

L'Accompagnateur



du Proche aidant

Par la Maison des familles de la Matapédia

Mot de la Maison des familles de la Matapédia

La Maison des familles de la Matapédia a à cœur de soutenir les proches aidants. Ce projet est né des demandes d'informations multiples et des problématiques importantes que rencontrent trop souvent les proches aidants. C'est pour cette raison que la Maison des familles de la Matapédia a créé un bottin de références pour les informer sur les services qui les concernent.

Vous pouvez consulter ce bottin ou communiquer avec nous, à la Maison des familles, ce sera l'occasion de répondre à vos questions et qui sait, peut-être, vous aider à vivre plus facilement votre rôle de proche aidant.

Recherche et conception : Louise Bernier, Directrice de la Maison des familles de la Matapédia, Jacinthe Tremblay, technicienne en travail social et avec la participation de Guylaine Boily, responsable des aînés.

À noter : Il est extrêmement difficile de maintenir un répertoire de ressources à jour compte tenu des nombreux changements dans notre communauté. Nous tenterons, dans la mesure du possible, d'effectuer une mise à jour régulièrement.

Si vous avez des commentaires, des suggestions, des corrections ou des ajouts, veuillez informer la Maison des Familles de la Matapédia au 418-629-1241.

Remerciements

Merci à nos partenaires financiers :

- **Ministère de la Famille et des Aînés**
- **Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia**
- **La Maison commémorative familiale Fournier**
- **Impressions Alliance 9000**

Merci à toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce document.

La Maison des familles de la Matapédia

Table des matières

Liste des acronymes et les définitions.....	4
Définitions	5
Problématiques vécues et le stress	8
Internet	13
Aide conseil aux personnes âgées et les associations	14
Alimentation.....	19
Formation	22
Hygiène et assistance personnelle	24
Liste des sites Internet (des programmes d'aide financière).....	25
Loisirs et sports	29
Problème de santé.....	32
Référence de niveau légal	34
Renouvellement de médicaments	36
Répit/ Gardiennage	38
Sécurité.....	40
Soutiens à domicile.....	44
Soutien psychosocial.....	46
Soutien Spirituel ou Religieux et Pastoral.....	49
Transport	50
Organismes de dépannage à prix modique.....	52
Services Thanatologiques	53
Médiagraphie	54

Liste des acronymes et les définitions

AEO : Accueil, Évaluation et Orientation

AVD : Activité de la Vie Domestique (se faire à manger, faire le lavage, etc.)

AVQ : Activité de la Vie Quotidienne (se laver, s'habiller, etc.)

BSL : Bas-Saint-Laurent

CABVM : Centre d'Action Bénévole de la Vallée de la Matapédia

CH : Centre Hospitalier

CHSLD : Centre d'Hébergement de Soins de Longue Durée : Les CHSLD sont des établissements publics du réseau de la santé et des services sociaux. Ces établissements offrent aux personnes (principalement aux personnes âgées) en grande perte d'autonomie des services d'hébergement en milieu institutionnel.

CLSC : Centre Local de Services Communautaires

CP : Curateur Public

CRDI : Centre de Réadaptation en Déficience Intellectuelle

CSA-BSL : Carrefour de Soutien aux Aidants du Bas-Saint-Laurent

CSSS : Centre de Santé et de Services Sociaux

DI : Déficience Intellectuelle

DP : Déficience Physique

MRC : Municipalité Régionale de Comté

OBNL : Organisme à But Non Lucratif

OPHQ : Office des Personnes Handicapées du Québec

PALV : Perte d'Autonomie Liée au Vieillissement

SM : Santé Mentale

Définitions

Déficience : Perte d'une substance ou l'altération d'une structure ou d'une fonction psychologique ou physique.

Dépannage : Le dépannage est généralement temporaire et de courte durée. Celui-ci permet de remplacer le proche-aidant auprès de la personne qui à une incapacité lors d'une situation d'urgence, d'une circonstance grave ou imprévisible.

Gardiennage ou présence-surveillance : Service d'une personne responsable qui assure la sécurité de la personne ayant une incapacité lorsque les proches aidants doivent s'absenter pour des activités normales du quotidien. Ce service permet de compenser le surplus des responsabilités qu'ils doivent assumer. Le terme gardiennage est utilisé quand cela concerne un enfant et on parlera de présence-surveillance pour un adulte.

Hébergement temporaire : Ce service offre du répit pour une période variant de quelques jours à quelques semaines, ou de dépannage en situation d'urgence. Ce service est accessible pour les adultes ayant une limitation fonctionnelle et se fait en général dans un CHSLD. Pour bénéficier de ce service, il faut communiquer avec un CSSS de notre région. Ce service est payant.

Limitation fonctionnelle : Situation où une personne est restreinte dans l'exécution de certaines tâches.

Personne âgée : La définition d'une personne âgée dépend du contexte et est construite en fonction de l'évolution des normes de la société. Vu que l'espérance de vie a augmenté, l'âge déterminant une personne âgée est de 60 ans. Cet âge a été fixé pour déterminer certaines prestations concernant les personnes âgées.

Personne handicapée : C'est une personne qui a une déficience durable ou récurrente soit de sa capacité physique, psychologique, sensorielle, ou même en matière d'apprentissage et qui a des aptitudes réduites pour exercer certaines tâches de la vie courante. Les handicaps affectent : la coordination, la dextérité, la mobilité, la vue, l'ouïe et l'élocution.

Perte d'autonomie : Une personne est en perte d'autonomie quand elle doit être assistée dans ses activités de la vie domestique (AVD) ainsi que dans ses activités de la vie quotidienne (AVQ) ou qu'elle requiert une surveillance régulière.

Qui devient proches aidants? : Les personnes qui deviennent proches aidants le font soit par amour et affection envers la personne aidée ou parce qu'elles éprouvent un sentiment d'obligation les incitant à assumer ce nouveau rôle comme une mission.

Qui sont les proches aidants? « Toute personne de l'entourage qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel, et ce, à titre non professionnel, à une personne ayant une incapacité. Il peut s'agir d'un membre de la famille ou d'un ami ».1

Répît : Le service de répît permet, aux proches aidants, de prendre un temps de détente afin de diminuer le stress occasionné par les besoins particuliers d'un enfant ou d'un adulte ayant une incapacité. Ce moment peut être offert à domicile pour une période de quelques heures par une personne qui vient prendre la relève. S'il s'agit d'un répît pour une plus longue période, la personne ayant des incapacités peut être hébergée pour une période variant de quelques jours à quelques semaines, à l'extérieur du domicile, dans une résidence d'hébergement temporaire.

Soutien à domicile : C'est un ensemble de plusieurs services qui permettent aux personnes vivant avec une limitation fonctionnelle de vivre dans leur propre foyer. Ce service permet de prévenir, de retarder ou de remplacer les soins actifs ou les soins de longue durée.

