



Bottin des
ressources et des
organismes qui
œuvrent auprès
des personnes
aînées dans la
MRC de l'Érable

Table des matières

1. SOUTIEN À L'AUTONOMIE ET MAINTIEN À DOMICILE	3
2. VIEILLISSEMENT ACTIF.....	4
3. MÉDIATION, DÉFENSE DES DROITS, SOUTIEN JURIDIQUE ET FISCALITÉ	4
4. SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS, MALADIES DÉGÉNÉRATIVES ET SOINS DE FIN DE VIE	6
5. ALIMENTATION.....	9
6. TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF.....	9
7. SOUTIEN AUX FEMMES.....	10
8. VIOLENCE ET AGRESSION – RESSOURCES POUR LES FEMMES.....	10
9. RESSOURCES POUR LES HOMMES.....	11
10. VIOLENCE ET AGRESSION – RESSOURCES POUR LES HOMMES.....	11
11. RETOUR SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL	11
12. RESSOURCES VESTIMENTAIRES	12
13. DÉPANNAGE ET DERNIER RECOURS.....	12
14. SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	13
15. ASSOCIATION POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE.....	13
16. ASSOCIATION ET AUTRES RESSOURCES	14

1. SOUTIEN À L'AUTONOMIE ET MAINTIEN À DOMICILE

Travailleur de milieu pour les personnes âgées

De façon confidentielle et sans frais, le travailleur de milieu se veut une ressource rassurante pour appuyer les aînés : une présence pour rompre la solitude, discuter de sa réalité, ses craintes et ses besoins, identifier des solutions et orienter lorsque nécessaire. Il fait le lien avec les organismes ou services disponibles pour les personnes âgées.

- MRC de L'Érable | Paula Vachon au 819 362-3473

Centre d'action bénévole (CAB)

Cet organisme communautaire a pour mission de promouvoir l'action bénévole et d'apporter une réponse à des besoins du milieu. Il offre une multitude de services pouvant favoriser le maintien à domicile et ainsi améliorer la qualité de vie des aînés : accompagnement-transport, informations/références, popote roulante, visites et téléphones d'amitié, rapports d'impôts et plusieurs autres...

- Centre d'action bénévole de L'Érable : 819 362-6898

Centre intégré universitaire de la santé et des services sociaux (CIUSSS) de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Afin d'améliorer la qualité de vie des aînés en perte d'autonomie temporaire (ex.: à la suite d'une opération, un accident, etc.), permanente ou en soins palliatifs, le CIUSSS offre une gamme de services favorisant le maintien à domicile dans les meilleures conditions que possible : prêt d'équipement, aide à domicile, soins infirmiers, services psychosociaux, physiothérapie, ergothérapie, inhalothérapie et nutrition.

- MRC de L'Érable : 819 362-1330

Services d'aide à la personne tels que l'entretien ménager

Les Entreprises d'Économie Sociale en Aide à Domicile (EESAD) se spécialisent dans les services d'aide à la personne tels que l'entretien ménager, l'aide aux repas, l'aide aux courses, le service de présence-surveillance (pour certains territoires) et plus encore!

- Maintien à domicile de l'Érable : 819 621-3030

Programme Pair

Le programme Pair est un service gratuit d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Les abonnés reçoivent quotidiennement un appel à des heures prédéterminées. Si l'abonné ne répond pas, une relance est effectuée. Si l'appel demeure sans réponse, une vérification est réalisée par un proche de l'abonné. Grâce aux appels de Pair, plusieurs vies ont pu être sauvées.

- MRC de L'Érable : 819 362-6898

2. VIEILLISSEMENT ACTIF

FADOQ Centre-du-Québec

Forte de ses 26 000 membres et de ses 65 clubs, la FADOQ est un acteur important dans plusieurs localités. En permettant aux aînés d'éviter de vivre de l'isolement, les clubs FADOQ pimentent la vie sociale de leurs membres par la pratique régulière d'activités de toutes sortes.

