

Guide des services et ressources pour les aînés de La Mitis

Une initiative de Vieillir en santé Mitis



UNE RÉALISATION DE VIEILLIR EN SANTÉ MITIS

Ce guide a été réalisé grâce à l'Entente spécifique sur l'Adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans la région du Bas-Saint-Laurent 2013-2017.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

COORDINATION ET RÉDACTION

Isabelle Blouin-Gagné,
Le mot juste communication

IMPRESSION

Avril 2016

Guide des services et ressources pour les aînés de La Mitis

Index	2-3
Les organismes	4-21
Association coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette et Mitis	4
Association du cancer de l'Est du Québec	5
Bourgeons de La Mitis (Les)	7
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent	10
Centre femmes de La Mitis	11
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis	12
Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent	16
Moisson Mitis (Unité Domrémy Mont-Joli)	18
Parkinson Bas-Saint-Laurent	19
Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent	20
Transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis	21
Annexes	22-27
Coordonnées utiles	22
Autres organismes	23
Municipalités de La Mitis	24
Info maltraitance	26
Info proches aidants	27
Notes	28



Ce guide présente un aperçu des services offerts aux aînés et des ressources disponibles dans La Mitis et ne prétend pas être exhaustif. Les informations qui s'y trouvent ont été vérifiées au moment de la production du guide, mais sont sujettes à changement.

Le Guide des services et ressources pour les aînés de La Mitis est distribué gratuitement à toutes les personnes aînées de La Mitis (un exemplaire par ménage).

Vous avez remarqué qu'une erreur s'est glissée dans le guide? Vous aimeriez nous faire part d'un changement concernant un service ou un organisme? Vous désirez vous procurer un exemplaire? **Contactez le Centre d'action bénévole de La Mitis au 418 775-4144.**



ALIMENTATION

Bourgeons de La Mitis (Les).....	7
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis.....	12
Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent	16
Moisson Mitis (Unité Domrémy Mont-Joli).....	18



DÉPLACEMENTS

Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis	21



INFORMATION ET SOUTIEN

Association coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette et Mitis	4
Association du cancer de l'Est du Québec	5
Bourgeons de La Mitis (Les).....	7
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent	10
Centre femmes de La Mitis	11
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis.....	12
Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent	16
Moisson Mitis (Unité Domrémy Mont-Joli).....	18
Parkinson Bas-Saint-Laurent.....	19
Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent	20



LOISIRS

Association du cancer de l'Est du Québec	5
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent	16



SANTÉ

Association du cancer de l'Est du Québec	5
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent	10
Centre femmes de La Mitis	11
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis.....	12
Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent	16
Parkinson Bas-Saint-Laurent.....	19
Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent	20



SOUTIEN À DOMICILE

Bourgeons de La Mitis (Les).....	7
Centre d'action bénévole de La Mitis	8
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis.....	12
Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent	20



Association coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette et Mitis

COORDONNÉES

161, rue Rouleau, bureau 303A
Rimouski (Québec) G5L 5T3
Sur rendez-vous dans La Mitis

☎ 418 723-0744

🌐 www.consommateur.qc.ca/acef-rn

PRÉSENTATION

Information et consultation sur
la consommation et les finances
personnelles

CLIENTÈLE

Personnes à moyens et faibles
revenus

Ateliers de groupe

Animation éducative et formation sur la consommation, le budget, le crédit et
l'endettement

Consultation budgétaire individuelle **GRATUIT**

Consultation pour éclaircir une situation financière personnelle difficile,
information sur les différents recours des créanciers et solutions aux dettes

Défense des droits et information **GRATUIT**

Information et référence sur les droits des consommateurs et des personnes
éprouvant des difficultés financières



Association du cancer de l'Est du Québec

COORDONNÉES

151, rue Saint-Louis, C.P. 4151

Rimouski (Québec) G5L 0A4

☎ 418 724-0600 ou 1 800 463-0806

🌐 www.aceq.org

PRÉSENTATION

Carrefour de services pour les personnes touchées par le cancer

CLIENTÈLE

Personnes atteintes de cancer et leurs proches

Centre de mieux-être Cendrine et Philippe **GRATUIT**

Espaces annexés à l'Hôtellerie Omer-Brazeau, adaptés à l'offre d'activités de groupe et de suivis individuels. Variété d'activités pour apprivoiser le cancer et ses impacts

Hôtellerie Omer-Brazeau **24/7** **RÉF. MÉDICALE** **BILINGUE**

Hébergement et milieu de vie chaleureux

Massothérapie en oncologie **GRATUIT**

Massages légers prodigués par des massothérapeutes certifiés en oncologie, offerts dans plusieurs hôpitaux de la région (dont celui de Rimouski), pour favoriser la détente durant les traitements contre le cancer

