



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

**Obtenir un diagnostic/ Suivi et questions en lien avec état de santé et médication, etc.**

- \* Médecin de famille de votre proche ou référence du médecin à divers spécialistes;
- \* Intervenant du CLSC;
- \* Pharmacien;

**Services de soutien à domicile (répit, aide domestique, soins d'hygiène, etc.)**

**CLSC**

- \* CLSC Basse-Ville-Limoilou 529-2572
- \* CLSC de la Jacques-Cartier (Shannon, Val-Bélair, Loretteville, St-Émile) 843-2572
- \* CLSC Sillery-Ste-Foy-Laurentien (Ancienne-Lorette, St-Augustin, Chauveau) 651-2572
- \* CLSC Orléans (Beauport, Île d'Orléans, Côte de Beauport) 663-2572
- \* CLSC Haute-Ville-des-Rivières (Duberger, Les Saules, Les Méandres) 641-2572
- \* CLSC La Source (Charlesbourg, Lebourgneuf, Lac Beauport, Stoneham) 628-2572
- \* Holland Center (communauté anglophone) 683-9274

**Coopératives et autres**

- \* *Fédération Coopératives de services à domicile de Québec* [www.fcsdq.coop](http://www.fcsdq.coop) 837-8882
- \* *Coop Avantages* (Limoilou) 648-8685
- \* *Coop Cap Diamant* (Haute-Ville-Ste-Foy-Sillery) 683-3552
- \* *Coop Charlesbourg* (MRC Charlesbourg) 624-4617
- \* *Coop Orléans* (Beauport) 664-2222
- \* *Popote & Multi-services* (Val-Bélair, Loretteville) 845-3081
- \* *Popote de Charlesbourg* 623-7192
- \* *Aide à la communauté et services à domicile (répit)* (Val-Bélair, Loretteville) 842-9791
- \* *Centre d'aide et d'action bénévole* (Popote, transport, visites d'amitié, répit)  
-Québec 681-3501 -Beauport 663-0995 -Charlesbourg 622-5910
- \* *Servir Plus* (Soins et soutien à domicile, échelle du Qc) [www.servirplus.qc.ca](http://www.servirplus.qc.ca) 661-6225
- \* *Service Santé Chez Soi* (service aide domicile privé, Sophie Samson Infirmière  
auxiliaire licenciée Tel : 204-7462/ 997-9615 (cellulaire)
- \* *Conciergerie à domicile Butler's Club* Québec (\$\$) [www.butlersclub.com](http://www.butlersclub.com) 956-7001
- \* *Baluchon Alzheimer* (Répit spécifique pour personnes atteintes MA, durée 7 à 14 jours  
continu-jour /nuit [www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com) antenne Québec 657-2972
- \* *Entraide des Aînés de Sillery* (répit et visites d'amitié, territoire Sillery) 641-6665
- \* *Entraide du Faubourg* (visites d'amitié, popote, quartier St-Jean-Baptiste) 522-2179
- \* *Entraide Les Saules inc.* 871-0466/ Duberger 683-2310
- \* *Service d'entraide Basse-Ville* (aide matérielle et popote) 525-6687
- \* *Personnel Clé* (Agence personnel de la santé, services à domicile) 647-3775
- \* *Pro-Soins* (services infirmiers) 653-4471

- \* *Présence Famille St-Augustin* (popote, visites d'amitié, transport) 878-3811
- \* *Mouvement services à la communauté* (Cap-Rouge) 641-6643
- \* *Patro Roc-Amadour* (popote, transport, rencontres d'amitié pour pers. âgées) 524-5228
- \* *Ordre des infirmières et infirmiers du Québec* 1-800-363-6048
- \* *Collège des médecins du Québec* 1-866-633-3246
- \* *Dentiste pratique avec approche auprès des personnes atteintes* Dr. Jacques Morin (passer par sa collègue, Mme France Morin, Infirmière, 682-7511 poste 4843)

