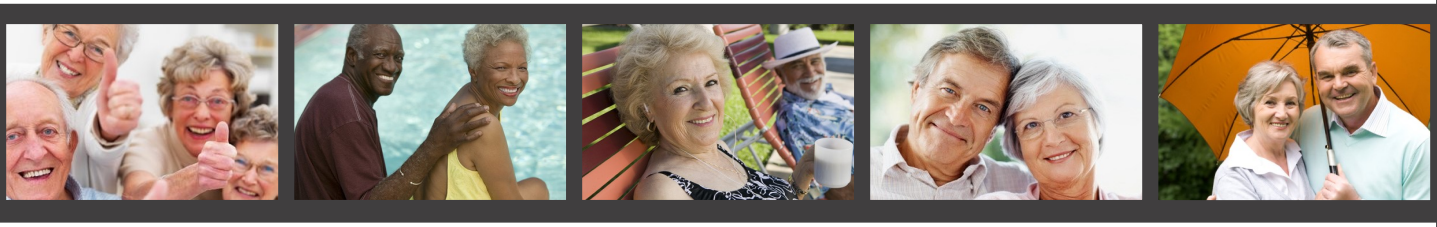
Répertoire des ressources pour les personnes aînées isolées du quartier Duberger – Les Saules



Bien vieillir dans
Duberger-Les Saules

À propos

C'est avec plaisir que nous vous présentons une version révisée de ce répertoire des ressources pour les organismes œuvrant auprès des aînés du quartier Duberger-Les Saules qui avait été créée par le chantier ***Bien vieillir de la table de concertation dans Duberger-Les Saules.*** Ce recueil regroupe une grande partie des organismes qui viennent en aide aux personnes aînées isolées dans notre secteur. La réalisation de ce répertoire a pour objectif d'outiller les organismes travaillant auprès de cette clientèle afin de leur permettre de connaître la somme des ressources disponibles pour les aînés. Vous découvrirez dans cet ouvrage une brève description des organismes ainsi qu'un portrait des services offerts par ceux-ci. L'ensemble des organisations inscrites à cette publication offre des services dans notre quartier. Ce répertoire des ressources sert aux organismes œuvrant auprès de personnes âgées comme un outil de référence. Il est aussi un instrument qui nous permettra de diriger ces personnes vers les bonnes ressources.

Vous pouvez vous procurer la version électronique sur le site web de la Table de concertation Duberger-Les Saules :

www.concertationdls.com

Révision Février 2019

Qu’est-ce que le chantier Bien vieillir dans Duberger – Les Saules ?

Le chantier *Bien vieillir dans Duberger – Les Saules* est une initiative de la Table de concertation Duberger – Les Saules dans sa démarche d’approche territoriale intégrée (ATI) pour lutter contre la pauvreté et l’exclusion sociale. Les projets du chantier ont pour objectif de documenter les besoins des aînés isolés du quartier pour ensuite mettre sur pied un plan d’action qui permettra de les rejoindre et les aidera à bien vieillir dans le quartier. Le tout en favorisant la participation sociale des personnes aînées dans des activités réalisées par et pour les aînés. Ce chantier a aussi pour objectif d’accompagner les organismes œuvrant auprès des personnes âgées dans la recherche des ressources disponibles pour leur clientèle et leur permettre de se réseauter entre eux.

Mot de remerciement

Cet ouvrage a été inspiré par le désir d’apporter notre soutien aux personnes aînées isolées du quartier Duberger – Les Saules. Il a été rendu possible grâce à l’implication et le dévouement des membres du chantier *Bien vieillir dans Duberger – Les Saules* et par le soutien de son organisme porteur, les *Loisirs Duberger – Les Saules*.

Nous sommes reconnaissants envers les différents acteurs qui ont participé à l’aboutissement de cette première édition du répertoire des ressources. Nous remercions également les partenaires financiers qui, grâce à leur contribution, ont rendu possible la réalisation de cet outil.

Révision Février 2019

Liste des membres du Chantier *Bien Vieillir dans Duberger – Les Saules* ayant participé à l'élaboration de 1re édition de la trousse en 2015

Maurice Auger	Président L'Entraide Les Saules
Stéphanie Cantin	Conseillère culture, loisirs et vie communautaire Arrondissement des Rivières
Jacques Carpentier	Président Club FADOQ Les aînés Les Saules
Jean-Marc Frédette	Citoyen Membre de la Table de concertation Duberger – Les Saules
Lyne Gilbert	Organisatrice communautaire CIUSSS de la Capitale-Nationale
Linda Couture	Directrice Aide à la communauté
Julie Gleeton	Adjointe à la direction générale Loisirs Duberger – Les Saules
Karine Loyer	Agente de relation à la clientèle Office municipal d'habitation de Québec
Christine Tremblay	Directrice générale Loisirs Duberger – Les Saules
Diane Trudel	Citoyenne
Roxanne Leduc-Hamel	Chargée de projet Loisirs Duberger – Les Saules

Répertoire des ressources pour les organismes œuvrant auprès des aînés du quartier Duberger – Les Saules

Chargée de projet : Roxanne Leduc-Hamel
Comité de suivi : Christine Tremblay, Julie Gleeton et Lyne Gilbert.

Publication octobre 2015

Ce document est réalisé aux meilleurs de nos connaissances. Si vous remarquez des erreurs ou des informations à modifier, nous vous remercions de nous en aviser.

Révision février 2019

Les informations concernant les organismes ont été révisées en février 2019.

Table des matières

- Aide matérielle 2
- Appui, service d'entraide et lignes d'aide 10
- Habitation / Logement 23
- Loisir, culture et éducation 39
- Répit / Soutien aux proches aidants 59
- Santé 64
- Soutien à domicile 81
- Services gouvernementaux 90
- Index 91
- Références 94

Aide matérielle

L'Accorderie 3
L'Accorderie 4
Aide à la préparation de l'impôt..... .5
Partage Chrétien Ste-Monique Les Saules 6
Société Saint-Vincent de Paul de Duberger 7
Solidarité Familles 8

L’Accorderie

Description	L'Accorderie est un **système d'échange de services entre individus et d'éducation à la coopération**, créé à Québec en 2002. Ce système, qui a pour mission de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, permet aux membres de s'échanger des services de toutes sortes.
Exemple de services offerts	• Accompagnement / Gardiennage / Animaux; • Informatique / Bureautique; • Transport / Déménagement; • Travaux / Entretien / Jardinage; • Cuisine / Alimentation; • Artisanat / Couture / Vêtements; • Sports / Loisirs / Animation; • <u>Microcrédit solidaire</u> Réservé aux membres actifs depuis 6 mois Pour les personnes à faibles revenus ou n’ayant pas accès au crédit traditionnel Montant maximal de 800$ Coûte 6h Délai 2 à 3 semaines • <u>Groupe d’achat</u> Coûte 2 h pour une commande
Coordonnées	160 rue St-Joseph Est Québec (Québec) G1K 3A7 418 525-0258 www.accorderie.ca quebec@accorderie.ca

L’Accorderie

Notes :

- Doit être membre obligatoirement pour accéder aux services d’échanges (part sociale 10 $)

– Limites : aucune aide au déménagement

- Liste de services offerts disponible sur leur site internet

<u>Heures d’ouverture</u>

Lundi : 13h30-16h30

Mercredi et vendredi : 10h-13h

_____

_____

_____

Aide à la préparation de l'impôt

Description	Les comptoirs de préparation des déclarations par des bénévoles sont ouverts chaque année, en règle générale, les mois de février à avril à de nombreux endroits partout au Canada.
Exemple de services offerts	• Préparation des déclarations d'impôt par des bénévoles.
Coordonnées	Société St-Vincent de Paul (pour les citoyens de Duberger) 2180, Père-Lelièvre boulevard Duberger (Québec) G1P 2X3 418-527-3449 Partage Chrétien Ste-Monique Les Saules (pour les citoyens de Les Saules) 3750, Masson boulevard Les Saules (Québec) G1P 1K1 418-977-0558

Notes :

- ✓ Comptoirs ouverts à l'année et pouvant remplir des déclarations des années précédentes. -Association bénévole de la Côte de Beaupré

  7-11025, boul. St-Anne418 824-8780

  Sans RV, par dépôt, gratuit

- ✓ Service bénévole (Johnny Fortin) 418 682-2323

  L'adresse sera fournie lors de la prise de RV

Partage Chrétien Ste-Monique Les Saules

Description	Organisme à but non lucratif d'aide aux démunis du quartier Les Saules.
Exemple de services offerts	• Accès au Magasin Partage; • Dépouillement d'arbre de Noël; • Friperie Le Chiffonnier; • Service d'impôt bénévole; • Soutien pour les fournitures scolaires lors de la rentrée.
Coordonnées	3750, boulevard Masson Québec (Québec) G1P 1K1 (418) 977-0558 partagechretien@videotron.ca

Notes :
- Le service de bons alimentaires est offert par Solidarité Familles

Heures d'ouverture Friperie Le Chiffonnier

Jeudi, vendredi et samedi : 13h-16h

Société Saint-Vincent de Paul de Duberger

Description	La Société de Saint-Vincent de Paul de Québec (SSVPQ) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif qui a pour mission de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale des individus et des familles défavorisées de la grande région de Québec.
Exemple de services offerts	• Accès à un programme d'aide pour l'achat de matériel scolaire; • Accessibilité aux terrains de jeux pour les enfants issus de familles démunies; • Aide vestimentaire et en ameublement; • Bons d'aide alimentaire échangeables à l'épicerie; • Écoute; • Paniers de Noël; • Service de production de rapports d'impôt.
Coordonnées	Presbytère Saint-François-Xavier 2180, boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) G1P 2X3 418 527-3449 www.ssvp-quebec.org info@ssvpq.org

