

Biblio-Aidants

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

*Médiathèque Maskoutaine*

*Saint-Hyacinthe*

# AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



**M**édiathèque  
*Maskoutaine*



**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.

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

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

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

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

*Biblio-Aidants<sup>MD</sup> est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.*

# L'APPUI Montérégie

**Service Info-aidant :** 1 855 8 LAPPUI (1 855 852-7784)

**Téléphone :** 450 466-8222

**Sites Web :** [www.lappui.org](http://www.lappui.org)  
[www.aidantsnaturels.org](http://www.aidantsnaturels.org)

**Adresse :** 7900, boulevard Taschereau, Édifice C-202  
Brossard, Québec  
J4X 1C2

Gratuit et confidentiel, Info-aidant est un service téléphonique professionnel qui offre écoute, information et références aux proches aidants d'aînés. L'APPUI met également à la disposition des proches aidants un site internet comprenant de l'information sur plusieurs aspects de cette tâche (conseils pratiques, sécurité, questions juridiques, etc.).

Enfin, la partie du site Web de l'APPUI portant sur la Montérégie offre une section "actualités" et un répertoire des ressources régionales.

## Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes

**Téléphone :** 450 252-6620

**Courriel :** Myriam Noiseux, conseillère : [mnoiseux@caapmonteregie.ca](mailto:mnoiseux@caapmonteregie.ca)

Le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes est un organisme régional indépendant, mandaté depuis 1993 par le ministre de la Santé et des Services sociaux, pour offrir du soutien aux usagers qui vivent une insatisfaction par rapport au réseau de la santé. Il travaille en lien avec les commissaires aux plaintes et à la qualité des services ainsi qu'avec le Protecteur du citoyen, en facilitant la conciliation avec toutes les instances concernées.

Voici les services offerts :

- Vous informe sur les droits des usagers et sur le processus de plainte
- Vous écoute et cerne avec vous l'objet de plainte
- Vous aide à préparer votre dossier et à rédiger votre lettre
- Vous accompagne lors d'une rencontre avec la personne qui traitera votre plainte
- Vous soutien dans les autres démarches relatives à vos droits.
- Vous oriente vers d'autres services appropriés
- Donne des présentations sur les droits des usagers

## Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe

**Téléphone :** 450 250-2874  
**Courriel:** infomad@cbsh.ca  
**Site Web :** www.cbsh.ca  
**Adresse :** 2270, avenue Mailhot  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4K2

Avec le programme d'aide *Maintien à domicile*, le Centre de Bénévolat de Saint-Hyacinthe offre plusieurs services aux proches aidants et aux aidés de plus de 50 ans :

- Espace Entre-Aidants
  - Activités, sorties et ateliers de formation offerts aux proches aidants
  - Pauses-relaxation, salle de cinéma pour prendre un temps de repos et service d'écoute
- PAIR: la tranquillité d'esprit! : Service d'appel téléphonique automatisé afin de rassurer des personnes qui sont en perte d'autonomie.
- Info-Stop Plus : visite de courtoisie à une personne âgée ou en perte d'autonomie vivant seule avec une mise à jour des médicaments et du nom des répondants
- Visites amicales : visite de courtoisie à une personne âgée ou en perte d'autonomie vivant seule dans le but de rompre l'isolement.
- Accompagnement / Transport médical
- Popote roulante

## Centre d'écoute de la Montérégie

**Téléphone :** 450 658-8509  
1 877 658-8509 (sans frais)  
**Courriel :** info@ecoutemonteregie.org  
**Site Web :** www.ecoutemonteregie.org  
**Adresse :** 1702, avenue Bourgogne  
Chambly, Québec  
J3L 1Z2

Le "Centre" est ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00, et il offre les services suivants:

- Appel amical à chaque semaine aux aînés qui en font la demande ou qui nous sont référés par nos partenaires.
- Accueil et soutien des aînés qui se présentent au centre d'écoute pour tout type d'aide.
- Briser l'isolement chez les aînés par un service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel.
- Offrir aux aînés un soutien personnalisé selon leurs besoins.

## Centre de Soutien et de Services Aidants/Aînés (Cssaa)

**Téléphone :** 450 418-2101  
**Courriel :** info@cssaa.ca  
**Site Web :** www.cssaa.ca  
**Adresse :** 959, rue Des Cascades  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 3G5

Le Centre de Soutien et de Services Aidants/Aînés a pour mission de soutenir les personnes dans leur rôle de proche aidant. Le Centre répond à tous les aidants, et ce, peu importe l'âge de la personne aidée, de son incapacité ou de sa maladie. Il offre les services suivants de jour, de soir et la fin de semaine.