Prêt de prothèses capillaires et don de chapeaux **GRATUIT**

Prêt de prothèses capillaires, à Matane, Rimouski ou en ligne; don de chapeau (bonnet) confectionné dans des tissus aux couleurs attrayantes par d'adroites bénévoles

Services facilitant l'accès à de l'information sur le cancer **GRATUIT** **BILINGUE**

Conférences sur Internet, guides d'information (offerts en français et en anglais) regroupant de précieux renseignements sur les différents aspects de la vie avec le cancer, service téléphonique de renseignements 1 800 463-0806



Service Perce-Neige **GRATUIT**

Entraide et accompagnement à toutes les étapes de la maladie, prodigués par des bénévoles formés et attentionnés, offerts à domicile et à l'hôpital; rencontres ou appels téléphoniques pour faire une activité récréative ou obtenir du soutien

Soutien professionnel en intervention psychosociale **GRATUIT**

Une réponse attentive à une multitude de besoins en lien avec le cancer (psychologiques, physiques, matériels, financiers, etc.)

Vente et ajustement de prothèses mammaires

Vente et ajustement de prothèses mammaires externes et de soutiens-gorge adaptés



Saviez-vous que le **programme Allocation-logement** est une aide financière destinée aux personnes de 50 ans et plus qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger? Contactez Revenu Québec au 1 855 291-6467.



Bourgeons de La Mitis (Les)

COORDONNÉES

1811, boulevard Gaboury
Mont-Joli (Québec) G5H 3L2

☎ 418 775-3077

PRÉSENTATION

Entreprise d'économie sociale en
aide à domicile

CLIENTÈLE

Personnes âgées, en perte
d'autonomie ou référées par le
CISSS, proches aidants

Accompagnement, écoute téléphonique et information **GRATUIT**

Écoute et référence vers les ressources appropriées

Aide à la vie quotidienne **GRATUIT** **RÉF. MÉDICALE**

Soins d'hygiène

Appui aux tâches domestiques, approvisionnement et préparation de repas à domicile

Permet de relayer les proches aidants dans leurs activités quotidiennes (lessive,
ménage, achats et préparation de repas)

Dépannage **RÉF. MÉDICALE**

Service temporaire et de courte durée qui permet aux proches aidants de faire
face à des situations imprévisibles en aidant à prévoir ou à organiser les besoins
en situation d'urgence

Répit à domicile et présence-surveillance **RÉF. MÉDICALE**

Permet aux proches aidants de s'absenter occasionnellement de leur domicile pour
diverses activités de la vie courante afin de compenser le stress et la fatigue
supplémentaires occasionnés par les besoins d'un adulte ayant une incapacité





Centre d'action bénévole de La Mitis

COORDONNÉES

111, avenue de la Gare

Mont-Joli (Québec) G5H 1P1

☎ 418 775-4144

🌐 www.actionbenevolebsl.org

PRÉSENTATION

Promotion de l'action bénévole, réponse aux besoins du milieu

CLIENTÈLE

Aînés, personnes en perte d'autonomie, proches aidants

Accompagnement médical et social

Accompagnement bénévole permettant à la personne de se rendre à ses rendez-vous médicaux (CLSC, hôpital, clinique, etc.) ou vers les principaux services (épicerie, pharmacie, institution financière, etc.)

Activités communautaires

Ateliers de créativité, de stimulation intellectuelle ou d'exercices physiques légers permettant de briser l'isolement et de favoriser les échanges

Aide aux formulaires **GRATUIT**

Assistance pour remplir certains formulaires (déclaration de revenus, supplément de revenu garanti, allocation au logement, bail, etc.)

Ateliers Maître de ses choix **GRATUIT**

Série de sept rencontres destinées à outiller les personnes âgées lors d'un éventuel changement de milieu de vie, suite auxquelles la personne sera en mesure de faire ses propres choix de façon libre et éclairée en conformité avec ses besoins et ses attentes

Centre de jour communautaire **RÉF. MÉDICALE**

Activités de maintien des acquis biopsychosociaux et de promotion de saines habitudes de vie

Dîners-rencontres Partage & Amitié

Repas communautaires animés avec une ambiance chaleureuse ayant pour but de briser l'isolement, d'échanger sur différents thèmes et de promouvoir la santé

Popote roulante

Service alimentaire permettant aux personnes en perte d'autonomie d'obtenir des repas nutritifs livrés à domicile

Programme PAIR GRATUIT

Appel téléphonique automatisé tous les jours à heure fixe qui signale un rappel de médicaments ou qui génère une alerte en cas de problème

Répit-gardiennage GRATUIT

Répit offert par un bénévole s'adressant aux proches aidants et permettant à la personne malade d'être sécurisée et d'avoir de la compagnie

