

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS

INFO-AIDANT : 1 855 852-7784

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



Informez-vous!

Un guide destiné aux aînés.

**Ce guide a été rendu possible
grâce à la contribution
financière de**

Québec 



25 rue de l'Église
Notre-Dame-de-Ham, QC
G0P 1C0

Téléphone: 819-344-5806
Courriel: info@notre-dame-de-ham.ca
www.notre-dame-de-ham.ca



**À l'intérieur du guide, vous trouverez de
l'information sur les ressources et les différents
soutiens disponibles pour les aînés.**



Des informations en ligne

Avantages et obligations fiscales pour aînés:

www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/aine/

- ◇ Liste des avantages et obligations fiscales

Programmes et services pour les aînés

www.quebec.ca/services-quebec/programmes-et-services-pour-les-aines/

- ◇ Guide d'informations à télécharger

Table régionale de concertation des personnes aînés du Centre-du-Québec

aines.centre-du-quebec.qc.ca

- ◇ Boîte à outils, capsules d'informations, etc.

L'appui

www.lappui.org

- ◇ Conseils pratiques, banque de ressources, etc.

Ministère de la Famille volet aînés

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/Pages/index.aspx

- ◇ Capsules d'informations

Gouvernement du Canada - Spécialement pour vous aînés -

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/aines.html

- ◇ Informations sur différentes questions de santé



Parkinson Centre-du-Québec/Mauricie

Téléphone: 819 806-1604

- ◇ Maintien et amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec le parkinson

Programme PAIR

Téléphone: 819 752-5535

- ◇ Service d'appels automatisés qui joint les aînés quotidiennement pour s'assurer de leur bon état de santé

Rouli-Bus

Téléphone: 819 758-5959

- ◇ Transport adapté pour toute personne handicapée

Société Alzheimer du Centre-du-Québec

Téléphone: 819 604-7711

- ◇ Aider et de soutenir les personnes atteintes et les membres de leur famille.

Société canadienne de la sclérose en plaques, section Centre-du-Québec

Téléphone: 819 474-6556

- ◇ Amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec la sclérose en plaques

Des ressources locales

Club FADOQ de Notre-Dame-de-Ham

Pauline Leblond 819 344-5540

- ◇ Activités mensuelles (réunions, soirées de danse, billard et Viactive pour les 50 ans et plus)

Cuisines collectives des hauts reliefs

Patricia Joyale 819 382 9990 ou cell 819 960 6188

- ◇ Si vous avez envie de cuisiner en groupe pour le plaisir ou pour diminuer le coût de votre épicerie

Les Fermières

Denise Ramsay 819 344-5810

- ◇ Groupe de femmes faisant de l'artisanat, principalement du métier à tisser

Municipalité de Notre-Dame-de-Ham

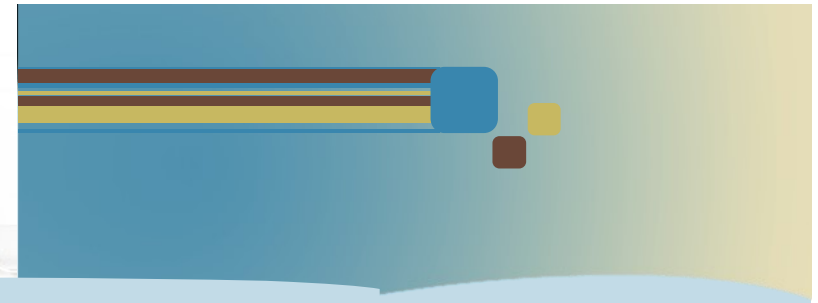
Christiane Leblanc 819 344-5806

- ◇ Affaires municipales

Services d'entraide des Hauts Reliefs

Geneviève Boutin 819 344-5806

- ◇ Aide alimentaire distribuée aux deux semaines pour les personnes ayant un revenu de moins de 21 055\$ (personne seul) ou de moins de 26 211\$ (couple).



Des ressources régionales

ACEF

Téléphone: 819 752-5855

- ◇ Consultation budgétaire

Albatros

Téléphone: 819 751-6264

- ◇ Gardiennage et répit pour personne en fin de vie

Association des Proches Aidants Arthabaska-Érable

Téléphone: 819 795-3577

- ◇ Soutenir les proches aidants dans leur rôle
- ◇ Échanger, discuter, s'entraider, s'informer, se ressourcer
- ◇ Se procurer les outils nécessaires pour jouer leur rôle sans s'épuiser.

Association des personnes malentendantes des Bois-Francis

Téléphone: 819 751-4188

- ◇ Améliorer les conditions de vie des personnes malentendantes
- ◇ Améliorer la communication entre celles-ci et leur entourage

Bria, coopérative de soutien à la maison

Téléphone: 819 758-9265

- ◇ Entretien ménager
- ◇ Préparation de repas
- ◇ Courses et approvisionnement
- ◇ Soins à la personne
- ◇ Répit-surveillance

CLSC pour des soins courants à Ham-Nord

Téléphone: 819 357-2030 poste 2971

- ◇ Injection, soins des plaies, traitement de blessures mineures

CLSC Suzor-Côté

Téléphone: 819 758-7281

- ◇ Services de soins de santé

Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis

Téléphone: 819 758-4188

- ◇ Accompagnement-transport
- ◇ Service de popotte congelée ou à texture adaptée
- ◇ Travailleur de milieu auprès des aînés

Maison Marie-Pagé

Téléphone : 819 604-9250

- ◇ Offrir des services de soins palliatifs et d'accompagnement aux personnes ayant une maladie grave et en fin de vie
- ◇ Soutien et réconfort pour les proches



La ligne

1-888-489-2287

Aide Abus Aînés