- Formations aux aidants (estime de soi, gestion des émotions, gestion de la culpabilité, les deuils reliés à la maladie d'un proche, prévention de l'épuisement, gestion du stress chez l'aidant, etc.)
- Groupe de soutien pour femmes aidantes et de coaching pour hommes aidants
- Rencontres d'échange thématique
- Intervention psychosociale individuelle, de couple et de famille
- Soutien téléphonique
- Service d'appel pour la prise de médicaments
- Accompagnement /transport pour des rendez-vous médicaux ou autres
- Halte-répît «La Clé des Champs» (ouverte en simultanée avec les activités du centre)
- Activités collectives, créatives, sociales et physiques

## Comptoir Partage La Mie

**Téléphone :** 450 774-0494  
**Courriel :** lamie@maskatel.net  
**Site Web:** www.la-mie.com  
**Adresse :** 620, avenue Mondor  
Saint-Hyacinthe Québec  
J2S 7H5

Offre à la population économiquement défavorisée, l'accès à une aide alimentaire respectueuse et conforme, dans la mesure du possible, au « Guide alimentaire canadien ».

## Coopérative aux P'tits soins

- Téléphone :** 450 771-0605
- Courriel :** [info@coopauxptitssoins.com](mailto:info@coopauxptitssoins.com)
- Site Web :** [www.coopauxptitssoins.com](http://www.coopauxptitssoins.com)
- Adresse :** 1005, avenue Sainte-Marie  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4S2

La Coopérative de solidarité de services à domicile aux P'tits soins propose aux personnes âgées et/ou en perte d'autonomie une aide à la vie domestique en offrant des services d'entretien ménager et d'aide aux personnes. Un ensemble de services est offert aux membres faisant partie du territoire de la MRC des Maskoutains :

- Entretien ménager léger : faire l'époussetage des meubles et des ventilateurs, passer aspirateur, laver les planchers, la salle de bain, le micro-onde, etc.
- Grands ménages : laver les fenêtres, les murs, les plafonds et les stores, vider les armoires et les bibliothèques.
- Aide aux personnes : faire des courses et approvisionnements divers, préparer les repas sans diète ou laver, repasser et réparer des vêtements.

## Maison de la Famille des Maskoutains

- Téléphone :** 450 771-4010
- Courriel :** [admin@mfm.qc.ca](mailto:admin@mfm.qc.ca)
- Site Web :** [www.mfm.qc.ca](http://www.mfm.qc.ca)
- Adresse :** 2130, avenue Mailhot  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 9E1

Le programme aux Adultes et aux Proches aidants de la Maison de la famille des Maskoutains a pour but de soutenir les proches aidants qui s'occupent d'une personne en perte d'autonomie (de 50 ans et plus), de briser l'isolement par le biais de différentes activités et ateliers afin d'acquérir de nouveaux outils pour mieux vivre leur rôle au quotidien. Elle offre les services suivants :

- Conférences et ateliers
- Exercices, gymnastique et Yoga sur chaise
- Art thérapie
- Programme de répit aux proches aidants
- Repas des aidants/aidés/personnes seules
- Halte-répit pour les personnes en perte d'autonomie



## Maison Marie-Luce-Labossière - résidence pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes

- Téléphone :** 450 778-5595
- Site Web :** [www.maisonmarielucelabossiere.ca](http://www.maisonmarielucelabossiere.ca)
- Adresse :** 16 650, avenue Bourdages Sud  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2T 4P7

Maison Marie-Luce-Labossière offre un service d'hébergement dans un milieu de vie paisible et sécuritaire, des soins de base, du soutien, de l'aide et de l'accompagnement aux personnes :

- Prioritairement atteintes d'un cancer en phase pré-terminale, en évolution ou en rémission
- Atteintes d'une maladie chronique irréversible avec pronostic très sévère
- Qui, à l'occasion d'une maladie ou d'une opération, a besoin d'un hébergement temporaire de quelques semaines à quelques mois
- Qui, pour des raisons d'ordre familial ou socio-économique, ont besoin d'un hébergement de quelques semaines à quelques mois
- Qui nécessitent un hébergement permanent ou un hébergement temporaire parce que leur aidant naturel doit s'absenter ou a besoin d'une période de répit

## Le Trait d'Union Montérégien

- Téléphone :** 450 223-1252
- Courriel :** [info@tumparraine](mailto:info@tumparraine)
- Site Web :** [www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)

Le Trait d'Union Montérégien offre un service de parrainage favorisant la réinsertion sociale d'adultes vivant, ayant vécu ou étant à risque de vivre de la détresse émotionnelle. Nous offrons également ce service aux aînés vivant de la solitude afin de prévenir l'apparition de problèmes d'ordre émotionnel telle la dépression. L'organisme est présent sur Facebook.

## Zone Loisir Montérégie

**Téléphone :** 450 771-0707

**Courriel :** [infozlm@zlm.qc.ca](mailto:infozlm@zlm.qc.ca)

**Sites Web:** [www.zlm.qc.ca](http://www.zlm.qc.ca)  
[www.vatl.org](http://www.vatl.org)

**Adresse :** 3800, boulevard Casavant Ouest  
Saint-Hyacinthe Québec  
J2S 8E3

La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir.