

## 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 (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

**La Société Alzheimer de Québec** (info, écoute, soutien moral en lien avec les troubles neurocognitifs)  
[www.societealzheimerdequebec.com](http://www.societealzheimerdequebec.com) 418-527-4294

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

## **DIAGNOSTIC/SUIVI MÉDICAL/CLIENTÈLE SANS MÉDECIN**

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

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

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

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

*Les cliniques GMF-Réseau offrent des consultations sans rv pour la clientèle sans médecin de famille*

### **Cliniques médicales GMF-Réseau**

**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) 418-684-5353 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.ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/fr/services/adresses/cliniques-medicales>

### **Cliniques médicales privées (\$ — hors RAMQ)**

<b>Cliniques médicales Lacroix</b> (différents points de services)	1-855-841-1911
<b>La Cité médicale-section médecine privée</b> (différents services, dont neuropsychologie)	418-781-0480
<b>Clinique médicale Médicina</b>	418-915-9881
<b>Docteur À Domicile</b> (Dr Pierre Renard, médecin généraliste à domicile, Québec et Lévis)	418-903-9007
<b>Association Québécoise des neuropsychologues</b>	<a href="http://www.aqnp.ca">www.aqnp.ca</a> 1-800-561-1223 poste 0
<b>Neuropsych Québec</b> (évaluation neuropsychologique pour aînés)	<a href="http://www.neuropsychquebec.com">www.neuropsychquebec.com</a> 581-999-6336

## **SOUTIEN À DOMICILE**

*CLSC programme SAD 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 portes d'entrée pour faire une demande :*

**Capitale-Nationale** (Québec-métro, Portneuf, Charlevoix) **Guichet d'accès SAD** au 418-651-3888 **ou** Info-Social accessible 24h au 8-1-1 poste 2

**Soutien à domicile CLSC langue anglaise Jeffery Hale** 418-684-5333 **ou** Info-Social 24h au 8-1-1 poste 2

## **AUTRES ORGANISMES VISANT LE MAINTIEN 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) 418-624-4666

**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

**Aide à la communauté et services à domicile** (Ste-Foy, Neufchatel, Duberger, Les Saules, Val-Bélair, St-Émile, Loretteville, St-Augustin, Ste-Catherine-J-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)**

<b>Solution-Domicile</b> (région Québec)	<a href="http://www.solution-domicile.com">www.solution-domicile.com</a>	581-984-8455
<b>Soins de santé Confort Élite</b> (bureau de Québec)	<a href="http://www.confortelite.ca">www.confortelite.ca</a>	581-741-7982
<b>Humatech</b> (Québec et Rive-Sud de Québec)	<a href="http://www.humatech.ca">www.humatech.ca</a>	418-658-9153
<b>Pro-Soins</b>	<a href="http://www.prosoins.qc.ca">www.prosoins.qc.ca</a>	418-653-4471
<b>Servir Plus</b> (partout au Québec)	<a href="http://www.servirplus.qc.ca">www.servirplus.qc.ca</a>	418-661-6225
<b>Personnel Clé</b>	<a href="http://www.personnelcle.com">www.personnelcle.com</a>	418-647-3775
<b>Soins Santé MD</b>	<a href="http://www.soinsantemd.com">www.soinsantemd.com</a>	418-652-995
<b>Serenis</b>	<a href="http://www.serenis.ca">www.serenis.ca</a>	1-866-317-6825 ou 418-317-6825
<b>Bayshore</b> (partout au Québec)	<a href="http://www.bayshore.ca">www.bayshore.ca</a>	418-650-6302
<b>Accès Services Santé</b>		418-683-2424
<b>Hunt Personnel</b>		418-781-0517
<b>Bien Chez Soi</b>	<a href="https://www.bienchezsoi.ca/">https://www.bienchezsoi.ca/</a>	581-201-2421
<b>MY Santé</b>	<a href="https://www.mysanteinfirmiere.com/">https://www.mysanteinfirmiere.com/</a>	418-456-5679

## **RÉPIT (à domicile ou hors domicile)**

*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 liste)*

**Association Bénévole Côte-de-Beaupré** (centre de jour pour personnes avec atteintes cognitives)

[www.associationbenevolecb.com](http://www.associationbenevolecb.com) 418-827-8780 \*107

**Baluchon Alzheimer** (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) [www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com) 1-855-762-2930

**Centre de jour La Maison Écho du Cœur** (personnes ayant atteintes cognitives) 418-614-3150

**Résidence Humanitae** (différentes formules de répit) [www.humanitae.ca](http://www.humanitae.ca) 418-977-2020

**Centre de jour Bonne Entente** (activités accessibles à tous les aînés Ville de Québec, groupes spécifiques pour les personnes vivant avec troubles cognitifs, transport uniquement pour les résidents de Ste-Foy/Cap-Rouge/Haute-Ville) [www.cbentente.com](http://www.cbentente.com) 418-641-6028

**Association proches aidants Capitale-Nationale** (différentes formules de répit) 418-688-1511

**Carrefour des proches aidants de Québec** [www.prochesaidantsquebec.com/](http://www.prochesaidantsquebec.com/) 418-623-9579

**Monastère des Augustines** (répit pour aidants, 30 \$ par nuitée incluant repas, possibilité d'une présence de 24h à domicile pour la personne vivant avec la maladie) [prochesaidants@monastere.ca](mailto:prochesaidants@monastere.ca) 418-694-8565 \*3351

