

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

CONSEILS ET ORIENTATION

Votre CLSC (services d'aide à domicile et références selon vos besoins)

Info-Santé (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel avec une infirmière en cas de problème de santé non urgent, 24 heures par jour) 8-1-1 poste 1

Info-Social (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel avec un travailleur social lors de situation difficile telle que détresse, anxiété, deuil, perte d'autonomie d'un proche, santé mentale, crise familiale, victime d'abus/violence, inquiétudes pour un proche, dépendance, autre, 24 heures par jour) 8-1-1 poste 2

Service 211 (service de référence gratuit vers les ressources et services région 03) 2-1-1

Société Alzheimer de Québec (info, écoute, soutien moral, référence)

www.societealzheimerdequebec.com 418-527-4294

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

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

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

DIAGNOSTIC/SUIVI MÉDICAL/CLIENTÈLE SANS MÉDECIN

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

Inscription Guichet d'accès clientèle sans médecins de famille-03

www.gamf.gouv.qc.ca 1-844-666-2727

Guichet d'accès à la première ligne (réservé aux personnes sans médecin de famille) 8-1-1 poste 3

Les Super cliniques offrent des consultations pour la clientèle sans médecin de famille

Super-cliniques (GMF-Réseau) ouvertes 7 jours sur 7

GMF-R/Clinique médicale des promenades 418-663-6345

Centre médical Le Mesnil 418-624-1800

La Cité médicale (Ste-Foy) 418-781-0480

Clinique médicale Val-Bélair 418-843-2473

Clinique Maizerets 418-661-1413

GMF-R Ma Clinique Lebourgneuf 418-626-1313

Clinique Proximité Saint-Roch 418-781-0022

Clinique d'urgence mineure Jeffrey Hale (sans rv tous les jours entre 8h-18h) 418-684-5333
poste 0

*Les cliniques GMF s'adressent **aux patients inscrits** avec ou sans rendez-vous*

Pour la liste complète des cliniques médicales et cliniques GMF pour Québec-Portneuf et Charlevoix

<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/fr/services/adresses/cliniques-medicales>

Cliniques médicales privées (\$ — hors RAMQ)

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

La Cité médicale-section médecine privée (différents services, dont neuropsychologie)
418-781-0480

Clinique médicale Médicina 418-915-9881

Clinique MédicAxiom (médecine familiale et soins infirmiers, rv en clinique ou télémédecine)
418-688-0331

Docteur À Domicile (Dr Pierre Renard, médecin généraliste à domicile, Québec et Lévis)
418-903-9007

Association Québécoise des neuropsychologues www.aqnp.ca 1-800-561-1223
poste 0

Neuropsy Québec (évaluation neuropsychologique pour aînés)
www.neuropsyquebec.com 581-999-6336

SOUTIEN À DOMICILE

CLSC programme Soutien à domicile pour les personnes en perte d'autonomie (évaluation des besoins, soins de santé et d'assistance, services d'ergothérapie/physiothérapie, formules de répit, conseils/orientation pour l'hébergement, soutien aux aidants, consultations psychosociales (deuil, relations conflictuelles avec les proches, situations d'abus/négligence). **Il y a deux possibilités pour faire une demande d'aide :**

Capitale-Nationale (Québec-métro, Portneuf, Charlevoix)

Guichet d'accès SAD 418-651-3888

ou **Info-Social** (24h) 8-1-1 poste 2

Soutien à domicile CLSC langue anglaise Jeffery Hale 418-684-5333

ou **Info-Social** (24h) 8-1-1 poste 2

AUTRES ORGANISMES VISANT LE SOUTIEN À DOMICILE

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

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

RESSOURCES PRIVÉES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE (24/7)

Solution-Domicile (région Québec) www.solution-domicile.com	581-984-8455
EduCASA (accompagnement spécialisé pour adultes et aînés vivant avec une perte d'autonomie et/ou un trouble neurocognitif, que ce soit à la maison, en RPA, CHSLD www.educasa.ca)	581-999-0962
Chère Elise (service de compagnie, loisirs et d'accompagnement pour aînés à domicile, ville de Québec) www.chereelise.com	418-529-9641
Soins de santé Confort Élite (bureau de Québec) www.confortelite.ca	581-741-7982
Humatech (Québec et Rive-Sud de Québec) www.humatech.ca	418-658-9153
Pro-Soins www.prosoins.qc.ca	418-653-4471
Servir Plus (partout au Québec) www.servirplus.qc.ca	418-661-6225
Soins Santé MD www.soinsantemd.com	418-652-9950
Serenis (partout au Québec) www.serenis.ca	1-866-317-6825 ou 418-317-6825
Soins à domicile Bayshore (partout au Québec) www.bayshore.ca	418-650-6302
Accès Services Santé	418-683-2424
Bien Chez Soi : Services d'aide domicile (partout au Québec) https://www.bienchezsoi.ca/	581-201-2421
Sennacare (rive sud/ rive nord Québec et Mtl) www.sennacare.ca	418-456-5679
Aide Express (partout au Québec) www.aideexpress.ca	1-888-397-7733

RÉPIT

CLSC (joindre 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 de la liste)

Centre Bonne Entente (activités : stimulation, maintien des acquis, briser l'isolement et activités spécifiques pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif qui vivent ou non avec un proche)

418-641-6028

Carrefour des proches aidants de Québec www.prochesaidantsquebec.com/

418-623-9579

Association proches aidants Capitale-Nationale www.apacn.org

418-688-1511

Association Bénévole Côte-de-Beaupré (centre de jour pour personnes vivant avec atteintes cognitives) www.associationbenevolecb.com

