

L'aidant

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



*Outil de
référence pour les
proches aidants
d'aînés*

Une production de :



Région Saguenay-
Lac-Saint-Jean-Ungava

Soutenu par :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



LOUIS-MARIE PEDNEAU Président

FADOQ, Région Saguenay–
Lac-Saint-Jean–Ungava

mot du président

Nous vivons une ère où l'augmentation de la durée de vie peut se révéler un plaisir pour ceux qui jouissent d'une excellente santé, et ceci est heureusement le cas d'un très grand nombre. Mais, en même temps, cet allongement de la vie permet chez bien d'autres, l'apparition de malaises et de conditions de détérioration qui n'avaient pas le temps d'apparaître autrefois. En conséquence, le sort de plusieurs de nos aînés est régulièrement mis en péril par l'insuffisance des moyens leur permettant de poursuivre une vie acceptable lorsque leur condition se dégrade et qu'ils glissent lentement mais sûrement vers une perte d'autonomie qui rend la conduite des actes quotidiens plus difficile, quoique n'atteignant pas un seuil réclamant des soins continus tels que fournis par les CHSLD. Il n'empêche que la condition de ces gens réclame une aide et une attention quotidienne, que ce soit pour assurer la prise de leurs médicaments, le règlement de leurs obligations financières ou l'entretien de leur environnement.

Il serait donc souhaitable alors de trouver des lieux qui rendent leur condition plus sereine tout en restant dans la limite des moyens financiers. Or, même si de tels lieux existent, les frais qui sont imputables sont hors des moyens pour la plupart des aînés. C'est alors que des proches sont appelés à fournir ce soutien indispensable, sans rémunération, et même souvent, à leurs frais.

C'est pourquoi la FADOQ se préoccupe intensément de cette situation et entend apporter au moins un minimum d'appui à ceux qui sont engagés dans cette démarche de soutenir leurs proches par la production de cet outil de référence.

Bonne lecture!

Évaluation de votre situation en tant que proche aidant

MRC : _____

Sexe	Femme	
	Homme	

Âge	Moins de 50 ans	
	Entre 51 et 75 ans	
	76 ans et plus	

Âge de la personne aidée	Moins de 50 ans	
	Entre 51 et 75 ans	
	76 ans et plus	

Votre lien avec la personne aidée	Conjoint(e)	
	Enfant	
	Autre membre de la famille	
	Ami(e)	
	Autre	

Emploi	Temps plein	
	Temps partiel	
	Autres	

Votre situation financière	Précaire	
	Moyenne	
	Bonne	

Degré d'autonomie de la personne aidée	Moyen	
	Faible	
	Aucune	

Par la présente, j'accepte que ces informations soient transférées à la FADOQ et à L'APPUI pour les proches aidants d'ainés SLSJ, afin de recevoir plus d'information de leur part.

Nom en lettres moulées : _____

Signature : _____ Tél. : _____

Mot du président	I
Évaluation de votre situation en tant que proche aidant	II
Préambule	V
1 Suis-je un proche aidant?	1
1.2 Se reconnaître comme proche aidant	1
2 Reconnaître les signes de fatigue	2
2.1 Qu'est-ce qui me fait hésiter à demander du soutien?	2
3 Se donner les outils pour s'aider	3
3.1 Exemple d'une liste de tâches et de besoins à partager	4
3.2 Exemple de calendrier commun	6
4 Les aspects légaux et juridiques	6
4.1 La procuration	6
4.2 Le mandat en cas d'incapacité	7
4.3 Le testament	8
5 Sources potentielles de soutien financier	8
5.1 Programme du gouvernement provincial	8
5.1.1 Crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel	8
5.1.2 Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD)	9
5.2 Programme du gouvernement fédéral	10
5.2.1 Montant additionnel pour aidants naturels admissibles... ..	10
6 Ressources utiles par réseau local de services (RLS)	11
6.1 Ressources régionales	11
6.2 RLS de La Baie	13
6.3 RLS de Chicoutimi	14
6.4 RLS de Jonquière	15
6.5 RLS de Lac-Saint-Jean Est	16
6.6 RLS de Domaine-du-Roy	17
6.7 RLS de Maria-Chapdelaine	18
7 Ressources gouvernementales	20
8 Autres ressources	20
9 Notes bibliographiques	21

À noter que le genre masculin a été utilisé afin d'alléger le texte.

L'AIDANT est né de la volonté d'offrir un outil informatif et interactif, s'adressant aux proches aidants avant même qu'ils ne se reconnaissent comme tels.

L'AIDANT est un outil de première ligne, car il sera distribué par des intervenants ciblés qui travaillent auprès des aînés et leurs proches afin de s'assurer que la personne concernée reçoive l'information susceptible de l'aider dans son rôle d'aidant.

L'AIDANT vous renseignera sur les différentes ressources, les organismes communautaires et les services publics qui pourront vous offrir une aide et un soutien dans l'accomplissement de votre rôle d'aidant. De plus, vous y trouverez des grilles d'évaluation concernant votre état de santé, ainsi que des questions visant à vous guider dans l'organisation des rôles et des besoins à apporter à la personne aidée.

En terminant, nous souhaitons remercier les services d'aides à domicile, les médecins des groupes de médecine de famille régionaux et les autres intervenants sociaux et communautaires du Saguenay–Lac-Saint-Jean qui distribueront cet outil, de même que l'organisme l'Appui pour les proches aidants d'aînés du Saguenay–Lac-Saint-Jean, pour le soutien financier accordé.



