



Aidant pressé, RESSOURCES FUTÉES

Répertoire régional pour les
**PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS
DE L'ESTRIE**

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂÎNÉS
ESTRIE



LA TABLE RÉGIONALE DE
CONCERTATION DES AÎNÉS
DE L'ESTRIE

Remerciements

La Table de concertation des aînés de l'Estrie est fière d'offrir aux personnes proches aidantes de la région ce répertoire qui saura assurément les accompagner au fil du temps et des événements.

La Table de concertation tient à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à l'élaboration de cet outil fort utile pour les personnes proches aidantes. Notamment, ont participé au comité consultatif : France Lebrun, Caroline Giguère, Geneviève Côté, Jacinthe Garant, Marie-Ève Nadeau, Marie-Pierre Laurent, Michel Couillard, Sylvia Wheeler, Julie Grenier, Ginette Mercier, Christine Meunier et Louise Tremblay. Merci de votre grande implication tout au long du processus.

Un merci très spécial à la centaine de proches aidants consultés qui ont su nous éclairer sur plusieurs facettes de la réalisation de ce guide.

Merci à nos agentes de projet Micheline Bouchard et Géraldine Lansiaux. Merci à Fanie Lebrun qui a soutenu le projet entre la passation d'une agente à l'autre.

Ce guide a été réalisé grâce à la participation financière de L'Appui Estrie ainsi que des sept tables territoriales de concertation des aînés de l'Estrie.

La démarche

Ce guide régional pour les proches aidants d'aînés résulte d'une démarche de concertation régionale d'organismes de services aux proches aidants et des tables de concertation d'aînés locales.

Au fil des ans, des guides ont été produits dans plusieurs des MRC de l'Estrie, mais aucun ne couvrait l'ensemble des services offerts aux proches aidants d'aînés de la région. Comme il était temps de réimprimer ou de réviser plusieurs de ces guides, l'idée d'une mise en commun pour la réalisation d'un outil régional a germé. C'est ainsi que la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a été interpellée afin de rassembler les acteurs autour de ce projet ayant obtenu un financement de l'Appui Estrie. De plus, les sept tables territoriales de concertation des aînés de l'Estrie se sont également engagées financièrement pour réaliser l'outil estrien, de même que pour en assurer la pérennité.

Un comité consultatif composé d'intervenants auprès de proches aidants d'aînés a donc été mis sur pied et une personne-ressource a été embauchée. Une compilation des outils d'ici et d'ailleurs a été réalisée. Des proches aidants de l'Estrie, issus du milieu rural comme du milieu urbain, ont été consultés dans le but de déterminer la forme de l'outil régional ainsi que pour valider chacune des étapes du processus.

Finalement, une liste comprenant l'ensemble des ressources a été compilée, puis vérifiée, et c'est ainsi que ce guide a pris forme dans le but de rassembler toutes les informations pouvant être utiles aux proches aidants d'aînés de l'Estrie.

Index

Est-ce que je suis un proche aidant?	p. 4
Pourquoi aller chercher de l'aide?	p. 6
MRC de Coaticook	p. 8
MRC du Granit	p. 12
MRC du Haut-Saint-François.....	p. 18
MRC du Val-Saint-François	p. 24
MRC des Sources	p. 30
MRC de Memphrémagog	p. 34
Sherbrooke	p. 40
Organismes régionaux.....	p. 46
Organismes provinciaux	p. 54
Organismes gouvernementaux	p. 56
Facteurs de risque des aidants	p. 58
Facteurs de protection des aidants.....	p. 58
Carnet d'adresses personnelles	p. 59

Cette liste n'est pas exhaustive. Il se peut que certains organismes ne soient pas répertoriés dans ce guide.

Est-ce que je suis un proche-aidant?

- J'ai un parent en perte d'autonomie et je lui apporte du soutien
- J'habite avec quelqu'un qui a besoin d'aide et qui est atteint d'une maladie
- Je suis présent pour le bien-être d'un proche en milieu d'hébergement
- Je soutiens un ami ou un membre de ma famille qui éprouve des problèmes de santé

J'ACCOMPLIS TOUTES CES TÂCHES OU L'UNE D'ENTRE ELLES :

- Je fais des courses, de la préparation de repas, des tâches ménagères, etc.
- Je prends des rendez-vous pour quelqu'un, l'accompagne à des visites médicales, joins des services ou organise ses finances
- J'aide une personne à se déplacer, manger, s'habiller, etc.
- Je console, j'encourage, je stimule, etc.

SI VOUS AVEZ RÉPONDU « OUI » À UNE OU PLUSIEURS DE CES AFFIRMATIONS, VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT.

Selon l'Appui pour les proches aidants d'aînés, le proche aidant est une personne qui fournit, sans rémunération, des soins et du soutien constant à domicile à une personne ayant une incapacité significative ou persistante, susceptible de compromettre son maintien à domicile.

Il y a de nombreux visages à la proche aidance, que ce soit par exemple d'accompagner un proche à ses visites médicales, tondre la pelouse d'un voisin vieillissant, faire les courses d'une collègue malade ou gérer les tâches quotidiennes d'un parent handicapé. Cette aide peut se faire à distance ou à proximité, à temps plein ou temps partiel, de façon permanente ou temporaire. Enfin, cela peut concerner autant les gens de sa famille que des amis, des voisins ou des collègues.

« J'entends souvent dire de la part des proches aidants : "Oui, mais j'aime ça, faire ça, j'aime ça, donner!". Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait : "J'aime ça, me promener en auto". Même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer. » Karène Larocque, psychologue

Pourquoi aller chercher de l'aide?