Notes :

Solidarité Familles

Description	Solidarité Familles œuvre avec le milieu et les partenaires pour favoriser la solidarité, la responsabilisation et diminuer l'impact de la pauvreté et de l'exclusion sociale des personnes seules et des familles dans le quartier de Duberger-Les Saules.
Exemple de services offerts	• Atelier de cuisines créatives : Une cuisine/ mois par groupe. De 8h30 à 15h. Les gens repartent avec les mets cuisinés et des denrées. Pour les personnes à faible revenu du secteur Duberger-Les Saules. Sur inscription, coûte 3$/personne. • Tri et transformation des aliments : Deux fois/mois, généralement un lundi pendant trois heures, de 9h à 12h et de 13h à 16h. Chaque participant repart avec des denrées. Pour les personnes à faible revenu du secteur Duberger-Les-saules. Sur inscription. • Friperie du Père-Lelièvre : Vêtements pour toute la famille. Possibilités d'aubaines à chaque saison. Décorations, vaisselle et petits meubles au sous-sol. • Café en attente : Don de café, hot-dog et guédille au suivant, le don est disponible au prochain demandeur chez Valentine, 2045, boul. Père-Lelièvre et au restaurant La Chaudronnée au centre commercial Carrefour les Saules. • Jardin communautaire Croque-Soleil (Duberger); • Les Jardins du buisson (Les Saules). • Cours d'initiation à l'informatique en collaboration avec Alphabeille Vanier, avec transport en minibus. Notions de base pour débutants. Une fois/semaine.

- Garde-manger du quartier
  Groupe d'achat économique (denrées alimentaires non périssables et produits d'hygiène)
- En route vers le marché :
  Navette de transport vers les épiceries, pour les personnes n'ayant pas de véhicule et demeurant à Duberger-Les-Saules. Une / fois par semaine, les mardis.
  Walmart et Maxi → Les 1er s mardis du mois
  Super C et Fruiterie 440 →les autres mardis.
  Départ de la navette vers 13h pour aller chercher les gens à leur domicile et retour vers 15 h.
  Gratuit et inscription.
- Dépannage alimentaire d'urgence :
  Distribution de bons alimentaires

Coordonnées

5720, boul. de l'Ormière
Québec (Québec) g1p 1k7
418 915-7547
Cuisine : 418 847-5671
www.sfdls.ca
solfam.direction@outlook.fr

Notes :
Responsable de la cuisine : Coordonnatrice 418 847-5671

Responsable de la Friperie : Coordonnatrice 418 681-7059

Appui, service d'entraide et lignes d'aide

Aînés-nous à vous aider! 11
Aînés solidaires 12
Association des Grands-Parents du Québec 13
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Québec (AQDR) 14
Coup de pouce aux aînés (Programme de l'AQDR) 15
Centre d'action bénévole de Québec 16
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale 17
Centre de parrainage civique de Québec 18
Commission des droits de la personne et de la jeunesse 18
Contact-Aînés 19
Les Petits Frères 20
Ligne Aide Abus Aînés 21
La Société de l'arthrite 21
Tel-Aide 22
Service 2-1-1 22

Aînés-nous à vous aider!

Description	Service de référence et d'accompagnement personnalisé à court terme pour les personnes âgées de 50 ans et plus offert par le Centre d'action bénévole du Contrefort.
Exemple de services offerts	• Écouter et soutenir les personnes et leurs proches par téléphone, à domicile ou dans un lieu public ; • Aider les personnes à identifier leurs besoins ; • Vulgariser les ressources, les services et les programmes et les activités offerts dans la communauté ; • Référer vers les ressources et les services répondant aux besoins exprimés ; • Accompagner, dans certains cas, vers les ressources ou pour faire des démarches ○ EX. : lors d'une première visite dans une ressource communautaire, lors d'une rencontre avec un nouvel intervenant, pour compléter des formulaires administratifs.

Notes :
Horaire : Lundi au Jeudi de 9h à 15h. Travailleuse de milieu du secteur Duberger-Les Saules : 581 982-6501

Aînés solidaires

Description	Réseau de retraités promoteurs de l'entraide communautaire.
Exemple de services offerts	• Promotion des valeurs d'entraide, de solidarité et de l'engagement social des aînés dans leur communauté; • Corvées solidaires; • Ateliers de réflexion et d'échange pour nouveaux retraités.
Coordonnées	101-3100, avenue du Bourg-Royal Québec (Québec) G1C 5S7 418 660-2100 www.ainessolidaires.com info@ainessolidaires.com

Notes :

Association des Grands-Parents du Québec

Description	Écoute et référence pour les grands-parents et aînés vivant des difficultés familiales, aide et soutien dans un contexte familial, sensibilisation des autorités aux injustices et prévention des abus faits aux aînés.
Exemple de services offerts	• Conférences, rencontres de partage et d'entraide; • Défense des droits; • Ligne d'écoute; • Référence auprès de psychologues ou d'avocats; • Brunch-partage avec ou sans conférencier; • Cafés-rencontre; • Rencontre individuelle sur demande; • Réunions.
Coordonnées	3, rue Fatima Est Casier postal 2011 Beaupré (Québec) G0A 1E0 418-529-2355 www.grands-parents.qc.ca agpq@grands-parents.qc.ca www.facebook.com/GrandParents.Quebec

Notes :

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Québec (AQDR)

Description	Défense des droits collectifs et individuels des personnes aînées retraitées ou préretraitées, porte-parole auprès des pouvoirs publics, défense des acquis et aide aux démarches des personnes aînées vulnérables.
Exemple de services offerts	○ Coup de pouce aux aînés : service personnalisé de défense des droits individuels; ○ Clarification et analyse des besoins; ○ Information sur les droits; ○ Accompagnement pour contrats ou formulaires; ○ Négociation avec les organismes publics ou privés. • Du cœur à l'action : information et formation sur la santé des aînés : ○ Promotion d'une bonne condition physique et de saines habitudes de vie; ○ Outils pratiques pour conserver et améliorer sa santé; ○ Aide à l'autonomie et création d'un réseau social. • Cliniques juridiques : ○ Consultations par des étudiants en droit, supervisés par des notaires; ○ Thèmes : testament, succession, mandat en cas d'inaptitude, contrats, bail et autres.
Coordonnées	3208, rue des Sumacs, 1er étage Québec (Québec) G1G 1X4 418-524-0437 www.aqdr.org aqdrquebec@bellnet.ca

Coup de pouce aux aînés (Programme de l'AQDR)

Description	Service gratuit personnalisé de défense des droits individuels offert par des étudiants en droit.
Exemple de services offerts	• Clarification et analyse des besoins; • Information sur les droits; • Accompagnement pour contrats ou formulaires; • Négociation avec les organismes publics ou privés.
Coordonnées	3208, rue des Sumacs, 1er étage Québec (Québec) G1G 1X4 418 524-0437 www.aqdr-quebec.org/coup_de_pouce.html

Notes :
Travail de milieu par AQDR :

Travailleur de milieu (Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)

418 952-5674

Travailleur de milieu (Haute-Ville)

581 982-6260

Centre d'action bénévole de Québec

Description	Promotion de l'action bénévole et réponse aux besoins de ses membres, services professionnels de nature administrative, juridique, de gestion et de recrutement et information au public sur les organismes qui accueillent les bénévoles.
Exemple de services offerts	• Développement et organisation d'activités en lien avec le bénévolat; • Représentation : salons, kiosques, conférences, etc.; • Orientation et recrutement des bénévoles; • Formations : gestion des organismes, gestion des bénévoles, apprentissage des technologies et communications; • Programme de reconnaissance des expériences de bénévolat; • Café Internet : initiation à Internet pour les 50 ans et plus.
Coordonnées	245, rue soumande, local 285 Québec (Québec) G1M 3H6 418-681-3501 www.cabquebec.org

Notes :

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale

Description	Assistance et accompagnement aux usagers du réseau de la santé et des services sociaux qui désirent déposer une plainte en regard des services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir.
Exemple de services offerts	• Information relative aux droits et à la procédure de plainte; • Aide à la préparation du dossier et à la rédaction de la plainte; • Assistance et accompagnement pendant la démarche.
Coordonnées	245, rue Soumande, local 295 Québec (Québec) G1M 3H6 418-681-0088 www.caap-capitalenationale.org plaintes03@caap-capitalenationale.org
Autres informations importantes	Établissements ou organismes pouvant faire l'objet d'une plainte : • Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS); • Centre hospitalier (CH); • Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD); • Centre local de services communautaires (CLSC); • Centre de réadaptation (CR); • Centre jeunesse (CJ); • Service ambulancier; • Famille d'accueil et résidence d'accueil; • Résidence privée pour aînés; • Organisme communautaire.

