

**NOTRE-DAME-DE-
BONSECOURS**

**Bottin 2019
pour les aînées-ainés**

SERVICES À PROXIMITÉ

LE MAINTIEN À DOMICILE

Vous souhaitez rester à domicile le plus longtemps possible, mais vous sentez que vous avez de la difficulté à réaliser vos activités de la vie quotidienne? Les outils d'aide au maintien à domicile seraient peut-être la solution!

Il n'y a rien de mieux que le confort de chez soi. Notre domicile tant aimé peut toutefois nous cacher de mauvaises surprises et devenir dangereux avec le temps. Que ce soit en raison d'une perte d'autonomie due au vieillissement ou d'un handicap, le maintien à domicile peut devenir difficile et risqué. Il existe heureusement des moyens pour vous aider.

Les outils d'aide pour le maintien à domicile sont nombreux. Ils comprennent les services offerts par différents intervenants ainsi que l'équipement conçu pour améliorer l'environnement de votre domicile. Ils s'adressent aux personnes en perte d'autonomie ainsi qu'à leurs aidants naturels. De tels outils sont utilisés dans différents contextes. Par exemple, ils peuvent être utilisés temporairement pour favoriser le retour à domicile à la suite d'une chirurgie ou à long terme en présence d'un handicap physique permanent.

Les services disponibles

Certains services peuvent vous être offerts ainsi qu'à votre entourage aidant pour favoriser votre retour ou votre maintien à domicile. Par exemple :

- Les services médicaux à la maison ;
- Les soins infirmiers à la maison (prise de sang, changements de pansement, injection de médicaments, etc.) ;
- Les services d'un intervenant social (aide au budget, formulaires, etc.) ;
- Les soins à la personne (ex. : aide pour le bain) ;
- Les services de répit aux proches aidants ;

- Les services d'aide à l'alimentation (ex. : préparation de repas) ;
- Les services d'aide domestique (entretien ménager, entretien des vêtements, etc.) ;

La majorité de ces services sont offerts par le réseau public. Informez-vous auprès de votre CLSC pour plus d'informations.

Aménagement du domicile

Avant tout, il est important que votre environnement soit le plus sécuritaire possible pour permettre le maintien à domicile. Demandez l'aide d'un professionnel qui viendra examiner votre domicile et vous recommandera des ajustements pour diminuer les risques et répondre à vos besoins. Par exemple :

- Réaménagement de la salle de bain ;
- Ajout d'une rampe d'escalier ;
- Installation d'une rampe d'accès extérieure ;
- Amélioration de l'éclairage intérieur ou extérieur pour prévenir les chutes ;
- Élimination d'obstacles tels que les fils électriques, les tapis, les petits meubles, les boîtes ou l'aspirateur dans les espaces de circulation ;
- Utilisation d'outils d'aide à la mobilité (canne, marchette, déambulateur, etc.) ;

La salle de bain

La salle de bain est l'une des pièces les plus dangereuses de la maison, surtout à cause des malencontreuses chutes qu'on peut y faire. Dans ce contexte, le mot d'ordre est la sécurité. Les quelques incontournables suivants vous aideront à prévenir les chutes :

- Installez un tapis antidérapant pour le bain ou la douche. Les tapis de bain sont garants de votre sécurité. Il y a plusieurs modèles sur le marché. Portez une attention particulière à la dimension et à la qualité de l'adhérence ;

- Exigez des barres d'appui mural en métal à l'épreuve de la rouille. La partie centrale de ce type de barre est généralement striée, ce qui permet une bonne adhérence même si la main est mouillée ou savonneuse ;
- Utilisez un siège de toilette surélevé. Déposé sur la cuvette de la toilette, le siège surélevé permet de se relever plus facilement de la toilette, sans risque de chute. Une seconde barre d'appui peut aussi être installée près de la cuvette de toilette ;

En ce qui concerne les mesures et outils permettant que vous soyez au mieux dans votre domicile, votre pharmacien peut vous offrir son aide. Discutez-en avec lui et demandez-lui de vous parler de l'équipement disponible en pharmacie. Également, il peut vous renseigner sur les effets secondaires des médicaments qui pourraient vous causer préjudice et compromettre votre autonomie ou votre sécurité.