1 Suis-je un proche aidant?¹

- Je donne du soutien à une personne qui commence à perdre son autonomie.
- J'habite avec une personne qui ne pourrait plus vivre seule étant donné l'ampleur de ses besoins d'aide et de soutien.
- Je partage ma vie avec une personne atteinte d'une maladie nécessitant qu'on lui vienne en aide.
- Je veille au bien-être d'une personne qui vit en milieu d'hébergement.
- Je consacre du temps au soutien ou aux soins d'une personne qui éprouve des problèmes de santé ou qui est en perte d'autonomie.

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces affirmations, vous êtes un proche aidant.

Plusieurs proches aidants ne se reconnaissent pas comme tels car ils sont le conjoint, la conjointe, la fille, le garçon ou un ami proche de la personne aidée, et ils considèrent leurs tâches comme naturelles et nécessaires.

Cependant, le fait de ne pas se reconnaître comme proche aidant peut entraîner des conséquences néfastes. Le proche aidant qui s'épuise ou vit trop de stress face à sa responsabilité peut ne plus être en mesure de poursuivre son rôle d'aidant.

1.2 SE RECONNAÎTRE COMME PROCHE AIDANT C'EST :

- Se donner les outils pour poursuivre son rôle de proche aidant sans nuire à sa qualité de vie.
- Trouver des réponses à ses questions concernant les éléments de sécurité, de communication avec l'aidé et la famille, l'aspect juridique, l'hébergement, les services de répit et bien plus.
- Éviter l'isolement et l'épuisement.



2 Reconnaître les signes de fatigue

	TOUJOURS	SOUVENT	QUELQUEFOIS	RAREMENT
Je trouve que je n'ai pas suffisamment de repos.				
Je n'ai pas suffisamment de temps pour moi.				
Je n'ai pas de temps pour les autres membres de la famille, sauf pour la personne dont je prends soin.				
Je me sens coupable de ma situation.				
Je ne sors presque plus.				
Je suis en conflit avec la personne dont je prends soin.				
Je suis en conflit avec les autres membres de la famille.				
Je pleure tous les jours.				
Je m'inquiète de ne pas avoir suffisamment d'argent pour joindre les deux bouts.				
Ma santé n'est pas bonne.				

Source : Guide pour les proches aidantes et les proches aidants, Centre hospitalier de St. Mary.

Si vous avez répondu « **souvent** » ou « **toujours** » à plus de deux énoncés, il est peut-être temps d'aller chercher de l'aide. Sinon, réévaluez votre situation régulièrement pour détecter rapidement les signes de fatigue.

2.1 QU'EST-CE QUI ME FAIT HÉSITER À DEMANDER DU SOUTIEN? ¹

- Les gens devraient savoir que j'ai besoin d'aide, ce n'est pas à moi à en demander.
- J'ai l'habitude de me débrouiller seul, je n'ai pas besoin d'aide.
- Tout le monde est déjà tellement occupé par son travail et sa famille, je ne veux pas déranger.
- Je suis encore capable de continuer seul.
- Je crains la réaction de mon proche si quelqu'un d'autre s'en occupe.
- Au fond, ce n'est pas si exigeant, certains en font sûrement bien plus que moi sans aide.
- Demander de l'aide, c'est tellement compliqué.

Ou encore...

- Je verrai plus tard.

Comme beaucoup de proches aidants, vous vous êtes peut-être reconnu dans ces affirmations. Pourtant, avant de prendre soin d'une autre personne, il faut savoir prendre soin de soi. Dites-vous que la personne dont vous prenez soin a besoin de vous et que si vous prenez régulièrement du temps pour vous ressourcer ou vous reposer et faire le plein d'énergie, elle pourra compter sur vous beaucoup plus longtemps.

3 Se donner les outils pour s'aider

- Faire une liste des tâches et des besoins de la personne aidée et le temps requis pour chacune.
- Identifier quels sont les besoins que vous pouvez satisfaire sans nuire à votre qualité de vie.
- Identifier les tâches qui pourraient être accomplies par d'autres que vous.
- Identifier d'autres sources d'aide tels que la famille, les amis, les voisins, les ressources communautaires, les hôpitaux, les CLSC, les différents services ou programmes de soins de santé et de services sociaux et les ressources privées pouvant accomplir certaines tâches.
- Créer un calendrier commun et demander aux personnes de se porter volontaire pour certaines tâches.
- Assurez-vous d'inscrire des périodes de temps pour vous, pour vous détendre et prendre soin de vous.



3.1 EXEMPLE D'UNE LISTE DE TÂCHES ET DE BESOINS À PARTAGER

DESCRIPTION DES TÂCHES	PERSONNE AIDÉE	PROCHE AIDANT	FAMILLE, AMIS, VOISINS (inscrire les noms)	RESSOURCES EXTERNES (inscrire les noms)	TEMPS REQUIS
SOUTIEN À L'AUTONOMIE					
• Aide au coucher et au lever					
• Aide à l'habillement					
• Aide à l'alimentation					
• Surveillance des déplacements					
• Surveillance de la prise de médicaments					
SOINS D'HYGIÈNE					
• Bain, douche					
• Laver les cheveux, coiffure					
• Rasage					
• Soins des dents et prothèses					
• Soins des ongles et des pieds, etc.					
VIE DOMESTIQUE					
• Entretien ménager					
• Lavage et entretien des vêtements					
• Épicerie					

• Préparation des repas									
• Emplettes									
• Grand ménage									
• Visites									
• Travaux d'entretien extérieur									
GESTION DES AFFAIRES COURANTES									
• Paiement des comptes									
• Administration des biens									
• Déclaration de revenus, formulaires à remplir, etc.									
GESTION DES RESSOURCES ET DES SERVICES									
• Recherche d'information et d'appui									
• Planification et coordination des ressources et des services									
• Prise de rendez-vous médicaux et autres									
• Accompagnement/transport lors des visites médicales et autres sorties									
• Supervision des activités de réadaptation									
• Gestion des imprévus									

Source : *Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant*, réalisé par le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches et ses partenaires, janvier 2011.