### **Aide technique (sécurité, adaptation du domicile et vie quotidienne, incontinence)**

- \* *Sears* (articles et sous-vêtements spécialisés) [www.sears.ca](http://www.sears.ca) (onglet santé et beauté)
- \* *Ordre des Ergothérapeutes du Québec* [www.oeg.org](http://www.oeg.org) 1-800-265-5778
- \* *Savard Ortho-Confort* (équipement, incontinence) [www.savard.qc.ca](http://www.savard.qc.ca) 681-3057
- \* *Santé Confort Plus* (appareils orthopédiques, incontinence, mobilité) 684-0015
- \* *La Source* (alarme-carillon de porte/fenêtre, pillulier-réveil, thermomètre auriculaire, localisateur de clés, veilleuse automatique, cadran gros caractères, etc) [www.thesourcecc.ca](http://www.thesourcecc.ca) 1-866-454-443
- \* *Futur Shop-InterBoutique* (Bouilloire et Cafetière arrêt automatique)
- \* *Safecook* (dispositif arrêt automatique cuisinière) [www.safecook.ca](http://www.safecook.ca) 418-386-5800
- \* *NorthernTel* (Téléphone avec touches imagées) [www.northerntel.ca](http://www.northerntel.ca) (Onglet : À la maison ) 1-800-360-8555
- \* *Télésurveillance Santé de Québec* (système assistance infirmière 24/24) via votre CLSC
- \* *Lebeau vitres d'auto* (Système anti-démarrreur voiture) [www.lebeau.ca](http://www.lebeau.ca) 1-888-888-8983
- \* *Bracelet Sécu-Retour* : formulaire via *La Société Alzheimer de Québec* 527-4294
- \* *Medical Intelligence* (bracelet avec GPS) 527-3869 [www.medicalintelligence.ca](http://www.medicalintelligence.ca)
- \* *Institut Universitaire de gériatrie de Montréal* [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

### **Alternatives Accompagnement-Transport**

- \* Si interrogations par rapport capacités conduite automobile (consulter médecin de famille, Ergothérapeute privé ou de la SAAQ (évaluations sur route, conseils,etc.)
- \* *Transport Adapté de Québec* [www.rtc.ca](http://www.rtc.ca) (Onglet « Transport Adapté ») 687-2441
- \* *Réseau transport de la Capitale* (trajet et horaires d'autobus) [www.rtc.ca](http://www.rtc.ca) 627-2511
- \* *Taxi Coop* (comptes/ facturation mensuelle) 525-5191 [www.taxicoop-quebec.com](http://www.taxicoop-quebec.com)
- \* *Centres d'aide et d'action bénévole* [www.fcabq.org](http://www.fcabq.org)  
-Québec :681-3501 -Charlesbourg : 622-5910 -Beauport : 663-0995

### **Violence, abus, négligence/ Urgence/ Situations de crise/ Aspects légaux**

- \* *Police/ ambulance* 9-1-1
- \* *Info-Santé CLSC* (infirmière vous répondra 24h/24) 648-2626
- \* *CLSC* ou hôpital (desservant votre localité)
- \* *Centre de crise de Québec* 688-4240 (hébergement en situation de crise, demander Mme Diane Rasmussen au 527-6594)
- \* *Violence-info* 667-8770
- \* *Info-Santé* (conseils 24h/24, savoir où aller ou qui consulter) 648-2626
- \* *Éducaloi* (Carrefour d'accès au Droit) [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)
- \* *Barreau du Québec* 1-800-361-8495
- \* *Aide juridique* (pour personnes à faible revenu) 643-1235

- \* *Bureau d'information juridique de l'Université Laval* (consultations gratuites par des futurs avocats bénévoles selon le calendrier scolaire) pour rendez-vous : 656-7211
- \* *Curateur public* 1-800-463-4652
- \* *Centre d'accompagnement aux plaintes* (réseau de la santé) 681-0088 poste 228
- \* *AQDR* (Défense droits des aînés) 524-0437
- \* *FADOQ* Regroupement des aînés du Québec 650-3552
- \* *Chambre des Notaires de Québec* [www.cdnq.org](http://www.cdnq.org) 1-800-263-1793
- \* *Commission des droits de la personne et droits de la jeunesse* 643-1872
- \* *Maison Kinsmen Marie Rollet* (hébergement pour femmes en difficulté) 688-9024

### **Activités/ Loisirs**

- \* *Concepts du Sablier* (activités adaptées) [www.sablier.com](http://www.sablier.com) 1-888-907-6878
- \* Programme *NeuroActive* (logiciel d'entraînement du cerveau) 843-7885  
[www.neuroactive.ca](http://www.neuroactive.ca) (pour infos, achat et essai en ligne)
- \* *Centre communautaire Bonne Entente* (Ste-Foy) 658-2682
- \* *Centre communautaire St-Vallier* (activités phys. Pour 50 et +) 522-4828
- \* *Patro Roc-Amadour* (popote, transport, rencontres d'amitié pour pers. âgées) 524-5228
- \* *Fédération des centres communautaires de loisirs* 686-0012
- \* Centres de jour (activités adaptées/ demande via CLSC de votre localité)
- \* *FADOQ* 650-3552 (activités Âge d'Or et autres) 650-3552
- \* *Fédération Québécoise du loisir en institution* [www.fqli.org](http://www.fqli.org) 847-1744
- \* *Clinique Amis-Maux Inc.* (Clinique multidisciplinaire privée-zoothérapie) 847-3435  
[www.amis-maux.com](http://www.amis-maux.com)
- \* Bibliothèques (prêts de livres, jeux, musique, films, expositions et autres)