Soutien aux proches aidants GRATUIT

Accès à un intervenant communautaire pouvant assister, soutenir et outiller les proches aidants dans leurs tâches quotidiennes, information, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences et formations, répit-gardiennage et rencontres individuelles

Télé-Bonjour GRATUIT

Appel téléphonique permettant d'offrir un soutien moral sécurisant et chaleureux

Viactive à domicile GRATUIT RÉF. MÉDICALE

Programme d'activation physique légère à l'intention des personnes âgées en perte d'autonomie

Visite ou téléphone d'amitié GRATUIT

Visite ou appel téléphonique offert dans le but de briser l'ennui et de recevoir une écoute attentive



Saviez-vous que le **Programme d'adaptation de domicile** a pour objectif de permettre à une personne handicapée d'accomplir ses activités quotidiennes dans son logement et ainsi de favoriser son maintien à domicile? Contactez la MRC de La Mitis pour plus d'information (voir p. 24).



Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent

COORDONNÉES

C.P. 215

Rimouski (Québec) G5L 7C1

☎ 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)

🌐 www.centredecrisebsl.qc.ca

PRÉSENTATION

Intervention vis-à-vis toute personne qui vit une situation de crise suicidaire ou psychosociale et ses proches

CLIENTÈLE

Personnes en état de vulnérabilité ou en situation de crise et leurs proches, personnes endeuillées par suicide

Groupe d'entraide Phare dans la tempête

Lieu d'échange et de partage pour les personnes endeuillées par suicide qui ressentent le besoin de partager avec d'autres personnes touchées par le même type de deuil

Hébergement de crise et transitoire **24/7**

Séjour court terme où les personnes en crise peuvent avoir l'espace pour prendre soin de leur santé physique et mentale et être accompagnées par des intervenants

Intervention téléphonique en prévention du suicide et intervention de crise **GRATUIT 24/7**

Appelez sans frais le 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)



Centre femmes de La Mitis

COORDONNÉES

1520, boulevard Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 3K8

☎ 418 775-4090

🌐 www.centrefemmesdelamitis.ca

PRÉSENTATION

Milieu de vie, de parole, d'actions,
de discussions et de soutien pour
les femmes

CLIENTÈLE

Femmes de tous âges

Activités éducatives **GRATUIT**

Cafés-rencontres, formations et animations, groupes d'entraide, centre de documentation

Écoute et soutien **GRATUIT**

Service d'accueil et de référence, d'aide individuelle, d'écoute et de support, de soutien, d'information et de relation d'aide

Support téléphonique **GRATUIT**

Possibilité de rejoindre une intervenante pour une écoute attentive ou pour obtenir de l'information pertinente



Saviez-vous que la plupart des épiceries de La Mitis vous offrent la possibilité de faire livrer votre **épicerie à domicile**? Contactez votre épicière pour connaître les modalités.



Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent — installations de La Mitis

COORDONNÉES

800, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
☎ 418 775-7261
🌐 www.cisss-bsl.gouv.qc.ca

PRÉSENTATION

Offre de soins de santé et de services sociaux pour toute la population : centre hospitalier, CLSC et centre d'hébergement et soins de longue durée

CLIENTÈLE

Toute la population nécessitant des soins de santé et des services sociaux

Services généraux **GRATUIT**

Urgence mineure

Si votre état de santé doit être évalué en urgence et que votre médecin ne peut vous recevoir, présentez-vous à l'Urgence mineure (7/7 de 8 h à 20 h)

Info-Santé (811) **24/7**

Une infirmière spécialisée assure une réponse téléphonique en toute confidentialité, évalue la nature de la demande, fournit une réponse rapide et individualisée et oriente au besoin vers la ressource la plus appropriée. Appelez sans frais le 811 (puis composez le « 1 »)

Info-Social (811) **24/7**

Service de consultation téléphonique auprès de travailleurs sociaux certifiés qui vous aident à faire le point dans une situation difficile (soutien aux proches aidants, détresse, anxiété, violence, relations conjugales, etc.). Appelez sans frais le 811 (puis composez le « 2 »)

Services pour personnes âgées **GRATUIT**

Soins et services professionnels

Soins infirmiers, services de nutrition, services de réadaptation de base en physiothérapie et ergothérapie, services d'inhalothérapie et services psychosociaux

Services d'aide à domicile

Services d'assistance personnelle, d'aide domestique, activités communautaires et de soutien civique, assistance à l'apprentissage (réadaptation)

Services aux proches aidants

Gardiennage ou présence-surveillance, répit, dépannage, hébergement temporaire, soutien psychologique, social ou de psychoéducation

