

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 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 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) 418-684-5333 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.ciuss-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
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
Neuropsych Québec (évaluation neuropsychologique pour aînés)	www.neuropsychquebec.com 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)

Solution-Domicile (région Québec)	www.solution-domicile.com	581-984-8455
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
Personnel Clé	www.personnelcle.com	418-647-3775
Soins Santé MD	www.soinsantemd.com	418-652-995
Serenis	www.serenis.ca	1-866-317-6825 ou 418-317-6825
Bayshore (partout au Québec)	www.bayshore.ca	418-650-6302
Accès Services Santé		418-683-2424
Hunt Personnel		418-781-0517
Bien Chez Soi	https://www.bienchezsoi.ca/	581-201-2421
MY Santé	https://www.mysanteinfirmiere.com/	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 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 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 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 418-641-6028

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

Carrefour des proches aidants de Québec 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 418-694-8565 *3351

La maison Gille Carle Cité-Joie (Répit de court séjour pour seulement l'aidé ou pour l'aidé et l'aidant) cite.joie@citejoie.com 418-849-7183

ACTIVITÉS (voir aussi les centres de jour - 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
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 : Muscliez vos méninges, Vie Active)	www.loisirsmontcalm.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.corpozootheapeute.com	
Clinique Humanimaux (zoothérapie et autres services)	www.humanimaux.com	418-847-2666
Les ateliers spontanés (accompagnement artistique, individuel, groupe, à domicile, CHSLD)		418-522-2860
Association des art-thérapeutes du Québec	www.aatq.org	514-990-5415
Fédération québécoise loisir en institution (manuels d'activités)	www.fqli.org	418-847-1744
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-J-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 (accompagnement-transport, popote)		418-641-6643
Centre d'aide bénévole du Contrefort (répit, accompagnement, transport, appels et 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, accompagnement à la marche, popote, répit, visites d'amitié, télé-bonjour/Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte de Beauport)		418-663-0995

Association bénévoles Côte-Beaupré (transport, popote, sorties d'amitié, 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 (Charlevoix, popote, transport-accompagnement)	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 et 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, transport)	418-683-2400

ALIMENTATION (popote, livraison de repas à domicile)

Les repas Desjardins (repas santé, livraison possible Rive-Nord)	www.lesrepasdesjardins.com 418-830-0355
Service amical Basse-Ville (secteurs St-Rock 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 (livraison secteur Sillery-Ste-Foy, nourriture en purée Epikura disponible)	418-527-1173
Alimentation Ambrosia (entreprise québécoise, alimentation purée lisse pour difficultés de déglutition)	
www.alimentsambrosia.com	418-431-9919

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.qc.ca	418-525-8738
École Fierbourg (voir "Services au public" de sept-juin)	www.fierbourg.com	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

Concepts du sablier (produits adaptés pour loisirs et le quotidien, vaisselle, gestion du temps, articles pour la toilette, téléphone boutons-images, vêtements adaptés, autres)	www.cdsboutique.com	
Eugeria (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)	www.eugeria.ca	1-855-554-3742
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 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
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/Cadrams

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
DayClox Canada (horloge calendrier, date/heure/jour, option français)	www.dayclox.com	
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

Faire graver un bracelet en bijouterie

Fiches signalétiques (info facilitant la recherche d'une personne égarée www.ville.quebec.qc.ca ou 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 (produit québécois, dispositif arrêt automatique pour cuisinière, une évaluation en ergothérapie du CLSC pourrait aider à avoir aide \$)	www.safecook.ca	1-418-386-5800
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
Boutique MIP (Mtl) (tablier ignifuge pour fumeurs)	www.mipinc.com	1-800-361-4964
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 les objets) www.staples.ca
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 (Télus) 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

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 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 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 1-800-361-4887
Ordre des denturologistes du Québec www.odq.com 1-800-567-2251
Coiffure à domicile (résidences, CHSLD à travers la province) <https://www.coiffureadomicile.ca/> 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 418-845-0534
Association des Optométristes du Québec www.aoptnet.qc.ca 1-888-767-6786
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 infirmières en soins podologiques du Québec 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