Si vous avez pris la décision de rester à la maison le plus longtemps possible, plusieurs professionnels peuvent vous aider.

Assurez-vous d'être bien entouré, et ce, même si vous vivez seul. En prenant des mesures pour assurer votre confort et votre sécurité, vous pourrez apprécier pleinement les joies de demeurer chez soi!

Source : <https://www.brunet.ca/fr/sante/conseils/aines/gestion-du-quotidien/les-outils-d-aide-pour-le-maintien-a-domicile.html>



TABLE DES MATIERES

Lignes d'urgence & Lignes d'écoute	6
Établissements de santé	7
Centres intégrés de santé et de services sociaux.....	7
Service d'aide au maintien à domicile.....	8
Transport	9
Alimentation.....	9
Bibliothèques	10
Loisirs	11
Habitation - Logement - Hébergement	13
Programmes d'aide pour l'adaptation	14
Gouvernement du Canada.....	15
Gouvernement du Québec.....	16
Référence :	16
Conclusion :	17

LIGNES D'URGENCE & LIGNES D'ÉCOUTE

Police – Ambulance	9 1 1
Sûreté du Québec	310-4141
Centre antipoison du Québec	1 800-463-5060
Info-Santé CLSC 24h/24	8 1 1
Tel Aide Outaouais	819-775-3223 (Gatineau) 1 800-567-9699
SOS Violence conjugale	1 800-363-9010
Ligne AAA - Info Abus aux aînés	1 888-489-2287
Prévention du suicide	1 866 APPELLE (277-3553)
Centre d'aide 24/7 Service d'intervention téléphonique ou sur place en situation de crise ou de détresse, 24 heures par jour, 7 jours sur 7.	819-595-9999
Infos sociales et communautaires	2 1 1
Carrefour d'information aux aînés	819-568-0747
L'APPUI Outaouais pour les proches aidants	1-855-852-7787
Entraide-Deuil de l'Outaouais 24 heures par jour, 7 jours sur 7.	1 866-770-4814 ou 819-770-4814



ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Hôpital de Buckingham

155 rue MacLaren Est

819-986-3341

Hôpital de Gatineau

909, boulevard La Vérendrye Ouest

Centrale de rendez-vous :

Urgence :

819-966-6100

819-561-8100

819-966-6350

819-966-6333

Hôpital de Hull

116, boulevard Lionel-Émond

Gatineau, Qc, J8Y 1W7

Centrale de rendez-vous

Urgence:

819-966-6200

819-966-6300

819-966-6222

Hôpital de Hawkesbury

111 Ghislain St, Hawkesbury

613-632-1111



CENTRES INTÉGRÉS DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX

CISSS de Papineau - CLSC Petite-Nation

14, rue Saint-André, Saint-André-Avellin

819-983-7341 ou

819-983-7346

Centre de jour

819-983-7341

poste 6433 ou 6439

Services d'hébergement aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie, soins de santé, réadaptation physique, support psychosocial, animation, ateliers de création, activités sociales, ateliers de stimulation, orthophonie, radiologie, nutrition (promotion et prévention dans les écoles), hygiène dentaire, mini urgence de stabilisation, laboratoire (prélèvements et analyses), service à domicile, clinique santé sexuelle, OLO (Oeuf-Lait-Orange), L'action communautaire et informations diverses.

