

# Ressources destinées aux aînés

Un répertoire « *Au coeur  
de vos besoins* »



Table de concertation  
des **aînés** du Haut-Richelieu



## Mission de la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

La Table regroupe une quinzaine d'organismes publics et parapublics desservant les aînés et leurs proches vivant sur le territoire de la MRC du Haut-Richelieu. Elle travaille en concertation pour le mieux-être de ces derniers, et ce, dans la dignité et le respect de la personne, en favorisant leur autonomisation. La Table a comme objectif de se connaître entre organisations et de se faire connaître des aînés, de créer des liens, de partager des informations ainsi que de travailler des dossiers communs au profit des aînés du Haut-Richelieu.

### Avec la contribution financière de



Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais - Députée provinciale d'Iberville, Claire Samson - Député provincial de Saint-Jean, Louis Lemieux - Députée provinciale d'Huntingdon, Claire IsaBelle - Association des retraités et retraitées de l'éducation du Haut-Richelieu (AREQ)

### Avec la collaboration du comité ressources et promotion

Nathalie Barrette - Centre d'écoute Montérégie, Briser l'isolement chez les aînés  
Karina Collin - CISSS de la Montérégie-Centre  
Pascale Constant - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu  
Jacinthe Côté - AREQ du Haut-Richelieu  
Louise Vanhove - Société Alzheimer du Haut-Richelieu  
Vicky Potvin - Conseillère en gestion de projets

### Mise en page, validation et révision

Vicky Potvin - Collecte d'informations, mise en page  
Comité ressources et promotion - Révision  
Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu - Validation  
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu - Révision

Édition avril 2021

## Trouvez vos ressources



Urgences ..... p.4



Abus économique, physique, psychologique, sexuel ..... p.5



Aide alimentaire, financière, matérielle, ménagère, vestimentaire ..... p.6



Bien-être, santé mentale et physique ..... p.8



Culture, loisirs, participation sociale ..... p.10



Défense de droits, justice, médiation ..... p.12



Dépendances ..... p.13



Éducation, emploi, formation..... p.14



Habitation, logement ..... p.15



Informations générales, services publics ..... p.16



Limitations intellectuelles, physiques ..... p.18



Transport ..... p.19



## Urgences

### Urgence

911

### Info santé - Info social

811

### Centre antipoison

1 (800) 463-5060

### Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville

crises, suicide, hébergement temporaire, suivis, santé mentale

1 (866) 277-3553



## Centre d'écoute Montérégie Briser l'isolement chez les aînés

**450-658-8509 1-877-658-8509**

Vous avez besoin de parler,  
Vous avez besoin de vous confier,  
Vous avez besoin d'aide pour trouver une ressource ...  
**Appelez-nous! Nous sommes là pour vous!**



Faites une différence au sein  
de votre communauté en devenant un  
citoyen **RADAR**.

C'est une belle façon d'aider un aîné de votre  
entourage afin qu'il reçoive tous les services dont il a besoin.  
Contribuez au filet de sécurité d'un aîné en communiquant au  
**450-658-8509**.



## Abus économique, physique, psychologique, sexuel

La maltraitance, la fraude et l'intimidation des aînés ne sont  
pas acceptables. Les organismes ci-dessous peuvent vous  
aider ainsi que le Service de police et la Sûreté du Québec.

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

(450) 358-0152

### Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

1 (888) 933-9007

### Ligne Aide Abus Aînés

1 (888) 489-2287

### Maison Hina inc.

écoute téléphonique, hébergement pour femmes victimes de violence  
conjugale avec ou sans enfants

(450) 346-1645

### Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu

volet aîné

(450) 349-4681

### Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu

(450) 359-9222

### Sûreté du Québec

(450) 310-4141



Notes



## Aide alimentaire, financière, matérielle, ménagère, vestimentaire

Si vous vivez une situation difficile et que financièrement vous n'arrivez pas à répondre à certains besoins essentiels, sachez que plusieurs organismes peuvent vous soutenir. De plus, si le bénévolat vous intéresse, ces mêmes organismes sont souvent en recrutement.

### **ACEF Rive-Sud de Montréal**

planification budgétaire, éducation financière  
(450) 677-6394

### **Carrefour Dignité Saint-Jean**

service alimentaire (dépannage), impôt  
(450) 359-9525

### **Centre d'Action Bénévole Interaction Clarenceville/Noyan**

services alimentaires (dépannage, banque alimentaire, repas communautaires, etc.) et vestimentaires, impôt, bénévolat, accompagnement transport  
(450) 294-2646

### **Centre d'Action Bénévole d'Iberville et région**

services alimentaires (épicerie économique, plats cuisinés, dépannage, jardins communautaires, etc.) et vestimentaires, impôt, bénévolat, accompagnement transport  
(450) 347-1172

### **Centre d'Action Bénévole de la Frontière**

services alimentaires (plats cuisinés, repas communautaires, dépannage, etc.), bénévolat, accompagnement transport  
(450) 246-2016

### **Centre d'Action Bénévole de Saint-Jean**

service alimentaire (plats cuisinés), bénévolat, accompagnement transport, services aux proches aidants  
(450) 347-7527