1 QUÉBEC. « Document produit par la direction des communications du ministère de la santé et des services sociaux, 2004. »

Omer GYASSON, (2004) « Concepts et vocabulaire pratique du travail social », 2e éd., [s.l.], GYASSON, p.6-9

Cécily TRUDEAU et Isabelle CHASSÉ. « Portrait de la situation des aidants naturels du Bas-Saint-Laurent - pour le projet les aidants naturels : une question d'équilibre », Rimouski, CRVA Bas-Saint-Laurent, 2006, p. 3 et 4

Quelques problématiques vécues

Les problématiques vécues par les proches aidants varient d'une personne à l'autre, car chacun vit la situation différemment, cela dépend d'une multitude de facteurs, comme par exemple ²:

- Plusieurs personnes ne se reconnaissent pas comme un proche aidant;
- La méconnaissance des services offerts dans leur région;
- Le manque de formation pour prodiguer les soins nécessaires à la personne;
- La nature de la limitation (ne pas connaître la maladie);
- L'intensité ou le degré de limitation;
- Le niveau d'autonomie de la personne;
- La cohabitation ou non;
- La qualité de la relation avant la prise en charge;
- La situation professionnelle du proche aidant;
- La présence ou non d'enfants au sein du foyer;
- La situation économique de chacun;
- Les aptitudes personnelles du proche aidant;
- Sa capacité à assumer son nouveau rôle;
- L'état émotif de la personne aidée (tempérament facile ou difficile);
- Le fait d'être seul ou non à assumer les tâches;

² Agence de la santé publique du Canada. Page d'accueil, [En ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php> (Page consultée le 18 novembre 2011)
C. TRUDEAU et I. CHASSÉ, Ibid., p. 9

- La présence ou l'absence d'aide extérieure (services professionnels);
- Le support de l'entourage (famille, ami);
- L'état de santé du proche aidant;
- Le lien affectif qui unit le proche aidant et la personne aidée;
- La culpabilité de prendre du repos et de ne pas être capable de tout faire seul;
- La « raison » qui amène le proche aidant à jouer ce rôle.

* La perception peut être différente d'un proche aidant à un autre. Comme par exemple, le parent d'un enfant handicapé peut ne pas percevoir sa tâche de la même façon que les personnes qui prennent soin d'un parent.

* Il est important de bien comprendre sa situation et d'être à l'écoute de ses besoins afin d'être en mesure de cibler la bonne ressource d'aide.

Tester votre stress :

<http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003/testez-votre-stress.pdf>

(consulté en ligne le 14 février 2012)

Les signes de stress à regarder afin d'éviter l'épuisement³

Réactions physiques et comportementales courantes :

Fatigue, perte d'appétit, difficulté à s'endormir, agitation, maux de tête, changement de rythme du sommeil, augmentation de la tension artérielle, changement dans les habitudes alimentaires, sensibilité accrue au rhume ou à la grippe, aux infections, modification de la vie sexuelle, changement dans les habitudes de consommation du tabac, de l'alcool ou de drogues.

Réactions émotionnelles courantes : Sentiment d'être impuissant, dépassé par les événements, incompetent, fragile, vulnérable, incapacité de faire face à la situation ou d'aller de l'avant; changement d'humeur accru, manque de motivation, sentiment de surmenage, pleurs plus fréquents et plus faciles, isolement, changement des habitudes de communication et des autres dynamiques interpersonnelles, repli sur soi.

Réactions cognitives courantes : Confusion, difficulté à prendre des décisions, difficulté à résoudre des problèmes, trous de mémoire, sentiments ambivalents.

* Il est parfois normal de se sentir plus fatigué ou irritable. Toutefois, si les symptômes perdurent plus de 6 semaines ou qu'ils sont en augmentation, il est important de demander de l'aide afin d'éviter l'épuisement psychologique et physique. N'hésitez pas à communiquer avec les ressources d'aide disponibles de votre région.

³ Linda PAQUIN, « Le stress » dans Intégrité psychologique et santé mentale – Note de cours, Amqui, CMÉC, 2011, p. 1-25
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. « Le stress », Site de l'association canadienne pour la santé mentale, [En ligne],
http://www.acsm.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2 (Page consulté le 9 décembre 2011)

Activités pour soulager le stress et prévenir l'épuisement⁴

Faire une promenade de 15 minutes pendant la pause du midi ou la pause-café. L'activité physique est un bon moyen pour diminuer le stress.

S'alimenter sainement : Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour garder notre énergie.

Bien se connaître (remarquer tout changement de comportement) et respecter ses limites. Si vous êtes épuisé et que vous avez besoin de vous reposer, faites-le. Respectez les pauses et les congés prévus ou demandez du répit si vous vous occupez d'un proche. Il ne faut pas se sentir coupable de prendre un moment pour soi.

Participer aux activités sociales. Il est important de continuer de pratiquer vos activités quotidiennes. Cela permet d'évacuer les sentiments de culpabilité et de briser votre isolement. De plus, le simple fait de dire à votre entourage ce que vous ressentez contribuera à une meilleure gestion de votre stress.

Ajouter son nom à la liste des gens dont on s'occupe. Chaque jour, prendre le temps de faire quelque chose juste pour soi-même. En prenant soin de vous, vous serez en mesure d'aider les autres.

Se reconforter et s'encourager. N'oubliez pas de rire.

4 L. PAQUIN, Ibid., p. 1-25

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. « Le stress », Site de l'association canadienne pour la santé mentale, [En ligne], http://www.acsm.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2 (Page consulté le 9 décembre 2011)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE CHAUDIÈRE-APPALACHES, Site de l'association canadienne pour la santé mentale Chaudière-Appalaches, [En ligne], <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003/testez-votre-stress.pdf> (Page consulté le 14 février 2012)

Comment aller se chercher de l'aide

Trop souvent, on attend avant d'aller chercher de l'aide mais quand la demander? Bien sûr, on veut tous être des supers héros, mais comment être un super héros quand nous sommes au bout du rouleau? Plusieurs services sont à votre disposition. Le CSSS de votre région peut vous renseigner sur les différentes ressources.⁵

Ce que vous pouvez faire :

- 1- Appeler au CSSS de la Matapédia
Téléphone : 418-629-2211 poste 2062
- 2- Parler avec une personne ressource à l'AEO (travailleuse sociale) pour déterminer quels sont vos besoins. Ensuite, la personne ressource du CSSS vous dirigera vers les services appropriés selon vos besoins et la demande. C'est un service gratuit et confidentiel.

Les jours et les heures d'ouverture sont : 7 jours/7 jours de 8 h 30 à 16 h 30 au CSSS. Entre 16 h 30 à 8 h 30 les appels sont transférés automatiquement au Centre de crise où un professionnel pourra répondre à vos questions et vous aider dans le moment présent.

À ne pas oublier :

Il faut demander de l'aide avant que l'on soit épuisé. Il faut être à l'écoute de soi et de son corps. Parfois demander de l'aide pour soi, alors qu'on s'occupe d'un proche en difficulté, peut être gênant. Toutefois, plus vite on demande de l'aide et plus on diminue les risques d'épuisement.

⁵ GUILLEMETTE, Christian. « Intervention auprès des adultes et des personnes âgées – Recueil de textes, de notes et d'activités », Amqui, CMÉC, 2011, p. 185-201

Internet

De nos jours, la technologie est un outil d'information de plus en plus utilisé. Il est donc important de se familiariser avec ce nouveau moyen. L'outil le plus utilisé pour diffuser l'information est Internet. Il existe plusieurs bons sites dont les mises à jour des renseignements se font sur une base régulière. Si vous êtes mal à l'aise de naviguer sur des sites, nous vous proposons un petit cours simple et facile pour vous permettre d'aller chercher les informations plus rapidement sur Internet.

