

RESSOURCES ET SERVICES POUR PERSONNES ÂÎNÉES



2021

TABLE DES MATIÈRES

SOUTIEN À DOMICILE	1
SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS.....	2
TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ	4
SOUTIEN AU LOGEMENT.....	4
INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX	5
INFORMATION ET SOUTIEN – DÉFENSE DES DROITS	10
SOUTIEN AUX LOISIRS	12

SOUTIEN À DOMICILE

<p>Association des aînés de la MRC du Rocher-Percé http://ainesrocherperce.com/fr/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Travaux d'entretien légers et lourds• Préparation de repas à domicile• Assistance personnelle• Courses et commissions• Répit et gardiennage
<p>Centre d'action bénévole Gascons-Percé https://www.cabchandler.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel https://www.cabst-simeon-port-daniel.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Le Hauban https://cabgaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Accompagnement aux rendez-vous médicaux• Visites et appels d'amitié• Popote roulante et repas congelés• Dépannage vestimentaire• Soutien et services de répit aux proches aidants• Travailleurs-ses de milieu (ITMAV)• Activités d'information et d'animation pour aînés-es• Accompagnement de fin de vie• Programme d'appels PAIR (sauf Le Hauban)• Soutien aux bénévoles
<p>Multi-Services Corporation d'aide à domicile https://aidechezsoi.com/eesad/multi-services-corporation-daide-a-domicile/</p> <p>https://www.facebook.com/Multi-Services-corporation-daide-%C3%A0-domicile-1389168981351373/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Travaux d'entretien légers et lourds• Préparation de repas à domicile• Assistance personnelle• Courses et commissions• Répit et gardiennage
<p>Vision Gaspé-Percé Now http://visiongasperce.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Programme des petits plats congelés (en partenariat avec l'Accueil Blanche-Goulet, le CAB Le Hauban et Multi-Services Corporation d'aide à domicile)

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

<p>Appui pour les proches aidants GIM https://www.lappui.org/Regions/Gaspesie-Iles-de-la-Madeleine/Actualites-et-Activites</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne d'écoute et de soutien • Références et documentation • Ententes de partenariat avec des organismes communautaires œuvrant dans la MRC
<p>Association des aînés de la MRC du Rocher-Percé http://ainesrocherperce.com/fr/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Répit et gardiennage
<p>Committee for Anglophone Social Action (CASA) https://casa-gaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur les services • Ateliers et formations pour proches aidants • Travailleurs·ses de milieu (ITMAV)
<p>Centre d'action bénévole Gascons-Percé https://www.cabchandler.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel https://www.cabst-simeon-port-daniel.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Le Hauban https://cabgaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien et accompagnement aux proches aidants • Services de répit
<p>La joie de vivre Rocher-Percé Centre pour personnes handicapées https://www.facebook.com/Centre-La-Joie-de-Vivre-inc-277892253095/?fref=ts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités d'insertion et de participation sociales • Activités de répit • Services d'accompagnement en loisirs • Accueil, information, références • Soutien et accompagnement • Interventions psychosociales individuelles et de groupe

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

<p>Multi-Services Corporation d'aide à domicile https://aidechezsoi.com/eesad/multi-services-corporation-daide-a-domicile/ https://www.facebook.com/Multi-Services-corporation-daide-%C3%A0-domicile-1389168981351373/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Répit et gardiennage
<p>Répit Pabok https://fondation.fmsq.org/repit-pabok/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aide financière pour offrir du répit aux familles naturelles de personnes atteintes de déficience physique ou intellectuelle
<p>Société Alzheimer GÎM Point de service Rocher-Percé https://saqim.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Écoute et suivi téléphoniques • Rencontres individuelles ou familiales • Centre de documentation / Prêt de matériel • Cafés-rencontres • Groupes de soutien • Activités de sensibilisation • Formations sur la maladie d'Alzheimer • Programme de musicothérapie • Activités de jour Le Réconfort • Cerveau en action
<p>Vision Gaspé-Percé Now http://visiongaspeperce.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Information aux proches aidants • Ateliers et formations • Travailleurs·ses de milieu (ITMAV) • Programme des petits plats congelés (en partenariat avec l'Accueil Blanche-Goulet, le CAB Le Hauban et Multi-Services Corporation d'aide à domicile)

TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ

<p>Régie intermunicipale de transport de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine (RÉGÎM) https://regim.info/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Transport collectif intermunicipal• Tarif réduit pour les personnes âgées de 65 ans et plus• Arrêts dans toutes les municipalités
<p>Transport adapté et collectif des Anses http://www.quebecentreprises.com/transport-adapt-et-collectif-des-anses-inc-yqkm/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Transport adapté pour personnes référées par un comité d'admission• Admissibilité basée sur des critères de limitations fonctionnelles
<p>Transport adapté et collectif de la Côte-de-Gaspé http://www.weblocal.ca/transport-adapte-et-collectif-de-la-cote-de-gaspe-inc-gaspe-qc.html</p>	<ul style="list-style-type: none">• Transport adapté pour personnes référées par un comité d'admission• Admissibilité basée sur des critères de limitations fonctionnelles

SOUTIEN AU LOGEMENT

<p>Groupe ressource en logements collectifs de la Gaspésie https://grlcm.com/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Services d'aide à la création et à la gestion de coopératives et d'organismes à but non lucratif en habitation• Aide pour développer des solutions de logement alternatives et abordables aux besoins des familles, des aînés-es et des personnes vivant des problèmes particuliers d'habitation
<p>MRC du Rocher-Percé https://www.mcrocherperce.qc.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Soutien technique aux propriétaires de maisons unifamiliales pour leurs demandes dans le cadre du programme d'aide financière RénoRégion et Programme d'adaptation de domicile (PAD)

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<p>Association des personnes handicapées visuelles GÎM http://aphvgim.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontres à domicile • Soutien technique pour remplir les formulaires de services gratuits • Support moral pour briser l'isolement • Organisation d'activités d'intégration pour les loisirs sportifs et culturels • Références vers des services spécialisés
<p>Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine http://tccacvgim.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien psychosocial • Information sur les problématiques TCC/ACV • Accompagnement des personnes TCC et ACV et de leurs proches dans leurs démarches juridiques, médicales, scolaires, reliées au travail, aux loisirs, etc. • Regroupement et jumelage des personnes TCC et/ou ACV et de leurs proches • Défense des droits des personnes TCC et/ou ACV • Identification et référence vers les ressources • Conférences, activités, loisirs, ateliers et autres
<p>Association Épilepsie Gaspésie Sud https://epilepsiegaspesiesud.wixsite.com/epilepsiegaspesiesud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Écoute active et support moral • Activités de sensibilisation de la population • Services directs aux personnes vivant avec l'épilepsie • Documentation sur l'épilepsie • Aide à l'accompagnement lors de voyages • Aide financière pour répit
<p>Committee for Anglophone Social Action (CASA) https://casa-gaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inclusion sociale des aînés-es anglophones • Information sur la santé et l'autonomie • Soutien pour accès aux services • <i>Wellness Center</i>

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<p>Centre d'action bénévole Gascons-Percé https://www.cabchandler.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel https://www.cabst-simeon-port-daniel.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Le Hauban https://cabgaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informations sur les services aux aînés-es • Activités sociales et stimulation cognitive • Soutien pour répondre à du courrier officiel, changement d'adresse, déclarations d'impôts, gérance de bail, gérance de contrats pour services à domicile, etc. • Soutien par des travailleurs-ses de milieu
<p>Centre Émilie-Gamelin https://www.facebook.com/centreemiliegamelin/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, évaluation, orientation, référence pour les personnes atteintes de problèmes de santé mentale • Centre de jour • Hébergement temporaire • Appartements communautaires autonomes avec suivi
<p>Centre de prévention du suicide du Québec https://www.cpsquebec.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien aux personnes qui souffrent de détresse psychologique et vivant une période difficile • Soutien à la famille et aux proches qui veulent comprendre la dynamique du suicide et soutenir quelqu'un qui lui est cher
<p>Centre de prévention en toxicomanie Michemin https://www.facebook.com/michemingaspe6676</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interventions individuelles • Ateliers de prévention/sensibilisation • Service de pairs-aidants • Aide aux proches des personnes aux prises avec une dépendance • Ateliers de groupe