Activité physique – Programme Viactive : offert par la FADOQ, s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Il propose des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité, des activités de marche ou de plein air ainsi que des jeux actifs. Généralement gratuites ou à très faible coût, les activités sont principalement animées par des bénévoles de ce groupe d'âge.

- Téléphone : 819 752-7876
- Courriel: fadoq.info@cdcbf.qc.ca
- Site Web: www.fadoq.ca/centre-du-quebec

3. MÉDIATION, DÉFENSE DES DROITS, SOUTIEN JURIDIQUE ET FISCALITÉ

Médiation citoyenne par l'organisme Équijustice

Il arrive que des conflits surviennent sans savoir comment les gérer. La médiation citoyenne permet d'obtenir le soutien pour mieux faire face à ces situations : l'intervention d'un tiers impartial peut permettre à chacun de s'exprimer, d'être entendu et de mieux composer avec la situation.

- Équijustice Arthabaska / Érable : 819 752-3551

AQDR Centre-du-Québec

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission exclusive la défense des droits des personnes à la retraite.

- Téléphone : 819 475-6909
- Courriel : aqdrdr@cgocable.ca

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec

Le CAAP a pour mission de soutenir les usagers de la région, afin de faciliter l'exercice de leurs droits et l'expression de leurs attentes, relativement aux services de santé et services sociaux et ainsi contribuer à l'amélioration de la qualité des services. Territoires couverts : Arthabaska, Bécancour, Drummond, L'Érable, Nicolet-Yamaska. Il n'y a pas de point de service dans la région du Centre-du-Québec. Cependant, les conseillères se déplacent pour rencontrer les gens.

- Téléphone : 819 840-0451
- Sans frais : 1 877 767-2227
- Courriel : info@caap-mcq.qc.ca

CAVAC Centre-du-Québec

Les CAVAC dispensent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. L'aide des CAVAC est disponible que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable. Les CAVAC travaillent en collaboration avec les intervenants du milieu judiciaire, du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires. L'intervention des CAVAC auprès des personnes victimes se fait dans le respect de leurs besoins et à leur rythme. Elle s'appuie sur leur capacité de gérer leur propre vie et de prendre les décisions qui les concernent.

- Téléphone : 819 472-1110
- Sans frais : 1 888 472-1110
- Courriel : info@cavaccdq.ca

ACEF Bois-Francis

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) est un organisme d'éducation populaire autonome et de défense des droits des consommateurs. Elle intervient dans les domaines du budget, de l'endettement et de défense des droits des consommateurs. L'ACEF milite pour une justice sociale et est impliquée dans des dossiers de lutte à la pauvreté. Objectifs: informer, éduquer et outiller. Territoire: MRC d'Arthabaska et de l'Érable.

- Téléphone : 819 752-5855
- Site Web : www.acefbf.com

Droits Devant Érable

Droits Devant Érable a pour mission de défendre et représenter les droits des sans-emploi ou vivant une situation de pauvreté; briser l'isolement et améliorer leurs conditions de vie; regrouper et augmenter leur représentativité; les informer de leurs droits et obligations et faire de l'éducation populaire.

- Téléphone : 819 362-0066
- Courriel : dde@cgocable.ca

4. SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS, MALADIES DÉGÉNÉRATIVES ET SOINS DE FIN DE VIE

Association des personnes proches aidantes

L'Association des proches aidants a pour mission d'offrir aux proches aidants les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir une qualité de vie, et ce, peu importe l'âge et la nature de la maladie de la personne aidée. L'Association offre une écoute, du soutien, de l'entraide et de l'information dans le but d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Tous les services sont confidentiels, gratuits et sans liste d'attente.

- Association des proches aidants Arthabaska-Érable
 - Téléphone : 819 795-3577
 - Courriel : info@prochesaidantsae.com

La Société Alzheimer du Centre-du-Québec

A comme objectifs : organiser, promouvoir et offrir des services et des ressources pouvant aider et soutenir les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants; informer et sensibiliser la population à la maladie d'Alzheimer.