### **Hébergement Privé/ Public**

- \* Hébergement Public (Info et demande d'hébergement via votre CLSC)
- \* *Agence Santé Services Sociaux Capitale Nationale* (liste ressources et délais approximatifs pour hébergement public [www.rrsss03.gouv.qc.ca](http://www.rrsss03.gouv.qc.ca) 525-1500)
- \* Consultante en hébergement résidences privées Mme Aline Dubé 529-1222
- \* *FADOQ* (Regroupement des aînés de Québec) Bottin résidences privées  
Cliquez onglet « Rose d'Or » [www.fadoq-quebec.qc.ca](http://www.fadoq-quebec.qc.ca) 650-3552

### **Soutien psychologique/ Deuil/ Médiation familiale**

- \* *Ordre des Psychologues* 1-800-363-2644
- \* Mme Micheline Bradette, psychologue et neuropsychologue au privé 623-8575
- \* Soutien psychologique possible via votre CLSC
- \* *Association des médecins psychiatres* du Québec [www.ampq.org/03/](http://www.ampq.org/03/)
- \* *Maison de la famille de Québec* (région 03) individu, couple, famille) 529-0263
- \* *Maison de la famille Louis-Hébert* (Ste-Foy, Sillery, Cap-Rouge) 681-0141
- \* *Maison de la famille de Charlesbourg* 623-7904

- \* *Les aidants naturels de Charlesbourg* (regroupement aidants naturels : soutien psychologique, information) 623-9579
- \* *Hibiscus* (Groupe d'entraide sur le deuil) 688-3918
- \* *La Traversée* (Entraide pour personnes en deuil, secteur Haute-St-Charles) 842-1906
- \* *AutonHommie* (Ressources pour les hommes, deuil, cheminement) 648-6480
- \* *Maison Montbourquette* 1-800-423-3596 [www.maisonbourquette.com](http://www.maisonbourquette.com)
- \* *Aide aux personnes en deuil* (arrondissement Beauport et autres) 663-2249
- \* *Centre de prévention du suicide de Québec* 683-0933
- \* *Tel Aide Québec* (service d'écoute gratuit et confidentiel, 9h-minuit) 686-2433
- \* *Centre de crise de Québec* (ligne téléphonique et équipe mobile 24/7) 688-4240
- \* *L'Équilibre* (Aide aux personnes vivant une période de dépression) 522-0551
- \* *Clinique Amis-Maux Inc.* (Clinique privée services thérapeutiques) 847-3435  
[www.amis-maux.com](http://www.amis-maux.com)

### **Aide matérielle et financière (crédits d'impôts)**

- \* *Armée du Salut* [www.armeedusalut.ca](http://www.armeedusalut.ca) 641-0050
- \* *Centre Ozanam* 522-0880
- \* *Comptoir Emmus* [www.webemmas.com](http://www.webemmas.com) 692-0385
- \* *La Petite Fabrique* (Beauport) 661-7485
- \* *Société St-Vincent de Paul* 667-4565
- \* *La Ressourcerie* (Lac St-Charles) 849-7160
- \* *Régie Assurance maladie du Québec* 646-4636 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)  
Pour info/calcul coût relié à l'hébergement contacter Mme Hélène Lachance 529-4777
- \* *Ministère Revenu Québec* (crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée et autres crédits) 659-6299 [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)
- \* *Régie des rentes du Québec* 1-800-463-5185 [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)
- \* *Revenu Canada* 1-800-959-7383 (montant pour aidant naturel vivant avec votre proche)  
[www.cra.arc.qc.ca](http://www.cra.arc.qc.ca)

### **Mets préparés**

- \* *Buffet Maison* (mets préparés) [www.buffermaison.com](http://www.buffermaison.com) 666-8851
- \* *École hôtelière de la Capitale* (comptoir de vente à la population) infos 525-8738

### **Vêtements adaptés facilitant l'habillement**

- \* *Mode Ezé Plus* : [www.ezeplus.com](http://www.ezeplus.com) ligne sans frais 1-888-262-6535
- \* *Créa Vie* : [www.creavie.qc.ca](http://www.creavie.qc.ca) \**Création Confort* : [www.creationconfort.com](http://www.creationconfort.com)

\*\* Bien que nous tentons de conserver cette liste à jour, il est possible que des changements nous échappent. Merci de votre compréhension.