Comment naviguer

Il existe trois façons de naviguer :

1. Si vous connaissez l'adresse du site que vous souhaitez visiter : il suffit alors de taper l'adresse dans la barre d'adresse du navigateur et de valider en appuyant sur la touche « Entrée » ou bien en cliquant sur le bouton de validation du navigateur.
2. Si vous recherchez une information sans connaître à priori le site susceptible de vous la fournir : il est alors nécessaire d'utiliser un moteur de recherche « Google » permettant de trouver les informations recherchées à l'aide de mots-clés. *

* Si vous avez de la difficulté à naviguer sur des sites Internet ou à trouver la bonne information, vous pouvez appeler à :

Maison des Familles de la Matapédia

67, rue Lambert
Amqui, Québec G5J 1P6
Téléphone : 418-629-1241

Soutien social et Carrefour d'informations aux aînés

Téléphone : 418-629-4904
Site internet : _____

Aide conseil aux personnes âgées et les associations

Association canadienne de la dystrophie musculaire

Rimouski, Québec

Téléphone : 1-800-567-2236

Association Canadienne pour la santé mentale, filiale Bas-du-Fleuve (ACSM-BF)

315, Rouleau

Rimouski, Québec

G5L 5V5

Téléphone : 418-723-6416

Site Internet : www.acsmbf.com

Association de l'autisme et des troubles envahissants du développement de l'Est-du-Québec (AATEDEQ)

125, boulevard René-Lepage Est

Bureau : 111

Rimouski, Québec

Téléphone : 418-725-2575

Sans frais : 1-877-725-2575

Association de fibromyalgie du Bas-Saint-Laurent

49, rue Saint Jean-Baptiste Ouest

Rimouski, Québec

G5L 4J2

Téléphone : 418-667-2224 ou 418-724-5613

Site Internet : www.fibromyalgiebsl.org

Association des Personnes Handicapées Visuelles du Bas-Saint-Laurent

376, boul. Jessop

Rimouski, Québec

G5L 1M8

Téléphone : 418-723-0932

Sans-Frais : 1-888-314-3456

Site Internet : www.rimouskiweb.com/aphvbsl

**Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaire,
Aphasique et Traumatisées Cranio-Cérébrales du Bas-Saint-
Laurent**

(ACVA-TCC du BSL)

Téléphone : 418-723-2345 Sans frais : 1-888-302- 2282

Service : Ce service offre aux personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral, un traumatisme cranio-cérébral ou étant devenues aphasiques, des activités permettant aux membres de se regrouper, afin de briser l'isolement, de s'apporter mutuellement du support et de sensibiliser et informer la population sur la réalité des personnes vivant ces problématiques.

Coût du service : Gratuit.

**Association des personnes malentendantes du Bas-du-Fleuve
(APMBDF)**

Téléphone : 418-623-5080 ou 418-722-6384

Site Internet: www.amq1985.org

Association des soins palliatifs de l'Est-du-Québec

Téléphone : 418-722-8449

Association des stomisés du Bas-Saint-Laurent

Téléphone : 418-725-4261 ou 418-724-2867 ou 514-255-3041

**Association générale des insuffisants rénaux, agir Bas-Saint-
Laurent**

Téléphone : 1-888-852-9297

**Association québécoise de défense des droits des personnes
retraitées et préretraitées**

Téléphone : 418-756-6652

Téléphone : 514 935-1551

Site Internet : www.aqdr.org

Association québécoise de la fibrose kystique, Bas-Saint-Laurent

Téléphone : 1-877-653-2086

Association du cancer de l'Est-du-Québec

Téléphone : 1-800-463-0806

Site Internet : www.aceq.org

« Cancer j'écoute » Société canadienne du cancer

320, rue St-Germain Est, bureau 600

Rimouski, Québec

Téléphone : 1-888-939-3333 ou 418-723-5116

Site Internet : www.quebec.cancer.ca

Carrefour d'information aux aînés de la MRC de la Matapédia

Nadia Sergerie, agente d'information aux aînés

Maison des familles de la Matapédia

67, rue Lambert

Amqui, Québec, G5J 1P6

Téléphone : 418-629-1241

Site Internet :

Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien

148, av. Belzile, Bureau 302

Rimouski, Québec

G5L 3E4

Téléphone : 418-721-3310

Site Internet : www.ville.rimouski.qc.ca

CSSS

Cet organisme vous propose de naviguer sur son site et de pouvoir retrouver les informations concernant les hébergements et autres services offerts pour les personnes âgées et pour les proches aidants.

Téléphone : 418-629-2211 poste : 2062

Site Internet : www.csssmatapedia.qc.ca

Comment trouver du soutien matériel auprès des organismes de votre région?

Vous devez indiquer la province (Québec), la région (Bas-St-Laurent), la ville (Amqui) et la langue (français) et vous trouverez la liste des organismes de votre région pouvant vous offrir du soutien et de l'aide.

Site Internet : www.aidant.ca/organisme

Diabète Bas-St-Laurent

Téléphone : 418-722-4746

sans frais : 1-866-722-4746

Site Internet : www.rimouskiweb.com/diabete-bsl

Fondation Canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin

Téléphone : 1-877-396-6660

Site Internet : www.cafc.ca

Fondation Canadienne du rein

Téléphone : 1-800-565-4515 ou 418-721-4421

Sites Internet : www.rein.ca (national) et www.reinquebec.ca (provincial)

Fondation des maladies du cœur du Québec

Téléphone : 418-723-7270

Sans frais : 1-800-567-8563

Site Internet : www.fmcoeur.qc.ca

L'Arrimage

325, rue Saint Jean-Baptiste Est

Rimouski, Québec

Téléphone : 418-723-0441

Service : Service offert pour les personnes ayant un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme.

Cout du service : Gratuit

L'Estran

Centre de réadaptation en toxicomanie du Bas-St-Laurent

135, rue de l'hôpital

Amqui, Québec G5J 2K5

Élise Bérubé, Intervenante Amqui

Téléphone : 418-629-1237

Service : Écoute et soutien pour les personnes qui ont des problèmes de consommation (drogue, médicament, alcool) pour soi ou pour un proche.

Coût du service : Gratuit

Mouvement d'aide et d'information Sida du Bas-Saint-Laurent (M.A.I.N.S)

Téléphone : 418-722-7432

Sans frais : 1-888-844-7432

Ressource d'aide aux personnes handicapées du Bas-Saint-Laurent/Gaspésie/Iles-de-la-Madeleine

Téléphone : 418-722-7233

Site Internet : www.laressourcebasstlaurent.com

Sclérodémie Québec, Bas-Saint-Laurent

Téléphone : 418-722-6596

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

Téléphone : 1-877-424-5499 ou 418-724-5499

Site Internet : www.scleroseenplaques.ca

Société de la maladie d'Alzheimer

Téléphone : 1-877-446-2144

Site Internet : www.societealzheimerdequebec.com

<http://www.surlamemoire.ca/fr/home/>

Société Parkinson Bas-Saint-Laurent

Mont-Joli, Québec

Téléphone : 1-800-720-1307 ou 418-775-2678

Site Internet: www.parkinsonquebec.ca

Alimentation

Alimentation Causap Inc. (épiciers)

Frédéric et Carol Veilleux, props.

77, St-Jacques Sud

Causapscal, Québec, G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3861

Service : Vous pouvez faire votre commande d'épicerie par téléphone et venir la chercher ou faire livrer votre épicerie chez vous. Le service est offert dans les limites de la ville.

Coût de la livraison : Frais de 6\$ pour la livraison

Club Coop de consommation de la Vallée

Marché Richelieu

Maryse Gaudreault, Directrice

88, avenue du Parc

Amqui, Québec, G5J 2L6

Téléphone : 418-629-2622

Service : Vous pouvez appeler pour faire préparer votre commande. Pas de livraison. **Coût du service**: Gratuit.

Épicerie Métro

Maripier Després, gérante service

30, boul. St-Benoit Est

Amqui, Québec, G5J 2B7

Téléphone : 418-629-3560

Service : Vous pouvez appeler chez votre épiciers, faire votre commande par téléphone et la faire livrer à votre domicile. Paiements par chèque, comptant, paiement direct et carte crédit.