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

<b>Concepts du Sablier</b> (matériel adapté pour les loisirs/stimulation)	<a href="http://www.cdsboutique.com">www.cdsboutique.com</a>	1-888-907-6878
<b>Eugeria</b> (livres et matériel adapté pour les loisirs/stimulation)	<a href="http://www.eugeria.ca">www.eugeria.ca</a>	1-855-554-3742
<b>Centre communautaire St-Vallier</b> (rencontres et activités pour aînés)		418-522-4828
<b>Patro Roc-Amadour</b> (rencontres d'amitié pour aînés)		418-524-5228
<b>Loisirs Montcalm</b> (Aînés : Muscliez vos méninges, Vie Active)	<a href="http://www.loisirsmontcalm.qc.ca">www.loisirsmontcalm.qc.ca</a>	418-523-6595
<b>Popote et Multi-Services</b> (centre d'animation pour aînés, selon secteur de l'organisme)		418-845-3081
<b>Entraide des aînés de Sillery</b> (cours adaptés pour les aînés)		418-641-6651
<b>Corporation des zoothérapeutes du Québec</b>	<a href="http://www.membres.corpozootherapeute.com">www.membres.corpozootherapeute.com</a>	
<b>Clinique Humanimaux</b> (zoothérapie et autres services)	<a href="http://www.humanimaux.com">www.humanimaux.com</a>	418-847-2666
<b>Les ateliers spontanés</b> (accompagnement artistique, individuel, groupe, à domicile, CHSLD)		418-522-2860
<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>	418-847-1744
<b>Sports 50+</b> (équipement sportif adapté pour aînés)	<a href="http://www.sports50.ca">www.sports50.ca</a>	1-866-941-6629
<b>Laisser-passer loisir CAL</b> (gratuit pour l'accompagnateur d'une personne ayant une incapacité à long terme, physique, cognitive, autres)	<a href="http://www.carteloisir.ca">www.carteloisir.ca</a>	1-833-693-2253
<b>FADOQ</b> (Regroupement 50 ans et +, activités, loisirs, conférences)	<a href="http://www.fadoq-quebec.qc.ca">www.fadoq-quebec.qc.ca</a>	418-650-3552
<b>Bibliothèques municipales</b> (prêts de livres, jeux, musique, films, expositions et autres)		
<b>Alzheimer's Store Canada</b>	<a href="http://www.alzstore.ca">www.alzstore.ca</a>	
<b>Alzheimer Solutions</b> (achat en ligne, en français)	<a href="http://www.alzheimer-solutions.com">www.alzheimer-solutions.com</a>	

## **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)		418-845-3081
<b>Rayon de soleil</b> (répit, télé-bonjour, visites d'amitié, Ancienne-Lorette, Ste-Foy)		418-871-7055
<b>La Baratte</b> (popote et visites d'amitié)		418-527-1173
<b>Présence Famille St-Augustin</b> (popote, visites d'amitié, transport)		418-878-3811
<b>Mouvement services à la communauté Cap-Rouge</b> (accompagnement-transport, popote)		418-641-6643
<b>Centre d'aide bénévole du Contrefort</b> (répit, accompagnement, transport, appels et visites d'amitié, Charlesbourg, Lebourgneuf, Stoneham, Lac-Beauport, Lac St-Charles)		418-622-5910
<b>Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg</b> (accompagnement-transport, visites et appels d'amitié, Charlesbourg, Lac-St-Charles, Lac-Beauport, Lac-Delage, Stoneham)		418-626-7184
<b>Centre d'action bénévole Aide 23</b> (accompagnement-transport, accompagnement à la marche, popote, répit, visites d'amitié, télé-bonjour/Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte de Beaupré)		418-663-0995
<b>Association bénévoles Côte-Beaupré</b> (transport, popote, sorties d'amitié, etc.)		418-827-8780

<b>Comité vas-y</b> (Portneuf, popote, livraison épicerie, transport, aide pour les courses)	418-337-4454
<b>Centre d'action bénévole de Charlevoix</b> (soutien/orientation, popote, visites, etc.)	418-665-7567
<b>Centre communautaire Pro-Santé</b> (Charlevoix, popote, transport-accompagnement)	418-435-2129
<b>Association bénévole Île d'Orléans</b> (répit, appels/visites d'amitié, transport, aide à domicile)	418-828-1586
<b>Les Petits Frères de Québec</b> (personnes âgées socialement isolées — visites et appels d'amitié, activités, visites à l'hôpital, autres) <a href="http://www.petitsfreres.ca/quebec">www.petitsfreres.ca/quebec</a>	418-683-5533
<b>Contact-Aînés</b> (aînés vivant de l'isolement, appels, visites d'amitié) <a href="http://www.contact-aines.com">www.contact-aines.com</a>	418-687-3553
<b>Service amical Basse-Ville</b> (activités pour aînés) <a href="http://www.serviceamical.com">www.serviceamical.com</a>	418-529-9029
<b>Entraide des Aînés de Sillery</b> (répit, visites d'amitié, popote, écoute téléphonique)	418-641-6665
<b>Entraide du Faubourg</b> (visites d'amitié, popote, transport, quartier St-Jean-Baptiste, Montcalm, Vieux-Québec, St-Sacrement)	418-522-2179
<b>Entraide Les Saules</b> (transport, popote, appels et visites d'amitié, Duberger —Les Saules)	418-872-3353
<b>Entraide Ste-Foy</b> (transport, répit, visites d'amitié, menus travaux excluant le ménage)	418-650-5544
<b>Albatros Capitale-Nationale</b> (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
<b>Fraternité Vanier</b> (visites et appels d'amitié, transport)	418-683-2400