Répertoire des organismes communautaires reconnus par le CISSS-Outaouais en ligne à l'adresse suivante : <https://ciss-outaouais.gouv.qc.ca/professionnels-medecins-et-partenaires/communautaire/>

TRANSPORT

Corporation des Transports Adapté et Collectif de Papineau

266 rue Viger, Papineauville, Qc, J0V 1R0
<http://www.ctacpapineau.com>
819-308-0788



LA CORPORATION DES TRANSPORTS
ADAPTÉ ET COLLECTIF
DE PAPINEAU INC.

ALIMENTATION

Alliance alimentaire Papineau

181-B Principale, St-André-Avellin, Qc J0W 1W0
[alliancealimentairepapineau@tlb.sympatico.c](mailto:alliancealimentairepapineau@tlb.sympatico.ca)
a www.alliancealimentairepapineau.com

- CUISINE COLLECTIVE
- POPOTE ROULANTE - BOUFFE MOBILE
- JARDIN COMMUNAUTAIRE
- DÉPANNAGE ALIMENTAIRE



819-983-1714

FrigoQuiroule

<https://www.frigoquiroule.com/>

Frigo Quiroule est un service de l'Alliance alimentaire Papineau offrant des plats préparés de façon artisanale à la population de la MRC Papineau. Ayant toujours à cœur la satisfaction et le bonheur de notre public et mettant tout en œuvre pour proposer un menu diversifié et offrir un excellent niveau de service.



Banque alimentaire de la Petite-Nation

15, rue Principale, Ripon, Qc J0V 1V0

819-983-3191



BIBLIOTHÈQUES

Bibliothèque de Montebello

Mardi et jeudi de 15h00 à 18h30

819-427-5123

Poste 3455

Bibliothèque de Fassett

Lundi de 18h00 à 20h00 et mercredi de 15h00 à 17h00

819-423-6943

Poste 4

Réseau BIBLIO de l'Outaouais

2295, rue Saint-Louis, Gatineau, Qc J8T 5L8

biblio@crsbpo.Qc.ca

www.reseaubiblioduquebec.qc.ca

Services de prêt en ligne

Grande collection de livres audio et numérique

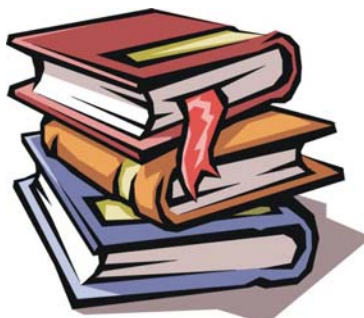
819-561-6008

Saviez-vous que grâce à des partenariats avec différents musées régionaux et locaux, les citoyens peuvent, au moyen de leur carte d'abonné, emprunter les **CARTES MUSÉES** dans les différentes bibliothèques membres du Réseau BIBLIO de l'Outaouais afin de découvrir gratuitement les attraits de certains musées et leurs fascinantes expositions.

Chacune de ces cartes, valide minimalement pour une (1) personne, peut être empruntée pour une période de deux (2) semaines. Ces emprunts permettent aux personnes détentrices d'une CARTE MUSÉE de découvrir, ou de redécouvrir, gratuitement, un des 28 sites participants.

Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque municipale pour l'emprunt des CARTES MUSÉES ou pour toutes autres informations additionnelles concernant

ce service !



Emprunter un musée,
c'est aussi simple que d'emprunter un livre!

LOISIRS

Action Aide Loisir Papineau (AALP)

819-983-2648

1165, route 321 Nord, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0
actionaideloisir@tlb.sympatico.ca
www.petite-nation.Qc.ca/aalpn

Activités, en groupe ou individuelle, culturelles et sportives pour des personnes vivant avec un handicap physique et/ou de la déficience intellectuelle

FADOQ - Région de l'Outaouais

819-777-5774

5B, rue St-Arthur, CP 12009, Gatineau, QC J8T 0C3
admin@fadoqoutaouais.qc.ca
www.fadoqoutaouais.qc.ca

- Soutien à l'organisation et au fonctionnement des clubs affiliés;
- Formations et informations;
- Représentations, défense des droits;
- Soutien, activités sociales et collectives.