Centre de parrainage civique de Québec

Description	Le Centre de parrainage civique de Québec est un organisme qui vise à l'amélioration de la participation sociale de personnes de notre milieu, vivant avec des incapacités soit physiques, intellectuelles ou ayant un problème de santé mentale.
Exemple de services offerts	• Jumelage avec un parrain/marraine; • Possibilité de devenir bénévole.
Coordonnées	245, rue Soumande, local 281 Québec (Québec) G1M 3H6 418 527-8097 www.cpcq.ca reception@cpcq.ca

Commission des droits de la personne et de la jeunesse

Description	Pour dénoncer une situation d'abus.
Exemple de services offerts	• Enquête; • Médiation; • Représentation judiciaire; • Formation; • Service-conseil en matière d'accommodement raisonnable; • Soutien à l'élaboration et à l'implantation de programmes d'accès à l'égalité.
Coordonnées	1 800 361-6477

Contact-Aînés

Description	Organisme œuvrant à briser l'isolement social des personnes aînées. Viens en aide aux personnes aînées de 65 ans et plus.
Exemple de services offerts	• Aide à la référence : guider les aînés vers les ressources adéquates; • Correspondance intergénérationnelle : échange de correspondance d'une personne aînée avec un élève du primaire sous la supervision d'une personne responsable; • Jumelage d'amitié : contact téléphonique hebdomadaire par des bénévoles pour des échanges plus personnels et réguliers; • Liratoutâge : service bénévole de lecture; • Sensibilisation en milieu de vie : représentation dans différents milieux d'hébergement pour aînés.
Coordonnées	(418) 687-3553 www.contact-aines.com info@contact-aines.com

Notes :

Les Petits Frères

Description	Accueil et accompagnement des personnes seules de 75 ans et plus.
Exemple de services offerts	• Visite à domicile et à l'hôpital; • Célébrations des grandes fêtes; • Jumelage; • Derniers moments; • Sorties et vacances.
Coordonnées	418-683-5533 www.petitsfreres.ca info@petitsfreres.ca
Autres informations importantes	Pour les personnes de 75 ans et plus vivant une situation d'isolement.

Notes :

Ligne Aide Abus Aînés

Description	Ligne confidentielle et sans frais concernant la maltraitance envers les aînés.
Exemple de services offerts	• Écoute active; • Évaluation psychosociale; • Information; • Intervention ponctuelle et de crise; • Orientation et référence; • Suivi téléphonique.
Coordonnées	1-888-489-ABUS (2287) Gratuit et confidentiel
Autres informations importantes	7 jours sur 7, 8 h 00 à 20 h 00. Aussi possible d'avoir un service de consultation professionnelle.

La Société de l'arthrite

Description	Ligne d'écoute téléphonique anonyme.

Exemple de services offerts	• Programmes éducatifs :
	  ○ Programme Aide entrAide :
	  ▪ Soutien, d'écoute active, de référence et d'information;
	  ▪ Briser l'isolement;
	  ▪ Jumelage avec des pairs-aidants;
	  ▪ Activités sociales organisées;
	  ▪ Groupes de soutien;
	  ▪ Etc.
	  ○ Séance d'information et forum sur l'arthrite;
	  ○ Atelier d'information sur l'arthrite.

Coordonnées	1-800-321-1433 info@arthrite.ca www.arthrite.ca

Tel-Aide

Description	Ligne d'écoute téléphonique anonyme.
Exemple de services offerts	• Une possibilité d'exprimer la solitude, la crainte, la lassitude, l'agressivité ou la détresse que vous ressentez; • Un accueil inconditionnel qui vous permet de réfléchir tout haut, de mieux vous comprendre, de voir plus clair, sans crainte d'être jugé, blâmé ou rejeté; • Un appui pour découvrir vos ressources intérieures vous permettant ainsi de trouver une solution à vos difficultés; • Le service est universel, anonyme et autonome; • Le service s'adresse en premier lieu à l'être humain, à la personne éprouvant des problèmes de toutes sortes.
Coordonnées	418 686-2433 ou 1 877 700-2433 www.telaide.qc.ca

Service 2-1-1

Description	Le Service 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources communautaires qui existent dans la région de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.
Exemple de services offerts	• Évalue les besoins; • Dirige vers les services appropriés.
Coordonnées	Téléphone : 2-1-1 www.211quebecregions.ca

Habitation / Logement

Résidence d'habitation privée....24

Auberge de la Quiétude 24

Havre Joie de Vivre inc. 25

Manoir Duberger.... 26

Manoir Les Saules.... 27

Manoir de l'Ormière.... 28

Résidence Saint-Philippe 29

Centre d'hébergement et de soins de longue durée....30

Centre d'hébergement Saint-Antoine.... 31

L'Hôpital Ste-Monique 32

Habitations à loyer modique (HLM) 33

La Saulée 34

Nicolas-Trudel 34

Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC) 35

Champêtre 1.... 35

Champêtre 2.... 36

Du Buisson.... 36

Organisme à but non lucratif (OBNL) d'habitation 37

Habitations communautaires Les Saules.... 38

Les Habitations du Châtelois 38

Résidence d'habitation privée

Qu'est-ce qu'une résidence d'habitation privée ?

Les résidences privées pour aînés sont des lieux d'hébergement pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes. La gamme des services qu'elles offrent peut donc varier selon la clientèle qui y habite.

Ces résidences appartiennent et sont gérées par des intérêts privés. Elles doivent respecter de nombreuses normes et conditions qui sont mises en place par le gouvernement. Lorsqu'elles se conforment à la loi, elles obtiennent un certificat de conformité qui leur permet d'accueillir des aînés.

En ce qui concerne le bail, la *Régie du logement* est le tribunal spécialisé à qui les aînés et les propriétaires peuvent s'adresser pour connaître leurs droits et leurs obligations et pour régler leurs désaccords.

Référence : Régie du logement Québec

Auberge de la Quiétude

Description	Résidence d'habitation privée.
Exemple de services offerts	• Courts séjours de convalescences; • Assistance personnelle; • Aide-domestique.
Coordonnées	2690, boulevard de Monaco Québec (Québec) G1P 3H2 418-687-9234
Autres informations importantes	7 unités. Pour retraités autonomes et semi-autonomes.

Havre Joie de Vivre inc.

Description	Résidence d'habitation privée.
Exemple de services offerts	• Accompagnement au déplacement; • Aide hygiène et habillement; • Coiffeuse ($); • entretien ménager et buanderie; • Gestion des médicaments; • Loisirs et animation; • Marche extérieure avec bénévole; • Messe 1 fois par semaine; • Podologue ($); • Repas; • Stationnement; • Suivi infirmier du C.L.S.C.
Coordonnées	2525, avenue Raymond-Blouin Québec (Québec) G1M 3M4 418 681-9393 www.residencehavrejoiedevivre.com info@residencehavrejoiedevivre.com
Autres informations importantes	40 unités.

Notes :

Manoir Duberger

Description	Résidence d'habitation privée.
Exemple de services offerts	• Activités de loisirs; • Aires de rangement; • Ascenseurs; • Café bistro; • Chapelle; • Dépanneur; • Internet; • Personnel médical 24h sur 24h; • Pharmacie sur place; • Salon de coiffure; • Service d'entretien ménager; • Stationnement extérieur; • Visite d'un médecin.
Coordonnées	2600, Labrecque Québec (Québec) G1P 4R6 418- 681-9663 www.manoirduberger.com
Autres informations importantes	241 unités.

Notes :

Manoir Les Saules

Description	Résidence d'habitation privée.
Exemple de services offerts	• Activités de loisirs; • Concerts et spectacles; • Conférences; • Entretien ménager; • Messe, pastorale; • Service de maintien à domicile offert par le CLSC; • Service de repas; • Surveillance 24 heures par jour; • Surveillance avec cloches d'appel; • Voyages organisés.
Coordonnées	4041, boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) G1P 4P6 418-871-2433 www.manoirsdequebec.com manoirlessaules@videotron.ca
Autres informations importantes	34 unités.

Notes :

Manoir de l'Ormière

Description	Résidence d'habitation privée.
Exemple de services offerts	• Aires de rangement • Ascenseurs; • Boutiques de vêtements, souliers, bijoux, etc.; • Café bistro avec service Internet gratuit; • Chapelle; • Dépanneur et pharmacie; • Loisirs avec animation; • Personnel disponible 24h sur 24h; • Salle à manger avec service aux tables; • Salon de coiffure; • Service d'entretien ménager; • Service de navette pour magasinage; • Stationnements intérieurs et extérieurs.
Coordonnées	5800, boulevard de l'Ormière Québec (Québec) G1P 1K7 418-872-0203 www.manoirdelormiere.com
Autres informations importantes	344 unités. 65 ans et plus.

Notes :

Résidence Saint-Philippe

Description	Résidence d'habitation privée pour gens autonomes et en légère perte d'autonomie.
Exemple de services offerts	• Aide à l'hygiène; • Buanderie; • Café-bistro; • Chapelle; • Convalescence et répit après un séjour à l'hôpital; • Entretien de la literie & vêtement personnel; • Entretien ménager; • Gestion des médicaments; • Salon de coiffure; • Service de repas; • Services postaux; • Soins et service de santé.
Coordonnées	8500, boulevard de l'Ormière Québec (Québec) G2C 0E2 418- 845-8500 www.residencesaintphilippe.com
Autres informations importantes	163 unités.

Notes :

Centre d’hébergement et de soins de longue durée

Qu’est-ce qu’un CHSLD ?