3.2 EXEMPLE DE CALENDRIER COMMUN

Dans cet exemple, la perte d'autonomie de la personne aidée est légère. Le soutien est réparti entre ses trois enfants, un bénévole et un organisme de services à domicile.

Il est à noter que l'usage du calendrier facilite la répartition des tâches pour les proches aidants, en plus de sécuriser la personne aidée, car elle sait à l'avance qui viendra, quand et pourquoi. Il suffit d'adapter le calendrier à chacune des situations.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h à 12h	Maryse (fille) • lessive • préparation des repas				Denise (coop de service à domicile) • ménage		
12h à 17h		Josée (fille) • accompagnement chez le médecin				Paul (bénévole) • accompagnateur pour une activité sociale	
17h à 21h							
Nuit En cas d'urgence	Martin (fils) No de tél.	Maryse (fille) No de tél.	Josée (fille) No de tél.	Martin (fils) No de tél.	Maryse (fille) No de tél.	Josée (fille) No de tél.	Martin (fils) No de tél.

4 Les aspects légaux et juridiques^{3, 4}

En tant que proche aidant, vous serez peut-être confronté à prendre de nouvelles responsabilités et à prendre d'importantes décisions à la place de la personne aidée lorsque celle-ci ne sera plus en mesure d'exprimer ses volontés. C'est pourquoi il est important de se renseigner sur les aspects légaux et financiers d'une telle prise en charge et de rédiger les documents légaux tels que le mandat en cas d'inaptitude, lorsque la personne aidée est en mesure de le faire.

4.1 LA PROCURATION

La personne aidée désigne, par écrit ou verbalement, une ou plusieurs personnes (appelées mandataires) pour la représenter et agir en son nom dans l'accomplissement d'un mandat. Ce mandat ne concerne que les biens.

Une procuration peut quant à elle, être spéciale ou générale. Une procuration spéciale permet à son mandataire de représenter la personne dans une affaire particulière (exemple : vendre son automobile), alors qu'une procuration générale lui permet de la représenter dans toutes ses affaires, pour lesquelles il aura un pouvoir de simple administrateur.

Note : Il est important de ne pas confondre la procuration, qu'on appelle aussi mandat, avec le mandat en cas d'incapacité.

Pour en savoir plus, veuillez contacter les ressources suivantes :

Responsabilité : le ministère de la Justice

www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/procurat.htm

Modèle de procuration : Autorité des marchés financiers

www.lautorite.qc.ca/files/pdf/publications/conso/prevention-fraude/AMF_Procuration_simple.pdf

Carrefour d'information pour aînés Lac-Saint-Jean

<http://www.irr02.com> • 418 662-6034

4.2 LE MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE

Le mandat en cas d'incapacité (aussi appelé « mandat de protection ») est un document dans lequel la personne aidée désigne, en toute lucidité, une ou plusieurs personnes (le ou les mandataires) pour s'occuper d'elle et de ses biens, si elle devient incapable, au sens de la loi, de le faire elle-même à cause d'une maladie, d'un accident, d'une déficience ou d'un affaiblissement attribuable à l'âge.

- L'incapacité doit être établie par des médecins.
- Un travailleur social doit présenter une évaluation psychosociale.
- Le mandataire doit faire homologuer le mandat par le tribunal, c'est-à-dire faire approuver la nécessité et la conformité du mandat avant de pouvoir exercer les pouvoirs qui y sont prévus.

Il existe deux types de mandats :

- le mandat fait par acte notarié.
- le mandat fait devant témoins (les témoins ne doivent pas être visés par le contenu du mandat).

Pour en savoir plus, veuillez contacter les ressources suivantes :

Responsabilité : Curateur public du Québec

www.curateur.gouv.qc.ca • 1 800 363-9020

Ministère de la Justice du Québec :

www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/procurat.htm



Modèles de mandat en cas d'inaptitude

Ministère de la Justice du Québec « *Mon mandat en cas d'inaptitude* »,
Collection La justice à votre portée, Publications du Québec :

- Sur le site Web du Curateur public du Québec :
www.curateur.gouv.qc.ca/cura/publications/mandat.pdf
- Sur le site Web des Publications du Québec :
www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/fre/products/978-2-551-19847-4

4.3 LE TESTAMENT

Le testament est un document juridique dans lequel la personne aidée prévoit notamment qui héritera de ses biens et la part qui reviendra à chacun lors de son décès. Elle peut faire son testament sous l'une des trois formes suivantes : olographe, devant témoin ou notarié.

Il est conseillé de relire son testament de temps en temps afin de s'assurer qu'il traduit toujours ses volontés et qu'il convient toujours à sa situation.

Note : Préparer un testament sans les conseils d'un notaire ou d'un avocat peut entraîner différents problèmes après le décès, en plus des frais et des délais dans l'exécution de celui-ci par le liquidateur.

Pour en savoir plus, consultez le site Internet suivant :

www.justice.gouv.qc.ca/francais/publications/generale/testament.htm

**Pour d'autres sources d'information concernant les aspects légaux et juridiques, veuillez consulter la section « Autres ressources » à la page 20.*

5 Sources potentielles de soutien financier

Il existe différents programmes gouvernementaux qui peuvent apporter un soutien financier si vous répondez aux critères d'admissibilité. Il est important de bien s'informer pour en savoir plus sur les différents programmes existants.