CINQ BONNES RAISONS DE S'ENTOURER QUAND ON EST PROCHE AIDANT

- Pour éviter l'épuisement
- Pour ne pas alourdir son fardeau
- Pour avoir un réseau de personnes qui vivent des situations similaires et qui vous comprennent
- Pour avoir un temps d'arrêt et de repos pour soi
- Pour pouvoir prendre soin de l'autre longtemps

« La santé de ma mère s'est dégradée tranquillement. Au début, je lui faisais juste quelques tâches, comme tondre sa pelouse ou faire des petits travaux. Puis, elle a eu de plus en plus besoin au quotidien (faire les courses, les repas, prendre des rendez-vous...). Les quelques heures par mois sont devenues quelques heures par semaine, puis par jour. Cela en plus du travail, de la vie de famille et du quotidien. Les ressources que l'on a trouvées pour elle (popote roulante, aide au ménage et accompagnement) nous permettent de continuer de l'aider sans hypothéquer notre vie. Le meilleur des deux mondes! »

Maurice, 54 ans, quincaillier



MRC de
COATICOOK

« Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à sa place. C'est être à côté! »

Joseph Templier

ACTI-BUS DE LA RÉGION DE COATICOOK

Transport adapté, collectif et interurbain aux personnes résidant dans la MRC de Coaticook.

✉ 239, avenue de la Gravière, Coaticook

☎ 819 849-3024

@ actibus@videotron.ca

📶 actibus.ca

AIDE À DOMICILE MRC DE COATICOOK

Services d'aide à domicile pour l'entretien ménager, la préparation de repas, l'aide aux courses, la présence-surveillance et les soins à la personne.

✉ 150, rue Child, Coaticook

☎ 819 849-7716

@ sadrc@videotron.ca

📶 aideadomicilecoaticook.com

AIDE COMMUNAUTAIRE DE LENNOXVILLE ET DES ENVIRONS

Groupe de rencontre et soutien individuel pour proches aidants; service bilingue. Services aux aînés : popote roulante, accompagnement, etc.

✉ 164, rue Queen, bureau 104, Sherbrooke

☎ 819 821-4779

@ aidecomm@abacom.com

📶 communityaid.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

Soutien aux proches aidants, popote roulante, café des aînés, visites, accompagnement et transport à des rendez-vous médicaux et plus!

✉ 23, rue Cutting, Coaticook

☎ 819 849-7011, poste 223

@ info@cabmrccoaticook.org

📶 cabmrccoaticook.org

L'ÉVEIL

Service à toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) ainsi qu'à ses proches.

✉ 240, rue Roy, Coaticook

☎ 819 849-3003

@ leveil@videotron.ca

📶 eveilcoaticook.ca

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DE COATICOOK

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 163, rue Jeanne-Mance, local 102, Coaticook

☎ 819 238-5128

@ info@alzheimerestrie.com

📶 alzheimerestrie.com

HÔPITAL, CLSC ET CENTRE D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

- ✉ 138, rue Jeanne-Mance, Coaticook
 - ☎ 819 849-4876 (Accueil psychosocial : poste 57316)
 - 📶 santeestrie.qc.ca
-

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE COATICOOK

- ✉ 29, rue Main Est, bureau 201, Coaticook
- ☎ 819 849-7080 ou 1 877 324-4056

CENTRE SERVICE CANADA

- ✉ 289, rue Baldwin Coaticook

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide.





MRC du
GRANIT

« Je ne suis pas un superhéros, j'ai besoin d'un bon réseau. » - Yvon Boutin

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRANIT

Popote roulante congelée, visites amicales, téléphones sécurisants. Et encore plus!

- ✉ 4516, rue Laval, Lac-Mégantic
- ☎ 819 583-3482 ou 1 877 583-3482
- @ info@cabgranit.com
- 📶 cabgranit.com

CENTRE L'ARBRE DE LA VIE

(répit et soins aux personnes atteintes d'une maladie incurable et leurs proches aidants)

Services aux personnes vivant à domicile qui sont atteintes d'une maladie incurable et réponse aux besoins de leurs proches.

- ✉ 6900, rue des Pins, Lac-Mégantic
- ☎ 819 554-8129, option 2
- @ centredejour@maisoncinquiemaison.org
- 📶 maisoncinquiemaison.org/centre-larbre-de-la-vie

CROIX-ROUGE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Ateliers d'arts pour toute personne en perte d'autonomie et son proche aidant. Groupe de soutien pour les proches aidants.

- ✉ 5527, rue Frontenac, Lac-Mégantic
- ☎ 819 583-5947
- @ suzanne.houle@croixrouge.ca

LES MARMITONS

Popote roulante. Livraison les mardis et jeudis.
Fermeture durant la saison estivale.

 819 583-3549

@ lauriermaheux@hotmail.com

L'ENSOLEILLÉE

Service à toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) ainsi qu'à ses proches.

 4663, rue Dollard, Lac-Mégantic

 819 583-5727

@ ensoleilaccueil@gmail.com

 santementaleestrie.org/l-enseillee

MAISON LA CINQUIÈME SAISON

Hébergement et soins aux personnes qui sont en phase terminale de leur vie. Accompagnement et répit pour les proches.

 6900, rue des Pins, Lac-Mégantic

 819 554-8129

@ info@maisoncinquiemesaison.org

 maisoncinquiemesaison.org

SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU GRANIT

Entretien ménager léger et lourd, préparation de repas, courses, répit et présence surveillance, services d'assistance personnelle (aide au lever, coucher, hygiène).