Un CHSLD est un centre d’hébergement et de soins de longue durée pour les personnes en perte d'autonomie sévère dont la condition requière une surveillance constante, des soins spécialisés et dont le maintien à domicile est devenu impossible et non sécuritaire. Ces établissements assurent le suivi médical sur place, la gestion des médicaments, les soins d’hygiène, les soins spécialisés (ergothérapie, physiothérapie, etc.) en proposant à ses résidents plusieurs activités et loisirs. Un CHSLD procure un mode de vie sain et une ambiance familiale rassurante. Il existe trois catégories de CHSLD soit public, privé conventionné et privé non conventionné.

Les CHSLD sont conçus pour sécuriser et soigner des personnes en perte sévère d'autonomie. Les activités des CHSLD sont bien encadrées et favorisent un maintien de l’équilibre émotionnel et physique de la personne en perte d’autonomie. Pour les proches, référer un proche parent en lourde perte d’autonomie est un choix judicieux qui apportera tranquillité d’esprit et une sécurité à la personne âgée dans le besoin.

Comment obtenir une place en CHSLD ?

Pour obtenir une place dans un CHSLD public ou privé conventionné, vous devez vous adresser à votre CLSC local. Ce dernier évaluera le niveau de dépendance de la personne visée par la démarche.

Si le niveau de dépendance est important et que les services à domicile sont impossibles, les employés du CLSC prépareront une demande officielle pour l’accès à un CHSLD. En fonction de l'évaluation de vos besoins, le CLSC peut vous offrir des services à domicile qui vous permettront de demeurer chez vous le plus longtemps possible.

Référence : Association des établissements privés conventionnés

Centre d'hébergement Saint-Antoine

Description	CHSLD affilié au CIUSSS de la Capitale-Nationale.
Exemple de services offerts	• Activités de loisirs; • Caisse des résidents (transaction bancaire); • Entretien ménager; • Journaux distribués chaque jour aux abonnés; • Service alimentaire; • Service de buanderie; • Service de câblodistribution; • Service de téléphonie; • Services de coiffure; • Services de pastorale; • Services de santé.
Coordonnées	1451, boulevard Père-Lelievre Québec (Québec) G1M 1N8 418 683-2516 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-dhebergement-saint-antoine
Autres informations importantes	229 unités. Chambres privées et semi-privées.

Notes :

L’Hôpital Ste-Monique

Description	CHSLD privé conventionné.
Exemple de services offerts	• Activités de loisir; • Gestion des médicaments; • Services de pastorale; • Services psychosociaux; • Soins d’hygiène; • Soins spécialisés (ergothérapie, physiothérapie); • Suivi médical sur place.
Coordonnées	4805 boulevard Wilfrid-Hamel L’Ancienne-Lorette (Québec) G1P 2J7 Pour de l’information communiquer directement avec votre CLSC ou au 418 871-8781 www.chsld-ste-monique.com
Autres informations importantes	Quelques chambres de deux. Pour les personnes en perte d'autonomie sévère.

Notes :

Habitations à loyer modique (HLM)

Le programme d'habitation à loyer modique est le premier et le principal programme administré par l'Office municipal d'habitation de Québec qui assure l'entretien des immeubles, l'attribution des logements, la gestion des baux et le soutien à la vie communautaire.

Les premiers immeubles ont été construits entre 1970 et 1975 par l'Office qui en demeure propriétaire. Par la suite et jusqu'en 1992, la Société d'habitation du Québec a construit les immeubles et en a confié la gestion à l'OMHQ.

Ces logements sont destinés aux ménages dont les revenus sont inférieurs aux plafonds de revenu déterminant les besoins impérieux (PRBI) et qui répondent aux exigences du « Règlement sur l'attribution des logements à loyer modique ».

Le loyer est déterminé par le « Règlement sur les conditions de location des logements à loyer modique », les locataires des immeubles HLM paient 25 % de leur revenu en loyer de base.

Pour savoir comment faire une demande de logement à loyer modique, référez-vous au site internet de l'OMHQ (http://www.omhq.qc.ca/).

Référence : L'Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ)

Notes :

La Saulée

Description	Habitation à loyer modique (HLM).
Coordonnées	3865, rue Chevalier Québec (Québec) G1P 1M8 418 780-5200
Autres informations importantes	39 unités. 55 ans et plus. Demande par formulaire selon des critères de sélection. Pour faire une demande : www.omhq.qc.ca

Nicolas-Trudel

Description	Habitation à loyer modique (HLM).
Coordonnées	2600, avenue Raymond-Blouin Québec (Québec) G1M 3M4 418 780-5200
Autres informations importantes	30 unités. 55 ans et plus. Location à prix modique. Demande par formulaire selon des critères de sélection. Pour faire une demande : www.omhq.qc.ca

Notes :

Société municipale d’habitation Champlain (SOMHAC)

La Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC) est un organisme à but non lucratif dont le rôle est de procurer des logements, à des prix légèrement inférieurs à ceux du marché, à la population de Québec. Selon ses disponibilités financières, elle peut accorder des subventions au logement. L'administration de la SOMHAC a été confiée à L'Office municipal d'habitation de Québec.

Référence : Société municipale d'habitation Champlain

Champêtre 1

Description	Société municipale d’habitation Champlain (SOMHAC).
Coordonnées	2275, rue de la Rivière-du-Berger Québec (Québec) G1P 3N5 418 780-5233
Autres informations importantes	23 unités. Certaines unités peuvent être subventionnées. Habitation réservée aux personnes de 55 ans et plus. Demande par formulaire selon des critères de sélection. Pour faire une demande : www.omhq.qc.ca

Notes :

Champêtre 2

Description	Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC).
Coordonnées	2060, rue de la Presqu'île Québec (Québec) G1P 3X9 418 780-5233
Autres informations importantes	32 unités. Habitation réservée aux personnes de 55 ans et plus. Demande par formulaire selon des critères de sélection. Pour faire une demande : www.omhq.qc.ca

Du Buisson

Description	Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC).
Coordonnées	3800, boulevard Fontenelle Québec (Québec) G1P 4G6 418 780-5233
Autres informations importantes	32 unités. Demande par formulaire selon des critères de sélection. Pour faire une demande : www.omhq.qc.ca

Notes :

Organisme à but non lucratif (OBNL) d'habitation

Les OBNL membres offrent du logement décent à des locataires dont les provenances sont aussi variées que la société elle-même : personnes âgées, familles, personnes seules, jeunes adultes en difficultés, femmes monoparentales, femmes et enfants ayant vécu de la violence conjugale, personnes handicapées physiques, personnes vivant avec des déficiences intellectuelles, personnes vivant avec des handicaps sensoriels, personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, jeunes à risque d'itinérance, pauvreté, etc.

Plusieurs OBNL offrent des logements à des « clientèles » mixtes. Il faut comprendre, ici, que le terme « clientèles » n'est pas un terme utilisé régulièrement dans un OBNL-H, du fait que la relation entretenue avec ses membres est régie par un premier contrat : le bail. Ce qui distingue l'OBNL-H d'autres organismes qui auront d'abord un lien d'intervention, d'entraide, de relation d'aide, etc. Certains OBNL offriront, dès le départ, des services. D'autres, plus nombreux, constatant des besoins non répondus par les différentes instances, développeront des activités et des pratiques visant à soutenir leurs locataires face à des contraintes sociales, financières ou physiques.

Les OBNL-H ont pour particularité dans leur tenure d'être administrés par les locataires eux-mêmes qui ont une proportion de représentation au conseil d'administration et par des personnes bénévoles de leur milieu. Ces bénévoles ayant le souci de répondre aux besoins de logements adéquats de leurs concitoyens les plus démunis.

Note : Certains OBNL-H peuvent être subventionnés.

Référence : Fédération Régionale des OBNL en Habitation de Québec-Chaudière-Appalaches (FROHQC)

Habitations communautaires Les Saules

Description	OBNL.
Coordonnées	4120, boulevard Père-Lelièvre, Québec (Québec) G1P 2Y9 418-871-8994
Autres informations importantes	Les Saules Centre, 30 unités pour les personnes aînées.

Les Habitations du Châtelois

Description	OBNL.
Exemple de services offerts	• Activités de loisirs; • Buanderies sur chaque étage; • Salle communautaire; • Salon de coiffure sur place.
Coordonnées	8100, boulevard de l'Ormière Québec (Québec) G2C 0K5 418-407-1980
Autres informations importantes	52 unités. Possibilité de logements pour personnes âgées autonomes et pour personnes âgées semi-automne.

Loisir, culture et éducation

Accès-Loisirs Québec 40

Aréna Duberger 41

Aréna Gaétan-Duchesne 42

Bibliomobile 43

Bibliothèque Romain-Langlois 43

Bibliothèque Jean-Baptiste-Duberger 45

Bingo Les Saules 46

Cercle des fermières de Duberger 47

Cercle des fermières Sainte-Monique-Les-Saules 48

Club de l'âge d'or de Duberger 49

Club FADOQ des Aînés Les Saules 50

Jardin communautaire Croque-Soleil 51

Les Jardins du buisson ..... 52.

Lire et faire lire (Bénévolat) ..... 53.

Loisirs Duberger – Les Saules (55+ actif) ..... 54.

Maison O'Neill ..... 54.

Piscine Jos.-A.-Lachance ..... 55.

Piscine Ste-Monique ..... 55.

Salle De Quilles Les Saules Ltée ..... 56.

Société d'Histoire Les Rivières ..... 57.