Coût du service: Coût variable selon la distance.

Supermarché Berger (épiciers)

Lorraine Robichaud, responsable

76, Lacroix

Sayabec, Québec G0J 3K0

Téléphone : 418-536-5418

Service : Vous pouvez commander votre épicerie par téléphone et la faire livrer à votre domicile.

Coût du service : 4.50\$ livraison Sayabec. Variable selon la distance.

Aide-Maison Vallée

Nadia St-Pierre, Coordonnatrice

78, Rue des Forges

Amqui, Québec, G5J 3A6

Téléphone : 418-629-5812 poste 22 ou 26

Service: Aide à la préparation de repas, assistance à l'approvisionnement et aux courses essentielles, comme par exemple, la personne d'Aide-Maison Vallée peut aller à la pharmacie, à l'épicerie ou à la banque pour vous.

Coût du service: Coût variable selon le revenu.

Centre d'Action Bénévole Vallée de la Matapédia (CABVM)

La popote roulante

Élaine Bellavance, Directrice

40, avenue du Parc

Amqui, Québec G5J 2L5

Téléphone : 418-629-4456

Service : Des bénévoles livrent à domicile un repas chaud et équilibré (soupe, salade, plat principal et dessert).

5 jours/semaine (Amqui) et 3 jours/semaine (extérieur d'Amqui).
Les diètes sont respectées.

Coût du service: Coût variable selon l'endroit.

Moisson Vallée Matapédia

Aide alimentaire

Brigitte Pellerin, Coordonnatrice

54-1, rue du Pont

Amqui, Québec G5J 2P5

Téléphone : 418-629-1331

Service : Moisson Vallée offre une aide alimentaire pendant certains moments difficiles dans les trois points de service suivants : Amqui (local de Moisson Vallée), Sayabec et Causapsal (au CLSC). (1 panier par mois pour un maximum de 6 par année).

Coût du service : Pour obtenir votre panier alimentaire, vous devez payer la somme de 2 \$. De plus, vous pouvez vous procurer une carte de membre au coût de 5\$ et cela vous donne droit à un privilège (3 articles de plus dans votre panier).

Moisson Vallée Matapédia

Cuisine collective

Téléphone: 418-629-1331

Service : Vous pouvez venir à la cuisine collective 1 fois par mois pour préparer un repas avec un groupe de personnes et ensuite vous pouvez apporter vos plats chez vous.

Coût du service: 2\$ pour l'activité.

Guide alimentaire pour les personnes âgées

Service : Il faut apprendre à maintenir une bonne alimentation à tout moment de notre vie. Une saine alimentation aide à prévenir des problèmes de santé.

Site Internet : www.msss.gouv.qc.ca (aller dans l'onglet à gauche « sujets » et cliquer sur groupes de population).

Guide sur la salubrité des aliments pour les personnes âgées

Site Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/index-fra.php>

Formation

Association des aînées et des aînés de l'Université du Québec à Rimouski

300, allée des Ursulines

Rimouski, Québec

Téléphone : 418-724-1661

Adresse Internet : assaines@uqar.qc.ca

Service : Service de formation et d'information pour les personnes de plus de 50 ans.

Coût du service : Coût variable selon l'activité. Carte de membre de 20 \$ par année.

Aidant.ca

Formation en ligne : « Comment réduire votre stress en cinq étapes ».

Si vous êtes une personne qui prenez soin d'un de vos proches et que vous êtes intéressé à apprendre de nouvelles façons de gérer votre stress, la formation en ligne peut répondre à vos besoins. Vous pouvez vous inscrire en ligne à l'adresse suivante :

Téléphone : 514-340-3540 poste 4787

Site internet : www.aidant.ca/questions-de-sante

Coût du service : Gratuit.

CSSS

Formation aux proches aidants

Téléphone : 418-629-2211 (pour vous inscrire)

Service : Ce sont des conseils utiles pour éviter l'épuisement, des moyens simples et concrets pour prendre soin d'une personne en perte d'autonomie.

Coût du service : Gratuit.

Centre matapédien d'études collégiales

Brigitte Chrétien, Directrice

92, rue Desbiens,

Amqui, Québec G5J 3P6

Téléphone : 418-629-4190 (département de la formation continue).

Service : Possibilité, pour un groupe, de demander une formation sur mesure.

Coût du service : Variable selon le nombre d'inscription.

Diabète Bas-St-Laurent

Téléphone de Moisson Vallée: 418-629-1331 ou

Diabète Bas St-Laurent : 1-866-722-4746

Service : En collaboration avec Moisson Vallée de la Matapédia, ce service offre des ateliers et de l'information afin d'apprendre à « vivre mieux et en santé » avec le diabète. C'est un professionnel en nutrition qui anime l'activité. L'Inscription est obligatoire. Le service est offert au local de Moisson Vallée situé au 54-1, rue du Pont à Amqui.

Site-Internet : www.diabetebsl.com (allez dans la section « activités » pour connaître l'horaire des ateliers).

Courriel : diabetebsl@globetrotter.net

Coût du service : Gratuit.

Maison des familles de la Matapédia

Louise Bernier, Directrice

67, rue Lambert

Amqui, Québec G5J 1P6

Téléphone : 418-629-1241

Service : Possibilité, pour un groupe, de demander une formation sur mesure. Exemple : le deuil, l'informatique, comment gérer son stress, etc.

Coût du service : Gratuit.

Hygiène et assistance personnelle

Aide Maison Vallée

Nadia St-Pierre, Coordinatrice

78, rue des Forges

Amqui, Québec

Téléphone : 418-629-5812 poste 22 ou 26

Service : Aide à la vie quotidienne (AVQ), soins (bain complet, toilette de base, coupe d'ongles, distribution de médicaments, prise de glycémie, etc.) Accompagne la personne (rendez-vous médicaux, surveillance, activité, etc.)

Coût du service : Coût variable et possibilité de gratuité selon les programmes du CSSS (pour ce faire, appeler au CSSS 418-629-2211 poste 2323)

Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS)

Michel Simard, Directeur des programmes et des activités cliniques

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104 (Infirmière de liaison soutiens à domicile.)

Service : (Au CLSC et à l'hôpital) Bain complet, hygiène au lavabo une fois semaine et plus s'il y a prescription médicale. Une évaluation des équipements requis sera faite à domicile pour assurer votre sécurité.

Coût du service : Gratuit

Liste des sites Internet concernant des programmes d'aide financière

Association Coopérative d'Économie Familiale de la péninsule (ACEF)

Jean-Mathieu Fortin, responsable
159, rue St-Pierre
Matane, Québec G4W 2B8

Téléphone : 418-562-7645

Service : La consultation budgétaire, s'adresse à toute personne vivant une situation financière difficile. Il y a aussi un service d'éducation à la consommation comme par exemple : des cours, des ateliers ou des rencontres de groupes. De plus, l'ACEF peut faire la défense des droits.

Coût du service : Carte de membre au coût de 3\$ qui vous donne accès à tous les services. Pour les formations : gratuites pour les organismes communautaires et avec frais pour les organisations publiques et parapubliques.

Fiscalité avantageuse

Téléphone : 1-800-267-6299

Service : Ce site vous permet de vérifier si vous êtes admissible au crédit d'impôt pour la solidarité et pour le maintien à domicile.

Site Internet : www.revenuquebec.ca

Les Amirams de la Vallée

Manon Lacroix, Coordinatrice
278, rang St-Jean-Baptiste
Amqui, Québec G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Service : Service d'aide financière pour achat ou prêt d'équipements spécialisés.

*Pour toute personne qui souffre d'un handicap soit physique, intellectuel, visuel ou sensoriel.