418-827-8780 *107

Monastère des Augustines (pour aidants 50 \$ par nuitée + 3 repas)

www.monastere.ca

418-694-8565*3351

Baluchon Répit long terme (répit à domicile 4 à 14 jours-24h, offert aux proches d'une personne en perte d'autonomie (SLA, Parkinson, Alzheimer et autres TNC, demande via votre CLSC)

www.baluchonalrepit.com

1-855-762-2930

Résidence Humanitae (différentes formules de répit) www.humanitae.ca

418-977-2020

Résidence du Collège (répit et intégration progressive)

www.residenceducollege.com

418-664-1587

ACTIVITÉS (voir aussi catégorie précédente)

Concepts du Sablier (matériel adapté pour les loisirs/stimulation)

www.cdsboutique.com

1-888-907-6878

Eugeria (livres et matériel adapté pour les loisirs/stimulation) www.eugeria.ca

1-855-554-3742

Action Sports 50+ (matériel adapté sports et loisirs) www.actionsports50plus.ca

1-514-554-0233

Fédération québécoise loisir en institution (manuels d'activités) www.fqli.org

418-847-1744

Centre Bonne Entente (centre de jour qui offre des activités visant le maintien des acquis, briser l'isolement, du répit, activités spécifiques pour les personnes qui vivent avec un trouble neurocognitif qui habitent ou non avec un proche)

418-641-6028

Centre communautaire St-Vallier (rencontres et activités pour aînés)

418-522-4828

Patro Roc-Amadour (rencontres d'amitié pour aînés)

418-524-5228

Loisirs Montcalm (Aînés : Muscler vos méninges, Vie Active)

www.loisirmontcalm.qc.ca

418-523-6595

Popote et Multi-Services (centre d'animation pour aînés, selon secteur de l'organisme)

418-845-3081

Entraide des aînés de Sillery (cours adaptés pour les aînés)

418-641-6651

Corporation des zoothérapeutes du Québec www.membres.corpozootherapeute.com

Clinique Humanimaux (zoothérapie et autres services) www.humanimaux.com

418-847-2666

Mouvement services à la communauté Cap-Rouge (répit à domicile offert par bénévoles)

418-641-6643

Association des art-thérapeutes du Québec www.aatq.org	514-990-5415
Laisser-passer loisir CAL (gratuit pour l'accompagnateur d'une personne ayant une incapacité à long terme, physique, cognitive, autres) www.carteloisir.ca	1-833-693-2253
FADOQ (Regroupement 50 ans et +, activités, loisirs, conférences) www.fadoq-quebec.qc.ca	418-650-3552
Bibliothèques municipales (prêts de livres, jeux, musique, films, expositions et autres)	
Alzheimer's Store Canada www.alzstore.ca	
Alzheimer Solutions (achat en ligne, en français) www.alzheimer-solutions.com	

BÉNÉVOLAT OU SERVICES À PEU DE FRAIS

Popote & Multi-Services (popote, transport/accompagnement, visites d'amitié, Val-Bélair, Loretteville, Neufchâtel, St-Émile Shannon, Wendake, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier)	418-845-3081
Rayon de soleil (répit, télé-bonjour, visites d'amitié, Ancienne-Lorette, Ste-Foy)	418-871-7055
La Baratte (popote et visites d'amitié)	418-527-1173
Présence Famille St-Augustin (popote, visites d'amitié, transport)	418-878-3811
Mouvement services à la communauté Cap-Rouge (transport, répit à domicile popote)	418-641-6643
Centre d'aide bénévole du Contrefort (répit, accompagnement, transport, appels/visites d'amitié, Charlesbourg, Lebourgneuf, Stoneham, Lac-Beauport, Lac St-Charles)	418-622-5910
Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg (accompagnement-transport, visites et appels d'amitié, Charlesbourg, Lac-St-Charles, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham)	418-626-7184
Centre d'action bénévole Aide 23 (accompagnement-transport, popote, Beauport, Ste-Brigitte-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré)	418-663-0995
Association bénévoles Côte-de-Beaupré (transport, popote, répit, etc.)	418-827-8780
Comité vas-y (Portneuf, popote, livraison épicerie, transport, aide pour les courses)	418-337-4454
Centre d'action bénévole de Charlevoix (soutien/orientation, popote, visites, etc.)	418-665-7567
Centre communautaire Pro-Santé (popote, transport-accompagnement, Charlevoix)	418-435-2129
Association bénévole Île d'Orléans (répit, appels/visites d'amitié, transport, aide à domicile)	418-828-1586
Les Petits Frères de Québec (personnes âgées socialement isolées, visites/ appels d'amitié, activités, visites à l'hôpital, autres) www.petitsfreres.ca/quebec	418-683-5533
Contact-Aînés (aînés vivant de l'isolement, appels/ visites d'amitié) www.contact-aines.com	418-687-3553

Service amical Basse-Ville (activités pour aînés) www.serviceamical.com	418-529-9029
Entraide des Aînés de Sillery (répit, visites d'amitié, popote, écoute téléphonique)	418-641-6665
Entraide du Faubourg (visites d'amitié, popote, transport, quartier St-Jean-Baptiste, Montcalm, Vieux-Québec, St-Sacrement)	418-522-2179
Entraide Les Saules (transport, popote, appels et visites d'amitié, Duberger-Les Saules)	418-872-3353
Entraide Ste-Foy (transport, répit, visites d'amitié, menus travaux excluant le ménage)	418-650-5544
Albatros Capitale-Nationale (accompagnement par bénévoles formés aux personnes en fin de vie à leur domicile, en résidence, centre hospitalier, soutien aux proches, suivi de deuil)	418-204-1533
Fraternité Vanier (visites et appels d'amitié)	418-683-2400

