

Biblio-Aidants

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

*Bibliothèques de Trois-Rivières*

# AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





**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.*

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## PROGRAMME D' ASSISTANCE INDIVIDUELLE AUX PERSONNES RETRAITÉES (PAIR)

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 370-6700, POSTE 3232 (Carole Arbelot)</b>
<b>Téléphone (ligne générale)</b>	<b>1-877-997-7247</b>
<b>Courriel</b>	<b>info@programmepair.com</b>
<b>Site Web</b>	<b><a href="https://www.programmepair.com/">https://www.programmepair.com/</a></b>

Cet organisme à but non lucratif offre un service gratuit d'appels automatisés et qui s'adresse aux personnes âgées, seules, à mobilité réduite ou handicapée, en perte d'autonomie, souffrant de maladie chronique, vivant une situation de détresse psychologique ou dont les contacts sont éloignés. La personne qui s'inscrit à ce programme reçoit un appel par jour (appel de sécurité et/ou appel pour faire penser à prendre leur médication/taux de glycémie, repas, etc.). Si la personne ne répond pas, un policier se rend à domicile pour s'assurer de la sécurité de celle-ci.

## FADOQ - RÉGION MAURICIE

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 374-5774</b>
<b>Courriel</b>	<b>info@fadoq-mauricie.com</b>
<b>Site Web</b>	<b><a href="https://www.fadoq.ca/mauricie/">https://www.fadoq.ca/mauricie/</a></b>

La Fédération de l'Âge d'Or du Québec est un réseau qui rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Il informe, anime et soutient le fonctionnement de 75 clubs d'Âge d'Or.

## LA TRAVERSE DES ÂGES

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 372-4621, poste 4121</b>
------------------	-----------------------------------

La Traverse a pour mission de rassembler les personnes âgées de 50 ans et plus et à les encourager à participer à des rencontres sociales, des repas, des sorties et des voyages. Des conférences sont organisées mensuellement pour les membres.

# ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR)

**Téléphone** (819) 697-3711  
**Courriel** [aqdr.tr@infoteck.qc.ca](mailto:aqdr.tr@infoteck.qc.ca)  
**Site Web** <http://www.aqdr.org/>

L'Association œuvre pour une défense collective des droits des retraités et préretraités et organise des activités sociopolitiques pour les faire valoir. Elle organise également des campagnes d'opinion, des sessions de formation sur les droits sociaux, économiques et culturels pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

## CHANTALITA VÊTEMENTS ADAPTÉS INC.

**Téléphone** 819-841-4070  
**Courriel** [chantal@chantalita.com](mailto:chantal@chantalita.com)  
**Site Web** [www.chantalita.com](http://www.chantalita.com)

L'organisme offre des vêtements adaptés de qualité aux hommes et aux femmes en perte d'autonomie afin d'améliorer leur qualité de vie (pantoufles et bas diabétiques, étiquettes d'identification, etc.). Il est possible de magasiner directement à la boutique, de rencontrer les gens dans les boutiques mobiles qui vont dans les résidences ou de prendre rendez-vous avec un conseiller se rendant à domicile ou à la boutique.

## LES PETITS FRÈRES DE TROIS-RIVIÈRES

**Téléphone** (819) 841-1620  
**Courriel** [trois-rivieres@petitsfreres.ca](mailto:trois-rivieres@petitsfreres.ca)  
**Site Web** <http://www.petitsfreres.ca/>

Les personnes du grand âge visées par l'action des Petits Frères, Les Vieux Amis, sont: les personnes âgées de plus de 75 ans; socialement isolées ou victimes d'exclusion, vulnérables et fragilisées, sans lien affectif ou contact significatif avec leur famille ou leur entourage. Ils visent à les accompagner de façon engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie, tout en brisant leur isolement.

## **DIPLÔMÉS UNIVERSITAIRES AÎNÉS**

**Téléphone** (819) 375-5894  
**Courriel** [janinebellerivelebel@cgocable.ca](mailto:janinebellerivelebel@cgocable.ca)  
**Site Web** <http://www.enmauricie.net/dua/Accueil.html>

Cette association organise des rencontres mensuelles avec conférences pour les diplômés universitaires aînés en partenariat avec l'Université du Québec à Trois-Rivières.