 4263, rue Laval, Lac-Mégantic

 819 583-2550

@ info@sadgranit.com

 sadgranit.com

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DE LA MRC DU GRANIT

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

☎ 819 582-9866

@ mrcgranit@alzheimerestrie.com

📶 alzheimerestrie.com

TRANS-AUTONOMIE

Service de transport adapté et collectif aux personnes de la MRC du Granit.

✉ 4982, rue Champlain, local 101, Lac-Mégantic

☎ 819 583-4263

@ info@transportcollectif.org

📶 transportcollectif.org

HÔPITAL, CLSC ET CENTRES D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

✉ 3569, rue Laval, Lac-Mégantic

☎ 819 583-0330 ou 1 800 827-2572
(Accueil psychosocial : poste 2512)

📶 santeestrie.qc.ca

POINTS DE SERVICE

CLSC DE SAINT-LUDGER

✉ 210-A, rue La Salle, Saint-Ludger

☎ 819 548-5551

CLSC DE LAMBTON

✉ 310-A, rue Principale, Lambton

☎ 418 486-7441

CHSLD DE LAMBTON

✉ 310, rue Principale, Lambton

☎ 418 486-7417

CHSLD DE LAC-MÉGANTIC

✉ 3675, rue du Foyer, Lac-Mégantic

☎ 819 583-2572

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE LAC-MÉGANTIC

✉ 5400, rue Papineau, complexe C, Lac-Mégantic

☎ 819 583-1500 ou 1 800 567-0632

CENTRE SERVICE CANADA

✉ Centre sportif Mégantic
(roulotte située à l'arrière du centre) au
5400, rue Papineau, Lac-Mégantic

INTRO-TRAVAIL

Services spécialisés en développement de l'employabilité et en orientation destinés à aider la clientèle à intégrer le marché du travail.

✉ 3639, rue Laval, Lac-Mégantic

☎ 819 583-2081

@ infomegantic@introcje.ca

📶 introcje.ca

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide.

MRC du

**HAUT-SAINT-
FRANÇOIS**

« Demander de l'aide ne signifie pas que vous êtes faibles, mais seulement que vous souhaitez rester forts. » - Franck Nicolas

AIDE À DOMICILE HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Entretien ménager régulier et lourd, aide aux repas, accompagnement pour les courses, soin à la personne, répit pour les proches aidants.

✉ 161, rue Angus Sud, bureau 1, East Angus

☎ 819 832-2200 ou 1 877 877-5679

@ melissa@aidedomicilehsf.com

📶 aidedomicilehsf.com

CARNET DE REPÈRES DE LA MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Une grande diversité de services de qualité pour toutes les étapes de votre vie.

📶 haut-saint-francois.qc.ca/carnet-de-reperes

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Activités de soutien à domicile, visites d'amitié, programme PAIR, repas communautaires, popote roulante, services aux proches aidants.

✉ 209, rue des Érables, Weedon et
288, rue Maple, East Angus

☎ 819 560-8540

@ cab@cabhsf.org

📶 cabhsf.org

MAISON LA CINQUIÈME SAISON

Hébergement et soins aux personnes qui sont en phase terminale de leur vie. Accompagnement et répit pour les proches.

✉ 6900, rue des Pins, Lac-Mégantic

☎ 819 554-8129

@ info@maisoncinquiemesaison.org

📶 maisoncinquiemesaison.org

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 700, rue Craig Nord, local 156, Cookshire

☎ 819 238-5128

@ info@alzheimereestrie.com

📶 alzheimereestrie.com

TRANSPORT DE PERSONNES DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Transport adapté et collectif des personnes résidant dans la MRC du Haut-Saint-François avec des circuits réguliers et occasionnels.

✉ 120, rue Angus Nord, bureau 101, East Angus

☎ 819 832-2711 ou 819 832-1717

@ info@transporthsf.com

📶 transporthsf.com

VIRAGE SANTÉ MENTALE

Service à toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) ainsi qu'à ses proches.

- ✉ 209, rue des Érables, Weedon et
37, rue Angus Nord, East Angus
- ☎ Weedon : 819 877-2674 ou 1 800 877-2674
East Angus : 819 832-4404 ou 1 888 832-4404
- @ viragesm@abacom.com
- 📡 viragesantementale.org

CLSC ET CENTRES D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

- 📡 santeestrie.qc.ca

POINTS DE SERVICES :

CLSC DE WEEDON

- ✉ 460, 2^e Avenue, Weedon
- ☎ 819 821-4000

CLSC DE LA PATRIE

- ✉ 40, rue du Moulin, La Patrie
- ☎ 819 821-4000

CLSC D'EAST ANGUS

- ✉ 149, rue Kennedy, East Angus
- ☎ 819 821-4000

CLSC DE COOKSHIRE

- ✉ 700, rue Craig Nord, Cookshire-Eaton
- ☎ 819 821-4000

CLSC D'EST ANGUS

✉ 149, rue Kennedy, East Angus

☎ 819 832-4961

CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX D'EST ANGUS

✉ 110, rue Lafontaine, East Angus

☎ 819 821-4000

CENTRE D'HÉBERGEMENT DE WEEDON

✉ 245, rue Saint-Janvier, Weedon

☎ 819 821-4000

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI D'EST ANGUS

✉ 120, rue Angus Nord, East Angus

☎ 819 832-2403 ou 1 800 363-1539

INTRO-TRAVAIL

Services spécialisés en développement de l'employabilité et en orientation destinés à aider la clientèle à intégrer le marché du travail.