Club de marche Les 1000 pas, Montebello

819-423-5397

Club de marche La randonnée, Papineauville

819-427-5790

Club d'âge d'Or de Fassett

19, rue Gendron, local 4, Fassett
Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives.

819-423-6232

Club d'âge d'Or Belle Montée

516, rue Notre-Dame, Montebello
Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives.

819-423-6916

Club Vallée d'Or Saint-André-Avellin

819-983-2270

530, rue Charles-Auguste-Montreuil, Saint-André-Avellin
Club social pour aînés favorisant et organisant des
activités culturelles, sportives et récréatives

Club des aînés de Notre-Dame-de-la-Paix

819-522-6695

111, rang Procule Nord, Notre-Dame-de-la-Paix
Club social pour aînés favorisant et organisant des
activités culturelles, sportives et récréatives

Cercle de Fermières de Papineauville

819-427-5711

Ateliers divers, rencontres d'amitié, partage de
connaissances, entraide communautaire.
Mardi et jeudi de 10h à 16h
277 rue Papineau, Papineauville

Poste 2550

Cercle de Fermières de Saint-André-Avellin

819-885-1124

Rue Auguste-Montreuil

RÉSOLUTION MUNICIPALE RELATIVE AUX LOISIRS POUR LES BONSECOUROIS ET LES BONSECOUROISES

Résolution #2015-11-320 :

Depuis le mois de novembre 2015, **votre municipalité vous rembourse les frais pour la participation ou l'inscription des citoyens aux loisirs et/ou aux activités organisées dans les municipalités de Montebello, Fassett et Papineauville. Vous pouvez demander un remboursement** de votre facture originale ou de votre reçu, en vous présentant à votre édifice municipal.

HABITATION - LOGEMENT - HÉBERGEMENT

La Clef des champs

1190, Côte du Front, Notre-Dame-de-Bonsecours
Résidence pour les aînés et service de répit

819-309-3300

Maison Angélique

236 rue de la Montagne, Papineauville
Résidence pour les aînés

819-427-6296

Résidence Montebello

532 rue Notre-Dame, Montebello

819-423-6673

Office Municipal d'Habitation de Montebello

230, rue Saint-Henri, Montebello
l.desjardins.1@hotmail.com
www.habitation.gouv.qc.ca

819-983-1201

Office Municipal d'Habitation de Thurso

280, Hôtel de Ville, Thurso
omhthurso@videotron.ca
www.habitation.gouv.qc.ca

819-985-2814

819-664-4186



PROGRAMMES D'AIDE POUR L'ADAPTATION OU LA RÉNOVATION D'UN LOGEMENT

Il existe deux programmes d'aide pour la rénovation et l'adaptation de logement et vous pouvez vous informer de ces programmes en vous adressant à monsieur François Rieux, inspecteur accrédité par la Société d'habitation du Québec (SHQ) et fournisseur de services pour la MRC de Papineau, en téléphonant au 819-308-3222.

Programme d'adaptation de domicile (PAD)

- Pour toute personne handicapée ou en perte d'autonomie limitée dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes
- Inscription par le CLSC
- Les adaptations effectuées sont payées à 100% par le Gouvernement du Québec.

Voici quelques exemples des adaptations possibles de domicile :

- Porte d'entrée électronique;
- Tiroir coulissant pour faciliter l'accès;
- Douche avec des barres de sécurité;
- Lève-personne;
- Etc.

Programme RÉNORÉGION

Pour plus d'informations sur ce programme et vérifier votre admissibilité, veuillez communiquer avec monsieur François Rieux, inspecteur accrédité par la Société d'habitation du Québec, en téléphonant au 819-308-3222.