## **MAISON DES GRANDS-PARENTS DE TROIS-RIVIÈRES**

**Téléphone** (819) 693-6677  
**Courriel** [mgptr@cgocable.ca](mailto:mgptr@cgocable.ca)  
**Site Web** <https://www.mgptr.com/>

La Maison est engagée dans une action sociale et communautaire afin de répondre à différents besoins du milieu et pour s'impliquer auprès des familles et des jeunes par des projets et activités animés par des aînés.

## **SERVICE DE PRÉVENTION DES CHUTES DU CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC**

**Téléphone** 819 370-2200, POSTE 43604  
819 376-9999  
**Site Web** <http://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/>

Le Centre hospitalier fait la promotion de la santé et de la sécurité pour la prévention des chutes avec le programme DEBOUT! et le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.). Ceux-ci sont offerts gratuitement aux personnes de 50 ans et plus. Ces programmes de sensibilisation comprennent des ateliers gratuits et des activités physiques pour limiter les risques de chute et améliorer l'équilibre (évaluations personnalisées).

## PARENTS-SECOURS (COMITÉ DE TROIS-RIVIÈRES)

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 374-5541</b>
<b>Téléphone (ligne sans frais)</b>	<b>1-800-588-8173</b>
<b>Courriel</b>	<b>troisrivieres@parentssecours.ca</b>
<b>Courriel (général)</b>	<b>info@parentssecours.ca</b>
<b>Site Web</b>	<b><a href="http://www.parentssecours.ca/prevention-aines.aspx">http://www.parentssecours.ca/prevention-aines.aspx</a></b>

L'organisme fournit aux aînés des refuges sécuritaires temporaires. Il offre également de la documentation pour la prévention des chutes et pour se prémunir d'abus ou de fraude bancaire.

## TABLE DE CONCERTATION "ABUS AUPRÈS DES AÎNÉS" DE LA MAURICIE

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 697-3146</b>
<b>Téléphone (ligne d'aide)</b>	<b>1-888-489-2287</b>
<b>Courriel</b>	<b>abusainesmauricie@cgocable.ca</b>
<b>Site Web</b>	<b><a href="http://abusainesmauricie.org/">http://abusainesmauricie.org/</a></b>

La Table regroupe une foule d'organismes œuvrant auprès des aînés. Elle élabore et met en place des mesures qui favorisent la prévention de l'abus chez les aînés et défend leurs droits.

## TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MAURICIE

<b>Téléphone</b>	<b>(819) 374-9832</b>
<b>Courriel</b>	<b>ghislariviere@videotron.ca</b>
<b>Site Web</b>	<b><a href="http://www.tabledesainesdelamauricie.com/">http://www.tabledesainesdelamauricie.com/</a></b>

Cette Table anime et favorise la concertation des associations d'aînés et de retraités; elle défend et fait également la promotion des intérêts des aînés et retraités.

## REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DE LA MAURICIE INC.

**Téléphone** 819 693-6072  
**Courriel** rdanm@bellnet.ca  
**Site Web** www.rdanm.org

Le regroupement des aidants naturels de la Mauricie a pour mission de regrouper les personnes aidantes naturelles, de favoriser le développement d'échanges de services, d'offrir un lieu pour s'exprimer et partager des expériences vécues, promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins et offrir des services de soutien.

## L' APPUI MAURICIE : CARREFOUR DE SOUTIEN AUX AIDANTS DE LA MAURICIE

**Téléphone** 819 841-0900  
**Téléphone (info-aidant)** 1 855 8LAPPUI (1 888 852-7784)  
**Courriel** fpauquay@lappuimauricie.org  
**Site Web** <https://www.lappui.org/Regions/Mauricie/Actualites-et-Activites>

D'une part, L'Appui Mauricie soutient les organisations en lien avec les proches aidants d'aînés afin de favoriser le maintien à domicile dans leur milieu de vie. D'autre part, L'Appui Mauricie mise sur une approche personnalisée auprès des proches aidants d'aînés et des organisations pour faciliter respectivement leurs démarches et l'atteinte de leurs objectifs.

## CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC

**Téléphone** 819 370-2100  
**Téléphone (INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL)** 811  
**Site Web** <http://ciussmcq.ca/>

Centre hospitalier à multiples services dont : urgence, centre d'hébergement pour personnes âgées, soins palliatifs, soutien à domicile, prêt d'équipements, services psychosociaux courants, services ambulatoires de gériatrie et centre de jour pour les personnes âgées en perte d'autonomie physique ou psychosociale, soins médicaux et infirmiers courants, radiologie, etc.