### **Centre d'Entraide Régional d'Henryville**

services alimentaires (plats cuisinés, repas communautaires, dépannage, etc.), impôt, bénévolat, accompagnement transport  
(450) 299-1117

### **Centre de Partage Communautaire Johannais**

aide matériel et vestimentaire, bénévolat  
(450) 347-6711

### **Comité de dépannage de L'Acadie**

services alimentaires (cuisines collectives, dépannage ponctuel et temporaire, jardins collectifs)  
(450) 357-2386

### **Conférence Saint-Vincent de Paul de Saint-Luc**

service alimentaire (dépannage) et vestimentaire  
(450) 349-1553

### **Coopérative Mobil'Aide**

entretien domestique (ménage)  
(450) 346-1011

### **Grenier aux trouvailles - Partage sans faim**

services alimentaires (cuisine collective, dépannage) et vestimentaire  
(450) 246-4032

### **Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean**

service alimentaire (banque alimentaire) et vestimentaire  
(450) 358-1222



## Bien-être, santé mentale et physique

Prendre soin de soi est un élément important qui ne doit pas être mis de côté. N'hésitez pas à communiquer avec l'un ou l'autre des organismes suivants si vous avez l'impression que votre santé est fragile et que vous souhaitez être aidé dans vos questionnements.

### Association canadienne de la dystrophie musculaire

1 (866) 687-2538

### Association de la fibromyalgie région Montérégie

(450) 928-1261

### Association de paralysie cérébrale du Québec

1 (866) 849-2740

### Association Sclérose en plaques Rive-Sud

(450) 926-5120

### Au cœur des familles agricoles

services psychosociaux pour les familles agricoles du Québec

(450) 768-6995

### Diabète Québec

(514) 259-3422

### Éclusier du Haut-Richelieu

soutien à l'entourage d'une personne avec un trouble de santé mentale

(450) 346-5252

### Groupe Le Tournant

accompagnement pour les personnes en fin de vie

(450) 348-1061 poste 6456

### L'APPUI pour les proches aidants

1 (855) 852-7784

### Ligne Info-cancer

1 (800) 363-0063

### Maison le Point Commun

aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale

(450) 346-5706

### Santé Mentale Québec Haut-Richelieu

(450) 346-5736

### Société Alzheimer du Haut-Richelieu

(450) 347-5500

### Société canadienne du cancer

(450) 466-5209

### Société de l'arthrite

(514) 846-8840

### Tel-aînés

ligne d'écoute

(514) 353-2463

### Société Parkinson du Québec

(514) 861-4422



Notes



## Culture, loisirs, participation sociale

Plusieurs organismes et municipalités offrent des activités récréatives qui permettent de briser l'isolement, d'améliorer la santé et de favoriser la participation des aînés. N'hésitez pas à communiquer avec ces derniers pour connaître leurs activités et services.

### **FADOQ, Région Rive-Sud Suroît**

activités régulières afin de briser l'isolement

Pour communiquer avec un club

(450) 347-0910

[www.fadoq.ca/rive-sud-suroit](http://www.fadoq.ca/rive-sud-suroit)

- Club de l'Âge d'Or de Lacolle et St-Bernard
- Club de l'Âge d'Or de Sabrevois
- Club de l'Âge d'Or St-Alexandre-d'Iberville
- Club de l'Âge d'Or de Saint-Grégoire le Grand
- Club de l'Âge d'Or de Saint-Luc
- Club FADOQ Clarenceville/Noyan
- Club FADOQ Henryville
- Club FADOQ Iberville
- Club FADOQ Île Ste-Thérèse Talon
- Club FADOQ Île-aux-Noix
- Club FADOQ L'Acadie
- Club FADOQ Saint-Jean-sur-Richelieu
- Club FADOQ Saint-Sébastien
- Club FADOQ Saint-Blaise-sur-Richelieu
- Club FADOQ Venise-en-Québec

### **Club des 3 fois 20 ans de Saint-Jean**

(450) 348-4489

### **Centre des aînés Johannais**

(450) 347-4500

### **Centre de femmes du Haut-Richelieu**

activités d'éducation populaire, écoute, informations juridiques, cuisines collectives, petits déjeuners-causeries, etc.

(450) 346-0662

### **Centre de Soutien aux Ressources Communautaires (Assistance and Referral Centre)**

soutien et activités aux personnes anglophones

(450) 357-0386

De plus, découvrez plusieurs activités et services offerts par les organismes du milieu et la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pour informations

(450) 357-2157 poste 2157

- [sjsr.ca/loisir](http://sjsr.ca/loisir)
- [sjsr.ca/bibliotheques](http://sjsr.ca/bibliotheques)
- [maculture.ca/categorie/organismes](http://maculture.ca/categorie/organismes)  
société d'histoire, chorales,  
cercles des fermières, etc.



Baignade et activités aquatiques

(450) 357-2157 poste 2187

- [sjsr.ca/loisir/baignade](http://sjsr.ca/loisir/baignade)



Notes



## Défense de droits, justice, médiation

Recevez les meilleurs conseils pour défendre vos droits.