Société
d'habitation
Québec 

GOUVERNEMENT DU CANADA

SITE INTERNET : WWW.CANADA.GC.CA

Service Canada

1 800-622-6232

Service ATS pour malentendants

1 800-926-9105

Site Internet : www.servicecanada.gc.ca

Information générale sur les programmes et services aux aînés. Pension de la Sécurité de vieillesse, Allocation du Survivant, Supplément de revenu garanti, Numéro d'assurance sociale, Passeport.

www.Aînés.gc.ca

Information sur sujets liés aux aînés et le soutien qui leur est offert.

Agence du revenu du Canada

1 800-959-7383

Site Internet: www.arc.gc.ca

Renseignements sur les déclarations d'impôt, la TPS, les REER, votre dossier personnel ou pour obtenir des formulaires et des publications.

Commission canadienne des droits de la personne

1 888-214-1090

Site Internet: www.ccdp-chrc.ca

Service ATS pour malentendants

1 888-643-3304

Renseignements concernant la Loi canadienne sur les droits de la personne

Programme d'évaluation cognitive et gériatrique

613-737-8039

Pour personnes avec trouble de mémoire ou autres troubles cognitifs. Évaluation, renseignements, consultation et suivi avec la famille et le médecin.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

SITE INTERNET : WWW.GOUV.QC.CA

Services Québec

1 877-644-4545

Site Internet: www.gouv.qc.ca

1 800-361-9596

Renseignements sur les programmes et services offerts aux aînés par le gouvernement du Québec.

Secrétariat aux aînésATS

1 877-644-4545

- Québec ami des aînés
- Municipalité Amie Des Aînés (MADA)
- Vieillir et vivre ensemble
- Carrefours d'information pour aînés

1 800-361-9596

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

819-772-3681

1 514-873-2648

Site Internet: www.cdpcdj.qc.ca

Curateur public

819-772-3694

Site Internet: www.curateur.gouv.qc.ca

1 800-363-9020

Le rôle du curateur public est entre autres de représenter les personnes mises sous tutelle ou curatelle publique.

Ministère de la justice Directeur de l'état civil

1 800-567-3900

Site Internet: www.etatcivil.gouv.qc.ca

Renseignements concernant l'obtention de certificats de décès, de mariage, de naissance, etc.

Office de la protection du consommateur Bureau régional section Outaouais

819-772-3016

Site Internet: www.opc.gouv.qc.ca

Renseignements concernant la Loi sur la protection du consommateur, de services funéraires, le recouvrement de petites créances, etc.

Régie des Rentes du Québec

1 800-463-5185

Édifice Jos Montferrand, Gatineau, Qc J8X 4C2

1 800-603-3540

Site Internet: www.rrq.gouv.qc.ca

RÉFÉRENCES :

Répertoire des ressources et services pour les personnes aînées de l'Outaouais 2015. L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées, section Outaouais.

CONCLUSION...

Ce bottin a été créé suite à la consultation pour le renouvellement de notre Politique familiale municipale et Municipalité amie des aînés (PFM MADA). Il répond à une des actions du plan d'action. Il a pour but de vous offrir un outil de référence rapide des services qui vous sont offerts à proximité de Notre-Dame-De-Bonsecours. Vous y trouverez quelques lignes d'écoute pour différents besoins. Si vous souffrez d'isolement, n'avez plus de réseau de contacts pour des informations, des conseils ou tout simplement pour discuter, les lignes d'écoute sont là pour vous.

Ne vous gênez surtout pas d'utiliser les lignes d'appel. Les personnes au bout du fil aiment ce qu'elles font et n'attendent que votre appel. Ayant déjà fait du bénévolat sur une ligne d'écoute, je peux vous affirmer qu'il n'y a rien de plus long et démotivant qu'un quart de travail sans appel. Les appels sont des cadeaux où l'on sent vraiment notre utilité et que le service est un réel besoin. Sinon, les bénévoles se démotivent et quittent pour un autre service.

Le conseil municipal espère que ce bottin soit un outil pratique pour tous.

Lucie Lavoie

Lucie Lavoie, conseillère

SEIGNEURS et BATISSEURS