5.1 PROGRAMMES DU GOUVERNEMENT PROVINCIAL

5.1.1 PROGRAMME DE CRÉDIT D'IMPÔT REMBOURSABLE POUR AIDANT NATUREL

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous prenez soin de votre conjoint âgé de 70 ans et plus qui est incapable de vivre seul.
- Vous hébergez un proche admissible.
- Vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Conditions de base

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez, entre autres, respecter les deux conditions suivantes :

- Vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande.
- Aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration :
 - un montant pour enfant mineur aux études postsecondaires, un montant transféré par un enfant majeur aux études postsecondaires ou un montant pour personnes à charge,
 - un montant pour soins médicaux non dispensés dans votre région,
 - un montant pour frais médicaux.

Pour plus de renseignements, consultez les pages relatives à chacune des situations ou voyez les instructions concernant le point 2 de la ligne 462 dans le *Guide de la déclaration de revenus (TP-1.G)*.

Source : ministère du Revenu du Québec, www.revenuquebec.ca

5.1.2 PROGRAMME D'EXONÉRATION FINANCIÈRE POUR LES SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE (PEFSAD)

Sur la base de services d'aide domestique rendus par une entreprise d'économie sociale en aide domestique (EESAD) reconnue pour les fins du programme, une réduction du tarif horaire exigé par cette entreprise est consentie à la personne qui bénéficie du programme. Cette réduction peut être obtenue de 2 façons :

- Premièrement, une réduction d'un montant fixe de 4 \$ pour **chaque heure de service rendu**. Cette réduction, appelée « aide fixe » est accessible à toute personne admissible au programme, quel que soit son revenu familial.
- Deuxièmement, une réduction supplémentaire d'un montant variant de 0,60 \$ à 9 \$ pour **chaque heure de service rendu**. Cette réduction supplémentaire, appelée « aide variable », est établie en fonction d'une grille de calcul qui tient compte du revenu et de la situation familiale de la personne.

La réduction maximale ou montant d'aide maximal qu'une personne peut obtenir pour chaque heure de service rendu est de 13 \$, soit 4 \$ à titre d'aide fixe et 9 \$ à titre d'aide variable.

Qui est admissible au programme?

Toute personne de 18 ans ou plus qui réside ou séjourne au Québec au sens de la Loi sur l'assurance maladie est admissible au programme.

- Pour l'aide fixe : avoir 18 ans.
- Pour l'aide variable : avoir 65 ans et plus ou avoir entre 18 et 64 ans et être recommandé par un centre local de services communautaires (CLSC), par un centre

intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou par un centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS).

Source : Régie de l'assurance maladie du Québec, www.ramq.gouv.qc.ca

Entreprises d'aide à domicile reconnues par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour le PEFSAD :

- Coopérative de services à domicile Lac-Saint-Jean Est : 418 344-1555 / www.cooplsje.com
- Coopérative de solidarité de maintien à domicile du Royaume du Saguenay : 418 547-5907 / cssdrs@qc.aira.com
- Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy : 418 630-2667 www.coopddr.com
- Multi-Services Albanel : 418 279-3169 / www.msalbanel.ca
- Services des aides familiales de La Baie : 418 544-2322 / www.servicedesaidesfamiliales.com

5.2 PROGRAMME DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

5.2.1 MONTANT ADDITIONNEL POUR AIDANTS NATURELS ADMISSIBLES

Vous pourriez avoir le droit de demander un montant maximal de 4 530 \$* (ou 6 588 \$*, si la personne à charge est admissible au montant pour aidants familiaux) pour chaque personne à charge si, à un moment de l'année, vous avez tenu, seul ou avec quelqu'un d'autre, un logement qui constituait votre lieu de résidence et celui d'une ou plusieurs personnes à votre charge.

Chaque personne à charge doit avoir 18 ans ou plus et être à votre charge en raison d'une déficience des fonctions physiques ou mentales. Si la personne à charge est l'un de vos parents ou grands-parents (y compris ceux de votre époux ou conjoint de fait), elle doit être âgée de 65 ans et plus.

Pour plus de renseignements, consultez le www.arc.qc.ca/aidantsfamiliaux ou voyez les instructions concernant le montant pour aidants naturels dans votre déclaration de revenus et de prestations.

*Les montants indiqués font référence à l'année 2014.

IMPORTANT

Veillez consulter les sites Internet du ministère du Revenu du Québec au www.revenuquebec.ca et de l'Agence du revenu du Canada au www.cra-arc.gc.ca pour trouver toutes les sources potentielles de soutien financier qui pourraient s'appliquer à votre situation.

Pour en savoir plus, consultez les ressources suivantes :

- Carrefour d'information pour aînés Lac-Saint-Jean : 418 662-6034
<http://www.irr02.com>
- Service budgétaire Lac-Saint-Jean Est / Alma : 418 668-2148
- Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi : 418 549-7597
- Service budgétaire et communautaire de Jonquière : 418 542-8904
- Service budgétaire et communautaire de la MRC Maria-Chapdelaine Dolbeau-Mistassini : 418 276-1211
- Service budgétaire et communautaire de La Baie et Bas-Saguenay La Baie : 418 544-5611
- Service budgétaire et communautaire de Saint-Félicien : 418 679-4646
www.servicebudgetaire.com

6 Ressources utiles par réseau local de services (RLS) ^{2,6}

6.1 RESSOURCES RÉGIONALES

LIGNE INFO AIDANT
Écoute, information et références.