### ***ALIMENTATION (popote, livraison de repas à domicile)***

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

<b>Popote et Multi-Services</b> (Val-Bélair, Loretteville, Neufchatel, Shannon)	418-845-3081
<b>Service d'entraide communautaire Rayon de soleil</b> (Ancienne-Lorette)	418-871-7055
<b>Entraide Les Saules inc.</b> (secteur Les Saules)	418-872-3353
<b>Centre d'action bénévole Charlevoix</b>	418-665-7567
<b>La Baratte</b> (livraison secteur Sillery-Ste-Foy, nourriture en purée Epikura disponible)	418-527-1173
<b>Alimentation Ambrosia</b> (entreprise québécoise, alimentation purée lisse pour difficultés de déglutition) <a href="http://www.alimentsambrosia.com">www.alimentsambrosia.com</a>	418-431-9919

### Mets préparés (comptoirs de vente ou en ligne)

<b>La Baratte</b>	<a href="http://www.labaratte.ca">www.labaratte.ca</a>	418-527-1173
<b>La Butineuse</b> (possibilité de livraison)	<a href="http://www.labutineusedevanier.com">www.labutineusedevanier.com</a>	418-681-0827
<b>Buffet Maison</b>	<a href="http://www.buffetmaison.com">www.buffetmaison.com</a>	418-666-8851
<b>Tout cuit (repas cuisinés livrés chez vous)</b>	<a href="http://www.toutcuit.ca">www.toutcuit.ca</a>	1-833-570-5677
<b>Les 3 chefs</b> (plats préparés congelés, achat sur place ou en ligne)	<a href="http://www.lestroischefs.ca">www.lestroischefs.ca</a>	418-476-1316
<b>École hôtelière de la Capitale</b> (voir "salle à manger et comptoir")	<a href="http://www.ehcapitale.qc.ca">www.ehcapitale.qc.ca</a>	418-525-8738
<b>École Fierbourg</b> (voir "Services au public" de sept-juin)	<a href="http://www.fierbourg.com">www.fierbourg.com</a>	418-622-7821

### 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*

<b>Concepts du sablier</b> (produits adaptés pour loisirs et le quotidien, vaisselle, gestion du temps, articles pour la toilette, téléphone boutons-images, vêtements adaptés, autres)	<a href="http://www.cdsboutique.com">www.cdsboutique.com</a>
<b>Eugeria</b> (produits adaptés, téléphone-photo, vaisselle adaptée, horloges-calendrier en français, manette télé simplifiée, livres, alarme de porte, prise de courant arrêt automatique pour cuisinière lorsqu'un détecteur de feu se met en action, veilleuse détecteur mouvement)	<a href="http://www.eugeria.ca">www.eugeria.ca</a> 1-855-554-3742
<b>La Source</b> (téléphone-photo, bouilloire arrêt automatique, alarmes, tapis détecteur avec alarme, détecteur de mouvement, commande télé simplifiée, détecteur d'eau et débordement)	<a href="http://www.thesource.ca">www.thesource.ca</a> 1-866-454-4431
<b>Ergothérapie Mylène Tourigny</b> (évaluation, adaptation du domicile)	<a href="http://www.mylenetourigny.com">www.mylenetourigny.com</a> 581-955-9877
<b>Clinique d'ergothérapie sociale</b> (adaptation du domicile)	<a href="http://www.ergotherapiesociale.org">www.ergotherapiesociale.org</a> 418-647-3751
<b>Ordre des Ergothérapeutes du Québec</b>	<a href="http://www.oeq.org">www.oeq.org</a> 1-800-265-5778
<b>Clinique Mobile Physio Autonomie Santé</b> (services à domicile, physio-masso-kiné, autorisés à remplir les formulaires transport adapté et vignettes stationnement)	<a href="http://www.physioautonomiesante.com">www.physioautonomiesante.com</a> 418-928-7416
<b>Savard Ortho-Confort</b> (produits incontinence, tablier ignifuge)	<a href="http://www.savard.qc.ca">www.savard.qc.ca</a> 418-681-3057
<b>Pro-Assist</b> (conseils et équipement médicaux, sécurité salle de bain, nutrition spécialisée, produits d'incontinence, mobilité, culotte maillot pour piscine)	<a href="http://www.pro-assist.ca">www.pro-assist.ca</a> 418-522-1268

