivant avec une maladie cognitive et leurs proches) [www.orthophoniesociale.org](http://www.orthophoniesociale.org) 647-3751  
**Clinique d'orthophonie Mosaïque de Québec** (différents services d'orthophonie pour les personnes vivant avec une maladie cognitive et leurs proches) [www.centremosaïque.ca](http://www.centremosaïque.ca) 418-431-0111  
**Extra Medical** (compagnie québécoise, tapis de sol sensitif, coussin de chute, etc.) [www.extramedical.com](http://www.extramedical.com)  
**Alzheimer Store** (compagnie américaine, produits pour le quotidien, en anglais) [www.alzstore.com](http://www.alzstore.com)

**Alzheimer Solutions** (compagnie en Europe, produits pour le quotidien) [www.alzheimer-solutions.com](http://www.alzheimer-solutions.com)

### Horloges/ Cadrans

**Concepts Sablier** (compagnie québécoise, horloge-calendrier numérique MEMO: jour/date/mois/heure, horloge grand-père, calendrier gros caractères, tableau d'orientation, etc.) [www.sablier.com](http://www.sablier.com) 1-888-907-6878

**DayClox Canada** (horloge calendrier, date/ heure/ jour, option français) [www.dayclox.com](http://www.dayclox.com)

**Alzheimer Store** (compagnie USA, horloge-calendrier affichant heure/ date/ mois/année- voir Digital Calendar Day Clock- **un modèle** qui offre option en français) [www.alzstore.com](http://www.alzstore.com)

**Alzheimer' Society** (organisme en Angleterre, produits adaptés dont certains calendriers numériques qui offrent option de langue en français) [www.alzheimer.org.uk](http://www.alzheimer.org.uk)

**La Crosse Technology** (compagnie USA, cadran affichant heure/jour/ date/ format numérique, **certains modèles avec option français**, voir section "Digital Clocks") [www.lacrossetechnology.com](http://www.lacrossetechnology.com) 1-608-785-7939

**Tous ergo** (compagnie en Europe, produits adaptés pour le quotidien, dont une horloge-calendrier digital avec heure/ jour/date/mois/ année/ en français) [www.tousergo.com](http://www.tousergo.com)

**1001 pendules** (compagnie en Europe, voir pendule et horloge murale à calendrier, différents produits affichant heure/jour/date/mois/ français) [www.1001pendules.fr](http://www.1001pendules.fr)

**Alzheimer Solutions** (compagnie en Europe, horloge date/mois/jour/français) [www.alzheimer-solutions.com](http://www.alzheimer-solutions.com)

### Sécurité

**MedicAlert Sécu-Retour** (Fondation MedicAlert Canada, bracelet d'identification sans GPS, 60\$/année incluant bracelet, inscription en ligne ou téléphone) [www.medicalert.ca/securetour](http://www.medicalert.ca/securetour) 1-855-581-3794

**Bipbippanique** (compagnie québécoise, détecteur d'inondation, détecteur température, bouton panique, autres produits) [www.bipbippanique.ca](http://www.bipbippanique.ca) 1-866-984-0892

**Safecook** (produit québécois, dispositif arrêt automatique pour cuisinière) [www.safecook.ca](http://www.safecook.ca) 1-418-386-5800

**Programme PAIR 03** (appels quotidiens automatisés et gratuits à toute personne en perte d'autonomie, si après plusieurs tentatives la personne ne répond pas, une alerte est déclenchée et des démarches sont entreprises afin de vérifier la situation, région 03) [www.apacn.org](http://www.apacn.org) 688-1511

**Agence PAIR La Malbaie MRC Charlevoix** (service gratuit d'appels automatisés) 418-439-6473

**Sécuritel** (service d'appels automatisés à domicile) [www.securitel.ca](http://www.securitel.ca) 952-5534

**Cigarettes électroniques** (sans feu, sans fumée, sans odeur, en vente sur Internet et maintenant à Qc)

**Boutique MIP (Mtl)** (tablier ignifuge pour fumeurs) [www.mipinc.com](http://www.mipinc.com) 1-800-361-4964

**Fiches signalétiques** (info facilitant la recherche d'une personne égarée [www.ville.quebec.qc.ca](http://www.ville.quebec.qc.ca)) ou lien direct [http://www.ville.quebec.qc.ca/formulaires/docs/Police\\_PersonneDisparueFiche.pdf](http://www.ville.quebec.qc.ca/formulaires/docs/Police_PersonneDisparueFiche.pdf)

**La Source** (différents produits pour la sécurité du domicile) [www.thesource.ca](http://www.thesource.ca) 1-866-454-4431

**Pro Conek** (différents produits pour la sécurité du domicile) [www.proconek.com](http://www.proconek.com) 1-819-473-4234

### Systèmes de localisation (produits avec GPS)

**GPS Gardien Connecté** (Fondation MedicAlert Canada, dispositif GPS et bouton d'urgence assistance médicale intégré qui se porte au cou- détecte les chutes et votre emplacement, 229\$ + frais services mensuels)

[www.medicalert.ca/gps-gardien-connecte](http://www.medicalert.ca/gps-gardien-connecte) ou 1-866-225-2540