✉ 120, rue Angus Nord, East Angus

☎ 819 832-1750 ou 1 877 832-1433

@ infoeastangus@introcje.ca

📡 introcje.ca

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide




MRC du

**VAL-SAINT-
FRANÇOIS**

« La vie, c'est comme la bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » - Albert Einstein




BOTTIN DES RESSOURCES AUX AÎNÉS DE LA MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Disponible dans les centres d'action bénévole de la région :

-  Windsor et région : 819 845-5522
-  Valcourt et région : 450 532-2255
-  Richmond et région : 819 826-6166





CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE RICHMOND

Popote roulante, groupe de soutien aux proches aidants, accompagnement-transport, aide aux courses, urgence écoute et bien plus!

-  1010, rue Principale Nord, Richmond
-  819 826-6166
-  cabrichmondlouise@abacom.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALCOURT ET RÉGION

Groupe de soutien aux proches aidants, programme PAIR, accompagnement-transport, télésurveillance et plus encore.

-  950, rue Saint-Joseph, Valcourt
-  450 532-2255
-  cabver@cooptel.qc.ca
-  cabver.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE WINDSOR ET RÉGION

Popote roulante, transport, soutien aux proches aidants, CIAA (carrefour d'information et d'accompagnement pour aînés), etc.

✉ 54, rue Saint-Georges, Windsor

☎ 819 845-5522

@ info@cabwindsor.org

🌐 cabwindsor.org

LE RIVAGE DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Services à toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) ainsi qu'à ses proches.

✉ 423, rue Principale Nord, Richmond

☎ 819 826-5303

@ info@le-rivage.org

🌐 le-rivage.org

REM-AIDE À DOMICILE DE LA MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Entretien ménager, préparation de repas, répit-surveillance individuel et assistance personnelle (aide au lever, coucher, hygiène)

✉ 599, boul. Simoneau, Asbestos

☎ 819 879-5659 ou 1 877-879-5659

@ rem@cgocable.ca

🌐 aide-domicile.ca

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DU VAL-SAINT-FRANÇOIS

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 54, rue Ambroise-Dearden, local 2516, Windsor

☎ 819 821-5127 ou 819 578-8904

@ info@alzheimereestrie.com

📶 alzheimereestrie.com

TRANS-APPEL

Service de transport adapté et collectif aux personnes de la MRC du Val-Saint-François.

✉ 54, rue Saint-Georges, Windsor

☎ 819 845-2777 ou 1 800 716-2777

📶 val-saint-francois.qc.ca

CLSC, URGENCE-MINEURE ET CENTRES D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

✉ 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor

☎ 819 542-2777 (Accueil psychosocial : poste 55225)

📶 santeestrie.qc.ca

“
Saviez-vous que?
”

Près de 50 % des aidants travaillent plus de 30 heures par semaine.

POINTS DE SERVICE

CLSC - CENTRE D'HÉBERGEMENT DE VALCOURT

✉ 1150, rue Champlain, Valcourt

☎ 819 542-2777

CLSC DE RICHMOND

✉ 110, rue Barlow, Richmond

☎ 819 542-2777

CENTRE D'HÉBERGEMENT DE RICHMOND

✉ 980, rue McGauran, Richmond

☎ 819 542-2777

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE WINDSOR

✉ 5, rue des Sources, bureau 110, Windsor

☎ 819 845-2717 ou 1 800 563-9127

CLUB DE PLACEMENT

Services de développement de l'employabilité
et de réinsertion au marché du travail.

✉ 71, rue de l'Église, Windsor

☎ 819 845-4199

@ sergeranger@clubdeplacement.com

📶 clubdeplacement.com

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales
à la fin de ce guide.



MRC des
SOURCES

« La clé dans tout ce périple est de ne jamais oublier que vous êtes la personne la plus importante dans votre vie. Il est primordial de garder cela en tête, car un aidant fatigué, épuisé ou malade n'est pas un très bon aidant. » - Extrait du guide d'accompagnement
Comment penser à soi comme proche aidant

ALBATROS DES SOURCES

Accompagnement de personnes atteintes d'une maladie grave en fin de vie avec apport de soutien et répit aux proches aidants.

✉ 544, rue Monfette, Asbestos

☎ 819 879-4971

@ albatros.sources@gmail.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES SOURCES

Soutien à domicile, popote roulante, transport bénévole, dépannage alimentaire, visites d'amitié, télésurveillance, comptoir familial, etc.

✉ 312, boul. Morin, Asbestos

☎ 819 879-6333

@ cabdessources@cgocable.ca

📡 cabdessources.org

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES ÂÎNÉES DE LA MRC DES SOURCES

Disponible notamment à l'hôpital et au CLSC d'Asbestos et au Centre d'action bénévole des Sources.

☎ 819 879-7158, poste 39400

LA CROISÉE DES SENTIERS

Soutien et accompagnement pour le mieux-être des adultes vivant des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel.

✉ 241, boul. Morin, Asbestos

☎ 819 879-4886

📶 lacroiseedessentiers.com

REM-AIDE À DOMICILE DE LA MRC DES SOURCES

Entretien ménager, repas, lessive, courses, grand ménage, répit-surveillance, assistance personnelle (aide au lever, coucher, hygiène).