Hébergement et soins de longue durée RÉF. MÉDICALE

Le centre d'hébergement et soins de longue durée (CHSLD) propose aux personnes en perte d'autonomie sévère un milieu de vie de substitut où l'approche repose sur des valeurs de chaleur humaine, de soulagement, de respect et de dignité

Améliorer sa santé et ses habitudes de vie GRATUIT

Abandon du tabagisme

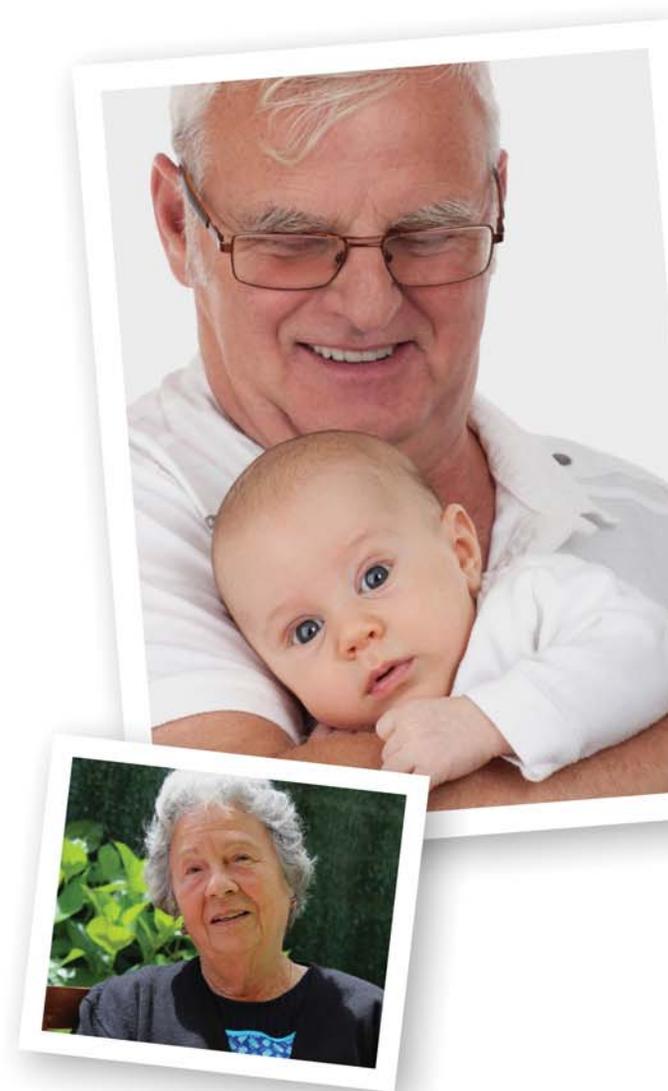
Le programme « J'arrête de fumer » propose une série d'ateliers pour vous aider à cesser de fumer

Éducation physique (kinésiologie) RÉF. MÉDICALE

Programme d'entraînement, encadré par un kinésologue, visant à intégrer la pratique régulière d'activités physiques, pour les personnes qui sont aux prises avec une maladie chronique

Groupe PIED (programme intégré d'équilibre dynamique)

Programme de 12 semaines visant à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes, comprenant des exercices de groupe et un programme d'exercices à domicile



Nutrition

Rencontres individuelles avec un nutritionniste pour apprendre à mieux gérer son alimentation, pour les personnes qui souffrent de maladies chroniques ou qui ont un besoin en lien avec l'alimentation (obésité, allergies, etc.)

Programmes d'enseignement et rencontres d'information pour les personnes souffrant de maladies chroniques : maladies cardio-vasculaires, asthme, diabète, maladies pulmonaires obstructives chroniques RÉF. MÉDICALE

Rencontres d'information ou programmes d'enseignement pour mieux connaître et mieux gérer sa condition et pour prévenir et contrôler les complications possibles

Service en saines habitudes de vie

Interventions individuelles auprès des personnes de 65 ans et plus qui présentent des conditions particulières pour prévenir l'apparition de problèmes de santé associés à de mauvaises habitudes de vie

Vaccination

Reconnue comme une des meilleures stratégies de prévention, la vaccination permet de se protéger contre certaines maladies et d'améliorer la santé de la population (grippe, pneumocoques et Tétanos)

Évaluation et réadaptation gériatrique

Services d'évaluation et de réadaptation gériatrique (SERG) RÉF. MÉDICALE

Services intégrés pour les aînés en perte d'autonomie présentant un besoin d'évaluation et de réadaptation pour pouvoir se maintenir à domicile





Saviez-vous que les **armes à feu** sont en cause dans 20 % des décès par suicide et que la présence d'une arme à feu dans un foyer multiplie par cinq le risque de suicide? Depuis 2006, il existe un programme pour favoriser le désistement des armes, mis sur pied en collaboration avec la Sûreté du Québec et le centre de prévention du suicide. Contactez la Sûreté du Québec pour plus d'information (voir p. 22).