Université du 3e âge de Québec ..... 58.

Accès-Loisirs Québec

Description	Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

Exemple de services offerts	• Aide auprès des personnes vivant une situation de faible revenu en offrant la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement;
	• Prêt de matériel sportif, culturel et de plein air gratuitement.
	• Centrale d'équipements
	  ○ Collecte, entretien et distribution d'équipements de loisirs
	  ○ Lundi au jeudi : 8h à 17h
	  ○ Peut obtenir un équipement par saison
	• Inscription aux activités de loisirs
	  ○ Période d'inscription 2 fois/année (septembre et janvier)
	  ○ Pour les personnes à faible revenu
	  ○ Preuve de faible revenu obligatoire
	  ○ Points de services : Loisirs Duberger Les-Saules

Coordonnées	3065, 2e avenue Québec (Québec) G1L 3G1 (418) 657-4821 www.accesloisirsquebec.com acces-loisirs@bellnet.ca

Aréna Duberger

Description	Aréna.
Exemple de services offerts	• Patinage libre; • Événements spéciaux.
Coordonnées	3050, Boulevard Central Québec (Québec) (418) 641-6260 www.ville.quebec.qc.ca

Notes :
Fermé temporairement à l'automne 2018 pour permettre la réalisation de travaux

Aréna Gaétan-Duchesne

Description	Aréna.
Exemple de services offerts	• Patinage libre; • Événements spéciaux.
Coordonnées	2650, avenue D'Alembert Québec (Québec) G1P 4H8 (418) 641-6261 www.ville.quebec.qc.ca

Notes :
Patinage libre le samedi de 13h30 à 14h50
Du 15 septembre 2018 au 20 avril 2019

Bibliomobile

Description	Quelques bibliothèques offrent aux personnes âgées de 75 ans et plus et aux personnes à mobilité réduite, abonnées à la Bibliothèque de Québec, la possibilité de bénéficier gratuitement d'un service de livraison de documents à domicile. Chaque personne intéressée par ce service est jumelée à un bénévole. Le bénévole emprunte les documents, les apporte au domicile de son lecteur ou de sa lectrice puis s'occupe de les retourner ensuite à la bibliothèque. Les conditions peuvent varier d'une bibliothèque à l'autre.
Exemple de services offerts	• Livraison de documents à domicile.
Coordonnées	418 641-6788, poste 709. www.bibliothequesdequebec.qc.ca/services/bibliomobile.aspx

Bibliothèque Romain-Langlois

Description	Bibliothèque municipale.
Exemple de services offerts	• Activités d'animation; • Ateliers et conférences; • Cercle littéraire et ateliers d'écriture;

- Club de lecture pour enfants et adolescent;
- Prêt de livres, livres numériques, revues, journaux, jeux, livres lus, podomètres, etc.;
- Trousses de lecture, laissez-passer pour un musée;
- Utilisation sur place (console de jeux, piano électronique, photocopie, télécopie, internet, etc.).

Coordonnées

2035, boulevard Masson
Québec (Québec) G1P 1J3
418 641-6796
www.bibliothequesdequebec.qc.ca
courrier@bibliothequedequebec.qc.ca

Bibliothèque Jean-Baptiste Duberger

Description	Bibliothèque municipale
Exemple de services offerts	• Activités jeunesse • Ateliers et animations; • Ateliers et conférence • Expositions • Cinéma et spectacles • Activités jeunesse • Conférence et rencontres • Technologie • Etc.
Coordonnées	2475, boulevard Central Québec (Québec) G1P 4S1 Téléphone : 418 641-6799 www.bibliothequedequebec.qc.ca Courriel : courrier@bibliothequedequebec.qc.ca

Bingo Les Saules

Description	Salle de bingo.
Coordonnées	5150, boulevard de l'Ormière, Québec (Québec) G1P 4B2 (418) 872-0086 www.bingolessaules.com info@bingolessaules.com

Cercle des fermières de Duberger

Description	Association apolitique des femmes vouées à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.
Exemple de services offerts	• Ateliers de travail communautaire; • Bricolage; • Cours d'artisanat (broderie, courtepointe, couture, tapis tressé, tissage, tricot); • Participation à des concours locaux, régionaux et provinciaux. • Atelier de tricot-Projet personnel • Courtepointe –Projet personnel • Feutrage de laine • Journée contrepointe • Les ateliers du lundi • Papote, tricote et Cie • Peinture sur toile • Tissage • Tricot à la broche
Coordonnées	Centre communautaire Duberger 2341, rue de la Rivière-du-Berger Québec (Québec) G1P 3N6 418 681-4374 www.cfq.qc.ca

Notes :

Carte de membre annuelle : 30$ (34$)

Les inscriptions se font sur place en tout temps.

Danièle Poulin : 418 933-8616 (dmatte01@videotron.ca)

Cercle des fermières Sainte-Monique-Les-Saules

Description	L'organisation sans but lucratif est vouée à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.
Exemple de services offerts	• Ateliers de travail communautaire; • Bricolage; • Cours d'artisanat (broderie, courtepointe, couture, tissage, tricot, selon la disponibilité des professeurs); • Participation à des concours locaux, régionaux et provinciaux; • Tissage • Tricot-Broderie-Frivolité-Couture
Coordonnées	Sous-sol de l'église Ste-Monique Boulevard Masson, Québec (Québec) 418 871-0314 www.cfq.qc.ca

Note :
Carte de membres annuelle 30$ (34$)
Les inscriptions se font sur place en tout temps
Renseignements :
Diane P. Desrochers
418 871-0314

Club de l'âge d'or de Duberger

Description	Offre un réseau social d'entraide, de partage et d'échange pour les personnes âgées par des activités culturelles, sociales ou sportives.
Exemple de services offerts	• Conditionnement physique; • Pétanque; • soirées dansantes (danse en ligne); • Voyages; • Activités variés (danse, jeux de cartes, shuffleboard, fléchettes) • Cours de danse; • Rencontres sociales (cartes, bingo, fléchettes, danse, palet, etc.).
Coordonnées	Centre communautaire Duberger 2341, rue de la Rivière-du-Berger Québec (Québec) G1P 3N6 418 681-4458

Notes : Carte de membre annuelle : 20 $ (27,50$)
Les inscriptions se font sur place.
Renseignements :
Nicole Bilodeau 418 704-4274

Club FADOQ des Aînés Les Saules

Description

Mission de regrouper les personnes de 50 ans et plus; de représenter les membres et de défendre leurs droits auprès des instances décisionnelles; d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie des membres par le biais d'activités sociales, d'entraide et de loisir.

Exemple de services offerts

- Cours de danse;
- Pétanque;
- Soirées d'activités au local;
- Soirée dansante (danse en ligne
- Sorties organisées;
- Soupers et soirées dansantes.
- Activités variés (jeux de carte, bingo, baseball-poche, etc.)

Coordonnées

Centre communautaire Les Saules
4120 Rue De Musset, Québec
Québec (Québec)
418-871-6136
fadoqlessaules@gmail.com

Notes :
Carte de membre annuelle : 25$ (30$), 2 ans : 45$

Les inscriptions se font sur place tous les mardis de 19h à 22h

Renseignements : 418 871-6136

Jardin communautaire Croque-Soleil

Description	Permet l'accès à des fruits et légumes frais en saison. C'est aussi une occasion de créer des liens avec d'autres jardiniers. Le jardin permet aussi d'améliorer la qualité de vie des citoyens de Duberger et Les Saules, par l'offre d'un espace de jardinage. C'est un véritable lieu de rencontre intergénérationnelle et interculturelle.
Exemple de services offerts	• Lots individuels; • Zones communautaires.
Coordonnées	1900, boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) 418 915-7547 www.sfdls.ca/nos-services/jardins-communautaires solfam.direction@outlook.fr
Autres informations importantes	La priorité est accordée aux résidents de Duberger les Saules et l'arrondissement Les Rivières. Prix des lots : 25 $ la 1ère année et 15 $ les années suivantes. Saison de mars à octobre Nombre de lots : 85 Responsable Jardins communautaire : La coordinatrice 581 985-0879 jardins@sfdls.ca

Les Jardins du buisson

Description	Ce projet est une initiative du Comité Local en Sécurité Alimentaire de Duberger-Les Saules et est maintenant soutenu par Solidarité Familles. Il est composé d'un total de 47 lots. 45 lots 12 x 15 pieds à 25$ et 2 lots plus petits surélevés à 20$, pour les personnes à mobilité réduite.
Exemple de services offerts	• Jardins communautaires.
Coordonnées	Rue Paul-Gury (accessible par le boulevard Fontenelle et la rue Banville) Québec (Québec) 418 915-7547 lesjardinsdubuisson@hotmail.com www.facebook.com/lesjardinsdubuisson
Autres informations importantes	La priorité est accordée aux résidents du secteur de du Buisson et de Les Saules, par la suite aux citoyens de l'Arrondissement des Rivières et finalement de la Ville de Québec.