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
Ordre des ergothérapeutes du Québec (pour avoir d'autres références)	www.oeq.org	1-800-265-5778
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 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	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 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'inaptitude, autres) 581-741-9797

Chambre des Notaires de Québec (informations et recherche d'un notaire) www.cdnq.org 1-800-263-1793

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 régimes de protection, 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

Société Alzheimer

- 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 418-643-4108
- Registre régimes de protection Curateur public** <https://www.curateur.gouv.qc.ca/registres/fr/criteres.jsp>
- 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 en cas d'incapacité à consentir à des soins) www.ramq.gouv.qc.ca 418-646-4636
- 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 d'aide provinciale pour toutes personnes vivant violence conjugale, 24-h) 1-800-363-9010
- Ordre des travailleurs sociaux-thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec** (évaluation psychosociale pour régimes de protection, médiation, etc.) <https://www.otstcfq.org/> 1-888-731-9420
- 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

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.ciusss-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 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.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 418-650-3552

Proche aidance Québec (Regroupement des aidants du Québec) [www./procheaidance.quebec/](http://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/> 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 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@acsaq.com 418-529-1222

FADOQ (infos sur le choix d'une résidence privée et droits des locataires) 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

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 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 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 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
Ergothérapie Mylène Tourigny (service pour personnes qui vivent dépression, anxiété, trouble de l'adaptation)	www.mylenetourigny.com	581-955-9877
Association des proches aidants Capitale-Nationale (soutien psychosocial, rencontres individuelles ou de groupe)	www.apcn.org	418-688-1511
Institut de médiation et d'arbitrage du Québec	www.imaq.org	1-855-482-3327
Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (médiation, deuil, gestion stress, cheminement personnel, etc.)	https://www.otstcfq.org/	1-888-731-9420
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
Service consultation École de psychologie-Université Laval (services offerts au grand public, consultations psychologiques dispensées par des étudiants gradués)	www.scep.ulaval.ca	418-656-5490
Association canadienne pour santé mentale (centre d'écoute téléphonique, 7/7, 9ham-3ham)		418-529-1979
Clinique de l'anxiété et de la dépression (psychologues spécialisés)	www.cliniquecad.com	418-914-7282
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
Clinique Humanimaux (thérapie assistée par l'animal ou suivis conventionnels)		418-847-2666
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
AutonHommie (ressources pour les hommes, deuil, cheminement, gestion des émotions)		418-648-6480

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
Service amical Basse-Ville (activités de groupe pour aidants visant le ressourcement)		418-525-9029
Devenir aidant, ça s'apprend! (formation en ligne pour les proches d'une personne âgée nouvellement diagnostiquée d'une maladie cognitive, gratuit)	www.deveniraidant.ca	514-340-3540 *4787

Formation MeS_SAGES (formation en ligne sur la gestion du stress pour les aidants, gratuit) pour détails et pour inscription	info-aidant@lappui.org	1-855-852-7784
Association Canadienne santé mentale-filiale de Québec (ateliers, groupes, thèmes tels la solitude, le deuil, la dépression, 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, suivi de deuil, 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 pour les jeunes et les adultes qui vivent la maladie grave, la disparition ou le décès d'un proche et toutes formes de deuils)	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 (8h30-16h30 au 665-0096 ou 24h/24 au 1-866-277-3553)		
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.arneedusalut.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 faibles revenus)		418-691-5299
Entraide Agapè (aide alimentaire et matérielle)		418-661-7485
Société Saint-Vincent de Paul (plusieurs comptoirs)		418-522-5741

Société Alzheimer

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 (informations sur la fiscalité, les crédits d'impôt et prestations accessibles aux proches aidants) www.apacn.org	418-688-1511
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
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	418-646-4636
<ul style="list-style-type: none"> • 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	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 418-704-1112 (Lebourgneuf) 418-847-1112 Val-Bélair
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*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*