ALIMENTATION (popote, livraison de repas à domicile)

Regroupement des popotes roulantes du Québec www.popote.org	
Les repas Desjardins (repas santé, livraison possible Rive-Nord)	
www.lesrepasdesjardins.com	418-830-0355
Service amical Basse-Ville (secteurs St-Roch et St-Sauveur)	418-529-9029
Service d'entraide Basse-Ville (secteurs St-Roch et St-Sauveur)	418-525-6687
Patro Roc-Amadour (Limoilou)	418-524-5228
Fraternité Vanier (Vanier, Duberger)	418-684-2400
Popote de Charlesbourg (Charlesbourg, Lac St-Charles, Lac-Beauport, Stoneham)	418-623-7192
Association bénévole de l'Île d'Orléans (secteur Île d'Orléans)	418-828-1586
Association bénévole Côte-de-Beaupré	418-827-8780
Bénévolat Saint-Sacrement (Haute-Ville, Ste-Foy Est et Québec)	418-681-9297
Entraide du Faubourg (secteur St-Jean-Baptiste)	418-522-2179
Centre d'action bénévole Aide 23 (Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval)	418-663-0995
Comité vas-y (Portneuf)	418-337-4454
Le Halo (Portneuf)	418-285-2935
Centre communautaire Pro-Santé (Charlevoix, popote)	418-435-2129
La Belle visite (Sainte-Foy) www.labaratte.ca	418-527-1173
Entraide des Aînés de Sillery (Sillery)	418-641-6665
Popote roulante Ste-Foy (Sainte-Foy)	418-654-9017
Mouvement des services à la communauté du Cap Rouge (Cap-Rouge)	418-878-3811
Popote Présence Famille St-Augustin	418-878-3811
Popote et Multi-Services (Val-Bélair, Loretteville, Neufchatel, Shannon)	418-845-3081

Service d'entraide communautaire Rayon de soleil (Ancienne-Lorette)	418-871-7055
Entraide Les Saules inc. (secteur Les Saules)	418-872-3353
Centre d'action bénévole Charlevoix	418-665-7567
La Baratte (secteur Ste-Foy-Sillery)	418-527-1173
Les Savourables (mets livrés à domicile grande région Québec)	
www.lessavourables.com	418-830-0055
Epikura (plats à texture adaptée et sécuritaire pour difficultés de déglutition) www.epikura.com	
Mets préparés (comptoirs de vente ou en ligne)	
La Baratte www.labaratte.ca	418-527-1173
La Butineuse (possibilité de livraison) www.labutineusedevanier.com	418-681-0827
Buffet Maison www.buffermaison.com	418-666-8851
Tout cuit (repas cuisinés livrés chez vous) www.toutcuit.ca	1-833-570-5677
Les 3 chefs (plats préparés congelés, achat sur place ou en ligne)	
www.lestroischefs.ca	418-476-1316
École hôtelière de la Capitale (voir "salle à manger et comptoir")	
www.ehcapitale.gc.ca	418-525-8738
École Fierbourg (voir "Services au public" de sept à juin) www.fierbourg.com	418-622-7821

ADAPTER LE QUOTIDIEN (sécurité, orientation, soins personnels)

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

Informations et services d'ergothérapie via le CLSC — voir au début de la liste

Concepts du sablier (produits adaptés pour loisirs et le quotidien, vaisselle, gestion du temps, articles pour la toilette, téléphone boutons-images, vêtements, autres) www.cdsboutique.com

Eugeria (produits adaptés, téléphone-photo, horloges-calendrier, télécommande simplifiée, alarme de porte, prise de courant arrêt automatique pour cuisinière, détecteur mouvement, autres)
www.eugeria.ca

La Source (téléphone-photo, bouilloire arrêt automatique, alarmes, tapis détecteur avec alarme, détecteur de mouvement, commande télé simplifiée, détecteur d'eau et débordement)
www.thesource.ca 1-866-454-4431

Ergothérapie Mylène Tourigny (évaluation, adaptation du domicile)
www.mylenetourigny.com 581-955-9877

Clinique d'ergothérapie sociale (adaptation du domicile)
www.ergotherapiesociale.org 418-647-3751

- Ordre des Ergothérapeutes du Québec** www.oeq.org 1-800-265-5778
- Clinique Mobile Physio Autonomie Santé** (services à domicile, physio-masso-kiné, autorisés à remplir les formulaires transport adapté et vignettes de stationnement)
www.physioautonomiesante.com 418-928-7416
- Savard Ortho-Confort** (produits incontinence, tablier ignifuge) www.savard.qc.ca 418-681-3057
- Pro-Assist** (conseils et équipement médicaux, sécurité salle de bain, nutrition spécialisée, produits d'incontinence, mobilité, culotte maillot pour piscine) www.pro-assist.ca 418-522-1268
- Maison André Viger** (mobilité, adaptation domicile, incontinence)
www.andreviger.com 418-914-1213
- Oxybec** (compagnie québécoise, équipement pour maintien à domicile)
www.oxybec.com 1-800-361-9911
- Clinique d'orthophonie Mosaïque de Québec** (différents services d'orthophonie pour les personnes vivant avec un maladie cognitive et leurs proches) www.centremosaïque.ca 418-431-0111
- Clinique d'enseignement d'orthophonie Université Laval & CIUSSS** (service de soutien téléphonique en contexte de troubles neurocognitifs et troubles du langage, services gratuits) 418-651-2572 *33666
- Artère Québec (soutien aux personnes aphasiques-AVC)** www.arterequebec.com 418-647-3684
- Extra Medical** (compagnie québécoise, tapis de sol sensitif, coussin de chute, etc.)
www.extramedical.com
- Alzheimer's Store Canada** (téléphone-bouton images, alarme porte, etc.) www.alzstore.ca
- Service Groupe D'Achat** (produits d'hygiène personnelle)
www.servicegroupedachat.com 418-554-8168
- MEMOpicto** (Pictogrammes aide-mémoire pour aînés) www.memopicto.com 450-705-1958