✉ 599, boul. Simoneau, Asbestos

☎ 819 879-5659 ou 1 877 879-5659

@ rem@cgocable.ca

📶 aide-domicile.ca

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DE LA MRC DES SOURCES

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 312, boul. Morin, bureau 306, Asbestos

☎ 819 238-5128

@ info@alzheimerestrie.com

📶 alzheimerestrie.com

TRANSBESTOS

Service de transport adapté et collectif aux personnes de la MRC des Sources.

✉ 349, boul. Saint-Luc, Asbestos

☎ 819 879-7144

@ transbestos@ville.asbestos.qc.ca

📶 transbestos.info

HÔPITAL, CLSC ET CENTRE D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

- ✉ 475, 3^e Avenue, Asbestos
 - ☎ 819 879-7151 (Accueil psychosocial : poste 39438)
 - 📶 santeestrie.qc.ca
-

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI D'ASBESTOS

- ✉ 597, boul. Simoneau, Asbestos
- ☎ 819 879-7141 ou 1 800 205-7141

CLUB DE PLACEMENT

Services de développement de l'employabilité et de réinsertion au marché du travail.

- ✉ 561, 1^{re} Avenue, Asbestos
- ☎ 819 879-4080
- @ sergeranger@clubdeplacement.com
- 📶 clubdeplacement.com

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide.



MRC de
MEMPHRÉMAGOG

« Tous ces petits gestes de compassion et d'amour qui tomberont dans l'oubli constituent les plus grands moments de la vie d'un homme. »

William Wordsworth

BOTTIN – AGENDA DES RESSOURCES POUR LES ÂÎNÉS DE LA MRC DE MEMPHRÉMAGOG

Et le Guide pour les personnes qui aident un proche en perte d'autonomie.

 819 843-2572, poste 2395

AIDE COMMUNAUTAIRE DE LENNOXVILLE ET DES ENVIRONS

Groupe de rencontre et soutien individuel pour proches aidants; service bilingue. Services aux aînés : popote roulante, accompagnement, etc.

 164, rue Queen, bureau 104, Sherbrooke

 819 821-4779

 aidecomm@abacom.com

 communityaid.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE CARREFOUR DU PARTAGE DE MAGOG

Repas chauds et congelés livrés, transport médical et communautaire, système de télésurveillance 24 h/24, sécurité et encore plus!

 344, rue Saint-Patrice Est, Magog

 819 843-8138

 info@cabmagog.com

 cabmagog.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MISSISQUOI-NORD

Services pour le maintien de l'autonomie des individus et leur maintien à domicile. Service bilingue.

✉ 314-B, rue Principale, Mansonville

☎ 450 292-3114

@ infos@cabmn.org

📶 cabmn.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE STANSTEAD

Popote roulante, prêt d'équipement, aide aux courses, accompagnement, transport aux rendez-vous et encore plus!

✉ 112, rue Principale, Stanstead

☎ 819 876-7748

@ cabrediker@b2b2c.ca

CENTRE L'ÉLAN -

RESSOURCE D'INTERVENTION THÉRAPEUTIQUE

Centre de ressources communautaires en santé mentale grâce à la thérapie par les arts et la créativité.

✉ 209, rue Hatley, Magog

☎ 819 843-8885

@ info@centrelelan.org

📶 centrelelan.org

Saviez-vous que?

20 % des aidants consacrent plus de 10 heures par semaine à soutenir un aîné.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE MEMPHRÉMAGOG

Entretien ménager, préparation de repas, soins d'hygiène, services d'assistance personnelle, répit, etc.

- ✉ 15, rue David, Magog
- ☎ 819 843-8842 ou 1 877 843-8842
- @ info@servicesadomicile.ca
- 📡 servicesadomicile.ca

PERSONNAIDE

Services adaptés selon les besoins : soins d'assistance et spécifiques à la personne, aide domestique, surveillance, activités de stimulation et plus encore! Offerts 7 j/7, 24 h/24, à Magog et dans les environs.

- ✉ 56, rue Saint-Patrice Ouest, Magog
- ☎ 819 868-0487 ou 1 877 868-0487
- @ soins@personnaide.qc.ca
- 📡 personnaide.qc.ca

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE, POINT DE SERVICE DE MEMPHRÉMAGOG

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

- ✉ 344, rue Saint-Patrice Est, Magog
- ☎ 819 212-1755
- @ info@alzheimerestrie.com
- 📡 alzheimerestrie.com

TRANSPORT DES ALENTOURS

Service de transport adapté et collectif aux personnes de la MRC de Memphrémagog.

✉ 455, rue MacDonald, Magog

☎ 819 843-3350

@ transport@mrcmemphremagog.com

📶 transportdesalentours.com

HÔPITAL, CLSC ET CENTRE D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

✉ 50, rue Saint-Patrice Est, Magog

☎ 819 843-2572 ou 1 800 268-2572

📶 santeestrie.qc.ca

POINTS DE SERVICE

CLSC DE STANSTEAD

✉ 435, rue Dufferin, Stanstead

☎ 819 876-7521

CLSC DE POTTON

✉ 314, rue Principale, Potton

☎ 450 292-3376

Emploi

BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE MAGOG

✉ 1700, rue Sherbrooke, bureau 100, Magog

☎ 819 843-6588 ou 1 800 363-4531

CENTRE SERVICE CANADA

✉ 11700, rue Sherbrooke, bureau 100A, Magog

ORIENTATION TRAVAIL

Services de counseling d'orientation et d'emploi aux adultes en recherche d'emploi. Aussi, service spécifique pour les travailleurs expérimentés.

✉ 59, rue Centre, Magog

☎ 819 843-3001

@ info@orientationtravail.org

📡 orientationtravail.org

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide

“
Saviez-vous que?