<b>Montres Duomo GPS</b> (différents modèles, compagnie à Montréal)	<a href="http://www.theduomo.com">www.theduomo.com</a>	1-877-396-3396
<b>Bippippanique</b> (montre GPS, distributeur au Québec-Montérégie)	<a href="http://www.bipbippanique.ca">www.bipbippanique.ca</a>	1-866-984-0892
<b>Amia Système</b> (montre GPS, distributeur à Trois-Rivières)	<a href="http://www.amiasysteme.com">www.amiasysteme.com</a>	1-877-509-9699
<b>SafeTracks GPS Canada</b> (bracelet GPS et semelles pour chaussures avec GPS, compagnie canadienne)	<a href="http://www.safetracksgps.ca">www.safetracksgps.ca</a>	1-877-761-4477
<b>Laipac</b> (bracelet GPS et autres produits, compagnie canadienne)	<a href="http://www.laipac.com">www.laipac.com</a>	1-905-762-1228
<b>Mon ange gardien</b> (dispositif qui permet de déterminer la localisation de la personne, pendentif qui peut être porté au cou ou à la ceinture)	<a href="http://www.monangegardien.ca">www.monangegardien.ca</a>	418-431-9909
<b>Pro Coneck</b> (dispositif GPS, compagnie Drummondville)	<a href="http://www.proconek.com">www.proconek.com</a>	1-819-473-4234

### **Fournisseurs de service de Télésurveillance (service d'alerte médicale)**

<b>MedicAlert</b> (GPS Gardien connecté: dispositif GPS, détecte votre emplacement et les chutes, assistance médicale)	<a href="http://www.medicalert.ca/gps-gardien-connecte">www.medicalert.ca/gps-gardien-connecte</a> ou 1-866-225-2540	
<b>Bip Bip Panique</b>	<a href="http://www.bipbippanique.ca">www.bipbippanique.ca</a>	1-866-984-0892
<b>Amia système</b>		1-877-509-9699
<b>Sos Médic</b>	<a href="http://www.sosmedic.ca">www.sosmedic.ca</a>	661-6266
<b>Lifeline: Alerte médicale</b>	<a href="http://www.lifeline.ca">www.lifeline.ca</a>	1-866-832-5426
<b>Direct Alert</b>	<a href="http://www.directalert.ca">www.directalert.ca</a>	1-877-391-1767
<b>ASICC MED</b>	<a href="http://www.asicc-med.com">www.asicc-med.com</a>	1-888-267-8001
<b>Mon Ange Gardien</b>	<a href="http://www.monangegardien.ca">www.monangegardien.ca</a>	1-888-254-8041
<b>Alarme Microcom</b>	<a href="http://www.alarmemicrocom.com">www.alarmemicrocom.com</a>	871-7676

## **SOINS DENTAIRES, ESTHÉTIQUES et OPTIQUES**

<b>Clinique Dentaire Mobile</b> (soins dentaires à domicile ou en résidence pour clientèle en perte d'autonomie, secteurs de Lévis- Québec- Portneuf)	<a href="http://www.dentistemobile.com">www.dentistemobile.com</a>	418-570-3793
<b>Dr Christian Caron</b> (spécialiste médecine dentaire pour personnes en perte d'autonomie et médicalement compromise, service de dentisterie portative aux personnes ayant des difficultés de déplacement)		529-4515
<b>Centre d'excellence pour la santé buccodentaire et le vieillissement</b>	<a href="http://www.cesbv.ulaval.ca">www.cesbv.ulaval.ca</a>	656-2131 *4222
<b>Genest &amp; Genest</b> (clinique de denturologie, visites à domicile pour personnes mobilité réduite)		529-8164
<b>Ordre des dentistes du Québec</b>	<a href="http://www.odq.qc.ca">www.odq.qc.ca</a>	1-800-361-4887
<b>Ordre des denturologistes du Québec</b>	<a href="http://www.odq.com">www.odq.com</a>	1-800-567-2251
<b>AS Beauté</b> (services de coiffure et esthétique à domicile/ résidences, hôpitaux, CHSLD)		925-8591
<b>Association des Optométristes du Québec</b> (possibilité de faire une recherche selon différents critères comme la région et la clientèle)	<a href="http://www.aoqnet.qc.ca">www.aoqnet.qc.ca</a>	1-888-767-6786
<b>Le marchand de lunettes</b> (lunetterie communautaire)	<a href="http://www.marchanddelunettes.org">www.marchanddelunettes.org</a>	581-983-3883
<b>La BonneFemme à lunettes</b> (service d'optique mobile: achat, livraison et service après-vente des lunettes se fait à domicile (résidences, CHSLD, hôpitaux, etc.), mais un examen de la vue doit avoir été fait au préalable chez un optométriste et demander la prescription)	<a href="http://www.bonnefemmelunettes.com">www.bonnefemmelunettes.com</a>	418-914-9100

## **MÉDICATION (services facilitant la prise de médication, vous informer à votre pharmacie)**

*Préparation de dosette/ pilulier pouvant faciliter la prise de médication - Service de livraison quotidienne de la médication via la pharmacie*

<b>Pilulier DO-Pill</b> (pilulier intelligent avec alarmes sonore et visuelle avertissant son utilisateur, rappels, système relié à la pharmacie)	<a href="http://www.domedic.ca">www.domedic.ca</a>	842-3535
<b>CNIB</b> (compagnie canadienne, minuterie parlante en français pour des rappels répétitifs, exemple pour la prise de médication)	<a href="http://webstore.cnib.ca">webstore.cnib.ca</a>	1-866-655-1843
<b>E-Pill Medication Reminders</b> (gadgets pour rappel prise médication, anglais seulement)	<a href="http://www.epill.com">www.epill.com</a>	
<b>Mon Ange Gardien</b> (système de rappel téléphonique pour prise de médication)		418-431-9909