- Société Alzheimer du Centre-du-Québec - point de service Arthabaska-Érable
 - Téléphone : 819 604-7711
 - Courriel : conseilsvicto@alzheimercqc.ca

Société Parkinson Mauricie-Centre-du-Québec

Notre mission est de veiller à l'organisation et à la promotion des services et des ressources nécessaires au maintien et amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, leurs proches aidants et leurs familles sur les territoires de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

- Téléphone : 819 806-1604
- Courriel : info@avoscotes.ca
- Site Web: www.avoscotes.ca

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

Notre mission est d'être un chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques et de permettre aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie.

- Téléphone : 819 474-6556
- Courriel : info.centreduqc@scleroseenplaques.ca

Société canadienne du cancer - division Centre-du-Québec

Organisme bénévole national, à caractère communautaire, dont la mission est l'éradication du cancer et l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par le cancer. Programme d'aide financière pour les personnes à faibles revenus pour le transport et les frais liés aux rendez-vous médicaux. Hébergement pour les personnes recevant des traitements et leurs accompagnateurs (consultez le site Web pour les conditions d'admissibilité et les tarifs).

- Bureau régional Drummondville
- Téléphone : 819 478-3261
- Sans frais : 1 877-222-1665
- Centre de services de Victoriaville | Hôtel-Dieu d'Arthabaska
- Téléphone : 819 357-6074

Albatros

Est un mouvement essentiellement bénévole, ayant pour mission d'accompagner les personnes atteintes d'une maladie grave, dès l'annonce du diagnostic jusqu'au dernier stade de vie et d'assurer un soutien aux proches.

- Bois-Francis-Érable
- Téléphone : 819 621-0707
- Courriel : albatrosbois-francis@hotmail.com

Association de la fibromyalgie Mauricie / Centre-du-Québec

L'association de la fibromyalgie a pour mission première d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de fibromyalgie ainsi que celle de leur entourage. À l'aide de nos programmations de printemps, automne et hiver, nous voulons permettre aux personnes atteintes de retrouver leur bien-être avec des activités physiques adaptées pour leur condition et briser l'isolement.

- Téléphone : 819 371-1458
- Sans frais : 1 866-371-1458
- Courriel : afmcq@infofibro.com
- Site Web : www.infofibro.com

Maison Marie-Pagé

La Maison Marie-Pagé offre sous un même toit, et ce, dans un cadre familial, des services de soins palliatifs et d'accompagnement à des personnes en fin de vie. Comme à domicile, les proches des personnes en fin de vie y ont une grande place et reçoivent également soutien et réconfort. Un organisme à but non lucratif desservant la population des MRC d'Arthabaska et de l'Érable.

- 250, rang Pariseau, Victoriaville
- Téléphone : 819 604-9250
- Courriel : info@maisonmariepage.com
- Site Web : www.maisonmariepage.com

5. ALIMENTATION

Les cuisines collectives des Bois-Francis

Assurer la sécurité alimentaire à toutes les participantes en leur permettant de cuisiner des repas simples, variés et équilibrés qu'elles rapportent à la maison. Valoriser les participantes en maintenant leur autonomie et leur dignité. Développer leurs compétences techniques. Travailler sur l'estime de soi et sur la conscience critique.

- 18, rue Perreault, Victoriaville
- Téléphone : 819 758-6695
- Courriel : cuisines.collectives@bellnet.ca

Organisme de Récupération Anti-Pauvreté de l'Érable (ORAPÉ)

De concert avec plusieurs partenaires du milieu, offrir des services de soutien aux familles à faible revenu, en plus d'être un chef de file du développement durable sur le territoire de la MRC de L'Érable. Les services alimentaires pour les membres seulement sont offerts à toute personne, couple ou famille à faible revenu de la MRC de l'Érable.

- 1570, avenue Rousseau, Plessisville
- Téléphone : 819 : 362-0001
- Courriel : info@orape.org

6. TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF

Transport Diligence inc.