Horloges/Cadrans

- Concepts Sablier** (compagnie québécoise, horloge-calendrier numérique MEMO: jour, date, mois, heure, calendrier gros caractères, tableau d'orientation, minuteriers)
www.cdsboutique.com 1-888-907-6878
- Eugeria** (différents modèles horloges-calendrier en français) www.eugeria.ca 1-855-554-3742
- La Crosse Technology** (compagnie USA, cadran affichant heure/jour/date/format numérique, certains modèles avec option français, voir section "Digital Clocks")
www.lacrossetechnology.com 1-608-785-7939

Sécurité

CLSC-évaluation d'un ergothérapeute/ matériel adapté pour la sécurité à domicile

Faire graver un bracelet en bijouterie

Fiche descriptive Service Police (fiche d'info facilitant la recherche d'une personne égarée)

https://www.ville.quebec.qc.ca/services/formulaires/docs/Police_PersonneDisparueFiche.pdf

MedicAlert Canada (produits d'identification médicale) www.medicalert.ca 1-800-668-1507
Safecook (dispositifs arrêt automatique pour cuisinière) www.safecook.ca 418-386-5800
Eugeria (dispositif sécurité cuisinière, alarme de porte, détecteur mobilité) www.eugeria.ca
1-855-554-3742

Programme PAIR-Association des proches aidants Capitale-Nationale (Québec, Portneuf, Charlevoix, appels quotidiens automatisés gratuits, si la personne ne répond pas après plusieurs essais, des démarches sont entreprises afin de vérifier la situation) www.apacn.org 418-688-1511
La Source (produits pour la sécurité du domicile) www.thesource.ca 1-866-454-4431

Dispositifs avec GPS

Sos Medic (Bouton GPS SOS Mobile-détecte les chutes) www.sosmedic.ca 1-866-977-6266
Lifeline (dispositif de repérage GPS et détecte les chutes) www.lifeline.ca 1-866-832-5426
FamiliSécur (montres GPS pour aînés, autres, compagnie québécoise)
www.familisecur.com 1-833-666-8737
Amia Système (montre GPS, distributeur à Trois-Rivières) www.amiasysteme.com 1-877-509-9699
SafeTracks GPS Canada (montre GPS, compagnie canadienne) www.safetracksgps.ca
1-877-761-4477

Garmin (montres GPS et autres produits) www.garmin.com

Laipac (bracelet localisation, localisateur véhicule, compagnie canadienne)
www.laipac.com 1-905-762-1228

Spot (dispositif GPS, peut être rangé dans une poche) www.findmespot.com

Bureau en Gros (dispositif de localisation pour objets, traquet Air Tag, etc.) www.bureauengros.com

Canadian Tire (dispositif de localisation pour les objets) www.canadiantire.ca

Airtag par Apple (dispositif pour localiser des objets : porte-clé, portefeuille, sac à mains)
www.apple.com

Fournisseurs de service de télésurveillance (service d'alerte médicale)

Amia système www.amiasysteme.ca 1-877-509-9699
SOS Médic www.sosmedic.ca 418-661-6266
Lifeline: Alerte médicale www.lifeline.ca 1-866-832-5426
Compagnon Santé connecté (Telus) www.telus.com 1-855-433-1185
Mon Ange Gardien www.monangegardien.ca 1-888-254-8041
Alarme Microcom-Garda World www.securitysystems.garda.com 1-833-427-3233
Protection CSL www.protectioncsl.com 1-877-722-7644

Voyages

Programme Tournesol (aide aux voyageurs vivant avec une maladie non visible incluant les troubles neurocognitifs) www.hdsunflower.com

Kéroul (info pour les personnes ayant besoin d'aide et d'adaptation pour un voyage) www.keroul.qc.ca

SOINS PERSONNELS

Clinique Dentaire Mobile (soins dentaires à domicile ou en résidence pour clientèle en perte d'autonomie, secteurs Lévis — Québec — Portneuf) www.dentistemobile.com 418-570-3793

Faculté médecine dentaire U. Laval Dr Christian Caron (clinique mobile service spécialisé dentisterie aux personnes ayant des difficultés de déplacement) 418-654-2122

Centre d'excellence santé buccodentaire et vieillissement www.cesbv.ulaval.ca

Genest & Genest (clinique de denturologie, visites à domicile pour personnes mobilité réduite) 418-529-8164

Coiffure à domicile (résidences, CHSLD à travers la province) <https://www.coiffureadomicile.ca/>
1-866-623-0001

Mam'zelle Caroline (service de vente mobile produits de soins personnels à domicile)
www.mamzellecaroline.com 418-845-0534