## **VÊTEMENTS ADAPTÉS**

*Magasins grandes surfaces (Sears, La Baie) ou s'adresser à une couturière pour faire adapter les vêtements*

<b>Savard Ortho-Confort</b> (vêtements, incontinence, mobilité, etc.)	<a href="http://www.savard.qc.ca">www.savard.qc.ca</a>	681-6381
<b>Boutique Adap-T</b> (bureaux et boutique mobile sur rendez-vous)	<a href="http://www.silverts.com">www.silverts.com</a>	456-0434
<b>Distribution Lorraine Bernier</b> (Québec)	<a href="http://www.distributionlbernier.ca">www.distributionlbernier.ca</a>	628-1982
<b>Le confort est né</b> (Lévis) (visites à domicile/ résidences)		833-3666
<b>Mode Ezé Plus</b> (points de vente mobiles)	<a href="http://www.ezeplus.com">www.ezeplus.com</a>	1-888-262-6535
<b>Création Confort</b>	<a href="http://www.creationconfort.com">www.creationconfort.com</a>	1-800-394-1513
<b>Créa Vie</b> (achat en ligne uniquement)	<a href="http://www.creavie.qc.ca">www.creavie.qc.ca</a>	

## **TRANSPORT/ CONDUITE AUTOMOBILE**

*En cas d'inquiétudes par rapport à la conduite automobile (consulter le médecin de famille, un ergothérapeute au privé ou via la SAAQ, évaluation sur route, conseils et orientation, etc.)*

<b>SAAQ- Société de l'assurance automobile de Québec</b> (information, faire un signalement en toute confidentialité, vignette de stationnement)	<a href="http://www.saaq.gouv.qc.ca">www.saaq.gouv.qc.ca</a>	643-7620
<b>Mylène Tourigny, ergothérapeute</b> (évaluation conduite automobile)	<a href="http://www.solutionergo.com">www.solutionergo.com</a>	621-9877
<b>Conducteurs Âgés CAA</b> (conseils pour les aînés et leurs proches)	<a href="http://seniorsdriving.caa.ca/fr/">http://seniorsdriving.caa.ca/fr/</a>	
<b>Transport Adapté de Québec-RTC</b> (voir onglet <b>Transport Adapté-STAC</b> )	<a href="http://www.rtcquebec.ca">www.rtcquebec.ca</a>	687-2641
<b>Réseau transport de la Capitale</b> (trajet et horaires d'autobus)	<a href="http://www.rtc.ca">www.rtc.ca</a>	627-2511
<b>Taxi Coop</b> (ouverture d'un compte, coupons-crédits, transport adapté)	<a href="http://www.taxicoop-quebec.com">www.taxicoop-quebec.com</a>	525-5191
<b>Centre d'aide et d'action bénévole Charlesbourg</b> (accompagnement-transport)		622-5910
<b>Centre d'action bénévole Aide 23</b> (transport résidents Beauport, Ste-Brigitte)		663-0995



<b>Rayon de soleil</b> (transport, territoire Ancienne-Lorette, Ste-Foy)	871-7055
<b>Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg</b> (accompagnement-transport secteur Charlesbourg)	626-7184
<b>Entraide des Aînés de Sillery</b> (accompagnement-transport secteur Sillery)	641-6665
<b>Entraide Ste-Foy</b> (accompagnement-transport rendez-vous médicaux/courses)	650-5544
<b>Entraide du Faubourg</b> (accompagnement-transport secteur St-Jean-Baptiste)	522-2179
<b>Entraide Les Saules</b> (transport pour rendez-vous médicaux/courses, Duberger, Les Saules)	872-3353
<b>Mouvement services à la communauté</b> (motif médical, Cap-Rouge, St-Augustin)	641-6643
<b>Popote &amp; Multi-Services</b> (Loretteville, Neufchâtel, Val-Bélair, Ste-Catherine-Jacques-Cartier)	845-3081
<b>Service de soutien à domicile de Québec</b> (motif médical, Beauport, Lairet, Maizeret, Limoilou)	663-2382
<b>Service amical Basse-Ville</b> (accompagnement-transport, St-Roch, St-Sauveur, Limoilou, Vanier)	529-9029