Organisme dont les buts sont de promouvoir le transport adapté auprès des personnes handicapées, de sensibiliser le milieu aux besoins des personnes handicapées et d'offrir un service de transport adapté

- Téléphone : 819 472-7014
- Courriel : transportdiligence@cgocable.ca

Transport collectif de la MRC de L'Érable

Faciliter les déplacements des personnes pour des fins d'activités reliées au travail, à la santé, à l'éducation et aux loisirs, et ce, par un service de transport collectif rural, en harmonisant les places disponibles dans les véhicules qui circulent déjà et en développant des courses complémentaires.

- Téléphone : 819 362-2333 Postes 1244 ou 1250
- Courriel : transportcollectif@erable.ca

7. SOUTIEN AUX FEMMES

Maison des femmes des Bois-Francs Cette maison se veut un lieu d'appartenance ouvert à toutes les femmes, un lieu de coordination des actions des femmes dans le milieu et un lieu de consultation populaire, d'information, de référence, de sensibilisation, de formation, d'action sur la condition des femmes.

- 19, rue Courval, Victoriaville
- Téléphone : 819 758-3384
- Courriel : maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca

8. VIOLENCE ET AGRESSION – RESSOURCES POUR LES FEMMES

CALACS Unies-Vers-Elles

Offre des services gratuits et confidentiels aux jeunes filles de plus de 14 ans ainsi qu'aux femmes qui ont vécu une agression à caractère sexuel. Couvre la MRC de l'Érable, Arthabaska et Bécancour.

- Victoriaville : 819 751-0755
- Courriel : calacsvicto@cdcbf.qc.ca
- Site Web : www.calacs.net

Maison d'hébergement la Volte-Face

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale. Rencontre auprès de femmes et d'enfants non hébergés et post-hébergement. Services offerts pour le territoire de la MRC d'Arthabaska et de l'Érable.

- Téléphone : 819 795-3568 (administration) 819 795-3444 (intervenants)
- Courriel : info@lavoletface.org
- Site Web : www.lavoletface.org

9. RESSOURCES POUR LES HOMMES

Homme Alternative- Halte Bois-Francs

Organisme à but non lucratif qui vise, en regard de la problématique de la violence conjugale et familiale, à offrir un service de prévention et de traitement auprès de la population masculine correspondant aux territoires du Centre de Santé et de Service Sociaux Arthabaska – Érable.

- Téléphone : 819 357-5757
- Courriel : homme.alternative@videotron.ca
- Site Web : www.hommealternative.qc.ca

Hommes Québec • Mauricie / Centre-du-Québec

Il offre aux hommes des environnements propices à s'exprimer, à briser leur isolement et, par leurs réflexions partagées, à se soutenir mutuellement dans leur démarche de croissance et d'affirmation.

- Sans frais : 1 877 908-4545 poste 5014
- Courriel : mcq@hommesquebec.ca

10. VIOLENCE ET AGRESSION – RESSOURCES POUR LES HOMMES

CALACS Unies-Vers-Lui

Offre des services gratuits et confidentiels hommes qui ont un vécu une agression à caractère sexuel. Couvre la MRC de l'Érable, Arthabaska et Bécancour.

- Victoriaville : 819 751-0755
- Courriel : calacsvicto@cdcbf.qc.ca / Site Web : www.calacs.net

11. RETOUR SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL

Centre local d'emploi (CLE)

Sa mission consiste à offrir aux personnes dans le besoin, les programmes et services existant en matière de sécurité du revenu pour combattre l'exclusion sociale et la pauvreté.

- Centre local d'emploi (CLE) de L'Érable
 - 1971, rue Bilodeau, Plessisville, Bureau 350
 - Téléphone : 819 621-0373 | Sans frais : 1 877-714-5586
- Centre local d'emploi (CLE) de Victoriaville
 - 62, rue Saint-Jean-Baptiste, Victoriaville
 - Téléphone : 819 758-8241 | Sans frais : 1 800-463-0950

Accès travail

Accès travail offre depuis plus de 30 ans des services de counseling en emploi et en orientation aux individus désireux de bien se positionner sur le marché du travail. De plus, des services de formation et de consultation en ressources humaines sont offerts aux entreprises et organismes de la région.