90 % des aidants soutiennent
un membre de leur famille proche
ou élargie.

”



SHERBROOKE

« Il n'existe pas de meilleur exercice pour le cœur que de se pencher pour aider quelqu'un à se relever. »

John A. Holmes

AIDE COMMUNAUTAIRE DE LENNOXVILLE ET DES ENVIRONS

Groupe de rencontre et soutien individuel pour proches aidants; service bilingue. Services aux aînés : popote roulante, accompagnement, etc.

✉ 164, rue Queen, bureau 104, Sherbrooke

☎ 819 821-4779

@ aidecomm@abacom.com

📶 communityaid.ca

ASSOCIATION DES PROCHES DE PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE DE L'ESTRIE

Services de soutien visant à informer, aider et outiller les proches de personnes atteintes de maladie mentale.

✉ 574, rue King Est, Sherbrooke

☎ 819 563-1363

@ info@appamme.org

📶 appamme.org

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DE L'ESTRIE

Services à domicile pour l'entretien ménager, la lessive, l'aide aux repas, l'accompagnement pour les courses et encore plus!

✉ 554, rue Dufferin, Sherbrooke

☎ 819 823-0093

@ info@coopestrie.com

📶 coopestrie.com

PERSONNAIDE

Services adaptés selon les besoins : soins d'assistance et spécifiques à la personne, aide domestique, surveillance, activités de stimulation et plus encore! Offerts 7 j/7, 24 h/24 à Sherbrooke et dans les environs.

✉ 300, rue du Conseil, bureau 333
(accès rue Murray), Sherbrooke

☎ 819 868-0487 ou 1 877 868-0487

@ soins@personnaide.qc.ca

📶 personnaide.qc.ca

HANDI-APTE

Services à la personne handicapée physique visant le maintien dans son milieu et l'amélioration de sa qualité de vie : aide à la personne, aide à la vie domestique, accompagnement transport, activités de groupes, répit-gardiennage, etc.

✉ 928, rue du Fédéral, Sherbrooke

☎ 819 562-8877

@ info@handiapte.com

📶 handiapte.com

LA ROSE DES VENTS DE L'ESTRIE

Services de soutien et d'accompagnement pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

✉ 234, rue Dufferin, bureau 420, Sherbrooke

☎ 819 823-9996

@ info@rosedesvents.com

📶 rosedesvents.com

RÉSEAU D'AMIS DE SHERBROOKE (comprenant le Regroupement des aidantes et aidants naturels)

Services individuels et de groupe aux proches aidants pour prévenir l'épuisement, obtenir du soutien et socialiser.

Services aux 65 ans et plus visant le maintien à domicile.

✉ 2634, rue Galt Ouest, Sherbrooke

☎ 819 562-2494

@ raan@draan.ca

📶 reseaudamis.ca

SERCOVIE

Activités et loisirs pour les personnes de 50 ans et plus.

Livraison de repas chauds à domicile (popote roulante).

✉ 300, rue du Conseil, Sherbrooke

☎ 819 565-1066

@ administration@sercovie.org

📶 sercovie.org

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

✉ 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke

☎ 819 821-5127

@ info@alzheimerestrie.com

📶 alzheimerestrie.com

SOCIÉTÉ DE TRANSPORT DE SHERBROOKE

Service répondant spécifiquement aux besoins de transport adapté des personnes handicapées ou en perte de mobilité.

✉ 895, rue Cabana, Sherbrooke

☎ 819 564-2687

@ repartitionta@sts.qc.ca

📶 sts.qc.ca

HÔPITAUX, CLSC ET CENTRES D'HÉBERGEMENT (CIUSSS DE L'ESTRIE - CHUS)

Services de santé, de services sociaux et de services d'hébergement pour le maintien de la santé et le bien-être de la population.

📶 santeestrie.qc.ca

POINTS DE SERVICE

CLSC CAMIRAND

✉ 50, rue Camirand, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

CLSC KING EST

✉ 1200, rue King Est, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

CLSC SPEID

✉ 8, rue Speid, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

HÔPITAL FLEURIMONT

✉ 3001, 12^e Avenue Nord, Sherbrooke

☎ 819 346-1110

HÔPITAL HÔTEL-DIEU DE SHERBROOKE

✉ 580, rue Bowen Sud

☎ 819 346-1110

CENTRE D'HÉBERGEMENT SAINT-JOSEPH

✉ 611, boul. Queen-Victoria Nord, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

CENTRE D'HÉBERGEMENT SAINT-VINCENT

✉ 300, rue King Est, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

HÔPITAL ET CENTRE D'HÉBERGEMENT ARGYLL

✉ 375, rue Argyll, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

HÔPITAL ET CENTRE D'HÉBERGEMENT D'YOUVILLE

✉ 1036, rue Belvédère Sud, Sherbrooke

☎ 819 780-2222

Emploi

CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE SHERBROOKE

✉ 70, rue King Ouest, bureau 100, Sherbrooke

☎ 819 820-3411 ou 1 800 268-3411

CENTRE SERVICE CANADA

✉ 50, Place de la Cité, Sherbrooke

ORIENTATION TRAVAIL

Services de counseling d'orientation et d'emploi aux adultes en recherche d'emploi. Aussi, service spécifique pour les travailleurs expérimentés.

✉ 124, rue Wellington Nord, bureau 50, Sherbrooke

☎ 819 822-3226

@ info@orientationtravail.org

📡 orientationtravail.org

CENTRE D'INTÉGRATION AU MARCHÉ DE L'EMPLOI (CIME)

Service visant l'amélioration de la situation économique des femmes par leur insertion socioprofessionnelle.