Le marchand de lunettes (lunetterie communautaire)
www.marchanddelunettes.org 581-983-3883

La BonneFemme à lunettes (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)
www.bonnefemmelunettes.com 418-914-9100

Association des Optométristes du Québec www.aognet.qc.ca 1-888-767-6786

Association des infirmières en soins podologiques du Québec www.aiispq.org 1-800-771-9664

Ordre des dentistes du Québec www.odq.qc.ca 1-800-361-4887

Ordre des denturologistes du Québec www.odq.com 1-800-567-2251

Clinique Mobile Physio Autonomie Santé (formation PDSP pour les proches aidants)
www.physioautonomiesante.com 418-928-7416

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

Préparation de dosette/pilulier/livraison quotidienne de la médication via la pharmacie

Eugeria (différents modèles de piluliers avec alarme pour le rappel)
www.eugeria.ca 1-855-554-3742

Mon Ange Gardien (système de rappel téléphonique pour prise de médication) 418-431-9909

Programme PAIR (rappel téléphonique automatisé chaque jour pour prise médication, gratuit)
418-688-1511

Lifeline (pilulier automatisé) www.lifeline.ca/fr/ 1 -877-997-7247

VÊTEMENTS ADAPTÉS

Magasins grandes surfaces ou s'adresser à une couturière pour faire adapter les vêtements

Concepts du Sablier www.cdsboutique.com 1-888-907-6878

Medicus Savard Ortho (vêtements, incontinence, mobilité, etc.) www.medicus.ca 418-681-6381

Boutique Adap-T (bureaux et boutique mobile sur rendez-vous) www.silverts.com 418-456-0434

Le confort est né (Lévis) (visites à domicile/résidences) 418-833-3666

Mode Ezé Plus (points de vente mobiles) www.ezeplus.com 1-888-262-6535

Création Confort www.creationconfort.com 1-800-394-1513

Créa Vie (achat en ligne uniquement) www.creavie.qc.ca

Ovidis Vêtements adaptés www.ovidis.com 450-736-7362

Boutique NEL (assistance pour le choix, l'essayage et l'achat à domicile : résidence ou chsld région Québec et Chaudière-Appalaches, vêtements et chaussures)
www.boutiquenel.com 1-855-955-7055

Vêtements Caméléon (boutique en ligne) www.vetements-cameleon.ca

Boutique Chic chez vous (par téléphone ou en ligne) www.chicchezvous.com 1-888-923-9366

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.)

SAAQ — Société de l'assurance automobile de Québec (information, faire un signalement en toute confidentialité, vignette de stationnement) www.saaq.gouv.qc.ca 418-643-7620

Ergothérapie Mylène Tourigny (évaluation conduite automobile)
www.mylenetourigny.com 581-995-9877

La Solution Ergo+ Frédéric Villeneuve (évaluation conduite automobile, se déplace Capitale-Nationale)
www.solutionergo.com 418-621-9877

Ordre des ergothérapeutes du Québec (pour avoir d'autres références)
www.oeg.org 1-800-265-5778

Clinique Mobile Physio Autonomie Santé (services à domicile, physio-masso-kiné, autorisés à remplir les formulaires transport adapté et vignettes de stationnement)
www.physioautonomiesante.com 418-928-7416

Conducteurs Âgés CAA (information) www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/

Transport Adapté de Québec STAC www.rtcquebec.ca	418-687-2641
Réseau transport de la Capitale (trajet et horaires d'autobus) www.rtcquebec.ca	418-627-2511
Transport Adapté MRC Jacques-Cartier (Ste-Catherine, Fossambault, Valcartier, Lac-Delage, Lac-Beauport, Stoneham, Tewksbury, Ste-Brigitte-Laval)	418-844-3719 ou 1-877-224-6174
PluMobile (Côte de Beaupré et Île d'Orléans vers Québec, transport collectif, transport adapté, co-voiturage) www.plumobile.ca	418-827-8448
Taxi Coop (ouverture d'un compte, coupons-crédits) www.taxicoop-quebec.com	418-525-5191
Centre d'action bénévole du Contrefort (accompagnement-transport)	418-622-5910
Centre d'action bénévole Aide 23 (transport résidents Beauport, Ste-Brigitte)	418-663-0995
Association bénévole Côte-de-Beaupré (résidents Côte de Beaupré, rv médicaux)	418-827-8780
Association bénévole de l'Île d'Orléans	418-828-1586
Comité vas-y (Portneuf)	418-337-4454
Centre d'action bénévole de Charlevoix (accompagnement-transport)	418-665-7567
Centre communautaire Pro-Santé (Charlevoix, accompagnement-transport)	418-435-2129
Rayon de soleil (transport, territoire Ancienne-Lorette, Ste-Foy)	418-871-7055
Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg (accompagnement-transport secteur Charlesbourg)	418-626-7184
Entraide des Aînés de Sillery (accompagnement-transport secteur Sillery)	418-641-6665
Entraide Ste-Foy (accompagnement-transport rendez-vous médicaux/courses)	418-650-5544
Entraide du Faubourg (accompagnement-transport secteur St-Jean-Baptiste)	418-522-2179
Entraide Les Saules (transport pour rendez-vous médicaux/courses, Duberger, Les Saules)	418-872-3353
Mouvement services à la communauté (motif médical, Cap-Rouge, St-Augustin)	418-641-6643
Popote & Multi-Services (Loretteville, Neufchâtel, Val-Bélair, Ste-Catherine-Jacques-Cartier)	418-845-3081
Service amical Basse-Ville (transport, St-Roch, St-Sauveur, Limoilou, Vanier)	418-529-9029
Fraternité Vanier (Vanier, Duberger)	418-683-2400