### **ACTIVITÉS (voir aussi les centres de jour - catégorie précédente)**

<b>Concepts du Sablier</b> (matériel adapté pour les loisirs/ stimulation)	<a href="http://www.sablier.com">www.sablier.com</a>	1-888-907-6878
<b>Centre communautaire St-Vallier</b> (rencontres et activités pour aînés)		522-4828
<b>Patro Roc-Amadour</b> (rencontres d'amitié pour aînés)		524-5228
<b>Popote et Multi-Services</b> (centre d'animation pour aînés, selon secteur de l'organisme)		845-3081
<b>Entraide des aînés de Sillery</b> (cours adaptés pour les aînés)		641-6651
<b>Zoothérapie Nadine Baron</b>	<a href="mailto:baronn@videotron.ca">baronn@videotron.ca</a>	204-1420
<b>Clinique Amis-Maux Inc.</b> (zoothérapie et autres services)	<a href="http://www.amis-maux.com">www.amis-maux.com</a>	847-2666
<b>Institut de zoothérapie du Québec</b>		683-4471 *1357
<b>Les ateliers spontanés</b> (ateliers d'expression libre via les arts, en individuel ou en groupe)		522-2860
<b>Association des art-thérapeutes du Québec</b>	<a href="http://www.aatq.org">www.aatq.org</a>	514-990-5415
<b>Fédération Québécoise loisir en institution</b> (manuels d'activités)	<a href="http://www.fqli.org">www.fqli.org</a>	847-1744
<b>Institut Nazareth &amp; Louis-Braille</b> (jeux de cartes et Bingo grands formats)		<a href="http://cdv.inlb.qc.ca">cdv.inlb.qc.ca</a>
<b>Sports 50+</b> (équipement sportif adapté pour aînés)	<a href="http://www.sports50.ca">www.sports50.ca</a>	1-866-941-6629
<b>NeuroActive</b> (logiciel d'entraînement du cerveau pour tous)	<a href="http://www.neuroactive.ca">www.neuroactive.ca</a>	843-7885
<b>Vignette d'accompagnement touristique et loisir</b> (gratuité accompagnateur)	<a href="http://www.vatl.org">www.vatl.org</a>	529-9141 *6486
<b>FADOQ</b> (Regroupement 50 ans et +, activités, loisirs, conférences)	<a href="http://www.fadoq-quebec.qc.ca">www.fadoq-quebec.qc.ca</a>	650-3552
<b>Bibliothèques municipales</b> (prêts de livres, jeux, musique, films, expositions et autres)		
<b>Alzheimer's Store</b> (achat en ligne, en anglais seulement)		<a href="http://www.alzstore.com">www.alzstore.com</a>
<b>Alzheimer Solutions</b> (achat en ligne, en français)		<a href="http://www.alzheimer-solutions.com">www.alzheimer-solutions.com</a>

## ASPECTS LÉGAUX/ ABUS/ VIOLENCE/ NÉGLIGENCE

9-1-1 / Service de police local - CLSC ou l'urgence des centres hospitaliers

- Éducaloi** (carrefour d'informations légales) [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)
- 1-800-NOTAIRE** (service de La Chambre des notaires, ligne info-juridique qui permet de parler sans frais avec un notaire) [www.1800notaire.ca](http://www.1800notaire.ca) 1-800-668-2473
- Chambre des Notaires de Québec** (informations et recherche d'un notaire) [www.cdnq.org](http://www.cdnq.org) 1-800-263-1793
- Barreau du Québec** (informations et recherche d'un avocat) [www.barreau.qc.ca](http://www.barreau.qc.ca) 1-800-361-8495
- Curateur public du Québec** (infos, conseils, guide pour faire un mandat et l'homologation du mandat en cas d'incapacité, rôles et responsabilités mandataire, etc.) [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca) 643-4108
- Cabinet Juridique Josée Bédard** (notaire spécialisée en droit de la personne, régimes de protection pour personnes inaptes, homologation de mandat de protection en prévision de l'incapacité, autres) 581-741-9797
- Centre de justice de proximité de Québec** (services d'information juridiques gratuits, soutien et orientation visant à faciliter l'accès à la justice) [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca) 614-2470
- L'Autre Avenue** (organisme de justice alternative ayant une expertise en médiation sociale. Nouveau projet de formation pour le personnel des milieux de vie qui hébergent des aînés et des ateliers pour leurs résidents ayant pour objectifs de prévenir les situations de conflits et d'outiller en situations d'intimidation) [www.lautreavenue.com](http://www.lautreavenue.com) 646-6662
- Ménard, Martin avocats** (cabinet d'avocats spécialisé dans la défense des victimes du système de santé au Québec, services offerts à travers la province) [www.menardmartinavocats.com](http://www.menardmartinavocats.com) 514-253-8044
- Registre des dispositions testamentaires et mandats du Québec** [www.rdtmq.org](http://www.rdtmq.org) 1-800-340-4496
- Ligne Info-Abus Aînés** (ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en maltraitance envers les aînés, 7 jours/7, de 8h à 20h, gratuit et confidentiel) [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca) 1-888-489-2287
- Violence-info** (écoute téléphonique, rencontre, groupe, section "personnes âgées", région 03) 667-8770
- CAVAC** (centre d'aide aux victimes d'actes criminels, services pour aînés, gratuit et confidentiel) 648-2190
- Ordre professionnel des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec** (évaluation psychosociale pour régimes de protection, médiation, etc.) [www.optsq.org](http://www.optsq.org) 1-888-731-9420
- Centre communautaire d'aide juridique de Québec** (pour personnes à faible revenu) 643-4167
- Accès Assistance Juridique Québec** (équipe composée d'avocats et d'assistants juridiques offrant des services de qualité à un coût abordable) [www.aajq.ca](http://www.aajq.ca) 418-266-1402
- Bureau d'Information Juridique de l'Université Laval** (organisme sans but lucratif administré et dirigé par des étudiants au baccalauréat en droit, service d'information juridique gratuit) [www.bijlaval.ca](http://www.bijlaval.ca) 656-7211
- Le Réseau juridique du Québec** (site d'informations) [www.avocat.qc.ca](http://www.avocat.qc.ca) 1-877-683-1815