✉ 108, rue Wellington Nord, Sherbrooke

☎ 819 564-0202

@ info@cime-emploi.com

📡 cime-emploi.com

Consultez les ressources provinciales et gouvernementales à la fin de ce guide.

“
Saviez-vous que?

89 % des aidants soutiennent un proche plus d'un an, 50 % soutiennent un proche plus de 4 ans.
”




Organismes
RÉGIONAUX

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »
Proverbe africain

BUREAU PROVINCIAL DU PROGRAMME PAIR

Service de surveillance personnalisée à l'aide d'appels téléphoniques quotidiens automatisés.

 1 877 997-PAIR (7247)


 info@programmepair.com

 programmepair.com

ASSOCIATION DES ACCIDENTÉS CÉRÉBRO-VASCULAIRES ET TRAUMATISÉS CRÂNIENS DE L'ESTRIE

Soutien aux personnes victimes d'AVC (accident vasculaire cérébral) ou de TCC (traumatisme craniocérébral) et leurs familles.

 68, boul. Jacques-Cartier Nord, Sherbrooke

 819 821-2799

 acte@acteestrie.com

 acteestrie.com

ASSOCIATION DES PROCHES DE PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE DE L'ESTRIE

Services de soutien visant à informer, aider et outiller les proches de personnes atteintes de maladie mentale.

 574, rue King Est, Sherbrooke

 819 563-1363

 info@appamme.org

 appamme.org

BONJOUR RÉSIDENCES

Moteur de recherche regroupant l'ensemble des résidences pour personnes âgées du Québec (privées et publiques).

 bonjourresidences.com

CENTRE COMMUNAUTAIRE JURIDIQUE DE L'ESTRIE

Aide juridique gratuite ou moyennant une contribution aux personnes admissibles résidant sur le territoire de l'Estrie.

 819 563-6122

 ccje.qc.ca

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES DE L'ESTRIE

Assistance lors de votre démarche de plainte concernant la santé et les services sociaux afin que vos droits soient respectés.

 1255, rue Daniel, bureau 208, Sherbrooke


 819 823-2047 ou 1 877 767-2227

 caap-e@caapestrie.org

 caapestrie.org

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

Accompagnement et soutien des familles dans les étapes qui précèdent, entourent ou suivent un décès.

 485, rue du 24-Juin, Sherbrooke

 819 565-7646 ou 1 877 565-7646

 info@coopfuneraire.com

 coopfuneraireestrie.com

** Note : Cette ressource est répertoriée parce qu'elle offre des services complémentaires (voir description) et que c'est une coopérative. Veuillez prendre note que plusieurs entreprises privées sur tout le territoire offrent également des services funéraires.

DIRA ESTRIE

(Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance)

Aide à la personne aînée qui pourrait vivre une situation de maltraitance, information sur ses droits et ses recours. Au besoin, orientation ou accompagnement vers les ressources appropriées.

✉ 300, rue du Conseil, Sherbrooke

☎ 819 346-0679

@ info@dira-estrie.org

📶 dira-estrie.org

JEVI CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE – ESTRIE

Promotion du mieux-vivre et prévention du suicide auprès de la population de l'Estrie.

✉ 120, 11^e Avenue Nord, Sherbrooke

☎ 1 866 APPELLE (277-3553) : 819 564-1354

@ preventionsuicide@jevi.qc.ca

📶 jevi.qc.ca

LA MAISON AUBE-LUMIÈRE

Hébergement, soins et accompagnement pour les personnes atteintes de cancer en fin de vie. Accompagnement et répit pour les proches.

✉ 3071, 12^e Avenue Nord, Sherbrooke

☎ 819 821-3120

@ info@aubelumiere.com

📶 aubelumiere.com

LA ROSE DES VENTS DE L'ESTRIE

Services de soutien et d'accompagnement pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Pour les personnes hors Sherbrooke, seul le service d'aide psychologique est offert.

✉ 234, rue Dufferin, bureau 420, Sherbrooke

☎ 819 823-9996

@ info@rosedesvents.com

📡 rosedesvents.com

PARKINSON ESTRIE

Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ainsi que de leurs proches aidants.

☎ 819 239-6232

@ estrie@parkinsonquebec.ca

📡 parkinsonquebec.ca/regions/estrie

SECOURS-AMITIÉ ESTRIE

Service d'écoute téléphonique 7 jours, de 8 h à 3 h du matin, gratuit, anonyme et confidentiel à toutes les personnes de l'Estrie qui ressentent le besoin de se confier et d'être écoutées.

☎ 819 564-2323 ou 1 800 667-3841

@ saestrie@secoursamitieestrie.org

📡 secoursamitieestrie.org

SERVICE INFO-AIDANT / L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS

Service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'âînés, à leur entourage, aux intervenants ainsi qu'aux professionnels de la santé.

 1 855 852-7784

 infoaidant@lappuiestrie.org

 lappuiestrie.org

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

Soutien et accompagnement des personnes atteintes et de leurs proches aidants; diffusion d'information sur la maladie d'Alzheimer.

 740, rue Galt Ouest, Sherbrooke


 819 821-5127

 info@alzheimereestrie.com

 alzheimer.ca/fr/estrie

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE CANCER, RÉGION DE L'ESTRIE

Information et soutien avant, pendant et après la maladie grâce à une multitude de services et de ressources.