Notes :
Responsable Jardins communautaires : Coordonatrice : 581 985-0879
jardins@sfdls.ca

Saison de mars à octobre

Lire et faire lire (Bénévolat)

Description	Le programme *Lire et faire lire* est une initiative destinée aux adultes retraités de 50 ans et plus qui désirent faire la lecture à des enfants de 4 à 9 ans. Le but de ce programme est de développer le goût de la lecture et de favoriser le développement de liens entre les générations. Il met en relation des personnes bénévoles qui ont le goût de lire des histoires aux enfants dans les écoles primaires, avec le soutien de leur bibliothèque publique.
Exemple de services offerts	• Animation et lecture aux enfants.
Coordonnées	Bibliothèque Aliette-Marchand 243, boul. Pierre-Bertrand Québec (Québec) G1M 2C7 418 641.6788 poste 3470 sonia.lamy@bibliothequedequebec.qc.ca Personne-ressource : Sonia Lamy

Notes :

Loisirs Duberger – Les Saules (55+ actif)

Description	Cours adaptés et encadrés par un personnel qualifié et dynamique. Quatre sessions par année.
Exemple de services offerts	• Activités aquatiques; • Conditionnement physique; • Marche avec bâtons; • Spinning (vélo stationnaire); • Activités artistiques et culturelles; • Activités / conférences; • Etc.
Coordonnées	2455, boulevard Central Québec (Québec) G1P 3N9 418-682-2429 www.loisirsdubergerlessaules.com info@loisirsdubergerlessaules.com

Maison O'Neill

Description	Intégrée au parc linéaire de la rivière Saint-Charles, la Maison O'Neill présente des expositions et des activités culturelles variées.
Exemple de services offerts	• Activités; • Spectacles en plein air; • Expositions.
Coordonnées	3160, boulevard Wilfrid-Hamel Québec (Québec) G1P 2J1 (418) 877-3405 www.lamaisononeill.org info@lamaisononeill.org

Piscine Jos.-A.-Lachance

Description	Piscine intérieure. Aînés : la piscine est accessible de 9h45 à 10h, lors des séances du mardi et du jeudi
Exemple de services offerts	• Bain libre.
Coordonnées	2920, rue Claisse Québec (Québec) G1P 3A8 418 641-6271 www.ville.quebec.qc.ca

Piscine Ste-Monique

Description	Piscine extérieure.
Exemple de services offerts	• Bain libre.
Coordonnées	3725, rue Chevalier Québec (Québec) G1P 1M7 418 691-7583 www.ville.quebec.qc.ca

Notes :

Salle De Quilles Les Saules Ltée

Description	Jeu de quilles et de billard.
Exemple de services offerts	• 10 allées de quilles; • Air climatisé; • Bar avec permis d'alcool; • Bowling cosmique; • Casse-croûte; • Jeux libres; • Lignes de quilles; • Ligue de compétition; • Location de souliers; • Réservation de groupe; • Salle de réception (40 personnes et moins); • Tables de billard.
Coordonnées	3110, boul. Masson Québec (Québec) G1P 1J8 (418) 871-3650 www.quilleslessaules.ca sqls@bellnet.ca

Notes :

Société d'Histoire Les Rivières

Description	La Société d'histoire « Les Rivières » est un regroupement d'individus et d'organismes intéressés à l'histoire et au patrimoine de l'arrondissement des Rivières dans toutes les limites territoriales connues depuis la concession des premières seigneuries. La Société a pour but de faire connaître le patrimoine et l'histoire des quartiers Duberger, Les Saules, Lebourgneuf, Neufchâtel Est et Vanier formant l'arrondissement des Rivières de la Ville de Québec.
Exemple de services offerts	• Revue; • Événements.
Coordonnées	Société d'Histoire les Rivières (Maison O'Neill) 3160, boulevard Wilfrid-Hamel Ouest Québec (Québec) G1P 2G9 418 843-6625 www.shlr.org info@shlr.org

Notes :

Université du 3e âge de Québec

Description	L'Université du 3e âge de Québec (UTAQ) constitue un secteur de la Direction générale de la formation continue voué au développement intellectuel, culturel et social des personnes de 50 ans et plus; c'est là sa mission fondamentale.
Exemple de services offerts	**Cours, entretiens et ateliers :** • Arts visuels; • Création littéraire; • Géographie; • Histoire; • Histoire de l'art; • Langues modernes; • Musique; • Philosophie; • Sciences de l'agriculture et de l'alimentation; • Sciences Physique; • Sciences sociales : Science politique; • Théologie et sciences religieuses.
Coordonnées	Université Laval Pavillon Paul-Comtois, local 4191 2425, rue de l'Agriculture Québec (Québec) G1V 0A6 418 656-3010 1 877 785-2825, poste 3010 (sans frais) www.utaq.ulaval.ca/cms/site/utaq utaq@dgfc.ulaval.ca

Notes :

Répit / Soutien aux proches aidants

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale 60
L'Appui Capitale-Nationale pour les proches aidants d'aînés..... 61
Baluchon Alzheimer 62
Service amical basse-ville et aide à domicile 62
Société Alzheimer de Québec 63

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

Description	Offre des services aux proches aidants de la Capitale-nationale.
Exemple de services offerts	• Répit à domicile; • Service de surveillance téléphonique à distance PAIR; • Soutien psychosocial; • Conférences en salle; • Centre d'aide; • Ateliers téléphoniques du Réseau aidant; • Rencontres amicales, échange et discussion.
Coordonnées	1670, rue Dina-Bélanger Québec (Québec) G1S 0A5 418 688-1511 www.apacn.org info@apacn.org

;

Notes :

L’Appui Capitale-Nationale pour les proches aidants d’aînés

Description	Soutien aux proches aidants qui fournissent des soins et du soutien régulier à domicile à des personnes aînées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile.
Exemple de services offerts	• Services Info-Aidant : ○ Ligne Info-Aidant (Écoute, information, référence): 1-855-852-7784; ○ Site web : www.lappuicapitalenationale.org Répertoire des ressources pour les proches aidants d’aînés.
Coordonnées	4765, 1re Avenue, bureau 260 Québec (Québec) G1H 2T3 581-742-1110 info@lappuicapitalenationale.org

Notes :

Baluchon Alzheimer

Description	Baluchon Alzheimer offre des services de répit et d'accompagnement, presque partout au Québec pour une période de 4 jours minimum à 14 jours maximum 24 heures sur 24, auprès des familles dont un membre est atteint de la maladie d'Alzheimer.
Exemple de services offerts	• Leur service propose d'envoyer une accompagnatrice spécialisée nommée une baluchonneuse au domicile de la personne atteinte pour qu'elle remplace l'aidant pendant toute la durée du répit; • Le reste à charge pour la famille est seulement de 15$/jour.
Coordonnées	1-855-762-2930 info@baluchonalzheimer.com

Service amical basse-ville et aide à domicile

Description	N'offrent plus de services aux proches aidants d'aînés du secteur Duberger-Les Saules.
Exemple de services offerts	• Soutien psychosocial personnalisé; • Service de gardiennage – répit; • Gamme d'activités de groupe visant le ressourcement, les loisirs et la détente; • Service de transport pour vous faciliter l'accès aux services.
Coordonnées	570, rue Saint-François Est Québec (Québec) G1K 2Z5 418 529-9029 www.serviceamical.com aidants@serviceamical.com

Société Alzheimer de Québec

Description	La Société Alzheimer de Québec est un organisme à but non lucratif qui offre gratuitement ses services aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une affection connexe ainsi qu'à leurs proches dans la grande région de Québec, incluant Portneuf et Charlevoix.
Exemple de services offerts	• Activités de ressourcement pour les proches aidants; • Centre de documentation; • Conférences; • Formation à l'intervention en contexte de maladie d'Alzheimer; • Groupe d'entraide LES ROSEAUX pour les proches aidants; • Groupe d'information et de soutien pour les proches aidants; • Groupe parole pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer; • Intervention téléphonique; • L'Intemporel : Centre de jour pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer; • MedicAlert Sécu-Retour; • Rencontre individuelle et familiale.
Coordonnées	1040, avenue Belvédère Québec (Québec) G1S 3G3 bureau 312 (services aux familles) bureau 201 (services administratifs) 418 527-4294 www.societealzheimerdequebec.com info@societealzheimerdequebec.com

Santé

CIUSSS de la Capitale-Nationale – CLSC des Rivières 65
Programme Agir pour mieux dormir 66
Programme MARCHE 67
Programme PIED 67
Programme VIACTIVE 68
Programme Traité santé 68
Cliniques-réseau 70
Dentiste 71
Info-Santé 8-1-1 72
CIUSSS de la Capitale-Nationale – Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ) 73
Le Marchand de lunettes 74
Liste d'attente pour un médecin de famille 75
Océan (santé mentale) 76
Office des personnes handicapées du Québec 77
Pharmacies 78
Podiatre 79
Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) 80

CIUSSS de la Capitale-Nationale – CLSC des Rivières

Description	Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale - CLSC des Rivières offre, en première ligne, à la population du territoire qu'il desserve, des services de santé et des services sociaux courants, de nature préventive ou curative, de réadaptation ou de réinsertion. Guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille.

Exemple de services offerts	• Sans rendez-vous :
	  ○ Consultation psychosociale;
	  ○ Remplacement de la carte d'assurance maladie.
	• Sur rendez-vous :
	  ○ Prélèvements;
	  ○ Soins infirmiers;
	  ○ Consultation psychosociale.
	• Différents programmes avec liste d'attente pour les aînés (Agir, MARCHE, Traité Santé, VIACTIVE, etc.) :
	  ○ www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/

Coordonnées	CLSC des Rivières 900, boulevard Wilfrid-Hamel Québec (Québec) G1M 2R9 418 688-9212 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca

Notes :

Programme Agir pour mieux dormir

Description	Le programme Agir pour mieux dormir offre d'autres choix que les médicaments pour améliorer le sommeil. Il est destiné aux personnes de 55 ans et plus qui souffrent d'insomnie, qu'elles consomment ou non des médicaments pour dormir.