## DÉFENSE DES DROITS / PLAINTES ET INSATISFACTIONS

Comité des usagers respectif du centre d'hébergement, du CLSC, de l'hôpital

**Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services** (ressource à l'interne de plusieurs établissements qui est responsable du respect des droits des usagers et traitement de leurs plaintes)

**Commissaire aux plaintes et à la qualité des services CIUSSS Capitale-Nationale** (pour de l'aide ou déposer une plainte concernant des soins/ services reçus d'un organisme communautaire, résidence privée, d'un établissement réseau santé) [www.rrsss03.gouv.qc.ca](http://www.rrsss03.gouv.qc.ca) Mme Dominique Charland 691-0762

**Comité des usagers de l'établissement** (information, défense des droits, accompagnement situation difficile)  
**Centre d'accompagnement aux plaintes CAAP 03** (informer/ assister les usagers désirant porter plainte auprès d'un établissement du réseau santé, gratuit et confidentiel) [www.caap-capitalenationale.org](http://www.caap-capitalenationale.org) 681-0088

**Le Protecteur du citoyen** (mission de protéger les droits des citoyens lorsqu'ils utilisent les services publics québécois, institution neutre et indépendante du gouvernement) [www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca) 643-2688

**Association pour défense des personnes et leurs biens sous curatelle publique** (info et aide aux personnes inaptes et leurs proches dans leurs rapports avec curatelle publique, toutes régions) 514-906-1845

**AQDR** (défense des droits des aînés, programme *Coup de pouce aux aînés*) [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org) 524-0437

**Commission des droits de la personne et droits de la jeunesse** 643-1872

**Office de la protection du consommateur** (mission : informer et protéger) 643-1484

**FADOQ** (Regroupement des personnes de 50 ans+ du Québec, le réseau milite pour différents dossiers visant à améliorer la qualité de vie des aînés) [www.fadoq-quebec.qc.ca](http://www.fadoq-quebec.qc.ca) 650-3552

**RANQ** (Regroupement des aidants du Québec, mission d'améliorer qualité de vie et promouvoir les intérêts des aidants) [www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca) 1-855-524-1959

**Régie du logement** (info bail, droits/obligations propriétaires/locataires résidences privées) 1-800-683-2245

## **HÉBERGEMENT PRIVÉ/ PUBLIC**

*Conseils et orientation pour l'hébergement public et privé via CLSC- vous référer au début de la liste pour connaître votre point de services)*

*Évaluation du degré d'autonomie de la personne via médecin et/ ou intervenants du CLSC*

**Ministère santé services sociaux** (registre résidences privées) [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) 644-4545

**CIUSSS Capitale-Nationale** (regroupement de tous les établissements du réseau de la santé et des services sociaux, liste CHSLD, CLSC, hôpitaux, cliniques médicales/ insatisfactions et plaintes/ autres) [www.ciussss-capitalenationale.gouv.qc.ca](http://www.ciussss-capitalenationale.gouv.qc.ca) 418-266-1019

**Contribution financière adulte hébergé au public** (information et outil de simulation de calcul, programme géré par la RAMQ- voir programmes d'aide) [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca) 1-800-265-0765

**Aline Dubé, psychologue/ conseillère hébergement résidences privées** [alinedube@acsaq.com](mailto:alinedube@acsaq.com) 529-1222

\* Pour trouver d'autres conseillers en hébergement, consultez les pages jaunes section «résidences privées» ou faire une recherche sur le net en indiquant «conseiller en hébergement»

**Institut Universitaire de gériatrie de Montréal** (informations sur l'hébergement) [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

**FADOQ** (infos sur le choix d'une résidence privée et droits des locataires) [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) 650-3552

**Programme Qualité Logi-être (FADOQ)** [www.logi-etre.com](http://www.logi-etre.com) 1-800-544-9058

**Régie du logement** (info bail, droits/obligations propriétaires/locataires résidences privées) 1-800-683-2245

## LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

*Pour toutes personnes vivant de la solitude, anxiété, période difficile, détresse psychologique, gratuit/confidentiel*

<b>Association des centres d'écoute téléphonique du Québec</b> (répertoire selon les régions)	<a href="http://www.acetdq.org">www.acetdq.org</a>	
<b>Tel-Aide Québec</b> (7 jours de 9h à minuit, 365 jours/ année)	<a href="http://www.telaide.qc.ca">www.telaide.qc.ca</a>	686-2433
<b>Océan</b> (lundi au vendredi de 17h à 21h)	<a href="http://www.org-ocean.com">www.org-ocean.com</a>	522-3283
<b>Service d'aide et d'information en santé mentale</b> (7 jours de 10h à 22h)	<a href="http://www.acsmquebec.org">www.acsmquebec.org</a>	529-1899
<b>Maison Monbtourquette</b> (ligne d'écoute pour personnes endeuillées suite au décès d'un proche)		1-888-533-3845
<b>Ligne Info- Abus Aînés</b> (ligne d'écoute et de référence spécialisée en maltraitance envers les aînés, 7jours/7, 8h à 20h, gratuit et confidentiel)	<a href="http://www.aideabusaines.ca">www.aideabusaines.ca</a>	1888-489-2287