 3330, rue King Ouest, Sherbrooke

 819 562-8869

 lprefontaine@quebec.cancer.ca

 cancer.ca

Emploi

SERVICE D'AIDE AUX NÉO-CANADIENS (SANC)

Accueil des personnes immigrantes et accompagnement dans leur intégration à la vie socioéconomique.

✉ 530, rue Prospect, Sherbrooke

☎ 819 566-5373

@ sanc@sanc-sherbrooke.ca

📶 sanc-sherbrooke.ca

Saviez-vous que?

Au Québec, 85 % des soins à domicile sont assumés par les proches aidants.

L'aide au transport a été le service le plus souvent offert aux aidés, dans une proportion de 80 % des cas. Les autres services les plus courants concernaient la préparation des repas (49 %) et l'entretien de la maison (44 %).

Saviez-vous que? Source : Portrait des proches aidants de personnes de 65 ans et plus au Québec, 2012. Enquête sociale générale (ESG) de 2012 sur les soins donnés et reçus, Statistique Canada.



Organismes
PROVINCIAUX


« Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez,
là où vous vous trouvez. » - Theodore Roosevelt

BALUCHON ALZHEIMER

 1 855 762-2930

 baluchonalzheimer.com

CHAMBRE DES NOTAIRES

 1 800-NOTAIRE

 cnq.org

EDUCALOI

 educaloi.qc.ca


FÉDÉRATION DU MOUVEMENT ALBATROS DU QUÉBEC

 819 375-8533

LE RÉSEAU AIDANT

 lereseauaidant.ca

LIGNE AIDE ABUS AINÉS

 1 888 489-ABUS (2287)


 aideabusaines.ca

LIGNE INFO-CANCER

 1 800 363-0063

 fqc.qc.ca/fr

SERVICE INFO-AIDANT / L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

 1 855 852-7784

 lappui.org




Organismes
GOUVERNEMENTAUX

CURATEUR PUBLIC

 1 800 363-9020

 curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/index.html

INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL


 8-1-1

RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC

 1 800 561-9749

 ramq.gouv.qc.ca

REVENU CANADA

 1-800-267-6999

 cra-arc.gc.ca

REVENU QUÉBEC

 1 800 267-6299

 revenuquebec.ca

SERVICES CANADA

 1 800 622-6232

 canada.ca

SERVICES QUÉBEC

 1 877 644-4545

 gouv.qc.ca/portail/quebec

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE

 1 800 361-7620

 saaq.gouv.qc.ca

Emploi

COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST)

Promotion des droits et des obligations en matière de travail.

 1 844 838-0808

 cnesst.gouv.qc.ca

EMPLOI QUÉBEC

Contribution au développement de l'emploi et de la main-d'œuvre ainsi qu'à la lutte contre le chômage, l'exclusion et la pauvreté.

 emploiquebec.gouv.qc.ca

CENTRES LOCAUX D'EMPLOI (CLE)

Services et ressources aux personnes qui ont besoin d'une aide à l'emploi ou d'une aide financière de dernier recours.

Voir la section « ressources locales » pour les adresses de points de service.

CENTRE SERVICE CANADA

Regroupement des services et prestations du gouvernement fédéral (assurance-emploi, pensions de retraite, sécurité du revenu, etc.)

 servicecanada.gc.ca

Voir la section « ressources locales » pour les adresses de points de service.

CENTRE JEUNESSE EMPLOI (CJE)

Accompagnement et orientation vers l'emploi des jeunes adultes de 16 à 35 ans dans leurs démarches d'insertion sociale et économique.

Un organisme est présent dans chaque région.

Facteurs de risque des aidants

- Personne âgée
- Être une femme
- Durée du rôle d'aidant
- Faible niveau socioéconomique (scolarité et revenu)
- Co-morbidités médicale et psychologique antérieures
- Cohabitation avec l'aidé
- Faible sentiment de contrôle et de compétence (valorisation inadéquate)
- Sentiment de la lourdeur de la tâche
- Relation affective problématique entre l'aidant et l'aidé
- Réseau de soutien social absent ou faible (isolement, milieu rural...)

Facteurs de protection des aidants

- Soutien personnalisé et individualisé favorisant « l'autodétermination »
- Soutien socio-affectif formel et informel développé (famille, amis...)
- Accès à plusieurs types de services complémentaires (répit, formation, support psycho-social)
- Accès et utilisation des services précocement dans la trajectoire de la maladie
- Perception positive du rôle d'aidant
- Niveau socio-économique adéquat

Source : L'Appui Estrie

Carnet d'adresses / téléphone

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Carnet d'adresses / téléphone

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Note :

Carnet d'adresses / téléphone

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Note : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Note : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Note : _____

VOUS CONNAISSEZ DES PERSONNES QUI SONT DES
PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS ET QUI ONT BESOIN D'AIDE?
FAITES-LEUR DÉCOUVRIR LE SERVICE INFO-AIDANT.



INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG



INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG



TABLE de
CONCERTATION
des AÎNÉS
de la MRC de Coaticook



Table de concertation
des personnes âgées
du Haut-Saint-François



Table de concertation
des personnes âgées
de la MRC du Granit



Table de concertation
des aînés
des Sources



LA VOIX DES AÎNÉS
TCA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS
Memphrémagog



Table de concertation
des personnes âgées
de Sherbrooke



Table de concertation pour les aînés
du Val-Saint-François

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS

ESTRIE

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*



LA TABLE RÉGIONALE DE
CONCERTATION DES AÎNÉS
DE L'ESTRIE