

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES
Bibliothèque de Québec

AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





BIBLIOAIDANTS^{MD}

**BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.**

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Ce Répertoire des ressources locales a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents ainsi que des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement sur biblioaidants.ca :

- **AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT**
- **CANCER**
- **DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
- **DEUIL**
- **DIABÈTE**
- **INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)**
- **MALADIE D'ALZHEIMER**
- **MALADIE DE PARKINSON**
- **MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)**
- **MALADIES PULMONAIRES**
- **PROCHES AIDANTS**
- **SANTÉ MENTALE**
- **SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **SOINS PALLIATIFS**
- **TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME**

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Aidants pouvant vous aider à bien vous informer sur la condition de vos proches. N'hésitez pas à les emprunter.

Biblio-Aidants^{MD} est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.

AGENCES PAIR

Programme d'assistance aux personnes retraitées par des appels automatisés quotidiens pour s'assurer que tout va bien.

- Téléphone : 418 688-1511 poste 2 ou 1 866 887-6150
- Courriel : info@apacn.org
- Site Web : www.apacn.org

AIDE À LA COMMUNAUTÉ ET SERVICES À DOMICILE

Améliorer la qualité de vie des personnes handicapées, des personnes souffrant de maladies chroniques, des familles en difficulté et des personnes âgées par des services de maintien à domicile.

- Téléphone : 418 842-9791
- Courriel : info@aidesalacommunaute.org
- Site Web : <http://www.aidesalacommunaute.org>

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Service personnalisé d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit à travers une source unique, la ligne Info-aidant.

- Téléphone : 581 742-1110 ou 1 855 852-7784
- Courriel : info@lappuicapitalenationale.org
- Site Web : <http://www.lappui.org/capitale-nationale>

ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC

Groupe de défense et de soutien des aînés, des grands-parents et des familles.

- Téléphone : 418 529-2355 ou 1-866-745-6110
- Courriel : agpq@grands-parents.qc.ca
- Site Web : www.grands-parents.qc.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Groupe de sensibilisation et d'intervention qui a pour mission la défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes retraitées.

- Téléphone : 418 524-0437 ou 1-877-935-1551
- Courriel : info@aqdr.org
- Site Web : www.aqdr.org

LA BELLE VISITE

Livraison de repas chauds à domicile pour les aînés en perte d'autonomie.

- Téléphone : 418 527-4857
- Courriel : bellevisite@labaratte.ca
- Site Web : <http://labaratte.ca/la-belle-visite>

BÉNÉVOLAT SAINT-SACREMENT

Livraison bénévole de repas à domicile (popote roulante).

- Téléphone : 418 681-9297 ou 418 681-7866
- Courriel : popotesaintsacrement@gmail.com

BIBLIOTHÈQUE DE GÉRIATRIE ET DE GÉRONTOLOGIE – INSTITUT UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Cherchez sur le site Web des documents qui concernent de nombreux aspects de la gériatrie et de la gérontologie, de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson et des proches aidants. Contactez votre bibliothèque municipale pour savoir comment obtenir ces documents.

- Téléphone : 514 340-2800, poste 3262
- Courriel : louise.aubut.iugm@ssss.gouv.qc.ca
- Site Web : <http://catalogue.iugm.qc.ca>

CARREFOUR DE L'AMITIÉ CHARLESBOURG

Soutient les personnes âgées, malades ou handicapées. Son action vise à maintenir le plus longtemps possible les personnes à leur domicile et à briser l'isolement des personnes vivant seules.

- Téléphone : 418 626-7184
- Courriel : irene.beaulieu@videotron.ca

CENTRE BONNE-ENTENTE

Centre de jour offrant des activités éducatives et de socialisation aux aînés autonomes ou ayant des incapacités désirant rompre leur isolement.

- Téléphone : 418 641-6028
- Courriel : centrebonneentente@videotron.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE 23

Aide au maintien à domicile des aînés et autres services bénévoles pour les personnes en difficulté.

- Téléphone : 418 663-0995
- Courriel : aide23@oricom.ca
- Site Web : <http://cabaide23.org>

CENTRE D'AIDE ET D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLESBOURG (CAABC)

Aide au maintien à domicile des aînés et autres services bénévoles pour les personnes en difficulté et à leur réseau.

- Téléphone : 418 622-5910
- Courriel : info@caabcharlesbourg.org
- Site Web : <http://www.caabcharlesbourg.org>

CONTACT-AÎNÉS

Offre aux personnes âgées de l'accueil, de l'écoute et de l'accompagnement afin de briser l'isolement social.

- Téléphone : 418 687-3553
- Courriel : info@contact-aines.com
- Site Web : <http://contact-aines.com>

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DU CAP-DIAMANT

Offrir à ses membres et utilisateurs des services de qualité favorisant le maintien à domicile des personnes âgées et des personnes en perte d'autonomie.

- Téléphone : 418 683-3552
- Courriel : coopcap@aideadomicilequebec.com
- Site Web : <http://www.aideadomicilequebec.com>

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DE QUÉBEC

Soutien à domicile des personnes âgées ou en perte d'autonomie.

- Téléphone : 418 624-4617
- Courriel : info@cssdq.com
- Site Web : <http://www.aidedomicilequebec.com>

ENTRAIDE DES AÎNÉS DE SILLERY

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418-641-6665
- Courriel : entraidea.sillery@videotron.ca
- Site Web : entraideainessillery.org

ENTRAIDE DU FAUBOURG

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 522-2179
- Courriel : info@entraide-faubourg.org
- Site Web : <http://www.entraide-faubourg.org>

ENTRAIDE LES SAULES

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 872-3353
- Courriel : info@entraidelessaules.ca
- Site Web : <http://entraidelessaules.ca>

ENTRAIDE SAINTE-FOY

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 650-5544
- Courriel : info@entraidestefoy.org
- Site Web : <http://www.entraidestefoy.org>

FÉDÉRATION DES AÎNÉ(E)S DYNAMIQUES DU QUÉBEC

Aider et divertir les aînés pour favoriser la qualité de vie et l'épanouissement des membres.