<b>Maison André Viger</b> (mobilité, adaptation domicile, incontinence) <a href="http://www.andreviger.com">www.andreviger.com</a>	418-914-1213
<b>Oxybec</b> (compagnie québécoise, équipement pour maintien à domicile) <a href="http://www.oxybec.com">www.oxybec.com</a>	1-800-361-9911
<b>Clinique d'orthophonie sociale de Québec</b> (différents services d'orthophonie pour les personnes vivant avec une maladie cognitive et leurs proches) <a href="http://www.orthophoniesociale.org">www.orthophoniesociale.org</a>	418-647-3751
<b>Clinique d'orthophonie Mosaïque de Québec</b> (différents services d'orthophonie pour les personnes vivant avec un maladie cognitive et leurs proches) <a href="http://www.centremosaïque.ca">www.centremosaïque.ca</a>	418-431-0111
<b>Artère Québec (soutien aux personnes aphasiques-AVC)</b> <a href="http://www.arterequebec.com">www.arterequebec.com</a>	418-647-3684
<b>Extra Medical</b> (compagnie québécoise, tapis de sol sensitif, coussin de chute, etc.) <a href="http://www.extramedical.com">www.extramedical.com</a>	
<b>Alzheimer's Store Canada</b> (téléphone-bouton images, alarme porte, etc.) <a href="http://www.alzstore.ca">www.alzstore.ca</a>	
<b>Service Groupe D'Achat</b> (produits d'hygiène personnelle) <a href="http://www.servicegroupeachat.com">www.servicegroupeachat.com</a>	418-554-8168
<b>MEMOpicto</b> (Pictogrammes aide mémoire pour aînés) <a href="http://www.memopicto.com">www.memopicto.com</a>	450-705-1958

### Horloges/Cadran

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

### Sécurité

#### **Faire graver un bracelet en bijouterie**

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

<b>MedicAlert Canada</b> (produits d'identification médicale) <a href="http://www.medicalert.ca">www.medicalert.ca</a>	1-800-668-1507
<b>Safecook</b> (produit québécois, dispositif arrêt automatique pour cuisinière, une évaluation en ergothérapie du CLSC pourrait aider à avoir aide \$) <a href="http://www.safecook.ca">www.safecook.ca</a>	1-418-386-5800
<b>Eugeria</b> (dispositif sécurité cuisinière, alarme de porte, détecteur mobilité) <a href="http://www.eugeria.ca">www.eugeria.ca</a>	1-855-554-3742
<b>Programme PAIR-Association des proches aidants Capitale-Nationale</b> (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) <a href="http://www.apacn.org">www.apacn.org</a>	418-688-1511
<b>Boutique MIP (Mtl)</b> (tablier ignifuge pour fumeurs) <a href="http://www.mipinc.com">www.mipinc.com</a>	1-800-361-4964
<b>La Source</b> (produits pour la sécurité du domicile) <a href="http://www.thesource.ca">www.thesource.ca</a>	1-866-454-4431

### Dispositifs avec GPS

<b>Sos Medic</b> (Bouton GPS SOS Mobile-détecte les chutes) <a href="http://www.sosmedic.ca">www.sosmedic.ca</a>	1-866-977-6266
<b>Lifeline</b> (dispositif de repérage GPS et détecte les chutes) <a href="http://www.lifeline.ca">www.lifeline.ca</a>	1-866-832-5426
<b>FamiliSécur</b> (montres GPS pour aînés, autres, compagnie québécoise) <a href="http://www.familisecur.com">www.familisecur.com</a>	1-833-666-8737
<b>Amia Système</b> (montre GPS, distributeur à Trois-Rivières) <a href="http://www.amiasysteme.com">www.amiasysteme.com</a>	1-877-509-9699

**SafeTracks GPS Canada** (montre GPS, compagnie canadienne) [www.safetracksgps.ca](http://www.safetracksgps.ca) 1-877-761-4477  
**Garmin** (montres GPS et autres produits) [www.garmin.com](http://www.garmin.com)  
**Laipac** (bracelet localisation, localisateur véhicule, compagnie canadienne) [www.laipac.com](http://www.laipac.com) 1-905-762-1228  
**Spot** (dispositif GPS, peut être rangé dans une poche) [www.findmespot.com](http://www.findmespot.com)  
**Bureau en Gros** (dispositif de localisation pour les objets) [www.staples.ca](http://www.staples.ca)  
**Canadian Tire** (dispositif de localisation pour les objets) [www.canadiantire.ca](http://www.canadiantire.ca)  
**Airtag par Apple** (dispositif pour localiser des objets (porte-clé, portefeuille, sac à mains) [www.apple.com](http://www.apple.com)

**Fournisseurs de service de Télésurveillance (service d’alerte médicale)**

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

**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](http://www.dentistemobile.com) 418-570-3793  
**Faculté médecin dentaire Université Laval Dr Christian Caron** (service spécialisé dentisterie portative aux personnes ayant des difficultés de déplacement) 1-418-654-2122  
**Centre d’excellence santé buccodentaire et vieillissement** [www.cesbv.ulaval.ca](http://www.cesbv.ulaval.ca) 418-656-2131 \*4222  
**Genest & Genest** (clinique de denturologie, visites à domicile pour personnes mobilité réduite) 418-529-8164  
**Ordre des dentistes du Québec** [www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca) 1-800-361-4887  
**Ordre des denturologistes du Québec** [www.odq.com](http://www.odq.com) 1-800-567-2251  
**Coiffure à domicile** (résidences, CHSLD à travers la province) [www.coiffureadomicile.com](http://www.coiffureadomicile.com) 1-866-623-0001  
**Mam’zelle Caroline** (service de vente mobile (magasin dans un camion) à domicile produits de soins personnels et autres pour les personnes âgées) [www.mamzellecaroline.com](http://www.mamzellecaroline.com) 418-845-0534  
**Association des Optométristes du Québec** [www.aoqnet.qc.ca](http://www.aoqnet.qc.ca) 1-888-767-6786  
**Le marchand de lunettes** (lunetterie communautaire) [www.marchanddelunettes.org](http://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](http://www.bonnefemmelunettes.com) 418-914-9100  
**Association des infirmières en soins podologiques du Québec** [www.aiispq.org](http://www.aiispq.org) 1-800-771-9664