ASPECTS LÉGAUX/ ABUS/ VIOLENCE/ NÉGLIGENCE

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

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité, 7 jours/7, de 8h à 20h, gratuit et confidentiel)

www.lignemaltraitance.ca/fr 1-888-489-2287

Lanouette & Cormier-Boutin Notaires-Juristes de la personne (notaires spécialisées en droit des personnes, régimes de protection, homologation de mandat en prévision de l'inaptitude, autres)

	581-741-9797
Chambre des Notaires de Québec (informations et recherche d'un notaire) www.cdng.org	1-800-263-1793
Curateur public du Québec (mandat du Curateur, mesure d'assistance, Registre public des assistants, Registre public des régimes de protection, mandat et l'homologation du mandat de protection, rôles et responsabilités mandataire, formulaires, guides etc.) www.curateur.gouv.qc.ca	418-643-4108 ou 1-844-532-8728
Éducaloi (carrefour d'informations légales) www.educaloi.qc.ca	
Liste numéros télécommunication exclus du Canada (gratuit) www.lnnte-dncl.gc.ca	1-866-580-3625
Centre de justice de proximité de Québec (services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation-info testament, mandat et homologation) www.justicedeproximite.qc.ca	418-614-2470
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	418-656-7211
Barreau du Québec (informations et recherche d'un avocat) www.barreau.qc.ca	1-800-361-8495
Clinique juridique du Barreau (services gratuits et accessibles à tous) www.cliniquejuridiquebarreau.ca	
Ménard, Martin avocats (cabinet spécialisé défense des victimes du système de santé au Québec, services offerts à travers la province) www.menardmartinavocats.com	514-253-8044
RAMQ (formulaire directives médicales anticipées en prévision de l'inaptitude à consentir à des soins) www.ramq.gouv.qc.ca	418-646-4636
Ordre des travailleurs sociaux-thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (évaluation psychosociale pour régimes de protection, médiation, etc.) www.otstcfq.org	1-888-731-9420
TS Expertise (équipe de travailleuses sociales spécialisées dans les évaluations psychosociales pour homologation de mandat de protection/ régimes de protection, plusieurs régions desservies dont Québec) www.evaluations-psycho-sociales.ca	1-438-738-9444
Centre communautaire d'aide juridique de Québec (pour personnes à faible revenu)	418-643-4167
Accès Assistance Juridique Québec (équipe composée d'avocats et d'assistants juridiques offrant des services de qualité à un coût abordable) www.aajq.ca	418-266-1402
Le Réseau juridique du Québec (site d'informations) www.avocat.qc.ca	1-877-683-1815
CAVAC (aide aux victimes d'actes criminels, services pour aînés, gratuit et confidentiel)	418-648-2190
Violence-Info (information, intervention, prévention violence conjugale pour toutes les femmes + de 14 ans) www.violenceinfo.com	418-667-8770
SOS violence conjugale (ressource provinciale pour toutes personnes vivant violence conjugale, 24h)	1-800-363-900

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 cas de maltraitance, des soins/services reçus d'un organisme communautaire, résidence privée, d'un établissement réseau santé) www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca 418-691-0762

Comité des usagers de l'établissement (info, défense des droits, accompagnement situation difficile)
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Capitale-Nationale (organisme indépendant dont le mandat est d'informer/assister les usagers désirant porter plainte auprès d'un établissement du réseau santé, gratuit/ confidentiel) www.caap-capitalenationale.org/ 418-681-0088

Le Protecteur du citoyen (protéger les droits des citoyens lorsqu'ils utilisent les services publics québécois, institution neutre et indépendante du gouvernement)
www.protecteurducitoyen.qc.ca 418-643-2688

Association 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.agdr.org 418-524-0437

Commission des droits de la personne et droits de la jeunesse 418-643-1872

Office de la protection du consommateur (mission : informer et protéger) 418-643-1484

FADOQ (Regroupement personnes 50 ans+ du Québec, le réseau milite pour différents dossiers visant à améliorer la qualité de vie des aînés) www.fadoq-quebec.qc.ca 418-650-3552

Proche aidance Québec (Regroupement des aidants du Québec)
www./procheaidance.quebec/ 514-529-1959

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

Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) Infos et actualités sur l'aide médicale à mourir <https://aqdmd.org/> 514-341-4017

HÉBERGEMENT PRIVÉ/PUBLIC

Conseils et orientation pour l'hébergement public et privé via CLSC — vous référer au début de la liste

Évaluation du degré d'autonomie de la personne par le médecin et/ou intervenants du CLSC

Registre des résidences privées certifiées (outil du MSSS, info sur la certification, outil de recherche de résidences à travers la province) www.msss.gouv.qc.ca 418-644-4545

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.ciusss-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 1-800-265-0765

Association des conseillers en hébergement du Québec <https://achq.quebec/>

Aline Dubé conseillère hébergement résidences privées alinedube@acsag.com 418-529-1222

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

CAAP sur le bail (info et soutien pour résoudre un problème lié au bail ou aux services reçus en résidence privée pour aînés, gratuit et confidentiel) www.caap-cn.org 418-681-0088

LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Pour toutes personnes vivant de la solitude, anxiété, détresse psychologique, deuil, gratuit/confidentiel

Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (répertoire selon les régions)

www.acetdq.org

Centre d'écoute téléphonique l'Association canadienne santé mentale (24h/7 jours)