Exemple de services offerts	• Cinq sessions sont offertes de septembre à juin;
	• Horaire : jeudi après-midi (groupe de soir possible);
	• Les sujets abordés :
	  ○ La physiologie du sommeil;
	  ○ Les causes de l'insomnie et du cercle vicieux de l'insomnie chronique;
	  ○ Les limites et les risques associés aux somnifères;
	  ○ Les mesures d'hygiène du sommeil;
	  ○ Les mesures de contrôle des stimuli;
	  ○ Les croyances erronées liées au sommeil;
	  ○ Des techniques de relaxation.

Coordonnées	CIUSSS de la Capitale-Nationale CLSC de la Haute-Ville, édifice Courchesne 383, chemin Sainte-Foy Québec (Québec) 418 641-2572, poste 33239 https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/vivre-en-sante/sommeil/agir-pour-mieux-dormir

Notes :

Coût gratuit

Programme MARCHE

Description	Mobilisation auprès des aînés actifs pour réduire les chutes dans l'environnement domiciliaire.
Exemple de services offerts	• Évaluation personnalisée à domicile de vos risques de chute par un ou des professionnels, selon les besoins déterminés; • Interventions adaptées à vos besoins, en collaboration avec votre médecin et votre pharmacien; • Des recommandations que vous pourrez suivre afin de prévenir les chutes.
Coordonnées	CIUSSS de la Capitale-Nationale - CLSC des Rivières 418 651-3888

Programme PIED

Description	Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), animé par un professionnel de la santé est offert gratuitement aux gens de 65 ans et plus qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.	
Exemple de services offerts	• Un programme sécuritaire et adapté, animé par un professionnel de la santé; • Un programme d'exercices de 12 semaines; • Deux séances d'exercices de 1 heure/ semaine pour améliorer l'équilibre et la force; • Trois programmes d'exercices à faire à la maison; • Un groupe d'environ 15 participants; • Une occasion de rencontrer et d'échanger.	
Coordonnées	418-948-1722 1-800-828-3344 mmt@fadoq-quebec.qc.ca	Loisirs Duberger - Les Saules 418-682-2429

Programme VIACTIVE

Description	Le programme VIACTIVE, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant!
Exemple de services offerts	• Séances d'exercices adaptées et sécuritaires.
Coordonnées	Loisirs Duberger - Les Saules 2341 rue de la Rivière-du-Berger Québec (Québec) G1P 3N6 418-682-2429 www.loisirsdubergerlessaules.com info@loisirsdubergerlessaules.com

Notes :

Programme Traité santé

Description	Programme régional de réadaptation destiné à toute personne atteinte d'un problème cardiaque (chirurgie cardiaque, angioplastie, angine, infarctus…), de diabète ou d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).
Exemple de services offerts	• Évaluation des besoins et coordination des services avec une infirmière; • Soutien dans l'amélioration de vos habitudes alimentaires par une nutritionniste; • Programme d'activités physiques adaptées à votre condition; • Arrêt tabagique.
Coordonnées	CIUSSS de la Capitale-Nationale CLSC Haute-Ville pour information 418 641-2572

Notes :

Supercliniques

Description

Les Supercliniques du territoire du CIUSSS de la Capitale-Nationale offrent des **consultations médicales sans rendez-vous** aux personnes sans médecin de famille.

Superclinique	Adresse	Procédures	Téléphone
Clinique médicale-Saint-Louis	3165, ch. Saint-Louis,	S'inscrire à compter de 20 h la veille ou se présenter à la clinique	581 701-6560
*Clinique médicale Le Mesnil	1300, boul. Lebourgneuf, bureau 300	S'inscrire dès 22 h pour les consultations le lendemain et 9 h le matin pour le jour même	418 476-1391
Clinique Proactive Santé Saint-Roch	400, boulevard Jean-Lesage, local 38, 3e étage	Se présenter à l'ouverture de la clinique à 7h30	418 781-0022
Maclinique Lebourgneuf	725, boulevard Lebourgneuf	Ouvert de 8h à 22 h du lundi au dimanche, se présenter sur place	418 626-1313
Clinique médicale des Promenades	3333, rue du Carrefour, local A222	S'inscrire à partir de 17h la veille	418 476-8143
La Cité médicale	2600, boulevard Laurier, bureau 295	Ouvert de 8 h à 20 h, se présenter sur place	418 781-0480
Clinique médicale Saint-Louis	3165, chemin Saint-Louis, bureau 220	S'inscrire à partir de 20h la veille	581 701-6560

Autres informations importantes

Certaines cliniques et CLSC offrent différents services comme la vaccination, les prélèvements, la radiologie etc.

Le CLSC de référence pour Duberger-Les Saules est le CLSC Des Rivières :
Tél. Pour les prélèvements : 418 521-5833
Tél. Pour la radiologie : 418 682-1744
Les cliniques réseaux GMF offrent des services aux clients qui ont un médecin de famille dans leur établissement.

Dentiste

Description

Le dentiste est le professionnel de la santé qui voit à la prévention, au dépistage, au diagnostic et au traitement des déficiences et des anomalies de la dentition, de la bouche, des maxillaires ou des tissus avoisinants chez l'être humain.

Exemple de services offerts

- Blanchiment;
- Greffe de gencive;
- Nettoyage dentaire;
- Protecteur buccal;
- Prothèses dentaires;
- Scellant de puits et fissures;
- Traitement de canal;
- Traitement de la mauvaise haleine;
- Etc.

Coordonnées

Clinique Dentaire Jean-Francois Masse
2780, Boulevard Masson
Québec (Québec) G1P 1J7
(418) 871-1447

Clinique Dentaire Duberger
2985, Boulevard Père-Lelièvre
Québec (Québec) G1P 2Y2
(418) 687-5210

Clinique Dentaire Stéphane Fortier
1450, Boulevard Père-Lelièvre
Québec (Québec)
(418) 682-3838

Centre Dentaire Gaudreault Marquis
3930, Boulevard Wilfrid-Hamel
Québec(Québec) G1P 2J2
(418) 871-5520

Denturologistes Fortin
(Clinique Québec)
2038, boul. Père-Lelièvre
Québec (QC) G1P 2W9
418 683-4686
Service à domicile sans frais supplémentaires (perte d'autonomie)

Clinique dentaire mobile
CP 41017, Le Mesnil
Québec (QC) G2K 2L7
418 570-3793
Service pour les gens à mobilité réduite de tout âge et aux personnes âgées

Info-Santé 8-1-1 et Info-Social 8-1-1

Description	Le 8-1-1 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 8-1-1 permet de joindre rapidement une infirmière ou un travailleur social en cas de problème de santé non urgent. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Santé 8-1-1 pour elle-même ou pour un proche.
Exemple de services offerts	• Recevoir des conseils; • Avoir des réponses aux questions concernant la santé; • Éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence; • Être dirigé vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé.
Coordonnées	Téléphone : 8-1-1
Autres informations importantes	En cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.

Notes :
Permets de joindre rapidement un ou une travailleuse sociale en cas de problème psychosocial.

- Recevoir des conseils
- Avoir des réponses aux questions d'ordre psychosocial
- Être dirigé vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire

CIUSSS de la Capitale-Nationale – Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ)

Description	L'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec offre des services d'adaptation, de réadaptation et de soutien à l'intégration sociale aux personnes de tout âge ayant une déficience motrice, auditive, visuelle ou du langage.
Exemple de services offerts	• Quarantaine de programmes organisés en fonction des besoins de réadaptation de la personne; • Démarche d'intégration sociale qui favorise le développement des compétences personnelles et de l'autonomie.
Coordonnées	Accueil et évaluation des demandes de services 525, boulevard Wilfrid-Hamel, local D-160 Québec (Québec) G1M 2S8 Téléphone 418 529-9141 www.irdpq.qc.ca Déficience motrice : poste 3732 ou 3719 Déficience visuelle et surdicécité : poste 2210 Déficience auditive : poste 2414

Notes :

Le Marchand de lunettes

Description	Entreprise d'économie sociale / Lunetterie communautaire.
Exemple de services offerts	• Vente de lunettes de qualité à bas prix pour tous; • Service mobile; • Présent dans le quartier les mercredis de 14H30 à 16h30; • Ne fait pas les examens de la vue.
Coordonnées	Simon Dufour - Opticien mobile Point de service du quartier Duberger – Les Saules Loisirs Duberger-Les Saules 2341, rue de la Rivière-du-Berger Québec (Québec) G1P 3N6 581-983-3883 www.marchanddelunettes.org

Notes :

Prendre un rendez-vous (581 983-3883)

Liste d'attente pour un médecin de famille

Description	Pour vous inscrire sur la liste d'attente, vous devez obligatoirement téléphoner au numéro suivant :
Coordonnées	1 844 666-2727
Autres informations importantes	En attendant d'être suivi par un médecin de famille, si vous éprouvez le besoin de consulter un médecin ou de renouveler vos médicaments, nous vous invitons à vous présenter à une Superclinique au Sans-rendez-vous

Notes :
Deux façons de vous inscrire :
A la RAMQ, par internet :
https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM_GuichAccesMdFamCitoy/fr