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

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

<b>Eugeria</b> (différents modèles de piluliers avec alarme pour le rappel)	<a href="http://www.eugeria.ca">www.eugeria.ca</a>	1-855-554-3742
<b>Mon Ange Gardien</b> (système de rappel téléphonique pour prise de médication)		418-431-9909
<b>Programme PAIR</b> (rappel téléphonique automatisé chaque jour pour prise médication, gratuit)		418-688-1511
<b>Lifeline</b> (pilulier automatisé)	<a href="http://www.lifeline.ca/fr/">www.lifeline.ca/fr/</a>	1 -877-997-7247

## **VÊTEMENTS ADAPTÉS**

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

<b>Concepts du Sablier</b>	<a href="http://www.cdsboutique.com">www.cdsboutique.com</a>	1-888-907-6878
<b>Medicus Savard Ortho</b> (vêtements, incontinence, mobilité, etc.)	<a href="http://www.medicus.ca">www.medicus.ca</a>	418-681-6381
<b>Boutique Adap-T</b> (bureaux et boutique mobile sur rendez-vous)	<a href="http://www.silververts.com">www.silververts.com</a>	418-456-0434
<b>Le confort est né</b> (Lévis) (visites à domicile/résidences)		418-833-3666
<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>	
<b>Ovidis Vêtements adaptés</b>	<a href="http://www.ovidis.com">www.ovidis.com</a>	450-736-7362
<b>Boutique NEL</b> (assistance pour le choix, l'essayage et l'achat à domicile : résidence ou chsld région Québec et Chaudière-Appalaches, vêtements et chaussures)	<a href="http://www.boutiquenel.com">www.boutiquenel.com</a>	1-855-955-7055
<b>Vêtements Caméléon</b> (boutique en ligne)	<a href="http://www.vetements-cameleon.ca">www.vetements-cameleon.ca</a>	
<b>Boutique Chic chez vous</b> (par téléphone ou en ligne)	<a href="http://www.chicchezvous.com">www.chicchezvous.com</a>	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.)*

<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>	418-643-7620
<b>Ergothérapie Mylène Tourigny</b> (évaluation conduite automobile)	<a href="http://www.mylenetourigny.com">www.mylenetourigny.com</a>	581-995-9877
<b>Ordre des ergothérapeutes du Québec</b> (pour avoir d'autres références)	<a href="http://www.oeq.org">www.oeq.org</a>	1-800-265-5778
<b>Conducteurs Âgés CAA</b> (information)	<a href="http://www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/">www.caa.ca/fr/conduite-securitaire/conducteurs-ages/</a>	
<b>Transport Adapté de Québec STAC</b>	<a href="http://www.rtcquebec.ca">www.rtcquebec.ca</a>	418-687-2641
<b>Réseau transport de la Capitale</b> (trajet et horaires d'autobus)	<a href="http://www.rtcquebec.ca">www.rtcquebec.ca</a>	418-627-2511
<b>Transport Adapté MRC Jacques-Cartier</b> (Ste-Catherine, Fossambault, Valcartier, Lac-Delage, Lac-Beauport, Stoneham, Tewksbury, Ste-Brigitte-Laval)		418-844-3719 ou 1-877-224-6174

<b>PluMobile</b> (Côte de Beaupré et Île d'Orléans vers Québec, transport collectif, transport adapté, co-voiturage) <a href="http://www.plumobile.ca">www.plumobile.ca</a>	418-827-8448
<b>Taxi Coop</b> (ouverture d'un compte, coupons-crédits) <a href="http://www.taxicoop-quebec.com">www.taxicoop-quebec.com</a>	418-525-5191
<b>Centre d'action bénévole du Contrefort</b> (accompagnement-transport)	418-622-5910
<b>Centre d'action bénévole Aide 23</b> (transport résidents Beauport, Ste-Brigitte)	418-663-0995
<b>Association bénévole de l'Île d'Orléans</b>	418-828-1586
<b>Comité vas-y</b> (Portneuf)	418-337-4454
<b>Centre d'action bénévole de Charlevoix</b> (accompagnement-transport)	418-665-7567
<b>Centre communautaire Pro-Santé</b> (Charlevoix, accompagnement-transport)	418-435-2129
<b>Rayon de soleil</b> (transport, territoire Ancienne-Lorette, Ste-Foy)	418-871-7055
<b>Carrefour de l'Amitié de Charlesbourg</b> (accompagnement-transport secteur Charlesbourg)	418-626-7184
<b>Entraide des Aînés de Sillery</b> (accompagnement-transport secteur Sillery)	418-641-6665
<b>Entraide Ste-Foy</b> (accompagnement-transport rendez-vous médicaux/courses)	418-650-5544
<b>Entraide du Faubourg</b> (accompagnement-transport secteur St-Jean-Baptiste)	418-522-2179
<b>Entraide Les Saules</b> (transport pour rendez-vous médicaux/courses, Duberger, Les Saules)	418-872-3353
<b>Mouvement services à la communauté</b> (motif médical, Cap-Rouge, St-Augustin)	418-641-6643
<b>Popote &amp; Multi-Services</b> (Loretteville, Neufchâtel, Val-Bélair, Ste-Catherine-Jacques-Cartier)	418-845-3081
<b>Service amical Basse-Ville</b> (transport, St-Roch, St-Sauveur, Limoilou, Vanier)	418-529-9029
<b>Fraternité Vanier</b>	418-683-2400