Coût de service : Pour bénéficier des services offerts par les Amiramans de la Vallée, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 10 \$.

Maison des familles de la Matapédia

Louise Bernier, Directrice

67, rue Lambert

Amqui, Québec G5J 1P6

Téléphone : 418-629-1241

Service : Rapports d'impôt

Coût du service: Gratuit si le revenu est de 20 000\$ et moins pour une personne seule, ou 26 000\$ et moins pour un couple.

Programme allocation logement

Téléphone : 1-800-463-4315

Service : Ce programme offre une aide financière d'appoint pour se loger. Vérifier votre admissibilité.

Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca

Programme de la sécurité de vieillesse

Téléphone : 1-800-277-9915 (ATS) 1-800-225-4786

Service : Si vous êtes âgé de 65 ans ou plus, que vous avez vécu au Canada au moins 10 ans après l'âge de 18 ans et que vous êtes un citoyen canadien ou un résident autorisé du Canada, vous devriez demander la pension de la sécurité de vieillesse. Informez-vous aussi sur le supplément de revenu garanti, l'allocation et l'allocation au survivant.

Site Internet : <http://www.servicecanada.gc.ca/aines> (et cliquer sur le lien pension de vieillesse)

Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique

Téléphone : 1-888-594-5155 **Ligne ATS** : 1-800-361-3939

Service : Ce programme offre une aide financière fixe ou variable. Celle-ci prend la forme d'une réduction du tarif horaire demandé par l'entreprise d'économie sociale pour fournir ses services.

Site Internet : www.ramq.gouv.qc.ca

Déductions d'impôts pour les aînés et les pensionnés

Téléphone : 1-800-959-7383 **Ligne ATS** : 1-800-665-0354

Service : Si vous êtes marié ou vivez en union de fait, vous pourriez avoir le droit de fractionner vos revenus de pension afin de réduire votre impôt. Si vous voulez plus d'informations sur ces nouvelles mesures relatives à l'impôt, communiquez avec l'agence du revenu du Canada.

Site Internet : www.cra-arc.gc.ca

Régime de pension de retraite du Canada

Téléphone : 1-800-463-5185 **Ligne ATS** : 1-800-603-3540

Service : La majorité des Canadiens qui travaillent, versent des cotisations au régime de pension du Canada et ont droit à une pension de retraite. Les résidents du Québec sont protégés par un autre régime semblable : le Régime de Rentes du Québec. Informez-vous.

Site Internet : www.rrq.gouv.qc.ca

Soutien aux travailleurs et travailleuses expérimentés

Téléphone : 1-800-267-6299

Service : Ce programme s'adresse aux travailleurs et travailleuses qui ont 65 ans et plus, qui demeurent sur le marché du travail ou qui y retournent. Elles pourront bénéficier du crédit d'impôt pour travailleurs d'expériences.

Site Internet : www.emploiequebec.net

Supplément de revenu garanti

Service : Pour obtenir de l'information sur le supplément de revenus pour les personnes âgées, vous pouvez vous rendre sur le site suivant et choisir le service désiré.

Site Internet : www.servicecanada.gc.ca (Choisir une langue et ensuite aller dans recherche et inscrivez supplément de revenu).

Loisirs et sports

Club des 50 ans +

Présidente : Marielle Lavoie

Téléphone : 418-778-1389

Service : Pour obtenir de l'information sur les différentes activités à venir et la liste des présidents de chaque Club, allez consulter le blogue des 50 ans et plus à l'adresse suivante.

Blogue Internet : Pour aller sur le site Internet vous devez inscrire dans le moteur de recherche « Google » : [liste des carrefours avec le détail de leur présidents\(es\) - Carrefour des 50 Ans et Plus, Vallée de la Matapédia \(secteur 08\).htm](#)

Coût du service : Gratuit.

Centre d'action Bénévole de la Vallée de la Matapédia (CABVM)

Élaine Bellavance, Directrice

Visites amicales

40, avenue du Parc

Amqui, Québec G5J 2L5

Téléphone : 418-629-4456

Service : Une personne bénévole va vous rendre visite soit pour prendre une marche, partager un repas en bonne compagnie, jouer aux cartes, faire une sortie au cinéma ou au restaurant, etc.

Coût du service : Variable selon la distance

Centre d'action Bénévole de la Vallée de la Matapédia (CABVM)

Centre de jour communautaire

Téléphone secteur Causapscal et Sayabec: 418-629-6200
poste 6710

Téléphone secteur Amqui: 418-629-4456 ou 418-629-6200
poste 6725.

Service : C'est un endroit où les aînés se réunissent pour discuter et participer à des activités leur permettant de maintenir leur autonomie physique, intellectuelle et de briser l'isolement.

Coût du service: Coût variable.

Centre d'action Bénévole de la Vallée de la Matapédia (CABVM)

Dîner rencontre

Téléphone : 418-629-4456 (avec réservation)

Service : Durant l'année le Centre d'action bénévole organise des dîners rencontres dans le but de discuter sur différents sujets, de rencontrer de nouvelles personnes et de se sentir utile.

Coût du service : Coût variable.

Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS)

P.I.E.D. le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104 (secteur Amqui et Causapscal)

Téléphone : 418-536-5404 (secteur Sayabec)

Service : Ce programme vise à améliorer l'équilibre des aînés autonomes dans le but de prévenir les chutes et les fractures.

Coût du service : Gratuit.

Guide d'activités physiques pour les aînés

Service : Ce guide est un outil fait par l'agence de santé publique du Canada pour maintenir les aînés en bonne santé physique lors du vieillissement.

Site Internet : www.guideap.com

Centre Éclosion inc.

Nathalie Gauthier, Directrice

63, rue St-Jacques Sud

Causapscal, Québec G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3744

Service : Plusieurs services vous sont offerts : jouer aux cartes ou au crible, des discussions (café rencontre), une salle de lecture et une bouquinerie, don de vêtements. Les lundis et les mercredis, il y a des ateliers d'ordinateurs, les mardis des ateliers de peinture et les mercredis, il y a un dîner communautaire.

Coût du service : La plupart des services sont gratuits. Vente de croustilles, chocolats, boissons gazeuses, thé, café, etc.

Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia

Nancy Bérubé, Coordonnatrice

17, rue Brochu

Amqui, Québec G5J 2Z6

Téléphone : 418-629-3496

Service : Le Centre de Femmes offre des formations, des groupes d'entraide et des ateliers thématiques.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

*Ce service est pour les femmes.

Les Amirams de la Vallée

278, rang St-Jean-Baptiste

Amqui, Québec G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Service : Services d'activités quotidiennes adaptées selon la clientèle, sorties cinéma, soirée dansante un vendredi /mois.

Coût du service : Coût variable selon l'activité. Pour bénéficier des services offerts par les Amirams de la Vallée, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 10 \$.

* Pour toute personne qui souffre d'un handicap soit physique, intellectuel, visuel ou sensoriel.

Ville d'Amqui

Téléphone : 418-619-4242

Site Internet : www.ville.amqui.qc.ca

Service : La ville d'Amqui organise différentes activités durant l'année. Service de piscine, patinoire, curling, etc.

Coût du service : Variable selon l'activité.

Problème de santé

Centre Hospitalier d'Amqui

Téléphone : 418-629-2211

Service : Service d'urgence

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)

Téléphone : 418-629-221 poste 2062

Service : Service d'accueil, d'évaluation et d'orientation (AEO), donné par un professionnel qui vous dirigera vers la bonne ressource.