Heritage Lower Saint Lawrence / Héritage Bas-Saint-Laurent

COORDONNÉES

130, rue Principale
Métis-sur-Mer (Québec) G0J 1S0
☎ 1 855 936-3239
☎ 418 936-3239
🌐 www.heritagelsl.ca

PRÉSENTATION

Supports the vitality of the English-speaking community through health and well-being initiatives, culture and heritage services, and education / Soutien à la vitalité de la communauté d'expression anglaise du Bas-Saint-Laurent à travers des actions en santé, mieux-être, culture, patrimoine et éducation

CLIENTÈLE

English-speakers from all over the region, particularly the elderly, youth and families / Personnes d'expression anglaise de toute la région, particulièrement les aînés, jeunes et familles

Community Activities / Activités communautaires **GRATUIT** **BILINGUE**

Cultural workshops and cognitive development workshops to break isolation and foster networking / Ateliers culturels ou de stimulation intellectuelle permettant de briser l'isolement et de favoriser le réseautage

Community Health Education Program / Programme communautaire d'éducation à la santé **GRATUIT**

Community health and wellness education program, offered monthly through videoconferences in English / Programme communautaire d'éducation à la santé et au mieux-être offert mensuellement à travers des vidéoconférences en anglais

English Health and Wellness Hub / Centre d'information santé

GRATUIT **BILINGUE**

Health information circulation and distribution; regional library collection on health & well-being (in English); promotion of healthy, active living activities / Circulation et distribution d'information sur la santé; bibliothèque santé et mieux-être en anglais; activités de promotion de saines habitudes de vie

Intergenerational Reading / Lecture intergénérationnelle **GRATUIT** **BILINGUE**

Socializing activity between seniors and elementary school students to help break isolation and support early reading / Activité de maillage entre aînés et élèves du primaire afin de briser l'isolement des aînés et soutenir la lecture chez les plus jeunes

Personalized Medical and Social Services Assistance / Accompagnement médical et social **GRATUIT**

Personalized assistance for English-speaking individuals to access services and navigate the health and social services system; referrals to resources offering English services; help with interpretation and translation of health documents, help making health appointments / Accompagnement personnalisé permettant à la personne anglophone de mieux naviguer dans le système de santé et des services sociaux, service de référence et aide pour interpréter les informations sur la santé (en anglais seulement)

Resource Centre & Public Library / Centre de ressources et bibliothèque publique **GRATUIT** **BILINGUE**

Community resource centre offering complete library services and a variety of health, educational and cultural programming for all ages / Centre de ressources communautaires offrant un service de bibliothèque complet et une programmation d'activités en santé, ainsi que des activités culturelles et éducatives

Seniors' Hot Lunches / Dîners chauds des aînés **BILINGUE**

Community meals in a welcoming atmosphere, to help break isolation; health promotion / Repas communautaires dans une ambiance chaleureuse ayant pour but de briser l'isolement, d'échanger sur différents thèmes et de promouvoir la santé

« Think Healthy! » Newsletter / Infolettre « Pensez Santé! » **GRATUIT** **BILINGUE**

Publication and distribution of bilingual, themed leaflets related to health and wellness / Publication et distribution de feuillets thématiques bilingues en lien avec la santé et le mieux-être



Saviez-vous qu'une **Prestation de compassion** peut être versée aux personnes qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour fournir des soins ou offrir un soutien à un membre de leur famille lors des derniers mois de sa vie? Contactez Service Canada pour plus de détails (voir p. 22).



Moisson Mitis (Unité Domrémy Mont-Joli)

COORDONNÉES

61, rue Lebel
Mont-Joli (Québec) G5H 3L2
☎ 418 775-8550
🌐 www.domremymontjoli.com

PRÉSENTATION

Lutte à la pauvreté et prévention en alcoolisme et toxicomanie

CLIENTÈLE

Personnes en situation de vulnérabilité et de pauvreté

Accueil, écoute, intervention et référence **GRATUIT**

Service professionnel d'accueil, d'écoute, d'intervention et de référence vers les services adéquats

Activités éducatives, de prévention et de sensibilisation **GRATUIT**

Activités éducatives en sécurité alimentaire et activités de prévention et de sensibilisation en alcoolisme et toxicomanie, suivant une approche éducative et participative pour favoriser la prise en charge individuelle et collective des personnes

Cuisine collective et popote communautaire

Cuisine collective, cuisine collective satellite et popote communautaire visant à développer des habiletés pour cuisiner des repas plus nutritifs et plus économiques et apprendre de nouvelles recettes