1 855 852-7784

www.lappui.org

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

**Pour un conseil, un questionnement, une référence, communiquez avec
INFO-SANTÉ et INFO-SOCIAL (en tout temps, 24 h/24 h) signalez**

811

► **L'APPUI pour les proches aidants d'aînés, Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Écoute, information et références. Bottin des ressources régionales
Ligne info Aidant
1 855 852-7784
www.lappui.org

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

Information, analyse de situation, références et orientation vers les ressources du milieu, accompagnement et sensibilisation sur divers sujets, journal par secteur.

- Alma : 418 480-1122
- Chicoutimi : 418 543-8347
- Jonquière : 418 698-3345, poste 5
- Roberval : 418 765-1527
- Saint-Félicien : 418 679-0558
www.aqdr.org

► **Ligne Aide Abus Aînés**

1 888 489-2287

Écoute, soutien, information, évaluation téléphonique de la situation, intervention ponctuelle ou de crise, suivi téléphonique auprès de l'appelant au besoin, orientation ou référence.

► **Baluchon Alzheimer**

Répît, accompagnement à domicile.

418 512-1045

www.baluchonalzheimer.com

► **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)**

Formation, information, soutien psychosocial, assistance dans les démarches de plaintes lorsque les gens sont insatisfaits des services reçus dans les établissements ou les ressources œuvrant dans le secteur de la santé et des services sociaux.

418 662-6774 | www.plaintesante.ca

► **Centre de justice de proximité**

Information juridique, orientation vers les ressources professionnelles.

418 412-7722

<http://justicedeproximite.qc.ca/saguenay-lac-saint-jean>

► **Centre de prévention du suicide 02**

Le programme « PAIR » offre un service personnalisé d'appels automatisés qui joint quotidiennement les personnes inscrites afin de s'assurer de leur bon état de santé.

418-545-9110 poste 235

► **Deuil 02 « Passage »**

Formation, information, soutien psychosocial, accompagnement après décès par groupe d'entraide et sur une base individuelle.

418 696-8861

deuil.02@hotmail.com

► **FADOQ, Région Saguenay-Lac-Saint-Jean-Ungava**

Représente et défend les droits des personnes de 50 ans et plus auprès des instances gouvernementales, activités de loisirs, service d'information et de références, regroupe 22 500 membres en région.

418 668-4795

www.fadoqsaglac.com

► **Saguenéens et Jeannois pour les droits de la personne**

Service d'intermédiaire pour les plaintes à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, service de formation portant sur les droits de la personne.

418 542-2777

<http://sjdp.ca>

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répît, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, répît équipe volante LSJE, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.

• RLS La Baie : 418 544-2853, poste 756

• RLS Chicoutimi : 418 549-2620

• RLS Jonquière : 418 695-7739

• RLS Lac-Saint-Jean Est : 418 668-0161

• RLS Domaine-du-Roy : 418 275-0110, poste 8412

• RLS Maria-Chapelaine :

418 274-1234, poste 6309

<http://alzheimersagamie.com>

► **Société canadienne du cancer**

Information, soutien psychosocial, accompagnement et transport bénévole.

418 543-2222 | 1 888 939-3333

www.cancer.ca

► **Table régionale des intervenants proches aidants (TRIPA)**

Projet Répît-Hébergement en collaboration avec l'Association des gîtes du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Possibilité de deux nuitées gratuites pour un proche aidant. Pour s'inscrire, communiquez avec : La Société Alzheimer de la Sagamie de votre réseau local de services.

► **Transport adapté**

Assure la mobilité des personnes handicapées, en transport collectif.

- Société de transport du Saguenay (STS) : 418 545-2489
- Transport adapté Saguenay Nord/ Corpo. de transport adapté A.B.C.S : 418 672-2083
- Service de transport adapté du Fjord : 418 272-1397
- Transport adapté Lac-Saint-Jean Est : 418 668-5777
- Corporation Transport adapté Ashuapmushuan : 418 630-3933
- Transport adapté Roberval métropolitain : 418 348-9191
- Transport adapté Maria-Chapdelaine inc. : 418 276-7419

6.2 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE LA BAIE

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- **CLSC du Fjord : 418 544-3381**
- **CLSC du Fjord-L'Anse-Saint-Jean : 418 272-2275**
www.csscleophasclaveau.qc.ca

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répît, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

► **Bénévoles de Saint-Félix-d'Otis**

Soutien alimentaire (Moisson LSL) livraison de repas à domicile, accompagnement et transport bénévole. 418 544-6458

► **Centre de bénévolat Soif de vivre de La Baie**

Accompagnement et transport bénévole, maintien à domicile, centre de jour, aide aux aînés. 418 544-9235 | www.cabsoifdevivre.com

► **Groupe d'action communautaire de santé bénévole inc.**

Soutien travaux domicile, accompagnement et transport bénévole. 418 676-2349 | Ferland-et-Boilleau

► **Groupe d'action communautaire de l'A.P.R.S. inc.**

Répît, accompagnement et transport bénévole, livraison de repas à domicile. 418 272-3163 | Rivière-Éternité, Sagard, L'Anse-St-Jean et Petit Saguenay

► **Popote mobile de La Baie**

Livraison de repas à domicile | 418 544-6868

► **Service budgétaire et communautaire de La Baie et Bas-Saguenay**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, services de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire), soutien alimentaire (Moisson LSL). 418 544-5611 | www.servicebudgetaire.com

► **Service des aides familiales de La Baie**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.

418 544-2322

www.servicedesaidesfamiliales.com

Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.