Coût du service : Gratuit et confidentiel

C.L.S.C de Sayabec

7, Joubert Ouest

Sayabec, Québec, G0J 3K0

Téléphone : 418-536-5404

Coût du service: Gratuit et confidentiel

C.L.S.C de Causapscal

558, rue St-Jacques Nord

Causapscal, Québec, G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3451

Coût du service: Gratuit et confidentiel

C.L.S.C de la Vallée Amqui

135, avenue Gaétan-Archambault

Amqui, Québec, G5J 2K5

Téléphone : 418-629-2211 poste 12

Coût du service: Gratuit et confidentiel

GMF d'Amqui (Groupe de Médecine Familiale)

22, du Pont (en haut de la pharmacie Familiprix)

Amqui, Québec G5J 2P5

Téléphone : 418-629-6611 (Amqui)

Téléphone : 418-756-3421 (Causapscal)

Téléphone : 418-536-5438 (Sayabec)

Service : Des infirmières sont sur place pour assurer un suivi à la clientèle. De plus, une clinique sans rendez-vous est offerte à la population le mercredi en avant-midi au GMF d'Amqui

Coût du service: Gratuit.*

En cas de problème de santé non urgent

Téléphone : 811

Service : Vous pouvez appeler « Info santé » en composant le 811. Un professionnel saura répondre à la plupart des questions de santé courante ou vous orienter dans le réseau de la santé et des services sociaux.

Coût du service: Gratuit.

En cas de problème grave

Téléphone : 911

Service : Service de police, ambulance et pompier.

Coût du service: Coût variable selon le service.

* Pour les personnes qui n'ont pas de médecin de famille, il existe un guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille sur le territoire de la MRC de La Matapédia.

Téléphone : 418-756-3451

Référence de niveau légal

Aide juridique d'Amqui

5-49, St-Benoit Est

Amqui, Québec

Téléphone : 418-629-4404

Service : Pour les personnes à faible revenu, l'aide juridique offre gratuitement ou à faible coût le service d'un avocat ou d'un notaire.

Centre de justice de proximité

Téléphone : 418-722-7770

Service : Service d'information juridique.

Coût du service : Gratuit.

Directeur de l'état civil

Téléphone : 1-800-567-3900

Service : Pour toute aide concernant une succession. Chaque situation entraîne des étapes différentes à franchir. Mieux vaut consulter un professionnel.

Le curateur public (prévoir un mandat d'inaptitude)

Téléphone : 1-866-621-7088

Service : Le fait de prévoir un mandat d'inaptitude et de cibler une personne qui s'occupera de nos affaires en cas de perte d'autonomie grave, permet de protéger notre patrimoine familial.

Site Internet : <http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/>

Ministère de la justice

Téléphone : 1-866-643-5140

Testament (prévoir un testament)

Service : Un testament est l'expression des dernières volontés de la personne en cas de décès.

Site Internet: <http://www.avocat.qc.ca/public/iitestament.htm>

Registre des dispositions testamentaires et des mandats du Québec

Téléphone : 1-800-340-4496

Service : Service d'aide pour la recherche de testament.

Site Internet : <http://www.rdtmq.org/>

Renouvellement de médicaments

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Case postale 6600

Québec, Québec G1K 7T3

Téléphone : 1-800-561-9749

Pharmacie Lévesque et McNicoll (FamiliPrix)

Téléphone : 418-629-1414

20 rue du Pont

Amqui, Québec

Service : Service de livraison de vos médicaments du lundi au vendredi. Vous devez appeler en avant-midi.

Coût du service : Gratuit.

Site Internet : www.rx.assyst.com (pour le renouvellement en ligne, veuillez-vous inscrire à cette adresse).

Pharmacie Guénette et McNicoll (FamiliPrix)

Téléphone : 418-756-1414

28, St-Jean Baptiste

Causapscal, Québec

Service : Service de livraison de vos médicaments le lundi et le vendredi en avant-midi seulement.

Site Internet : www.rx.assyst.com (pour le renouvellement en ligne, veuillez-vous inscrire à cette adresse).

Pharmacie Aubert Lévesque (FamiliPrix)

Téléphone : 418-536-1414

99, rue de l'Église

Sayabec, Québec

Service : Service de livraison de vos médicaments le mardi et le jeudi pour Saint-Noël, Saint-Moïse et Saint-Damase et à tous les jours pour Val-Brillant et Sayabec.

Site Internet : www.rx.assyst.com (pour le renouvellement en ligne, veuillez-vous inscrire à cette adresse).

Pharmacie Perreault, d'Amours, Doyon, Belzile (Brunet)

Téléphone : 418-629-4411

39, Boul. St-Benoit Est

Amqui, Québec

Service : Service de livraison de vos médicaments du lundi au vendredi pour le secteur d'Amqui et le mercredi en après-midi pour Lac-au-Saumon, Causapscal, Saint-Léon, Saint-Zénon du Lac-Humqui, Val-Brillant, Sayabec, Saint-Tharcisius, St-Vianney, Ste-Irène.*

* Pour le renouvellement en ligne, vous devez appeler votre pharmacien et celui-ci vous aidera pour la création de votre compte.

Répit / Gardiennage

Les Amiram de la Vallée

278, rang St-Jean-Baptiste

Amqui, Québec G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Service : Service d'un camp d'été pour du répit. Ce camp est adapté selon le degré et l'âge de la personne.

Coût de service : Coût variable. Pour bénéficier des services offerts par les Amiram de la Vallée, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 10 \$.

* Pour toute personne qui souffre d'un handicap soit physique, intellectuel, visuel ou sensoriel.

CSSS

Gardiennage à domicile

Téléphone : 418-629-221poste 2062

Service : Pour les personnes qui ne peuvent demeurer seules quand leurs proches s'absentent. C'est un service pour les personnes qui ont un problème cognitif ou des incapacités physiques majeures.

Coût du service : Coût variable.

CSSS

Hébergement temporaire

Téléphone : 418-629-2211poste 2062

Service : Service de quelques jours ou semaines dans un milieu d'hébergement pour la convalescence et le répit accordés aux proches aidants, par exemple des vacances.

Coût du service : Coût variable.

* Le client apporte ses médicaments et la famille s'occupe de l'entretien des vêtements.

CSSS

Centre de jour spécialisé (Hôpital 1er étage)

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104

Service : Rencontres de groupes pour maintenir et/ou augmenter l'autonomie. Également disponible pour les personnes atteintes de troubles cognitifs.

Coût du service : Coût variable.

Pour la liste des hébergements

Téléphone : 418-629-2211

Service : Si vous voulez obtenir la liste des différents centres d'hébergements vous pouvez communiquer avec le CSSS.

Sécurité

A.L.E.S.E

56, rue du Pont
Amqui, Québec G5J 2P5

Téléphone : 418-629-6077

Service : Sur rendez-vous, une conseillère en défense collective des droits est à votre disposition.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

C-TA-C (contre toute agression conjugale)

158, avenue Belzile
Rimouski, Québec

Téléphone : 418-725-2822

Service : Service pour les hommes qui ont un comportement violent, contrôlant en contexte conjugal ou familial.

Coût du service : Gratuit.

Centre d'action Bénévole de la Vallée de la Matapédia

Bonjour! Comment ça va?

40, avenue du Parc
Amqui, Québec G5J 2L5

Téléphone : 418-629-4456

Service : Contact téléphonique personnalisé effectué par un bénévole. Ce système vous assurera plus de sécurité et brisera la solitude vécue. Suite à cet appel, advenant un problème, des mesures seront prises afin de venir en aide à la personne. Le service est offert 3 jours/semaine en avant-midi.

Coût du service: Gratuit.