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<p>CISSS de la Gaspésie https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/</p> <p>Siège social Gaspé Services MRC CLSC Barachois CLSC Percé CLSC Chandler CLSC Gascons Point de service Grande-Rivière</p> <p>Service externe de gériatrie ambulatoire (SEGA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centres de jour • Hébergement • Prévention des chutes • Clinique de la mémoire • Services de santé • Ligne Info-Santé • Ligne Info-Social • Ligne Info-Abus • Services de santé et des services sociaux courants : soins infirmiers, prélèvements, vaccination, etc. • Services de nature préventive ou médicale à la population de son territoire • Services de réadaptation et de réinsertion à la population du territoire (SEGA) • Activités de santé publique
<p>Diabète Pabok https://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/ressources/cartes/diabete-pabok/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Services-conseils aux personnes diabétiques ainsi qu'à leur famille
<p>La joie de vivre Rocher-Percé Centre pour personnes handicapées https://www.facebook.com/Centre-La-Joie-de-Vivre-inc-277892253095/?fref=ts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activités d'insertion et de participation sociales • Activités de répit (pour parents d'enfants handicapés) • Services d'accompagnement en loisirs • Accueil, informations, références • Soutien et accompagnement • Interventions psychosociales individuelles et de groupe
<p>FADOQ – Gaspésie https://www.fadoq.ca/gaspesie-iles-de-la-madeleine/nous-joindre</p> <p>https://www.facebook.com/FADOQ-R%C3%A9gion-Gasp%C3%A9sie-%C3%8Eles-de-la-Madeleine-486032171599213/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers • Plateforme Web • Informations

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<p>Femmes Entre-Elles http://www.femmesentre-elles.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil et références téléphoniques • Soutien aux femmes vulnérables • Groupes d'échanges et d'entraide • Ateliers et formations • Actions de solidarité
<p>Fondation Convergence http://www.convergence-gaspesie.org/index.php/fr/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide aux hommes en difficulté • Services d'hébergement • Formations et ateliers
<p>Maison Blanche-Morin https://rocjim.org/2020/12/17/la-maison-blanche-morin/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale • Accueil, services aux femmes et aux enfants
<p>Narcotiques anonymes Québec https://naquebec.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien aux personnes ayant un problème de dépendance lié à la drogue
<p>Nouveau regard https://nouveauregard.qc.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Support aux parents et amis-es de personnes atteintes de maladie mentale
<p>Organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC) https://ogpac.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien moral et accompagnement • Groupes d'entraide • Groupes de deuil • Ateliers sur des thèmes en lien avec la santé dans sa globalité • Interventions dans le milieu sur les saines habitudes de vie
<p>Phobie Zéro https://www.phobies-zero.qc.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel compulsif • Ligne d'écoute • Ateliers et conférences

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<p>Produire la santé ensemble (PSE) https://www.facebook.com/produirelasanteensemble/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Éducation à une saine alimentation• Projets de récupération alimentaire• Répertoires d'information• Espace d'échange et d'information• Distribution de viande et légumes locaux• Ateliers de jardinage• Conseils en autonomie alimentaire
<p>Réseau des alliés(es) LGBT+ de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine http://lgbt-bdc.net/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rencontres avec les personnes qui s'identifient comme faisant partie de la diversité sexuelle et de genre• Soutien et orientation des personnes LGBT+ vers les ressources et services
<p>SOS Violence conjugale https://sosviolenceconjugale.ca/fr</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ligne d'écoute téléphonique 24/7• Soutien, information et outils aux personnes victimes de violence conjugale