418-529-1899

Tel-Aide Québec (7 jours de 9h à minuit, 365 jours/année) www.telaide.qc.ca 418-686-2433

Ligne d'intervention téléphonique Océan (solitude, période difficile, inquiétude, un événement éprouvant, autres, lundi au vendredi de 17h à 21h) www.org-ocean.com 418-522-3283

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité, 7 jours/7, de 8h à 20h, gratuit et confidentiel)

<https://lignemaltraitance.ca/fr>

1-888-489-2287

La Ligne 1 888 LE DEUIL Tel aînés (pour toute personne ayant vécu un deuil suite au décès d'un proche, 10h-22h, 365 jours) 1-888-533-3845

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE/ MÉDIATION FAMILIALE

Services psychosociaux (deuil, anxiété, difficultés d'adaptation, etc.) via votre CLSC ou votre médecin

Services psychologiques possibles via certains Programme d'aide aux employés (PAE)

Ordre des Psychologues du Québec (information et service de référence selon le secteur, l'approche, le besoin, autres critères) www.ordrepsy.qc.ca 1-800-561-1223

Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (médiation, deuil, gestion du stress, cheminement personnel, etc.) www.otstcfq.org 1-888-731-9420

Carrefour des proches aidant de Québec (suivis avec une travailleuse sociale : cheminement personnel, dépression, anxiété, autres) www.prochesaidants.com	418-623-9579
Clinique de l'anxiété et de la dépression (psychologues spécialisés) www.cliniquecad.com	418-914-7282
Clinique Humanimaux (thérapie assistée par l'animal ou suivis conventionnels)	418-847-2666
Ergothérapie Mylène Tourigny (service pour personnes qui vivent dépression, anxiété, trouble de l'adaptation, autres) www.mylenetourigny.com	581-955-9877
Service consultation École de psychologie-Université Laval www.scep.ulaval.ca (services offerts au grand public, consultations psychologiques dispensées par des étudiants gradués)	418-656-5490
Association des proches aidants Capitale-Nationale (soutien psychosocial, rencontres individuelles ou de groupe) www.apacn.org	418-688-1511
Association canadienne pour la santé mentale (centre d'écoute téléphonique, 7/7, 9h am-3h am)	418-529-1979
AutonHommie (ressources pour les hommes, deuil, cheminement, gestion des émotions)	418-648-6480
Maison de la famille de Québec (région 03, individu, couple, famille)	418-529-0263
Maison de la famille Louis-Hébert (Ste-Foy, Sillery, Cap-Rouge, individu, couple, famille)	418-681-0141
Maison de la famille de Charlesbourg (consultations individuelles, conjugales, familiales)	418-623-7904
Maison de la famille St-Ambroise (Loretteville, Neufchâtel, Haute-St-Charles)	418-847-1990
L'Équilibre (accueil et soutien pour personnes ayant trouble de l'humeur) www.lequilibre.ca	418-522-0551
Albatros (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) www.albatrosquebec.ca	418-204-1533
Institut de médiation et d'arbitrage du Québec www.imaq.org	1-855-482-3327
Association des médiateurs familiaux du Québec www.mediationquebec.ca	1-800-667-7559
Médiation de Quartier — L'autre Avenue (médiation de conflits en tous genres)	418-648-6662

GROUPES DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE/ SOUTIEN DEUIL

Étape Emploi (groupes pour femmes proches aidantes, conférences) www.etape-emploi.ca	418-529-4779
Association bénévole de l'île d'Orléans (café-causerie pour les aidants le l'île d'Orléans)	418-828-1586
Association bénévoles Côte de Beauré (groupe d'entraide, rencontre individuelle)	

- 418-827-8780
- Service amical Basse-Ville** (activités de groupe pour aidants visant le ressourcement)
- 418-525-9029
- L'APPUI pour les proches aidants** (programmes de formation en ligne pour les personnes proches aidantes (Devenir aidant ça s'apprend et Gestion du stress) www.lappui.org 1-855-852-778
- Association Canadienne santé mentale-filiale de Québec** (ligne d'écoute 24h/7J, ateliers psychoéducatifs thèmes tels que la solitude, gérer son stress, l'estime de soi, etc.)
- www.acsmquebec.org 418-529-1979
- Association des proches aidants Capitale-Nationale** (ateliers/conférences) 418-688-1511
- Artère (soutien aux personnes aphasiques-AVC) bureau de Québec**
- www.arterequebec.com 418-647-3684
- Les Maisons de la famille** (ateliers de groupes) voir section soutien psychologique
- L'Équilibre** (personnes ayant troubles de l'humeur, dépression/trouble bipolaire) 418-522-0551
- Carrefour des proches aidants de Québec** (groupes d'entraide, groupe de suivi du deuil suite au décès d'une proche, autres) 418-623-9579
- L'Hibiscus** (groupe d'entraide suite au décès d'un proche) 418-659-1651 ou 418-847-8501
- Albatros** (accompagnement des personnes en soins palliatifs, ainsi que leurs proches et les personnes endeuillées, secteur Capitale-Nationale) www.albatrosquebec.ca 418-204-1533
- Deuil-Jeunesse** (services professionnels et spécialisés pour jeunes, adultes et familles qui vivent une réalité liée au deuil d'un proche, maladie grave, disparition ou abandon)
- www.deuil-jeunesse.com 418-624-3666
- La Gentiane** (forum pour personnes endeuillées, info, conseils, témoignages) www.lagentiane.org
- Les Amis du lendemain** (groupe pour personnes en deuil d'un conjoint)
- 418-667-2632/418-663-0890
- Le deuil parlons-en** (groupe personnes endeuillées, région Portneuf) 418-337-6166
- Groupe de soutien au deuil ou suivi individuel auprès de plusieurs coopératives funéraires**