418 544-2853, poste 756

<http://alzheimer-sagamie.com>

6.3 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE CHICOUTIMI

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- **CLSC de Chicoutimi : 418 543-2221**
 - **CLSC Maintien à domicile : 418 690-3924**
- www.csss-chicoutimi.qc.ca

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répit, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

► **Centre d'action bénévole de Laterrière**

Accompagnement et transport bénévole.
418 678-1927

► **Centre d'action bénévole de Chicoutimi**

Formation, information, accompagnement et transport bénévole, reconnaissance en bénévolat, soutien aux organismes et promotion de l'action bénévole.

418 543-6639

www.cabchicoutimi.com

► **Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay inc.**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.

418 545-3708 | Chicoutimi

www.cssdrs.ca

Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

► **Groupe d'action communautaire de Falardeau**

Atelier de jour pour personnes handicapées, soutien alimentaire (Moisson LSLS), intervenante de milieu, accompagnement et transport bénévole.
418 673-7852

► **Groupe Aide-Action communautaire Saint-Honoré**

Soutien alimentaire (Moisson LSLS), accompagnement et transport bénévole.
418 673-3791

► **Le Maillon inc. Santé mentale**

Information, accompagnement pour requête d'évaluation psychiatrique.
418 543-3463 | Chicoutimi

► **Palli-aide**

Formation, service d'accompagnement, répit, soutien psychosocial, centre de jour mobile proche aidant (massothérapie, arthérapie), service Phare Enfants Famille.
418 690-0478 | www.palliaide.com

► **Popote express de Chicoutimi**

Livraison de repas à domicile.
418 690-1819

► **Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, services de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire), soutien alimentaire (Moisson LSL).
418 549-7597 | www.servicebudgetaire.com

► **Service communautaire de consultation individualisée**

Soutien psychosocial.
418 545-0886

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.
418 549-2620
<http://alzheimersagamie.com>

6.4 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE JONQUIÈRE

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- **CLSC de Jonquière : 418 695-2572**
 - **CLSC de Saint-Ambroise : 418 672-4763**
- www.csssjonquiere.qc.ca

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répit, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

► **Centre d'action bénévole de Jonquière**

Répit, accompagnement et transport bénévole.
418 542-1625
www.actionbenevolejonq.qc.ca

► **Centre de services du mieux-vivre**

Formation, information, répit, soutien alimentaire, accompagnement et transport bénévole, activités récréatives et culturelles.
418 672-4881
Bégin, Saint-Ambroise, Saint-Charles-de-Bourget, Shipshaw

► **Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay inc.**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.
418 547-5907 | Jonquière
www.cssdrs.ca

Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

► **Les Aînés J.A.K. Jonquière**

Livraison de repas à domicile, préparation de repas à domicile, entretien ménager, grand ménage, accompagnement et transport bénévole, gardiennage à domicile, soins d'hygiène, aide à l'habillement, ateliers et soupers pour les proches aidants.
418 548-6444
www.ainesdejonquiere.ca

► **Service budgétaire et communautaire de Jonquière**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, service de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire).
418 542-8904
www.servicebudgetaire.com

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.
418 695-7739
<http://alzheimersagamie.com>

6.5 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE LAC-SAINT-JEAN EST

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- **CLSC d'Alma : 418 669-2000**
- **CLSC de L'Ascension : 418 347-4357**
- **CLSC de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix : 418-349-3483**
www.santealma.qc.ca

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répit, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

► **Carrefour Bénévole Labrecque Lamarche**

Accompagnement et transport bénévole, référence.
418 481-2229

► **Carrefour d'information pour aînés Lac-Saint-Jean, Information et Référence Région 02**

Information, références, accompagnement, compléter des formulaires, rédaction de déclaration d'impôt pour les particuliers, séances d'information gratuites sur des programmes gouvernementaux pour les 50 ans et plus.
418 662-6034 | Alma
www.irr02.com

► **Centre d'action bénévole du Lac inc.**

Bonjour quotidien, animation, soutien moral, entraide, recrutement et formation de bénévoles, bénévoles en CHSLD, accompagnement et transport bénévole, Regroupement Grands-Parents.
418 662-5188 | Alma
www.cablalma.com

► **Coopérative de service à domicile Lac-Saint-Jean Est**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.
418 344-1555 | Hébertville
www.cooplsje.com/
Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

► **Groupe d'action bénévole Ensemble**

Activités de loisirs, accompagnement et transport bénévole pour des soins de santé, aide alimentaire, livraison de repas à domicile et soutien alimentaire (Moisson LSLS).
418 480-0402 | Sainte-Monique

► **Groupe de soutien de Saint-Nazaire inc.**

Accompagnement et transport bénévole, hébergement temporaire.
418 487-2289

► **Popote roulante d'Alma**

Soutien alimentaire, service de livraison de repas à domicile.
418 720-1906

► **Popote roulante des cinq cantons**

Service de livraison de repas à domicile.
418 720-4669

► **Service budgétaire Lac-Saint-Jean Est**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, services de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire).
418 668-2148
www.servicebudgetaire.com

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, répit équipe volante LSJE, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.
418 668-0161
<http://alzheimersagamie.com>

► **Soli-Can Lac-Saint-Jean Est**

Répit ponctuel de jour en maison de soins palliatifs, équipe d'accompagnement et de répit en soins palliatifs à domicile, suivi de deuil individuel et en groupe.
418 662-8306 | Alma
www.solican.org

6.6 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE DOMAINE-DU-ROY

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- **CLSC de Roberval : 418 275-0110, poste 8300**
- **CLSC de Saint-Félicien : 418 275-0110, poste 8300**
www.csssdomaineduroy.com

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répit, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

► **Allo transport**

Transport collectif et covoiturage.
418 679-0333 | Saint-Félicien
www.allotransport.com