Dépannage alimentaire

Collecte et distribution de denrées alimentaires

Jardin collectif **GRATUIT**

Jardinage en groupe, des semences à la récolte, du jardin jusqu'à l'entretien et la transformation des aliments

Paniers de Noël **GRATUIT**

Collecte et distribution de denrées alimentaires et de présents pour mettre un peu de magie dans la période des Fêtes

Soupe populaire **GRATUIT**

Préparation collective d'une soupe et partage du repas (tous les lundis)

Parkinson Bas-Saint-Laurent

COORDONNÉES

180, rue Évêché Ouest, local 97
Rimouski (Québec) G5L 4H9
Sur rendez-vous dans La Mitis
 418 722-0600
 [www.parkinsonquebec.ca/
regions/bas-st-laurent](http://www.parkinsonquebec.ca/regions/bas-st-laurent)

PRÉSENTATION

Services d'information, de référence et de soutien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à leurs proches

CLIENTÈLE

Personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs proches

Centre d'information virtuel sur la maladie de Parkinson **GRATUIT** **BILINGUE**

Visitez le site web www.parkinsonquebec.ca

Groupes de soutien et d'exercices **GRATUIT**

Information et échange sur la maladie, sur les symptômes moteurs et non moteurs, l'exercice physique, la prise de médicaments, l'impact psychologique et autres sujets d'intérêt favorisant le développement des ressources personnelles des participants

Information et conférences

Activités informatives et conférences destinées aux personnes touchées par la maladie et au grand public

Ligne Info Parkinson **GRATUIT** **BILINGUE**

Appelez sans frais le 1 800 720-1307



Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

COORDONNÉES

235, avenue Saint-Jérôme,
bureau 301
Matane (Québec) G4W 3A7
Sur rendez-vous dans La Mitis
☎ 1 877 446-2144
🌐 www.alzheimer-bsl.com

PRÉSENTATION

Information et soutien pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et leurs proches

CLIENTÈLE

Personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et leurs proches

Centre de jour à vocation thérapeutique **RÉF. MÉDICALE**

Activités à vocation thérapeutique visant à stimuler les capacités cognitives et à développer des relations

Halte répit

Activités enrichissantes et significatives, permettant du même coup d'offrir une période de répit aux proches aidants

Information et soutien psychosocial **GRATUIT**

Relation d'aide pour les proches aidants, séances de formation et d'information, centre de documentation, bulletin d'information

Ligne d'écoute téléphonique

Information et soutien. Appelez sans frais le 1 877 446-2144

Répit stimulation à domicile

Activités enrichissantes et significatives à domicile, permettant du même coup d'offrir une période de répit aux proches aidants

Transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis

COORDONNÉES

251, avenue du Sanatorium, C.P. 63
Mont-Joli (Québec) G5H 1V6

☎ 418 775-6384 (adapté)

☎ 418 775-8808 (collectif et inter-MRC)

🌐 www.tacmitis.org

PRÉSENTATION

Service de transport adapté et collectif offert dans les 16 municipalités de La Mitis, et circuit entre Mont-Joli et Rimouski

CLIENTÈLE

Toute la population, personnes ayant des incapacités significatives

Transport adapté

Service de transport collectif adapté porte à porte qui répond à des besoins particuliers d'une clientèle ayant des incapacités significatives et persistantes

Transport collectif

Service de transport en commun permettant d'effectuer des déplacements 7 jours sur 7 sur le territoire de La Mitis

Transport inter-MRC

Transport collectif permettant de se déplacer entre la MRC de La Mitis et la MRC Rimouski-Neigette



Coordonnées utiles

 **Urgences** **911**

 **Info-Santé et Info-Social** **811**

Aide Abus Aînés.....	1 888 489-2287
Cancer j'écoute (Société canadienne du cancer)	1 888 939-3333
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels du Bas-Saint-Laurent (CAVAC)	418 775-3376 ou 1 800 820-2282
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.....	418 725-4220 ou 1 888 707-9400
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes BSL (CAAP)	1 877 767-2227
Centre de justice de proximité de Rimouski	418 722-7770
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise BSL	1 866 277-3553
Commissaire aux plaintes du CISSS	1 844 255-7568
Commission des droits de la personne et de la jeunesse.....	1 800 361-6477
C-TA-C (pour les hommes en difficulté).....	418 725-2822
Curateur public	418 727-4030 ou 1 800 363-9020
Info-pannes (Hydro-Québec)	1 800 790-2424
PLAIDD-BF (droits et recours en santé mentale).....	418 722-8758
Protecteur du citoyen (Le)	1 800 463-5070
Régie de l'assurance maladie du Québec	1 800 265-0765
SOS violence conjugale	1 800 363-9010