## **ASPECTS LÉGAUX/ABUS/VIOLENCE/NÉGLIGENCE**

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

**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

**Cabinet Juridique Josée Bédard** (notaire spécialisée en droit de la personne, régimes de protection, homologation de mandat en prévision de l'incapacité, autres) 581-741-9797

**Chambre des Notaires de Québec** (informations et recherche d'un notaire) [www.cdnq.org](http://www.cdnq.org) 1-800-263-1793

**Éducaloi** (carrefour d'informations légales) [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

**Liste numéros télécommunication exclus du Canada (gratuit)** [www.lnnte-dncl.gc.ca](http://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 régimes de protection, homologation)

[www.justicedeproximite.qc.ca](http://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](http://www.bijlaval.ca) 418-656-7211

**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 de protection, rôles et responsabilités mandataire, etc.) [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca) 418-643-4108

<b>Registre régimes de protection Curateur public</b>	<a href="https://www.curateur.gouv.qc.ca/registres/fr/criteres.jsp">https://www.curateur.gouv.qc.ca/registres/fr/criteres.jsp</a>	
<b>Ménard, Martin avocats</b> (cabinet spécialisé défense des victimes du système de santé au Québec, services offerts à travers la province)	<a href="http://www.menardmartinavocats.com">www.menardmartinavocats.com</a>	514-253-8044
<b>RAMQ</b> (formulaire directives médicales anticipées en prévision en cas d'inaptitude à consentir à des soins)	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>	418-646-4636
<b>CAVAC</b> (aide aux victimes d'actes criminels, services pour aînés, gratuit et confidentiel)		418-648-2190
<b>Violence-Info</b> (information, intervention, prévention violence conjugale pour toutes les femmes + de 14 ans)	<a href="http://www.violenceinfo.com">www.violenceinfo.com</a>	418-667-8770
<b>SOS violence conjugale</b> (ressource d'aide provinciale pour toutes personnes vivant violence conjugale, 24-h)		1-800-363-9010
<b>Ordre des travailleurs sociaux-thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec</b> (évaluation psychosociale pour régimes de protection, médiation, etc.)	<a href="https://www1.otstcfq.org/">https://www1.otstcfq.org/</a>	1-888-731-9420
<b>Centre communautaire d'aide juridique de Québec</b> (pour personnes à faible revenu)		418-643-4167
<b>Accès Assistance Juridique Québec</b> (équipe composée d'avocats et d'assistants juridiques offrant des services de qualité à un coût abordable)	<a href="http://www.aajq.ca">www.aajq.ca</a>	418-266-1402
<b>Le Réseau juridique du Québec</b> (site d'informations)	<a href="http://www.avocat.qc.ca">www.avocat.qc.ca</a>	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 cas de maltraitance, des soins/services reçus d'un organisme communautaire, résidence privée, d'un établissement réseau santé) [www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca](http://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca) 418-691-0762

**Comité des usagers de l'établissement** (info, défense des droits, accompagnement situation difficile)

**Centre d'accompagnement aux plaintes Capitale-Nationale** (informer/assister les usagers désirant porter plainte auprès d'un établissement du réseau santé, gratuit/confidentiel) [www.caap-capitalenationale.org](http://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](http://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.aqdr.org](http://www.aqdr.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](http://www.fadoq-quebec.qc.ca) 418-650-3552

**Proche aide Québec** (Regroupement des aidants du Québec) [www.procheaide.quebec/](http://www.procheaide.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/> 1-514-341-4017

## **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 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](http://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](http://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](http://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@acsaq.com](mailto:alinedube@acsaq.com) 418-529-1222

**FADOQ** (infos sur le choix d'une résidence privée et droits des locataires) [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) 418-650-3552

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

**CAAP sur le bail** (service de soutien professionnel spécifique pour les aînés qui habitent en résidences privées et qui sont insatisfaits des services reçus, gratuit et confidentiel) 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](http://www.acetdq.org)

**Centre d'écoute téléphonique l'Association canadienne santé mentale** (9ham-3ham/7 jours) 418-529-1899

**Tel-Aide Québec** (7 jours de 9h à minuit, 365 jours/année) [www.telaide.qc.ca](http://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](http://www.org-ocean.com) 418-522-3283

**Ligne Info- Abus Aînés** (ligne d'écoute et de référence spécialisée en maltraitance envers les aînés, 7jours/7, 8h à 20h, gratuit et confidentiel) [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca) 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](http://www.ordrepsy.qc.ca) 1-800-561-1223