► **Action bénévole Entre-deux Saint-André**

Formation, répit, accompagnement et transport bénévole, soins des pieds et dépannage à domicile.
418 349-8739

► **Centre de services bénévoles de Saint-Prime**

Accompagnement et transport bénévole.
418 251-2189

► **Centre d'action bénévole de Saint-Félicien**

Formation, soutien psychosocial, accompagnement et transport bénévole, recrutement, orientation et formation des bénévoles, visite d'amitié, bonjour quotidien, bénévolat intergénérationnel, groupe internautes aînés, lire et faire lire, cuisine collective et groupe d'achats, soutien alimentaire (Moisson LSLS) .
418 679-1712 | www.actionbenevole.ca

► **Centre des bénévoles de Roberval**

Accompagnement et transport bénévole, écoute téléphonique, références.
418 275-2720

► **Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.

418 630-2667 | Saint-Félicien

www.coopddr.com

Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

► **Coop de solidarité Nihilupan Ntshinatsh**

Accompagnement et transport bénévole, cuisine collective, livraison de repas à domicile, sécurité alimentaire, comptoir vestimentaire, carre-four de soutien et d'accompagnement aux aînés, entretien ménager, projet appui-aidant.

418 275-0990 | Mashteuiatsh

► **Corporation des services bénévoles de transport et d'accueil La Doré**

Accompagnement et transport bénévole.
418 256-3582

► **Entraide amicale Saint-François-de-Sales**

Accompagnement et transport bénévole.
418 348-6636

► **Entraide bénévole de Chambord**

► Accompagnement et transport bénévole, livraison de repas à domicile.
418 342-6927

► **Fondation Chanoine-Lavoie**

Livraison de repas à domicile.
418 679-5444 | Saint-Félicien

► **Groupe bénévole Mme Hermel Gauthier inc.**

Livraison de repas à domicile, accompagnement et transport bénévole.
418 348-9696 | Lac Bouchette

► **Service budgétaire et communautaire de Saint-Félicien**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, service de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire) soutien alimentaire (Moisson SLSJ).
418 679-4646
www.servicebudgetaire.com

► **Services d'entraide Robervalois**

Livraison de repas à domicile.
418 275-5468

► **Services et qualité de vie La Doré**

Formation, références.
418 256-3643

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.
418 275-0110, poste 8412
<http://alzheimersagamie.com>

6.7 RÉSEAU LOCAL DE SERVICES DE MARIA-CHAPDELAINE

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS)

- CLSC Les Jardins du Monastère : 418 276-1234
 - CLSC de Normandin : 418 274-1234
- www.cssmariachapdelaine.com

Accueil, évaluation, orientation et références, information, répit, soutien psychosocial, soutien aux activités de la vie domestique (AVD) et aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

▶ **Allo transport**

Transport collectif et covoiturage.
418 679-0333 | www.allotransport.com

▶ **Amis de Saint-Stanislas**

Aide monétaire pour frais de transport médical.
418 276-3474

▶ **Amis des aînés de Normandin**

Formation, information, répit aux proches aidants, soutien psychosocial, accompagnement et transport bénévole.
418 274-4447

Bénévoles de Saint-Thomas-Didyme

- ▶ Accompagnement et transport bénévole, activité physique, prêt d'équipement (marchette, béquilles, etc.), prise de tension artérielle.
418 274-2480

Bénévoles des aîné(e)s de Sainte-Jeanne-d'Arc

- ▶ Accompagnement et transport bénévole, soutien moral, soutien administratif (compléter des formulaires), services aux proches aidants, prise de tension artérielle, prêt d'équipement (marchette, béquilles, etc.).
418 276-5991

Comité bénévole Saint-Eugène-d'Argentenay

- ▶ Accompagnement et transport bénévole, prêt d'équipement (marchette, béquilles, etc.).
418 276-6218

Comité de santé de Saint-Ludger-de-Milot

- ▶ Accompagnement et transport bénévole, rencontres sociales, prêt d'équipement (marchette, béquilles, etc.), livraison de médicaments et prise de tension artérielle.
418 373-2324

Comité des bénévoles de Girardville

- ▶ Accompagnement et transport bénévole, activités sociales.
418 258-3843

▶ **Comité des bénévoles de Sainte-Élisabeth-de-Proulx**

Accompagnement et transport bénévole, répit.
418 276-1364

▶ **Comité des malades d'Albanel**

Accompagnement et transport bénévole.
418 618-2463

▶ **Entraide bénévole de Notre-Dame-de-Lorette**

Accompagnement et transport bénévole.
418 276-5656

▶ **Le Tournant 3F**

Information, livraison de repas à domicile, aide à l'emploi.
418 276-6613 | Dolbeau-Mistassini

▶ **Multi-Services Albanel**

Entretien ménager, préparation de repas à domicile, hygiène de base, grand ménage, gardiennage, accompagnement et plus encore.
418 279-3169 | www.msalbanel.ca
Admissible au programme PEFSAD. Voir p 9

▶ **Services bénévoles Péribonka**

Soutien psychosocial, accompagnement et transport bénévole, activités de loisirs.
418 630-1337

▶ **Service budgétaire et communautaire de la MRC Maria-Chapdelaine**

Consultation budgétaire, cours de planification budgétaire, consommation, ateliers thématiques, service de prêts sans intérêt pour les familles à faible revenu (dans le cadre d'une démarche budgétaire).
418 276-1211 | Dolbeau-Mistassini
www.servicebudgetaire.com