Agence PAIR

Maison des familles de la Matapédia

67, rue Lambert

Amqui, Québec, G5J 1P6

Téléphone : 418-629-5486

Mission : Offrir un service personnalisé d'appels automatisés qui rejoint les aînés quotidiennement pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour.

Fonctionnement : Appel téléphonique de façon journalière, sauf que le service n'est pas offert la fin de semaine, durant les vacances d'été, les vacances des fêtes (2 semaines). Les appels se font par message enregistré.

*si une personne ne répond pas à l'appel, une procédure d'alerte sera enclenchée afin qu'une personne se rende à domicile de la personne aînée pour effectuer une vérification. Le service est offert seulement lors des heures d'ouverture de l'organisme.

***Pour recevoir ce service** :

Il faut être une personne âgée demeurant à domicile.

Coût du service : gratuit

Site Internet : www.mdfmatapedia.org

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

148, avenue Belzile, bureau : 204

Rimouski, Québec

Téléphone : 418-724-0976

Sans frais : 1-800-820-2822

Service : Si vous êtes victime d'actes criminels, un professionnel en relation d'aide peut vous aider à vous en sortir.

Site Internet : www.cavac.qc.ca

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

Téléphone : 1-877-767-2227

Service : Tous les services sont offerts gratuitement et chaque demande est traitée en toute confidentialité.

Site Internet : www.fcaap.ca

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

Rimouski, Québec G5L 7C1

Téléphone : 418-724-2463

Sans frais : 1-800-463-0009

Service : C'est un service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel pouvant vous aider lors d'une situation de crise.

Site Internet : www.centredecrisebsl.qc.ca

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

Téléphone : 1-800-361-6477

Site Internet : www.cdpdj.qc.ca

Info-abus aux aînés

Téléphone : 1-888-489-2287

Tous les jours de 8 h à 20 h

Service : Ce service vient en aide à la personne victime d'abus. Un abus peut être de la violence psychologique ou verbale, de la violence sexuelle, de l'exploitation financière, de la négligence.

Site Internet : www.maltraitanceaines.gouv.qc.ca

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

Les Amiramis de la Vallée

278, rang St-Jean-Baptiste

Amqui, Québec G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Service : Service d'accompagnement dans le processus de plainte ou pour la défense des droits.

Coût du service : Gratuit. Pour bénéficier des services offerts par les Amiramis de la Vallée, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 10 \$.

* Pour toute personne qui souffre d'un handicap soit physique, intellectuel, visuelle ou sensoriel.

Maison des familles de la Matapédia

67, rue Lambert

Amqui, Québec G5J 1P6

Téléphone : 418-629-4904

Service : Accompagnement et soutien avec un(e) Intervenante(e) en travail social. Pour un accompagnement dans vos démarches ou pour un soutien vous pouvez aussi demander de l'aide en communiquant avec la Maison des familles de la Matapédia.

Coût du service: Gratuit et confidentiel.

PLAIDD-BF

Téléphone : 418-722-8758

Sans frais : 1-800-524-8758

Service : Défense des droits de la personne.

Sûreté du Québec

Téléphone : 418-629-4464

Service : Service de policier sur place.

* pour une urgence faire le 911.

Télesurveillance CSSS

Téléphone : 418-629-2211 poste 2062 ou 2104

Service : Dispositif de sécurité 24 h comprenant un téléphone et un bracelet pour appeler de l'aide.

Coût du service: 16,88\$ / mois, taxes incluses.

Soutiens à domicile

Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS)

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104

Service : Offert sous prescription médicale. Pour les personnes capables de se déplacer : Service de soins infirmiers disponibles à la clinique externe du Centre Hospitalier, au bureau du groupe de médecine familiale à Sayabec et au CLSC de Causapscal. Pour les personnes qui répondent à des critères définis (perte d'autonomie majeure), soins infirmiers à domicile.

Coût du service : Gratuit.

CSSS

Équipements pour domicile

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104

Service : Des équipements peuvent être prêtés à court terme, après une évaluation et des recommandations par un professionnel de la réadaptation.

Coût du service : gratuit pour l'évaluation. Pour le prêt d'équipements, il peut y avoir des frais.

CSSS

Personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Téléphone : 418-629-2211 poste 2104

Service : Rencontre d'évaluation individuelle en physiothérapie une fois par année.

Coût du service : Gratuit.

Aide-Maison Vallée

78, rue des Forges

Amqui, Québec

Téléphone : 418-629-5812 poste 22 ou 26

Services : Entretien léger : Lessive, ménage, divers achats y compris l'épicerie. Entretien lourd : grand ménage, laver les fenêtres, etc.

Coût des services : Variable selon le service.

Soutien psychosocial

C.L.S.C de Sayabec

7, Joubert Ouest
Sayabec, Québec, G0J 3K0

Téléphone : 418-536-5404

Service : Service d'écoute et de soutien offerts par des professionnels en relation d'aide.

Coût du service : gratuit et confidentiel.

C.L.S.C de Causapscal

558, rue St-Jacques Nord
Causapscal, Québec, G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3451

Service : Service d'écoute et de soutien offerts par des professionnels en relation d'aide.

Coût du service : gratuit et confidentiel.

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)

Aide psychosociale

Téléphone : 418-629-2211 poste 2062

Service : Service d'écoute, assumé par un professionnel en relation d'aide s'adresse aux personnes ayant besoin d'être supportées au plan personnel ou familial.

Coût du service: Gratuit et confidentiel.

Les Amiram de la Vallée

278, rang St-Jean-Baptiste
Amqui, Québec G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Service : Service d'écoute et de soutien offerts auprès de la personne vivant avec un handicap ou pour la famille.

Coût du service : Gratuit et confidentiel. Pour bénéficier des services offerts par les Amiram de la Vallée, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 10 \$.*

* Pour toute personne qui souffre d'un handicap soit physique, intellectuel, visuel ou sensoriel.

Maison des Familles de la Matapédia

67, rue Lambert
Amqui, Québec G5J 1P6

Téléphone : 418-629-1241

Service : Soutien avec un(e) Intervenante(e) en travail social pour un accompagnement dans vos démarches.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

Rayon de Partage

67, rue Desbiens
Amqui, Québec G5J 3P5

Téléphone : 418-629-5197

Service : Ce service est offert aux personnes ayant un problème de santé mentale.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

Centre Éclosion inc.

63, rue St-Jacques Sud
Causapscal, Québec G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3744

Service : Si vous sentez le besoin de vous confier à quelqu'un, une personne du Centre Éclosion peut vous écouter.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia

17, rue Brochu
Amqui, Québec G5J 2Z6

Téléphone : 418-629-3496

Service : Services d'écoute téléphonique, d'intervention individuelle, d'accompagnement, des groupes d'entraide, des formations et des ateliers thématiques.

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

*Ce service s'adresse seulement aux femmes.

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

Rimouski, Québec G5L 7C1

Téléphone : 418-724-2463 Sans frais : 1-800-463-0009

Service : C'est un service d'écoute téléphonique et confidentiel pouvant vous aider lors d'une situation de crise.

Site Internet : www.centredecrisebsl.qc.ca

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle (CRDITED)

25, rue du Parc

Amqui, Québec G5L 2L4

Téléphone : 418-629-4110

Service : Accueil, soutien, écoute, pour les personnes ayant un handicap pour la famille ou pour les personnes ayant un lien direct avec la personne (milieux scolaire, travail, etc.)

Coût du service : Gratuit et confidentiel.

L'APPUI Bas-St-Laurent pour les proches aidants

Cet organisme a pour mission de promouvoir et de soutenir le développement économique, social et culturel de la grande région administrative du Bas-St-Laurent. Ce site vous renseigne sur les différents programmes en voie de développement dans votre région.