Clinique d'urgence mineure du CISSS – La Mitis

800, avenue du Sanatorium, Mont-Joli
Tous les jours de 8 h à 20 h
 418 775-7261

Sûreté du Québec, poste MRC de La Mitis

2, rue Saint-Rémi, Price
Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30
 418 775-1525

Registre des résidences pour personnes âgées

Ministère de la Santé et des
Services sociaux
 [wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/
K10/K10accueil.asp](http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/K10/K10accueil.asp)

Service Canada

 1 800 808-6352 (1 800 Ô-CANADA)
 www.canada.ca

Services Québec

 1 877 644-4545
 www4.gouv.qc.ca/fr/portail/citoyens

Autres organismes

Alcyons (Les) — groupe de personnes handicapées

 418 775-2653

Association de fibromyalgie du Bas-Saint-Laurent

 418 724-5613 ou 418 667-2224

 www.aqf.ca

Association des accidentés cérébraux-vasculaires, aphasiques et traumatisés crâniens-cérébraux du Bas-Saint-Laurent (ACVA-TCC)

 418 723-2345 ou 1 888 302-2282

 www.polaristo.com/acva-tccdubsl

Association des personnes handicapées visuelles de La Mitis « Iris noir »

 418 775-5284

Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent

 418 723-0932 ou 1 888 314-3456

 www.aphvbsl.org

Débrouille (La) - maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

 418 724-5067

 www.ladebrouille.ca

Diabète Bas-Saint-Laurent inc.

 418 722-4746

 www.rimouskiweb.com/diabete-bsl

Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin

 1 800 461-4683

 www.cafc.ca

Fondation canadienne du rein

 418 721-4421 ou 1 800 565-4515

 www.rein.ca

Fondation des maladies du cœur du Québec

 418 723-7270 ou 1 800 567-8563

 www.fmcoeur.qc.ca

Fondation québécoise du cancer

 1 800 363-0063

 www.fqc.qc.ca

Ministère des Anciens Combattants

 1 866 522-2022

 www.veterans.gc.ca

Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Bas-du-Fleuve

 418 721-5860

 www.santementalebsl.org

Ressource d'aide aux personnes handicapées du Bas-Saint-Laurent/Gaspésie

 418 722-7233

 www.rocgim.org

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

 418 723-6416

 www.acsmbf.com

Société canadienne de la sclérose en plaques, section Bas-Saint-Laurent

 418 724-5499 ou 1 800 268-7582

 www.scleroseenplaques.ca

Société canadienne du cancer

 418 723-5116 ou 1 888 939-3333

 www.quebec.cancer.ca

Table de concertation des personnes âgées du Bas-Saint-Laurent

 418 724-5154, poste 215

 www.tabledesainesbsl.org

Municipalités de La Mitis

Consultez votre municipalité pour de l'information sur :

- ▶ Les activités et infrastructures de loisirs;
- ▶ La collecte des ordures ménagères (recyclage, matières organiques, autres résidus) et la gestion des gros déchets (Écocentre);
- ▶ Les clubs 50 ans et plus, les fabriques et paroisses, les organismes locaux et comités de développement qui opèrent sur votre territoire;
- ▶ Les permis de construction, les programmes d'aide à la rénovation et les politiques en place;
- ▶ Et bien plus.

MRC de La Mitis

300, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 1V7

 418 775-8445

 www.lamitis.ca

Grand-Métis

70, chemin Kempt
Grand-Métis (Québec) G0J 1Z0

 418 775-6485

 www.municipalite.grand-metis.qc.ca

La Rédemption

68, rue Soucy, C.P. 39
La Rédemption (Québec) G0J 1P0

 418 775-5311

 www.municipalite.laredemption.qc.ca

Les Hauteurs

50, rue de l'Église
Les Hauteurs (Québec) G0K 1C0

 418 775-8266

 www.municipalite.leshauteurs.qc.ca

Métis-sur-Mer

138, rue Principale
Métis-sur-Mer (Québec) G0J 1S0

 418 936-3420

 www.ville.metis-sur-mer.qc.ca

Mont-Joli

40, avenue de l'Hôtel-de-Ville
Mont-Joli (Québec) G5H 1W8

 418 775-7285

 www.ville.mont-joli.qc.ca

Padoue

215, rue Beaulieu, C.P. 15
Padoue (Québec) G0J 1X0

 418 775-8188

 www.municipalite.padoue.qc.ca

Price

18, rue Oscar-Fournier, C.P. 340
Price (Québec) G0J 1Z0

 418 775-2144

 www.municipaliteprice.com

Saint-Charles-Garnier

38, rue Principale, C.P. 39
Saint-Charles-Garnier (Québec) G0K 1K0

 418 775-4205

 www.municipalite.saint-charles-garnier.qc.ca

Saint-Donat

194, avenue du Mont-Comi
Saint-Donat (Québec) G0K 1L0

 418 739-4634

 www.saintdonat.ca

Saint-Gabriel-de-Rimouski

248, rue Principale, C.P. 10
Saint-Gabriel-de-Rimouski
(Québec) G0K 1M0
☎ 418 798-4938
🌐 www.municipalite.saint-gabriel-de-rimouski.qc.ca