▶ **Service d'aide 55 plus Dolbeau-Mistassini**

Accompagnement et transport bénévole.
418 276-8656

► **Société Alzheimer de la Sagamie**

Formation, information, répit, soutien psychosocial, ARS (activités récréatives et sociales), MédicAlert-SécuRetour, groupes de soutien, cafés-rencontres, conférences.
418 274-1234, poste 6309
<http://alzheimersagamie.com>

► **Volontaires de Saint-Augustin**

Accompagnement et transport bénévole, transport des prélèvements sanguins, aide aux démunis, écoute téléphonique.
418 374-2489

7 Ressources gouvernementales

► **Agence du revenu du Québec**

ImpôtNet Québec
1 800 267-6299
Crédit d'impôt pour maintien à domicile
1 800 267-6299
Allocation logement
418 548-4322 ou 1 800 361-3795
www.revenuquebec.ca (section Services en ligne)

► **Agence du revenu du Canada (ARC)**

1 800 267-6999
www.cra-arc.gc.ca

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

418 698-3636 | 1 800 361-6477
www.cdpcj.qc.ca

► **Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)**

1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

► **Régie du logement**

1 800 683-2245
www.rdl.gouv.qc.ca

► **Régie des rentes du Québec (RRQ)**

1 800 463-5185
www.rrq.gouv.qc.ca

► **Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)**

1 800 361-7620
www.saaq.gouv.qc.ca

8 Autres ressources

► **Éducaloi**

Éducaloi a comme mission d'aider les citoyens à mieux comprendre leurs droits et leurs obligations.
www.educaloi.qc.ca

► **Recherche d'un mandat
Registre des mandats de la Chambre
des notaires du Québec**

541 879-1793 ou 1 800 263-1793
www.cnq.org/fr/mandat.html

► **Registre des mandats du Barreau
du Québec**

514 954-3411 ou 1 800 361-8495, poste 0
www.barreau.qc.ca/fr/public/testament-mandat/recherche

► **Recherche d'un testament
Registre des dispositions testamentaires
de la Chambre des notaires du Québec**

541 879-1793 ou 1 800 263-1793
www.cnq.org/fr/testament.html

► **Registre des dispositions testamentaires du Barreau du Québec**

514 954-3411 ou 1 800 361-8495, poste 0
www.barreau.qc.ca/fr/public/testament-mandat/recherche

► **Trouver un notaire**

Ligne téléphonique d'information et référence 1 800 notaire (1 800 688-2473)

Service de référence de la Chambre des notaires du Québec

www.cnq.org/fr/trouver-un-notaire.html

► **Trouver un avocat**

Centre de justice de proximité du Saguenay-Lac-Saint-Jean

418 412-7722 | 1 844 412-7722

<http://justicedeproximite.qc.ca/saguenay-lac-saint-jean/>

► **Service de référence du Barreau du Québec**

www.barreau.qc.ca/fr/public/trouver-avocat/index.html

► **Ressources juridiques gratuites ou à faibles coûts avec un avocat**
Pour obtenir une consultation à faibles coûts avec un avocat

1 866 954-3528

► **La boussole juridique (Répertoire des ressources juridiques au Québec)**

<http://votreboussolejuridique.ca>

► **Liste des ressources gratuites ou à faibles coûts répertoriées par le Barreau du Québec**

www.barreau.qc.ca/fr/public/acces-justice/services/index.html



8. Notes bibliographiques

1. Ministère de la Famille et des Aînés du Québec, *Aider un proche au quotidien. Trucs et astuces pour les aidants*. Québec, 2011.
2. L'APPUI pour les proches aidants, Saguenay-Lac-Saint-Jean. Répertoire des ressources. Québec, 2012. (<http://www.lappui.org/saguenay-lac-saint-jean/repertoire-des-services>).
3. Éducaloi, *Aide-mémoire sur les successions, le mandat en cas d'incapacité, la procuration et le testament*. Québec, 2014. educaloi.qc.ca.
4. Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches et ses partenaires, *Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant*. Québec, 2011.
5. Centre hospitalier de St. Mary, *Guide pour les proches aidantes et les proches aidants*. Québec, 2013.
6. Regroupement Soutien aux Aidants, *Guide d'accompagnement pour les proches aidants et leur famille du territoire de la MRC Lac-Saint-Jean Est*. Québec, 2014.

Note : L'information contenue dans ce document est à jour en date de décembre 2015.

LIGNE INFO-AIDANT
1 855 8 LAPPUI

1 855 852-7784
Écoute, information et références.

**Pour un conseil, un questionnaire,
une référence, communiquez avec
INFO-SANTÉ et INFO-SOCIAL**

(en tout temps, 24 h/24 h) signalez

811

*Votre santé
physique et
psychologique est
votre atout le plus
précieux pour
continuer à prendre
soin de votre
proche.*

*Avant de
pouvoir prendre soin
d'une autre personne,
il faut d'abord être en
mesure de prendre
soin de soi.*

*N'attendez pas
d'être au bout
de vos forces
pour demander
de l'aide.*

*Félicitez-vous
pour les actions que
vous faites en tant
que proche aidant.*

*Être un
proche aidant est
tout simplement
de prendre soin et de
voir au bien-être d'une
personne qui a
besoin de notre
soutien.*

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS
1 888 489-2287

Écoute, soutien, information, évaluation téléphonique de la situation, intervention ponctuelle ou de crise, suivi téléphonique auprès de l'appelant au besoin, orientation ou référence.

POUR TOUTE URGENCE
(en tout temps, 24 h/24 h) signalez

911

*Vos commentaires et vos suggestions
sont importants pour nous!*
Écrivez-nous à agent.projet@fadoqsaglac.com

Cet outil de référence est disponible au www.fadoqsaglac.com