<b>Ergothérapie Mylène Tourigny</b> (service pour personnes qui vivent dépression, anxiété, trouble de l'adaptation)	<a href="http://www.mylenetourigny.com">www.mylenetourigny.com</a>	581-955-9877
<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>	418-688-1511
<b>Institut de médiation et d'arbitrage du Québec</b>	<a href="http://www.imaq.org">www.imaq.org</a>	1-855-482-3327
<b>Ordre 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 des médiateurs familiaux 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)		418-648-6662
<b>Service consultation École de psychologie-Université Laval</b> (services offerts au grand public, consultations psychologiques dispensées par des étudiants gradués)	<a href="http://www.scep.ulaval.ca">www.scep.ulaval.ca</a>	418-656-5490
<b>Clinique de counseling et d'orientation-Université Laval</b> (situation personnelle, études, emploi, retraite - ateliers et consultations pendant l'année scolaire)	<a href="http://www.fse.ulaval.ca/counseling/">www.fse.ulaval.ca/counseling/</a>	418-656-3191
<b>Association canadienne pour santé mentale</b> (centre d'écoute téléphonique, 7/7, 9ham-3ham)		418-529-1979
<b>Clinique de l'anxiété et de la dépression</b> (psychologues spécialisés)	<a href="http://www.cliniquecad.com">www.cliniquecad.com</a>	418-914-7282
<b>Maison de la famille de Québec</b> (région 03, individu, couple, famille)		418-529-0263
<b>Maison de la famille Louis-Hébert</b> (Ste-Foy, Sillery, Cap-Rouge, individu, couple, famille)		418-681-0141
<b>Maison de la famille de Charlesbourg</b> (consultations individuelles, conjugales, familiales)		418-623-7904
<b>Maison de la famille St-Ambroise</b> (Loretteville, Neufchâtel, Haute-St-Charles)		418-847-1990
<b>Clinique Humanimaux</b> (thérapie assistée par l'animal ou suivis conventionnels)		418-847-2666
<b>L'Équilibre</b> (accueil et soutien pour personnes ayant trouble de l'humeur)	<a href="http://www.lequilibre.ca">www.lequilibre.ca</a>	418-522-0551
<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>	418-204-1533
<b>AutonHommie</b> (ressources pour les hommes, deuil, cheminement, gestion des émotions)		418-648-6480

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

<b>Étape Emploi</b> (groupes pour femmes proches aidantes, conférences)	<a href="http://www.etape-emploi.ca">www.etape-emploi.ca</a>	418-529-4779
<b>Association bénévole de l'île d'Orléans</b> (café-causerie pour les aidants le l'Île d'Orléans)		418-828-1586
<b>Service amical Basse-Ville</b> (activités de groupe pour aidants visant le ressourcement)		418-525-9029
<b>Devenir aidant, ça s'apprend!</b> (formation en ligne pour les proches d'une personne âgée nouvellement diagnostiquée d'une maladie cognitive, gratuit)	<a href="http://www.deveniraidant.ca">www.deveniraidant.ca</a>	514-340-3540 *4787
<b>Formation MeS_SAGES</b> (formation en ligne sur la gestion du stress pour les aidants, gratuit) pour détails et pour inscription	<a href="mailto:info-aidant@lappui.org">info-aidant@lappui.org</a>	1-855-852-7784
<b>Association Canadienne santé mentale-filiale de Québec</b> (ateliers, groupes, thèmes tels la solitude, le deuil, la dépression, l'estime de soi, etc.)	<a href="http://www.acsmquebec.org">www.acsmquebec.org</a>	418-529-1979
<b>Association des proches aidants Capitale-Nationale</b> (ateliers/conférences)		418-688-1511
<b>Artère</b> (soutien aux personnes aphasiques-AVC) bureau de Québec	<a href="http://www.arterequebec.com">www.arterequebec.com</a>	418-647-3684

<b>Les Maisons de la famille</b> (ateliers de groupes) voir section soutien psychologique	
<b>L'Équilibre</b> (personnes ayant troubles de l'humeur, dépression/trouble bipolaire)	418-522-0551
<b>Carrefour des proches aidants de Québec</b> (groupes d'entraide, suivi de deuil, autres)	418-623-9579
<b>L'Hibiscus</b> (groupe d'entraide suite au décès d'un proche)	418-659-1651 ou 418-847-8501
<b>Albatros</b> (accompagnement des personnes en soins palliatifs, ainsi que leurs proches et les personnes endeuillées, secteur Capitale-Nationale)	<a href="http://www.albatrosquebec.ca">www.albatrosquebec.ca</a> 418-204-1533
<b>Deuil-Jeunesse</b> (services professionnels pour les jeunes et les adultes qui vivent la maladie grave, la disparition ou le décès d'un proche et toutes formes de deuils)	<a href="http://www.deuil-jeunesse.com">www.deuil-jeunesse.com</a> 418-624-3666
<b>La Gentiane</b> (forum pour personnes endeuillées, info, conseils, témoignages)	<a href="http://www.lagentiane.org">www.lagentiane.org</a>
<b>Les Amis du lendemain</b> (groupe pour personnes en deuil d'un conjoint)	418-667-2632/418-663-0890
<b>Le deuil parlons-en</b> (groupe personnes endeuillées, région Portneuf)	418-337-6166
<b>Groupe de soutien au deuil ou suivi individuel auprès de plusieurs coopératives funéraires</b>	