INFORMATION ET SOUTIEN – DÉFENSE DES DROITS

<p>Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle (CALACS) La bôme-Gaspésie http://www.calacslabomegaspesie.com/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Intervention individuelle auprès des victimes et de leurs proches• Sensibilisation et information• Soutien aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel ainsi qu'à leurs proches
<p>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) https://boussolejuridique.ca/ressource/centre-daide-aux-victimes-dactes-criminels-cavac-%E2%88%92-gaspesie-et-iles-de-la-madeleine/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Services d'information, de support et d'intervention téléphonique aux personnes victimes d'acte criminel
<p>Centre communautaire juridique du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie pour les personnes admissibles https://www.aidejuridiquebslg.ca/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Services d'aide juridique
<p>Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Gaspésie/ Îles-de-la-Madeleine (CAAP-GÎM) https://www.facebook.com/caapgim</p>	<ul style="list-style-type: none">• Information, assistance et accompagnement auprès des personnes vivant des difficultés concernant les services de santé et des services sociaux• Information, assistance et accompagnement auprès des personnes qui résident dans une résidence privée pour personne âgée (RPA)
<p>Centre de justice de proximité de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine https://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/gaspesie-iles-de-la-madeleine/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Service d'information juridique gratuit• Orientation vers des ressources spécialisées• Documentation• Accompagnement pour remplir des formulaires juridiques

INFORMATION ET SOUTIEN – DÉFENSE DES DROITS

<p>Droits et recours Santé mentale Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine https://droitsetrecours.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale • Services téléphoniques
<p>Équijustice Gaspésie https://equijustice.ca/fr/ https://www.facebook.com/%C3%89quijustice-Gasp%C3%A9sie-937543406282659/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service de médiation citoyenne • Justice réparatrice • Sensibilisation, ateliers, formations • Projet de bienveillance pour aînés·es
<p>FADOQ – Gaspésie https://www.fadoq.ca/gaspesie-iles-de-la-madeleine/nous-joindre https://www.facebook.com/FADOQ-R%C3%A9gion-Gasp%C3%A9sie-%C3%8Eles-de-la-Madeleine-486032171599213/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers • Plateforme Web • Informations • Défense des droits des personnes âgées
<p>Femmes Entre-Elles http://www.femmesentre-elles.com/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil et référence téléphoniques • Soutien aux femmes vulnérables
<p>Réseau des alliés(es) LGBT+ de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine http://lgbt-bdc.net/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Défense des droits des LGBT
<p>Table régionale de concertation des aînés de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine https://tableainesqim.org/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Représentation des personnes âgées • Concertation des partenaires • Information sur les programmes gouvernementaux concernant les personnes âgées • Valorisation de la contribution des personnes âgées et de leur apport à la société québécoise

SOUTIEN AUX LOISIRS	
Committee for Anglophone Social Action (CASA) https://casa-gaspe.com/	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wellness Center</i> : activités physiques, sociales et cognitives
CISSS de la Gaspésie https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation d'activités ViActive • Agents-es de promotion de la santé
Carrefour 50 ans et + http://carrefour50.com/	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien et outils aux clubs 50 ans et plus pour l'organisation des activités de rassemblement telles que : culturelle, loisir, sport, plein air et autres
Commission scolaire René-Lévesque https://www.csrl.qc.ca/	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers Gym Cerveau • Formations en informatique
Commission scolaire des Chic-Chocs https://www.cschic-chocs.qc.ca/	
Commission scolaire Eastern Shores https://www.essb.qc.ca/	
FADOQ – Gaspésie https://www.fadoq.ca/gaspesie-iles-de-la-madeleine/nous-joindre https://www.facebook.com/FADOQ-R%C3%A9gion-Gasp%C3%A9sie-%C3%8Eles-de-la-Madeleine-486032171599213/	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers • Plateforme Web • Informations
MRC du Rocher-Percé https://www.mrcrocherperce.qc.ca/	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien technique aux associations d'aînés-es et promoteurs d'événements pour des demandes d'aide financière au FAO et à Nouveaux Horizons • Soutien technique et animation par la technicienne en loisirs pour des activités physiques pour aînés-es
Réseau-Biblio https://www.reseaubibliogim.qc.ca/fr	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien technique et circulation des livres • Programme Alpha-Numérique
Unité régionale de loisirs et sports de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (URLS-GIM) http://www.urlsgim.com/	<ul style="list-style-type: none"> • Programmes de soutien technique et financier aux loisirs pour aînés-es • Soutien aux Jeux des 50 ans et plus
Vision Gaspé-Percé Now http://visiongaspeperce.ca/	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wellness Center</i> : activités physiques, sociales et cognitives • Ateliers créatifs • Formations d'initiation aux outils numériques



En partenariat avec :