Site Internet : www.lappui.org/bas-st-laurent

Soutien spirituel ou religieux et pastoral

Presbytère d'Amqui (Amqui, Saint-Tharcisius, Saint-Vianney, St-Zénon-du-Lac-Humqui, Saint-Léon-le-Grand, Sainte-Irène)
88, Desbiens
Amqui, Québec
Téléphone : 418-629-3242*

Presbytère de Causapscal (Sainte-Florence, Sainte Marguerite-Marie, Causapscal, Albertville, Lac-au-Saumon, Saint-Alexandre-des-Lacs)
100, de l'Église
Causapscal, Québec, G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3835*

Presbytère de Sayabec (Val-Brillant, Saint-Noël, Saint-Moïse, Saint-Damase, Sayabec, Saint-Cléophas)
1, de l'Église
Sayabec, Québec, G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5946*

Service : Si vous avez besoin d'un soutien spirituel ou religieux, vous pouvez parler avec un prêtre. Celui-ci peut vous rencontrer ou même se déplacer pour vous.

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)

Téléphone : 418-629-2211 poste 2153*

Service : Service d'animation en pastorale offert à la clientèle qui désire un accompagnement spirituel ainsi qu'aux proches et aux familles.

* Tous les services de pastorale sont offerts gratuitement.

Transport

A.L.E.S.E

56, rue du Pont

Amqui, Québec G5J 2P5

Téléphone : 418-629-6777

Service : A.L.E.S.E offre un service de déménagement dans les limites d'Amqui. Le service comprend un camion, des couvertures pour protéger vos meubles et le personnel requis. Ce service s'adresse à toute la population.

Coût du service : Variable selon la distance et le prix de l'essence.

La Caravelle service de Transport Collectif de la Matapédia

dessert 12 municipalités de la MRC : (Sainte-Florence, Sainte-Marguerite-Marie, Causapsal, Albertville, Lac-au-Saumon, Saint-Alexandre-des-Lacs, Amqui, Saint-Zénon du Lac-Humqui, Saint-Léon-le-Grand, Sainte-Irène, Val-Brillant, Sayabec, Saint-Noël)

12, rue du Parc

Amqui, Québec G5J 2L2

Téléphone : 418-629-1505

Service : C'est un service de transport offert à toute la population de la MRC. Vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 5\$ ainsi qu'un billet au coût de 3\$ que vous pouvez vous acheter soit à la Caravelle ou au bureau municipal.

Coût du service : Coût variable (tel que mentionné ci-haut).

La Caravelle service de transport adapté (dessert 18 municipalités de la MRC)

12, rue du Parc

Amqui, Québec G5J 2L2

Téléphone : 418-629-1502

Service : C'est un service de transport adapté pour les personnes qui vivent avec une incapacité physique ou intellectuelle. Les formulaires d'inscriptions sont disponibles au bureau de la Caravelle.

Coût du service : Coût variable.

Centre d'action Bénévole de la Vallée de la Matapédia (CABVM)

Accompagnement-transport

40, avenue du Parc

Amqui, Québec G5J 2L5

Téléphone : 418-629-4456

Service : Une personne bénévole accompagne le ou la bénéficiaire lors d'un rendez-vous chez son médecin, ou au CLSC, faire l'épicerie, aller à la banque, etc.

Coût du service : Coût variable selon la distance.

Organismes de dépannage à prix modique

A.L.E.S.E

56, rue du Pont
Amqui, Québec G5J 2P5

Téléphone : 418-629-6777

Service : Vous pouvez vous procurer des meubles, des électroménagers, de la vaisselle à prix modique.

Coût du service : Variable.

Friperie de La Rivière

57, rue du Pont
Amqui, Québec G5J 2P4

Téléphone : 418-629-4248

Service : Vous pouvez vous procurer des vêtements usagés (hommes, femmes, enfants) à prix modique. Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30 et le samedi de 9h30 à 17h00.

Coût du service : Variable.

Friperie la Relève

4, rue St-Pierre (située en face de l'église)
Val-Brillant, Québec

Service : Vous pouvez vous procurer des vêtements usagés (hommes, femmes, enfants) à prix modique. Ouvert le jeudi de 13h à 16h et de 18h à 20h.

Coût du service : Variable.

Centre Éclosion Inc.

Nathalie Gauthier, Directrice
63, rue St-Jacques Sud
Causapscal, Québec, G0J 1J0

Téléphone : 418-756-3744

Service : Don de vêtements usagés.

Services Thanatologiques

Maison commémorative familiale Fournier

Monsieur André Fournier, Président
Madame Nadia Fournier, Vice-Présidente
110, avenue Gaétan-Archambault
Amqui, Québec, G5J 2J9

Téléphone : 418-629-4431 (Amqui)
418-756-5858 (Causapscal)
418-778-5919 (Lac-au-Saumon)
418-536-5436 (Sayabec)
418-776-2988 (St-Noël)
418-742-3272 (Val-Brillant)

Services : Commémoration des rites de passage et de rituels funéraires tels que : jardin de la mémoire, recueil de photos souvenirs, témoignages écrits, vidéo personnalisé. Monuments commémoratifs. Leur mission : Être à l'écoute avant, pendant et après les rituels funéraires.

Site Internet : www.gfournier.com

Coût : Variable selon les services.

Complexe funéraire de la Vallée

Monsieur Pierre-Olivier Landry, Thanatologue
11, rue Proulx
Amqui, Québec, G5J 3R9

Téléphone : 418-631-1499

Services : Commémoration des rites de passage et de rituels funéraires. Monuments (achat et gravure), colombarium, démarches administratives.

Site Internet : www.compfunerairedelavallee.com

Coût : Variable selon les services.

Médiagraphie

Agence de la santé publique du Canada. Page d'accueil, [En ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php> (Page consultée le 18 novembre 2011)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. « Le stress », Site de l'association canadienne pour la santé mentale, [En ligne], http://www.acsm.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2 (Page consulté le 9 décembre 2011)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE CHAUDIÈRE-APPALACHES, Site de l'association canadienne pour la santé mentale Chaudière-Appalaches, [En ligne], <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/2003/testez-votre-stress.pdf> (Page consulté le 14 février 2012)

CONSEIL RÉGIONAL FTQ. « Bottin des Ressources », Rimouski, Réseau de délégués sociaux et déléguées sociales, s.d., 204 p.

DIONNE, Bernard (2008). Pour réussir. Guide méthodologique pour les études et la recherche, 5e éd., Montréal, Beauchemin, 264 p.

GIASSON, Omer. (2004) « Concepts et vocabulaire pratique du travail social », 2e éd., [s.l.], GIASSON, 157 p.

GUILLEMETTE, Christian. « Intervention auprès des adultes et des personnes âgées – Recueil de textes, de notes et d'activités », Amqui, CMÉC, 2011, 276 p.

GUILLEMETTE, Christian. « Intervention sociale en situation de crise – Recueil de textes, de notes et d'activités », Amqui, CMÉC, 2011, 320 p.

PAQUIN, Linda. « Intégrité psychologique et santé mentale – Note de cours », Amqui, CMÉC, 2011, 174 p.

QUÉBEC. « Document produit par la direction des communications du ministère de la Santé et des Services Sociaux, 2004. »

TRUDEAU, Cécily et Isabelle CHASSÉ. « Portrait de la situation des aidants naturels du Bas-Saint-Laurent - pour le projet les aidants naturels : une question d'équilibre », Rimouski, CRVA Bas-St-Laurent, 2006, 104 p.

Notes et numéros de téléphone importants

Notes

Téléphones