## URGENCES

<b>Centre de prévention du suicide de Québec</b> (intervention téléphonique 24h/7 jours et autres services, offert aux personnes suicidaires, proches inquiets, personnes endeuillées suite à un suicide, ainsi qu'aux intervenants ayant besoin de soutien dans leurs interventions)	<a href="http://www.cpsquebec.ca">www.cpsquebec.ca</a>	683-0933
<b>Centre de crise de Québec</b> (services spécialisés en intervention de crise 24h/7 pour personnes vivant une crise qu'elles soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale, info et référence pour les proches et les intervenants du réseau de la santé, gratuit et confidentiel)	<a href="http://www.centredecrise.com">www.centredecrise.com</a>	688-4240
<b>L'urgence de l'hôpital ou les services d'urgence de la police</b>		9-1-1

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE/ DEUIL/ MÉDIATION FAMILIALE

*Services psychosociaux (deuil, relations conflictuelles, difficultés d'adaptation, solitude, etc.) via votre CLSC  
Services psychologiques possibles via certains Programme d'aide aux employés (PAE)*

<b>Ordre des Psychologues du Québec</b> (information et service de référence en ligne ou par téléphone, selon le secteur, l'approche, la problématique, autres critères)	<a href="http://www.ordrepsy.qc.ca">www.ordrepsy.qc.ca</a>	1-800-561-1223
<b>Micheline Bradette, Psychologue-Neuropsychologue</b>	<a href="http://www.michelinebradette.com">www.michelinebradette.com</a>	809-1779
<b>Association des proches aidants Capitale-Nationale</b> (soutien psychosocial, rencontres individuelles ou de groupe avec des thérapeutes professionnels)	<a href="http://www.apcn.org">www.apcn.org</a>	688-1511
<b>Ordre professionnel des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec</b> (médiation, deuil, gestion stress, cheminement personnel, etc.)	<a href="http://www.optsq.org">www.optsq.org</a>	1-888-731-9420
<b>Association de médiation familiale du Québec</b>	<a href="http://www.mediationquebec.ca">www.mediationquebec.ca</a>	1-800-667-7559
<b>Médiation de Quartier - L'autre Avenue</b> (médiation de conflits en tous genres)		648-6662
<b>Service de consultation de l'École de psychologie-Université Laval</b>	<a href="http://www.scep.ulaval.ca">www.scep.ulaval.ca</a>	656-5490

(services offerts au grand public, consultations psychologiques dispensés par des étudiants gradués)

<b>Clinique de counseling et d'orientation-Université Laval</b>	<a href="http://www.fse.ulaval.ca/counseling/">www.fse.ulaval.ca/counseling/</a>	656-3191
(situation personnelle, études, emploi, retraite - ateliers et consultations pendant l'année scolaire)		
<b>Association canadienne pour la santé mentale</b>	(info, soutien moral, 7/7, 10h-22h)	529-1899
<b>Association de médiation familiale du Québec</b>	<a href="http://www.mediationquebec.ca">www.mediationquebec.ca</a>	1-800-667-7559
<b>Fondation des maladies mentales</b>	(site d'information et de référence vers ressources d'aide pour différents troubles (dépression, anxiété, bipolarité, autres) <a href="http://www.fondationsdesmaladiesmentales.org">www.fondationsdesmaladiesmentales.org</a>	1-888-529-5354
<b>Centre traitement de l'anxiété</b>	(psychologues spécialisées traitement anxiété)	683-2303
<b>Maison de la famille de Québec</b>	(région 03, individu, couple, famille)	529-0263
<b>Maison de la famille Louis-Hébert</b>	(Ste-Foy, Sillery, Cap-Rouge, individu, couple, famille)	681-0141
<b>Maison de la famille de Charlesbourg</b>	(consultations individuelles, conjugales, familiales)	623-7904
<b>Maison de la famille St-Ambroise</b>	(Loretteville, Neufchatel, Haute-St-Charles)	847-1990
<b>Clinique Amis-Maux Inc.</b>	(thérapie assistée par l'animal ou suivis conventionnels)	847-2666
<b>L'Équilibre</b>	(accueil et soutien pour personnes ayant trouble de l'humeur) <a href="http://www.lequilibre.ca">www.lequilibre.ca</a>	522-0551
<b>Albatros</b>	(mouvement de bénévoles qui accompagnent les personnes atteintes d'une maladie grave en fin de vie et assurent un soutien à leur famille- présence, suivi de deuil) <a href="http://www.albatrosquebec.ca">www.albatrosquebec.ca</a>	204-1533
<b>Institut Universitaire de gériatrie de Montréal</b>	(info, soutien, formation) <a href="http://www.aidant.ca">www.aidant.ca</a>	
<b>Le Réseau Aidants</b>	(information et soutien aux proches aidants via des conférences téléphoniques et web, gratuit, confidentiel) <a href="http://www.lereseauaidant.com">www.lereseauaidant.com</a>	1-866-396-2433
<b>AutonHommie</b>	(ressources pour les hommes, deuil, cheminement, gestion des émotions)	648-6480
<b>Association des médecins psychiatres du Québec</b>	<a href="http://www.ampq.org/03/">www.ampq.org/03/</a>	

## **GROUPES DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE/ GROUPES DE DEUIL**

**Carrefour des proches aidants de Québec** (ateliers thématiques et groupe de soutien pour les proches aidants Les Anges Gardiens, secteur CSSS Québec-Nord) 623-9579

**Service amical Basse-Ville** (rendez-vous mensuel qui permet aux aidants d'ânés de se ressourcer dans des activités liées à la détente, de socialiser avec d'autres aidants et de recevoir de l'information)