### Aide-juridique

(450) 347-5000

### AQDR section Haut-Richelieu

défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

(450) 357-9545

### Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Montérégie - CAAP

usagers du réseau de la santé, aînés en résidence privée

(450) 347-0670

### Collectif de défense des droits de la Montérégie

(450) 674-2410

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

victimes d'exploitation

1 (800) 361-6477

### Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît

(450) 357-1162

### Inclusion

soutien aux personnes à faible revenu

(450) 346-7369

### Justice alternative du Haut-Richelieu

gestion de conflits, médiation citoyenne

(450) 347-1799



Notes

---

---

---



## Dépendances

Vivre avec une dépendance comporte un lot de défis.  
Plusieurs organismes peuvent offrir un soutien adapté.  
N'hésitez pas à utiliser une ligne d'écoute pour des conseils.

### Alcooliques anonymes

groupe d'entraide, ligne téléphonique

(514) 376-9230

### Actions Dépendances

prévention en toxicomanie auprès des aînés

(450) 346-6472

### Centre de réadaptation en dépendance, Le Virage

adaptation, réadaptation, intégration sociale et professionnelle

1 (866) 964-4413

### Dépendants affectifs anonymes

groupe d'entraide, ligne téléphonique

1 (877) 621-4744

### Drogue aide et référence

ligne téléphonique

1 (800) 265-2626

### Jeu aide et référence

ligne téléphonique

1 (800) 461-0140



Notes

---

---

---





## Éducation, emploi, formation

Il n'y a pas d'âge pour continuer à apprendre ou même pour retourner sur le marché du travail. Certains organismes peuvent vous accompagner dans vos démarches.

### **Au Coeur des mots (Lacolle)**

alphabétisation

(450) 246-4131

### **Connexion emploi inc.**

Retraite Travail (retour en emploi)

(450) 346-3044

### **La Porte Ouverte (Saint-Jean-sur-Richelieu)**

alphabétisation et francisation

(450) 346-3283

### **Quartier de l'emploi**

Service ciblé Emploi (50 ans et plus)

(450) 347-6101

### **Université du troisième âge**

(450) 359-0117



Notes

---

---

---

---

---

---



## Habitation, logement

Des habitations peuvent être offertes aux personnes ayant un faible revenu ou ayant des limitations physiques ou intellectuelles. De plus, certains organismes peuvent vous donner des informations en lien avec vos droits.

### **Association d'informations en logements et immeubles adaptés**

(450) 646-4343

### **Handi-Logement du Haut-Richelieu**

personnes handicapées

(450) 359-4802

### **Office Municipal d'Habitation du Haut-Richelieu**

logements destinés aux personnes à faible revenu

(450) 348-3831

### **Programme Stabilité résidentielle avec accompagnement**

personnes en situation d'itinérance

(450) 346-6472

### **Régie du logement**

1 (800) 683-2245



Notes

---

---

---

---

---

---



## Informations générales, services publics

N'hésitez pas à consulter les différents services publics si vous avez des questions. Plusieurs programmes sont mis à la disposition des personnes âgées.

### **Association des grands-parents du Québec**

1 (866) 745-6110

### **CLSC de Henryville**

(450) 299-2828

### **CLSC de la Vallée-des-Forts**

(450) 358-2572

### **Le curateur public du Québec**

protection des personnes inaptes

1 (800) 363-9020

### **Régie de l'assurance maladie du Québec**

1 (800) 561-9749

### **Régie des rentes du Québec**

1 (800) 463-5185

### **Régime de pension du Canada**

1 (800) 277-9915

### **Services Québec**

1 (800) 267-6299

### **Service Canada**

1 (800) 622-6232

### **Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu**

(450) 359-9222

### **Société de l'assurance automobile du Québec**

(514) 863-7620

### **Sûreté du Québec**

(450) 310-4141

### **Programmes et services pour les aînés**

[www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/pour-les-aines/](http://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/pour-les-aines/)



Notes





## Limitations intellectuelles, physiques

L'accessibilité pour tous est essentielle et certains organismes peuvent répondre à vos besoins. N'hésitez pas à communiquer avec l'un d'entre eux si vous avez des questions.

### Association des Traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie

(450) 446-1111

### Institut Nazareth et Louis-Braille

1 (800) 361-7063

### Office des personnes handicapées du Québec

1 (800) 567-1465

### Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu

(450) 347-6041

### Réseau | Surdité | Montérégie

(450) 346-6029

### Société Lu oise des personnes handicapées actives

intégration sociale à travers des activités

(450) 359-5822



Notes

---

---

---



## Transport

Plusieurs services sont offerts pour vos déplacements. De plus, certains organismes offrent un accompagnement transport (médical, aide aux commissions, etc.). Référez-vous à la page 6 pour communiquer avec l'un d'entre eux.

### Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu

(450) 542-9635

### Taxi Saint-Jean-sur-Richelieu

(450) 357-1000

### Transport collectif

- **Transport urbain et interurbain -  
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu**  
(450) 359-6024
- **Transport adapté du Haut-Richelieu (MOBI)**  
(450) 359-2010 - admission  
(450) 348-3088 - réservation



Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]