- Victoriaville : Téléphone : 819 758-2964

Stratégie Carrière Mauricie et au Centre-du-Québec

L'organisme offre une gamme variée de services, dont l'orientation scolaire et professionnelle; réorientation ou coaching de carrière; l'aide à la recherche d'emploi pour différentes clientèles (travailleurs âgés de 45 ans et plus, personnes immigrantes, retraitées)

- Téléphone : 819 373-1726
- Sans frais : 1 866-373-1726
- Site Web : www.strategiecarriere.com

12. RESSOURCES VESTIMENTAIRES

Boutique À Son Aise

La boutique À son aise est située dans la MRC de L'Érable et propose un vaste choix de vêtements adaptés, faciles à enfiler, pour les personnes âgées et les personnes en perte d'autonomie.

- 1552, avenue Saint-Louis, Plessisville
- Téléphone : 819 621-3072

13. DÉPANNAGE ET DERNIER RECOURS

Organisme de récupération anti-pauvreté de l'Érable d'ORAPÉ

Mission : de concert avec plusieurs partenaires du milieu, offrir des services de soutien aux familles à faible revenu, en plus d'être un chef de file du développement durable sur le territoire de la M.R.C. de L'Érable.

- 1570, avenue Rousseau, Plessisville
- Téléphone : 819 362-0001
- Courriel : info@orape.org

14. SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Prévention du suicide 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Vous vivez de la détresse et envisagez parfois le suicide comme possibilité ? Vous vous inquiétez d'une personne de votre entourage et aimeriez savoir comment l'aider? Vous avez perdu une personne chère par suicide et ressentez le besoin d'en parler? Service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

- Centre de prévention suicide Arthabaska-Érable

Au cœur des familles agricoles - région Centre-du-Québec

Service gratuit et confidentiel, d'écoute, d'aide, d'accompagnement et de répit, offert 24/7. Notre mission : offrir des services psychosociaux de première ligne favorisant l'amélioration du bien-être des familles agricoles du Québec. Notre vision : être reconnu par le milieu agricole et le réseau de la santé et des services sociaux, comme étant la référence provinciale en intervention psychosociale pour les familles agricoles.

- Téléphone : 450 768-6995 – 24 h/24, 7 jours sur 7
- Courriel : helenbourgoin@acfareseaux.qc.ca

15. ASSOCIATION POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE

Association des personnes handicapées de l'Érable

Défendre les droits des personnes présentant un handicap ou une déficience intellectuelle et acheminer leurs revendications. Promouvoir et favoriser l'intégration au plan social, culturel, économique, etc. Sensibiliser la population. Favoriser l'amélioration de la qualité de vie des membres.

- 1615, avenue Saint-Louis, Plessisville
- Téléphone : 819 362-3835

16. ASSOCIATION ET AUTRES RESSOURCES

Apnée du sommeil Centre-du-Québec

Aider et soutenir les personnes affectées par l'apnée du sommeil afin d'améliorer leur qualité de vie. Organiser des activités d'écoute, de sensibilisation, de soutien moral ou physique, d'information et de références pour les personnes concernées et leurs proches. Offrir de l'assistance dans la démarche du diagnostic, références de suivi et d'appareillage.

- Téléphone : 819 472-5913
- Courriel : apneedusommeilquebec1@gmail.com
- Site Web : www.apneedusommeilquebec.com

Association des sourds et malentendants Centre-du-Québec inc.

Organisme qui vise à promouvoir l'amélioration des conditions de vie des personnes en perte auditive. Pour leurs membres, l'organisme organise des activités d'information et d'éducation, réalise des activités sociales et culturelles et offre un soutien constant.

- 140, rue des Forges, Drummondville
- Téléphone : 819 471-4889

Association des personnes malentendantes des Bois-Francs (APMBF)

Améliorer les conditions de vie des personnes malentendantes et la communication entre celles-ci et leur entourage. Sensibiliser le public, les organismes gouvernementaux et les employeurs. Défense des droits et intérêts. Activités sociales, conférences et ateliers de formation.

- Téléphone : 819 751.3055
- Courriel : apm@cdcbf.qc.ca
- Site Web : www.cdcbf.qc.ca/apmbf