## **URGENCES**

<b>Centre de prévention du suicide de Québec</b> (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)	<a href="http://www.cpsquebec.ca">www.cpsquebec.ca</a> 1-866-277-3553
<b>Centre de prévention du suicide de Charlevoix</b> (8h30-16h30 au 665-0096 ou 24h/24 au 1-866-277-3553)	
<b>Centre de crise de Québec</b> (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)	<a href="http://www.centredecrise.com">www.centredecrise.com</a> 418- 688-4240
<b>L'urgence de l'hôpital ou les services d'urgence de la police</b>	9-1-1

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

<b>Armée du Salut</b>	<a href="http://www.arneedusalut.ca">www.arneedusalut.ca</a>	418-641-0050
<b>Centre Ozanam</b>	<a href="http://www.comptoiremmaus.com">www.comptoiremmaus.com</a>	418-522-0880
<b>Comptoir Emmaüs</b>	<a href="http://www.webemmaus.com">www.webemmaus.com</a>	418-692-0385
<b>Les complices du déménagement</b> (pour personnes faibles revenues)		418-691-5299
<b>Entraide Agapè</b> (aide alimentaire et matérielle)		418-661-7485
<b>Société Saint-Vincent de Paul</b> (plusieurs comptoirs)		418-522-5741
<b>La Ressourcerie</b> (Lac St-Charles)		418-849-7160
<b>L'Accorderie</b> (système d'échange de services entre individus)	<a href="http://www.accorderie.ca">www.accorderie.ca</a>	418-524-2597
<b>Zone Atlantis</b> (assistance professionnelle pour « casser maison »)	<a href="http://www.zoneatlantis.com">www.zoneatlantis.com</a>	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** (informations sur la fiscalité, les crédits d'impôt et prestations accessibles aux proches aidants) [www.apacn.org](http://www.apacn.org) 418-688-1511  
**L'APPUI** (informations sur l'impôt et prestations pour proches aidants) [www.lappui.org](http://www.lappui.org) 1-855-852-7784  
**Ordre des comptables professionnels agréés du Québec** [www.cpa-quebec.com](http://www.cpa-quebec.com) 1-800-363-4688  
**Remboursements Alisa** (fiscalité spécialisée en crédits d'impôt liés aux problèmes de santé) [www.remboursementalisa.ca](http://www.remboursementalisa.ca) 1-855-527-2683  
**Institut québécois de la planification financière** (recherche planificateur \$ ) [www.iqpf.org](http://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](http://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](http://www.fadoq-quebec.qc.ca) 418-650-3552  
**Services Québec** (info sur les programmes, services et impôts) [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) 418-643-3300  
**Services Canada** (info services, prestations et impôts) [www.canada.ca](http://www.canada.ca) 1-800-622-6232  
**AQDR-Québec** (aide pour remplir des documents et formulaires, obtenir des renseignements) 418-524-0437

**Régie Assurance maladie du Québec** [www.ramq.gouv.qc.ca](http://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 p/r capacité à payer secteur public)
- Assurance médicament

**Régie des rentes du Québec** (retraite, invalidité et décès) [www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://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](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)  
**Plate-forme APP** (Outil de référence sur les Aphasies primaires progressives) [www.app-ffl.ulaval.ca](http://www.app-ffl.ulaval.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)  
**Artère** (organisme de soutien à l'AVC et aux personnes aphasiques, situé à Québec) [www.arterequebec.com](http://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**

<b>Clinical Trials</b> (registre d'études cliniques à travers le monde)	<a href="http://www.clinicaltrials.gov">www.clinicaltrials.gov</a>
<b>Consortium des centres canadiens recherche cognitive clinique</b>	<a href="http://www.c5r.ca">www.c5r.ca</a>
<b>Alpha Recherche</b> projets de recherche Alzheimer et autres)	<a href="http://www.alpharecherche.ca">www.alpharecherche.ca</a> 418-704-1112 (Lebourgneuf) 418-847-1112 Val-Bélair
<b>Alzheimer Canada</b> (voir <i>Recherche</i> )	<a href="http://www.alzheimer.ca">www.alzheimer.ca</a>
<b>Centre de recherche Cervo</b> (voir <i>Participants demandés</i> )	<a href="http://www.cervo.ulaval.ca">www.cervo.ulaval.ca</a>
<b>Banque de cerveaux -Centre Cervo</b>	<a href="http://www.cervoulaval.ca">www.cervoulaval.ca</a> 418-663-5747 poste 6701
<b>Centre thématique de recherche en neurosciences Université Laval</b>	<a href="http://www.neuro.ulaval.ca">www.neuro.ulaval.ca</a>
<b>Clinique interdisciplinaire mémoire(Enfant-Jésus)</b> (voir <i>Participer projet recherche</i> )	418-649-0252*63731
<b>Centre recherche CHU de Québec</b> (voir <i>Recherche</i> )	<a href="http://www.crchudequebec.ulaval.ca">www.crchudequebec.ulaval.ca</a>
<b>Consortium pour l'identification précoce maladie Alzheimer</b> (chercheurs québécois)	<a href="http://www.cima-q.ca">www.cima-q.ca</a>
<b>Centre de recherche de l'Institut Douglas</b>	<a href="http://www.douglas.research.mcgill.ca/fr">www.douglas.research.mcgill.ca/fr</a>
<b>Association canadienne des conseillers en génétique</b>	<a href="http://www.cagc-accg.ca">www.cagc-accg.ca</a>

**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*