URGENCES

- Centre de prévention du suicide de Québec** (intervention téléphonique 24h/7 jours et autres services, offerts aux personnes suicidaires, proches inquiets, personnes endeuillées suite à un suicide, ainsi qu'aux intervenants ayant besoin de soutien dans leurs interventions)
- www.cpsquebec.ca 1-866-277-3553
- Centre de prévention du suicide de Charlevoix** (8h30 à 16h30) 418-665-0096

Centre de crise de Québec (services spécialisés en intervention de crise 24h/7 pour personnes vivant une crise qu'elle 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)

www.centredecrise.com 418- 688-4240

L'urgence de l'hôpital ou les services d'urgence de la police 9-1-1

AIDE MATÉRIELLE (vêtements, meubles, autres)

Armée du Salut www.armeedusalut.ca 418-641-0050

Centre Ozanam www.comptoiremmaus.com 418-522-0880

Comptoir Emmaüs www.webemmaus.com 418-692-0385

Les complices du déménagement (pour personnes à faible revenu) 418-691-5299

Entraide Agapè (aide alimentaire et matérielle) 418-661-7485

Société Saint-Vincent de Paul (plusieurs comptoirs) 418-522-5741

La Ressourcerie (Lac St-Charles) 418-849-7160

L'Accorderie (système d'échange de services entre individus) www.accorderie.ca 418-524-2597

Zone Atlantis (assistance professionnelle pour « casser maison ») www.zoneatlantis.com
418-653-9702

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.*

Association des proches aidants Capitale-Nationale (voir section « parlons argent » info les crédits d'impôt et prestations accessibles aux proches aidants) www.apacn.org 418-688-1511

AQDR-Québec (aide pour remplir des documents et formulaires, obtenir des renseignements) 418-524-0437

L'APPUI (informations sur l'impôt et prestations pour proches aidants) www.lappui.org
1-855-852-7784

Ordre des comptables professionnels agréés du Québec www.cpa-quebec.com 1-800-363-4688

Remboursements Alisa (fiscalité spécialisée en crédits d'impôt liés aux problèmes de santé)
www.remboursementalisa.ca 1-855-527-2683

Institut québécois de la planification financière (recherche planificateur \$) www.iqpf.org
1-800-640-4050

Programme des bénévoles pour impôt (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) www.revenuquebec.ca 418-659-6299

FADOQ (regroupement qui milite pour différents dossiers, dont l'amélioration de l'aide financière et programmes gouvernementaux pour les aînés) www.fadoq-quebec.qc.ca 418-650-3552

Services Québec (info sur les programmes, services et impôts) www.quebec.ca 418-643-3300

Services Canada (info services, prestations et impôts) www.canada.ca 1-800-622-6232

Régie Assurance maladie du Québec www.ramq.gouv.qc.ca 418-646-4636

- 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 par rapport à la capacité à payer secteur public)
- Assurance médicament

Régie des rentes du Québec (retraite, invalidité et décès) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
418-643-5185

SUGGESTIONS SITES INTERNET

Alzheimer Canada (informations et conseils en lien avec les troubles neurocognitifs)
www.alzheimer.ca

Société Alzheimer de Québec (mandat, services, info, conseils) www.societealzheimerdequebec.com

Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer www.alzheimerquebec.ca

Plate-forme APP (Outil de référence sur les Aphasies primaires progressives) www.app-ffl.ulaval.ca

Association France-DFT (maladies Fronto-Temporales) www.dft-france.org

Orphanet (Portail des maladies rares, dont les maladies Fronto-Temporales) www.orpha.net

Artère (organisme de soutien à l'AVC et aux personnes aphasiques, situé à Québec)
www.arterequebec.com

RECHERCHE ET ESSAIS CLINIQUES

*** Nous vous conseillons de consulter votre médecin de famille si vous souhaitez participer à un essai clinique-projet de recherche*

Clinical Trials (registre d'études cliniques à travers le monde) www.clinicaltrials.gov

Consortium des centres canadiens recherche cognitive clinique www.c5r.ca

Alpha Recherche projets de recherche Alzheimer et autres) www.alpharecherche.ca

Lebourgneuf : 418-704-1112 Val-Bélair : 418-847-1112

Alzheimer Canada (voir Recherche) www.alzheimer.ca

Centre de recherche Cervo (voir Participants demandés) www.cervo.ulaval.ca

Banque de cerveaux - Centre CERVO www.cervo.ulaval.ca 418-663-5747 poste 6701

Centre thématique de recherche en neurosciences Université Laval www.neuro.ulaval.ca

Clinique interdisciplinaire mémoire Enfant-Jésus (voir *Participer projet recherche*)

418-649-0252 poste 63731

Centre recherche CHU de Québec (voir *Recherche*) www.crchudequebec.ulaval.ca

Consortium pour l'identification précoce maladie Alzheimer (chercheurs québécois) www.cima-q.ca

Centre de recherche de l'Institut Douglas www.douglas.research.mcgill.ca/fr

Association canadienne des conseillers en génétique www.cagc-accg.ca

Avis de non-responsabilité: Veuillez noter que les informations apparaissant dans cette liste constituent des suggestions et non une recommandation ou une approbation 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*