Pour information joindre Mme Dominique Stibre au 418-525-9029

**Devenir aidant, ça s'apprend!** (formation en ligne pour les proches d'une personne âgée nouvellement diagnostiquée d'une maladie cognitive, gratuit) [www.deveniraidant.ca](http://www.deveniraidant.ca) 514-340-3540 \*4787

**Formation MeS\_SAGES** (formation en ligne sur la gestion du stress pour les aidants, petit groupes gratuit, Institut de gériatrie de Montréal) [www.aidant.ca/mes\\_sages](http://www.aidant.ca/mes_sages) 1-514-340-3540 \* 4787

**Association personnes aidantes Capitale-Nationale** (ateliers/ conférences) 688-1511

**Association des personnes intéressées à l'aphasie et à l'accident vasculaire** [www.apia-avc.org](http://www.apia-avc.org) 647-3684

**Les Maisons de la famille** (ateliers de groupes vs difficultés relationnelles/ adaptation) voir plus haut

**L'Équilibre** (personnes ayant troubles de l'humeur, dépression/trouble bipolaire) 522-0551

<b>Association Canadienne santé mentale Québec</b> (ateliers de groupes fermés, thèmes tels la solitude, le deuil, la dépression, l'estime de soi, etc.)	<a href="http://www.acsmquebec.org">www.acsmquebec.org</a>	529-1979
<b>L'Hibiscus</b> (groupe d'entraide suite au décès d'un proche)		688-3918/ 651-4041
<b>La Traversée</b> (groupe d'entraide pour personnes en deuil, tous secteurs)		842-1906
<b>Les Amis du lendemain</b> (groupe de partage pour personnes endeuillées)		667-5349
<b>Coop funéraire Deux Rives</b> (groupe d'entraide suite décès d'un proche)		688-2415 * 2421
<b>Le deuil parlons-en</b> (groupe personnes endeuillées, région Portneuf)		418-337-6166
Voir section "Lignes d'écoute téléphonique" (Maison Montbourquette)		

### **AIDE MATÉRIELLE (vêtements, meubles, autres)**

<b>Armée du Salut</b>	<a href="http://www.armeedusalut.ca">www.armeedusalut.ca</a>	641-0050
<b>Centre Ozanam</b>		522-0880
<b>Comptoir Emmaüs</b>	<a href="http://www.webemmaus.com">www.webemmaus.com</a>	692-0385
<b>Les complices du déménagement</b> (pour personnes faible revenu)		691-5299
<b>La Petite Fabrique</b> (Beauport)		661-7485
<b>Société Saint-Vincent de Paul</b>		667-4565
<b>La Ressourcerie</b> (Lac St-Charles)		849-7160
<b>L'Accorderie</b> (système d'échange de services entre individus)	<a href="http://www.accorderie.ca">www.accorderie.ca</a>	525-0258*235

### **AIDE FINANCIÈRE/ FISCALITÉ (crédits d'impôt, exonérations, allocations)**

*\*\* Nous vous conseillons de consulter un spécialiste (comptable, fiscaliste, planificateur financier) afin de vérifier votre admissibilité et les types d'aide financière qui peuvent s'appliquer à votre situation.*

<b>Association des proches aidants Capitale-Nationale</b> (informations sur la fiscalité, les crédits d'impôt et prestations accessibles aux proches aidants)	<a href="http://www.apacn.org">www.apacn.org</a>	688-1511
<b>Site comptables professionnels agréés du Québec</b> (recherche par région)	<a href="http://www.oqaq.qc.ca">www.oqaq.qc.ca</a>	1-800-363-4688
<b>Ordre des comptables professionnels agréés du Québec</b>	<a href="http://www.cpa-quebec.com">www.cpa-quebec.com</a>	1-800-363-4688
<b>Institut québécois de la planification financière</b> (recherche par région)	<a href="http://www.iqpf.org">www.iqpf.org</a>	1-800-640-4050
<b>Programme des bénévoles pour impôt</b> (programme gouvernemental, aide pour les personnes ayant des difficultés à remplir leur déclaration de revenus, mais n'ayant pas la capacité \$ de payer pour un tel service)		1-800-959-7383
	<a href="http://www.arc.gc.ca/benevole">www.arc.gc.ca/benevole</a>	
<b>FADOQ</b> (regroupement qui milite pour différents dossiers, dont l'amélioration de l'aide financière et programmes gouvernementaux pour les aînés)	<a href="http://www.fadoq-quebec.qc.ca">www.fadoq-quebec.qc.ca</a>	650-3552

*\*\* Nous vous invitons à consulter les ressources suivantes pour plus de détails concernant les aides disponibles en fonction de votre situation et les différents critères d'admissibilité.*

**Services Québec** (programmes et services du gouvernement du Québec) [www.servicesquebec.gouv.qc.ca/citoyens/](http://www.servicesquebec.gouv.qc.ca/citoyens/) 644-4545

**Régie Assurance maladie du Québec** [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca) 646-4636

- Exonération financière pour services d'aide domestique via EESAD (aide \$ fixe et aide \$ variable)
- Contribution financière pour l'hébergement d'un adulte (montant pour secteur public)
- Exonération financière pour l'hébergement d'un adulte (déterminé p/r capacité à payer secteur public)
- Assurance médicament

**Ministère Revenu Québec** [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca) 659-6299

- Crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée (ex: services cafétéria, entretien ménager)
- Crédit d'impôt pour aidant naturel
- Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel (services spécialisés de répit)
- Crédit d'impôt pour la relève bénévole (sans lien familial)
- Crédit d'impôt pour les frais médicaux