# PARAINAGE CIVIQUE DU TROIS-RIVIÈRES MÉTROPOLITAIN

**Téléphone**

**819-370-4334**

**Courriel**

**parrainage|@cgocable.ca
|  |**

**Site Web**

**<http://www.parrainageciviquetr.org>**

Le parrainage civique du Trois-Rivières Métropolitain est un organisme qui vise l'amélioration de la participation sociale de la personne (filleuls-les) de notre milieu vivant avec des incapacités soit physique, intellectuelle ou un problème de santé mentale. La réalisation de cette mission se fait par le biais d'une relation de jumelage entre personnes filleules et des bénévoles (parrains ou marraines) qui leur consacrent du temps et leur offre de l'entraide et de l'amitié. Ces relations permettent de briser leur isolement tout en demeurant dans leur milieu de vie.

## HÉBERGEMENT

### REGROUPEMENT AUTONOME DES RESSOURCES ACCRÉDITÉES (RARA)

**Téléphone**

**(819) 372-4621, POSTE 4290**

L'organisme regroupe les résidences d'accueil et les ressources intermédiaires de la région de Mauricie afin de favoriser une image positive des ressources et d'améliorer la qualité de vie des personnes hébergées.

## SERVICES D'AIDE À DOMICILE ET DE RÉPIT

### AGENCE SAO

**Téléphone**

**819 668-5534**

**Site Web**

**<http://www.agencesao.com/>**

Les services de l'AGENCE SAO, sont conçus de manière à répondre aux besoins des personnes voulant demeurer à leur domicile malgré leur perte d'autonomie. Les services offerts sont les soins d'hygiène complets ou partiels, soin de convalescence et répit, aide à domicile, à l'alimentation et à la mobilisation, surveillance et assistance de nuit, soins palliatifs, transport, accompagnement et organisation.



## **INTERVILLE (COOP DE SOLIDARITÉ EN SOINS ET SERVICES)**

**Téléphone** 819 371-3243  
**Courriel** info@interville.ca  
**Site Web** www.interville.ca

Essentiellement une entreprise à caractère socio-économique, L'Interville, coopérative de solidarité en soins et services s'est donnée comme mission d'offrir des soins et des services à domicile de qualité aux utilisateurs tout en créant de l'emploi pour ses membres travailleurs.

## **MÉNAGEZ-VOUS - TERRITOIRE DU RIVAGE**

**Téléphone** 819 379-5333  
**Courriel** client@menagezvous.org

Entreprise d'économie sociale dont la mission est de contribuer au mieux-être et à la qualité de vie de la clientèle par le biais de services de soutien à domicile. S'adresse à la population du territoire du Rivage soit, Cap-de-la-Madeleine, Sainte-Marthe-du-Cap et Saint-Louis-de-France. Des services d'entretien ménager léger et lourd, de courses et d'approvisionnement, de repas sans diète, d'aide aux déménagements (pour faire des boîtes seulement) et de buanderie sont offerts.

## **MÉNAGEZ-VOUS - TERRITOIRE LES FORGES**

**Téléphone** 819 379-5333  
**Courriel** info@menagezvous.org

Entreprise d'économie sociale dont la mission est de répondre aux besoins de la population des secteurs de Trois-Rivières, Trois-Rivières-Ouest et Pointe-du-Lac en matière d'aide à domicile tout en favorisant la création et le maintien à l'emploi des personnes exclues du marché du travail. Des services d'approvisionnement et de courses, d'entretien ménager léger et lourd et de préparation de repas (sans diète) sont offerts.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU RIVAGE

**Téléphone** 819 373-1261  
**Courriel** [info@cabdurivage.org](mailto:info@cabdurivage.org)  
**Site Web** [www.cabdurivage.org](http://www.cabdurivage.org)

Assurer la promotion et le développement de l'action bénévole et répondre aux besoins du milieu en coordonnant les activités des bénévoles. Plusieurs services sont offerts tels que des services d'accompagnement et de popote roulante.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAVIOLETTE

**Téléphone** 819 378-6050  
**Courriel** [info@cablaviolette.org](mailto:info@cablaviolette.org)  
**Site Web** [www.cablaviolette.org](http://www.cablaviolette.org)

Assurer la promotion et le développement de l'action bénévole et répondre aux besoins du milieu en coordonnant les activités des bénévoles. Plusieurs services sont offerts tels que des services d'accompagnement et de popote roulante.