- Téléphone : 418 682-5046
- Courriel : fadq1984@yahoo.ca
- Site Web : <http://www.fadq1984.com>

FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA

Défendre les droits et les intérêts des aînées et aînés francophones du Canada et faire valoir leurs besoins de façon à leur permettre de s'épanouir pleinement dans leur langue et culture.

- Téléphone : 613 564-0212
- Courriel : info@faafc.ca
- Site Web : <http://www.faafc.ca>

FONDATION CAP DIAMANT

Aide financière au maintien à domicile des aînés à faible revenu.

- Téléphone : 418 614-9453
- Courriel : fondationcapdiamant@videotron.ca
- Site Web : <http://www.capdiamant.com>

FONDATION GILLES KÈGLE

Aide aux personnes à faible revenu et des aînés seuls par des visites et des soins infirmiers à domicile.

- Téléphone : 418 524-2626
- Courriel : fondation@gilleskegle.org
- Site Web : <http://www.gilleskegle.org>

FRATERNITÉ SAINTE-MARIE DE VANIER

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 683-2400
- Courriel : fraternitest-marie@bellnet.ca

MAISON DES ADULTES

L'établissement d'enseignement offre un programme de soutien aux aînés dans leur milieu de vie.

- Téléphone : 418 622-7825
- Courriel : madultes@csdps.qc.ca
- Site Web : <http://www.maisondesadultes.csdps.qc.ca>

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SAINTE-FOY

Établir des relations intergénérationnelles entre les différents groupes d'âge de son milieu : aînés, adultes, adolescents, enfants, familles.

- Téléphone : 418 658-8484
- Courriel : grandparents2014@gmail.com
- Site Web : <http://www.maisongpsf.ca>

LES PETITS FRÈRES DE QUÉBEC

L'action des Petits frères vise d'abord et avant tout à offrir amour, réconfort et sécurité affective aux personnes de plus de 75 ans qui sont seules. Vous pouvez contacter cet organisme afin qu'une personne âgée de votre entourage bénéficie des services de fraternité ou pour devenir bénévole dans l'une des nombreuses activités proposées (vacances, visites régulières, visites à Noël ou à Pâques, etc.).

- Téléphone : 418 683-5533
- Courriel : maisonpaulhebert@petitsfreres.ca
- Site Web : <http://www.petitsfreres.ca/quebec>

POPOTE DE CHARLESBOURG

Aide au maintien à domicile par la livraison quotidienne de repas chauds et complets à des personnes en perte d'autonomie dans le secteur de Charlesbourg.

- Téléphone : 418 623-7192
- Courriel : popotecharlesbourg@videotron.ca
- Site Web : <http://www.lappui.org/capitale-nationale/repertoire-des-services/popote-de-charlesbourg>

POPOTE ET MULTI-SERVICES

Soutenir les personnes âgées, en perte d'autonomie ou en convalescence afin de leur permettre de demeurer le plus longtemps possible et de façon sécuritaire dans leur domicile dans les secteurs Neufchâtel, Val-Bélair, etc.

- Téléphone : 418 845-3081
- Courriel : popote.multiservices@qc.aira.com
- Site Web : <http://www.popoteetmultiservices.org>

POPOTE ROULANTE LAVAL

Soutient les personnes âgées, malades, handicapées ou en convalescence dans le secteur de Sainte-Foy.

- Téléphone : 418 654-9017
- Courriel : popoteroulantelaval@bellnet.ca
- Site Web : <http://www.lappui.org/capitale-nationale/repertoire-des-services/popote-roulante-laval>

PRÉSENCE-FAMILLE SAINT-AUGUSTIN

Service d'entraide pour l'individu, la famille et la communauté et d'aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 878-3811
- Courriel : presence-famille@videotron.ca
- Site Web : <http://presencefamille.org>

RÉSEAU FADOQ – RÉGIONS DE QUÉBEC ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le Réseau FADOQ regroupe et représente les personnes âgées de 50 ans et plus tout en leur offrant divers programmes et services de loisirs. Être membre permet d'obtenir des rabais et privilèges dans l'ensemble du Québec pour une variété d'activités, de produits et de services (golf, tourisme, lunettes, vêtements, assurances, etc.)

- Téléphone : 418 650-3552 ou 1 800 828-3344
- Courriel : info@fadoq-quebec.qc.ca
- Site Web : www.fadoq-quebec.qc.ca

RETRAITÉS FLYÉS – RÉGION QUÉBEC

Groupe de loisirs et d'échange qui permet à ses membres de développer un sentiment d'appartenance et de participer à des rencontres et d'autres activités (lunchs anglophiles, 5 à 7 espagnols, bénévolat, marches, etc.)

- Téléphone : 418 687-2087
- Courriel : info@retraitesflyesregionquebec.org
- Site Web : www.retraitesflyesregionquebec.org

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

Aide amicale et aide domestique, visites à domicile, popote roulante, accompagnement-transport pour raisons médicales, etc.

- Téléphone : 418 529-9029
- Courriel : aines@serviceamical.com
- Site Web : <http://serviceamical.com>

SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 529-6889
- Courriel : secretariatsebv@bellnet.ca

SERVICE DE SOUTIEN À DOMICILE DE QUÉBEC

Aide au maintien à domicile des aînés.

- Téléphone : 418 663-2382