**Régie des rentes du Québec** (retraite, invalidité et décès) [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca) 643-5185

**Service Canada** (programmes et services gouvernement du Canada) [www.canada.ca](http://www.canada.ca) 1-800-622-6232

Pension de la Sécurité de la vieillesse (incluant trois prestations) [www.canada.ca](http://www.canada.ca) 1-800-277-9915

- 1-Supplément de revenu garanti (assure revenu additionnel aux personnes âgées à faible revenu)
- 2-Séparation involontaire (séparation au sens fiscal et non légal, permet à des conjoints mariés ou unis de fait ne pouvant plus vivre ensemble pour des raisons indépendantes de leur volonté (hébergement en CHSLD) d'accéder à certains bénéfices économiques)
- 3-Allocation au survivant (assure un revenu additionnel aux personnes âgées à faible revenu dont l'époux ou le conjoint de fait est décédé)

**Revenu Canada** [www.cra.arc.qc.ca](http://www.cra.arc.qc.ca) 1-800-959-7383

- Montant pour aidants naturels (montant si vous avez tenu, seul un logement qui constituait votre lieu de résidence et celui d'une personne à votre charge à cause d'une atteinte physique, mentale ou cognitive)
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (déficience/ atteinte grave et prolongée)
- Frais médicaux

## **SUGGESTIONS SITES INTERNET**

**Alzheimer Canada** (informations et conseils en lien avec différents aspects) [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

**Société Alzheimer de Québec** (mandat, services, info, conseils) [www.societealzheimerdequebec.com](http://www.societealzheimerdequebec.com)

**Fédération Québécoise des Sociétés Alzheimer** [www.alzheimerquebec.ca](http://www.alzheimerquebec.ca)

**Association France-DFT** (maladies Fronto-Temporales) [www.dft-france.org](http://www.dft-france.org)

**Orphanet** (Portail des maladies rares, dont les maladies Fronto-Temporales) [www.orpha.net](http://www.orpha.net)

<b>Association for Frontotemporal Degeneration</b> (en anglais)	<a href="http://www.theftd.org">www.theftd.org</a>
<b>Aidant au quotidien</b>	<a href="http://www.aidant.ca">www.aidant.ca</a>
<b>Le Réseau Aidant</b> (variété d'ateliers téléphonique/ web sur la santé et le bien-être)	<a href="http://www.lereseauaidant.ca">www.lereseauaidant.ca</a>
<b>Institut Universitaire de gériatrie de Montréal</b>	<a href="http://www.iugm.qc.ca">www.iugm.qc.ca</a>
<b>APIA- AVC</b> (site d'informations sur l'Aphasie et l'AVC)	<a href="http://www.apia-avc.org">www.apia-avc.org</a>
<b>Services Québec</b> (référence services/ aides financières citoyens)	<a href="http://www.aines.info.gouv.qc.ca">www.aines.info.gouv.qc.ca</a>

## **SITES TRAITANT DE LA RECHERCHE ET ÉTUDES CLINIQUES**

<b>Alzheimer Canada</b> (voir section "Recherche")	<a href="http://www.alzheimer.ca">www.alzheimer.ca</a>
<b>Centre de recherche Cervo - Université Laval</b> (informations et section participants recherchés)	<a href="http://www.cervo.ulaval.ca">www.cervo.ulaval.ca</a> 663-5741
<b>Centre thématique de recherche en neurosciences Université Laval</b>	<a href="http://www.neurosciences.ulaval.ca">www.neurosciences.ulaval.ca</a>
<b>Clinique interdisciplinaire de mémoire- CIME (Enfant-Jésus)</b> (recherche et essais cliniques)	<a href="http://www.cliniquedememoire.ca">www.cliniquedememoire.ca</a> 649-0252
<b>Centre de recherche CHU de Québec</b> (regroupe activités de recherches centres hospitaliers de Québec, info et sections participants recherchés)	<a href="http://www.crchudequebec.ulaval.ca">www.crchudequebec.ulaval.ca</a> 652-2296
<b>CIMA-Q Consortium pour l'identification précoce maladie Alzheimer</b> (regroupement de 90 chercheurs et cliniciens québécois)	<a href="http://www.cima-q.ca">www.cima-q.ca</a> 514-340-3540 *3253
<b>Centre de recherche de l'Institut universitaire gériatrie Montréal</b>	<a href="http://www.criugm.qc.ca">www.criugm.qc.ca</a>
<b>Centre de recherche de l'Institut Douglas</b> (Santé mentale et neurosciences)	<a href="http://www.douglas.qc.ca">www.douglas.qc.ca</a>
<b>Clinical Trials</b> (registre d'études cliniques à travers le monde, site en anglais)	<a href="http://www.clinicaltrials.gov">www.clinicaltrials.gov</a>

**Avis de non-responsabilité:** Veuillez noter que les informations apparaissant dans cette liste ne constituent aucunement une recommandation ou une validation de La Société Alzheimer de Québec. Vous êtes invités à joindre directement les ressources afin de vérifier les renseignements (disponibilité, critères d'admissibilité, fonctionnement, coût, garantie, mise à jour, etc.) relatifs aux produits et aux services. Merci de votre compréhension.

*Mira-Eve Harbour, Intervenante sociale*  
*La Société Alzheimer de Québec*