Saint-Joseph-de-Lepage

70, rue de la Rivière
Saint-Joseph-de-Lepage
(Québec) G5H 3N8
☎ 418 775-4171
🌐 www.municipalite.saint-joseph-de-lepage.qc.ca

Saint-Octave-de-Métis

201-A, rue de l'Église, C.P. 107
Saint-Octave-de-Métis
(Québec) G0J 3B0
☎ 418 775-2996

Sainte-Angèle-de-Mérici

23, rue de la Fabrique, C.P. 129
Sainte-Angèle-de-Mérici
(Québec) G0J 2H0
☎ 418 775-7733
🌐 municipalite.sainte-angele-de-merici.qc.ca

Sainte-Flavie

775, route Flavie-Drapeau
Sainte-Flavie (Québec) G0J 2L0
☎ 418 775-7050
🌐 www.sainte-flavie.net

Sainte-Jeanne-d'Arc

205, rue Principale
Sainte-Jeanne-d'Arc (Québec) G0J 2T0
☎ 418 775-5660
🌐 www.municipalite.sainte-jeanne-darc.qc.ca

Sainte-Luce

1, rue Langlois
Sainte-Luce (Québec) G0K 1P0
☎ 418 739-4317
🌐 www.sainteluce.ca



Saviez-vous qu'un **service de télésurveillance ou d'alerte médicale** peut vous épargner bien du souci, ainsi qu'à vos proches, voire vous sauver la vie si vous habitez seul? Contactez Philips Lifeline au 1 866 784-1992 ou Mon ange gardien au 1 888 254-8041.

Info maltraitance

La maltraitance peut prendre différentes formes. Une personne âgée peut être victime de plusieurs types de maltraitance par un ou plusieurs individus de son entourage. Vous vivez ou vous connaissez quelqu'un qui vit l'une des situations suivantes?

- ▶ Injures, chantage, paroles dégradantes (violence verbale);
- ▶ On agit brutalement envers vous (recours à la force physique);
- ▶ On vous insulte, vous humilie, vous menace (harcèlement psychologique, moral ou sexuel);
- ▶ On ne vous laisse pas prendre vos propres décisions (privation de la liberté de choix concernant la vie quotidienne);
- ▶ On néglige vos soins personnels (nourriture, hygiène, etc.) (manque intentionnel de soins);
- ▶ On vend vos biens sans votre permission (manipulation dans le bus d'obtenir de l'argent);
- ▶ Administration abusive ou insuffisante de médicaments.

C'est de la maltraitance.

?

« Il y a **maltraitance** quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée. »

Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2010-2015

POUR OBTENIR DE L'ÉCOUTE ET DU SOUTIEN, CONTACTEZ :

Aide Abus Aînés

☎ 1 888 489-2287

Info-Santé et Info-Social

☎ 811 (puis composez le « 2 »)



Info proches aidants

Vous êtes proche aidant si, par exemple :

- ▶ Vous aidez gratuitement une tierce personne pour ses emplettes ou ses tâches ménagères;
- ▶ Vous soutenez quelqu'un lors des rendez-vous chez le médecin;
- ▶ Vous vous occupez des travaux extérieurs d'un membre de votre famille;
- ▶ Vous aidez quotidiennement quelqu'un à faire sa toilette, se vêtir, faire les repas, etc.;
- ▶ Vous faites la gestion financière et payez les factures d'un proche.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU DE L'INFORMATION SUR LES SERVICES ET LE SOUTIEN OFFERTS AUX PROCHES AIDANTS, CONTACTEZ :

☎ 811 (puis composez le « 2 »)

☎ 418 775-4144 poste 226
(intervenant communautaire pour les proches aidants de La Mitis)



« Un **proche aidant** est une personne qui investit de son temps, sans rémunération, pour fournir des soins et du soutien à domicile à une personne avec qui elle a un lien significatif et qui a une incapacité susceptible de compromettre son maintien à domicile. »





 Urgences

911

 Info-Santé et Info-Social

811

Clinique d'urgence mineure du CISSS – La Mitis

800, avenue du Sanatorium, Mont-Joli

Heures d'ouverture : tous les jours de 8 h à 20 h

 418 775-7261

Aide pour les proches aidants

 811 (puis composez le « 2 »)

Aide Abus Aînés

 1 888 489-2287