Par téléphone : 1 844 666-2727

Océan (santé mentale)

Description	OCÉAN œuvre de façon significative dans le domaine de la santé mentale dans la région de la Capitale-Nationale. La mission de cet organisme à but non lucratif est de favoriser l'autonomie fonctionnelle et sociale des personnes ayant un problème de santé mentale ou de désorganisation de vie et de contribuer à la promotion de la santé mentale ainsi qu'à la démystification des maladies mentales.
Exemple de services offerts	• Intervention en milieu de vie; • Ligne d'intervention téléphonique; • Activité prisme (sensibilisation et de démystification).
Coordonnées	Téléphone des bureaux administratifs : 418 522-3352 Téléphone de la ligne d'intervention : 418 522-3283 www.org-ocean.com

Notes :

Office des personnes handicapées du Québec

Description	L'Office a pour mission de veiller au respect de la Loi et de s'assurer que les organisations poursuivent leurs efforts à l'égard de la participation sociale des personnes handicapées. Il exerce ainsi des responsabilités de promotion, de coordination, de conseil et d'évaluation. De plus, il informe, conseille, assiste et fait des représentations en faveur des personnes handicapées et de leur famille, tant sur une base individuelle que collective.
Exemple de services offerts	• Favoriser la coordination et la promotion de services répondant aux besoins des personnes handicapées; • Conseiller tout organisme public ou privé sur toute matière ayant une incidence sur les personnes handicapées; • Effectuer des travaux d'évaluation de la participation sociale des personnes handicapées, identifier les progrès et les obstacles à cette participation; • Informer, conseiller, assister et faire des représentations en faveur des personnes handicapées tant sur une base individuelle que collective.
Coordonnées	1 800 567-1465 www.ophq.gouv.qc.ca aide@ophq.gouv.qc.ca

Notes :

Pharmacies

Description	Le pharmacien analyse le dossier de ses patients pour valider que le médicament choisi soit adapté à sa condition et adéquat (bonne dose, bon produit, interactions médicamenteuses, etc.). Il fait le suivi de ses patients pour s'assurer que ce choix de médicament est sécuritaire et efficace, il fait la promotion de saines habitudes de vie dans le but de prévenir la maladie, etc.
Exemple de services offerts	• Gestion de la médication et préparations spécialisées; • Location d'équipement orthopédique; • Programme de suivi de la tension artérielle; • Renouvellements automatisés et livraison d'ordonnance; • Suivi de maladies chroniques.
Coordonnées	**Jean Coutu** 5150, Boulevard de l'Ormière Québec (Québec) G1P 4B2 (418) 872-5361 **Brunet Les Saules** 2780, Boulevard Masson Local 110 Québec (Québec) G1P 1J6 (418) 871-8601 **Brunet Duberger** 2810, Boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) G1P 2Y1 (418) 683-0889 **Familiprix Extra** 2300, Boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) G1P 2X5 (418) 681-6351 **Brunet** Luc Fortier, Sylvain Bourbeau pharmaciens propriétaires affiliés 1695, Rue du Marais Québec (Québec) G1M 0A2 (418) 977-9950

Podiatre

Description	Le podiatre est un professionnel de la santé régi par le Code des professions du Québec, la Loi sur la podiatrie et le Code de déontologie des podiatres. Il évalue et traite les affections et maladies du pied qui ne sont pas des maladies du système par des moyens médicaux, chimiques, pharmaceutiques, chirurgicaux, mécaniques ou des manipulations.
Exemple de services offerts	• Diagnostic; • Examens; • Orthèses; • Podiatrie; • Traitements; • Chirurgies.
Coordonnées	Clinique de médecine podiatrique de Québec 4350, boulevard Wilfrid-Hamel Est Québec (Québec) G1P 2J8 (418) 872-4346 www.quebecpodiatre.com info@quebecpodiatre.com

Notes :

Régie de l’assurance maladie du Québec (RAMQ)

Description	Plusieurs programmes et services pour les ainés sont offerts par la Régie de l’assurance maladie du Québec.
Exemple de services offerts	• Aide financière pour les services d’aide domestique; • Inscription à un régime d’assurance médicaments; • Programme d’aides auditives; • Programme d’aides visuelles; • Programme d’appareils suppléant à une déficience physique; • Services de santé couverts à l’extérieur du Québec; • Services optométriques.
Coordonnées	787, boulevard Lebourgneuf Québec (Québec) G2J 1C3 418 646-4636 www.ramq.gouv.qc.ca

Notes :

Soutien à domicile

Aide à la communauté et services à domicile 82
Coopérative jeunesse de services (CJS) 83
Fraternité Sainte-Marie de Vanier 84
La Butineuse 85
L'Entraide Les Saules 85
Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées du CIUSSS (SAPA) 86
Service de livraison des supermarchés 87
STAC - Transport adapté 88
STAC – Transport adapté 89

Aide à la communauté et services à domicile

Description	Support au maintien à domicile.
Exemple de services offerts	• Coiffure; • Déneigement; • Emplettes; • Entretien ménager; • Entretien des vêtements; • Gardiennage/répit; • Grand ménage; • Lever/coucher; • Peinture (intérieur /extérieur); • Petites réparations; • Préparation de repas; • Soins à la personne; • Tonte de gazon; • Travaux extérieurs; • Visite de courtoisie.
Coordonnées	14, rue St-Amand Québec (Québec) G2A 2K9 418-842-9791 www.aidesalacommunaute.org info@aidesalacommunaute.org
Autres informations importantes	Autres services : ressourcerie Vesto-Recyclo, cuisines collectives, déclaration de revenus, etc.

Notes :

Coopérative jeunesse de services (CJS)

Description	Une Coopérative jeunesse de services (CJS) regroupe une quinzaine de jeunes âgés de 12 à 17 ans d'une même localité qui, avec l'appui de leur communauté, mettent sur pied leur entreprise collective pendant la période estival. Les membres de la CJS, appelés coopérants, créent ainsi leur propre **emploi d'été** en plus de développer des qualités et des compétences entrepreneuriales et coopératives.
Exemple de services offerts	• Activité de divertissement; • Cours d'habileté personnelle; • Déménagements; • Entretien ménager; • Entretien paysager; • Gardiennage; • Lavage de fenêtres; • Organisation d'événements; • Promenade d'animaux; • Réparations minimes; • Transport des sacs (épicerie); • Travaux de peinture; • Etc.
Coordonnées	CJS Des Rivières 1900, boulevard Père-Lelièvre Québec (Québec) G1P 2W7 desrivieres@cjs.coop Pour information, Loisirs Duberger – Les Saules : 418 682-2429

Notes :

Services uniquement l'été du mois de juin au mois d'août.

Fraternité Sainte-Marie de Vanier

Description	Aide et accompagne les personnes aînées et leurs familles dans leur vécu quotidien en développant des réseaux de solidarité. Par ses actions et l'engagement de ses bénévoles, elle collabore à améliorer la qualité de vie de ces personnes, favorisant leur maintien à domicile dans le respect de leur dignité.
Exemple de services offerts	• **Livraison de repas chaud (popote roulante)** (Secteur Duberger) : ○ **repas santé scellé sous vide.** • Accompagnement en fin de vie; • Téléphone d'amitié; • Téléphone de sécurité; • Transport et accompagnement pour les RV médicaux; • Visite d'amitié.
Coordonnées	204, avenue Gauvin Québec (Québec) G1M 1Y5 418-683-2400
Autres informations importantes	Autres services offerts : relation d'aide et services psychosociaux, information et prévention, entraide et accompagnement, activités et vie sociale, formation, éducation, enseignement.

Notes :

<u>Activités à Duberger :</u>

- <u>Les Joyeux-midis</u> : Repas suivi d'une activité sociale. 5 $ /par personne
- <u>Les neurones gris</u> : Exercices diversifiés et divertissants afin de garder la mémoire active. (À la bibliothèque JB Duberger)

La Butineuse

Description	Restauration soutenue par la communauté.
Exemple de services offerts	• Aide alimentaire; • Repas scellés sous vide; • Livraison par la Fraternité Sainte-Marie de Vanier dans le secteur Duberger.
Coordonnées	239, avenue Proulx Québec (Québec) G1M 1W9 418-681-0827 www.labutineusedevanier.com labutineuse@globetrotter.net

L'Entraide Les Saules

Description	Support au maintien à domicile.
Exemple de services offerts	• Livraison de repas à votre domicile (secteur Les Saules seulement) : ○ Repas chaud de la popote roulante. • Téléphone et visite d'amitié; • Transport à la clinique, au CLSC et rendez-vous à l'hôpital; • Transport et accompagnement pour faire le marché.
Coordonnées	418-872-3353 www.entraidelessaules.ca info@entraidelessaules.ca

Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées du CIUSSS (SAPA)

Description	Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées du CIUSSS
Exemple de services offerts	• Services à domicile; • Centre de jour; • Ressources intermédiaires; • Résidences privées; • Soutien aux aidants et aux proches; • Politique ministérielle du soutien à domicile; • Réseau de services intégrés pour les personnes âgées en perte d'autonomie (RSIPAPA); • Hébergement temporaire, répit-dépannage; • Services aux personnes handicapées.
Coordonnées	418-651-3888 Lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00. http://www.csssvc.qc.ca/services/sd_soutien_domicile.php

Notes :

Horaire : Lundi au Vendredi de 8h à 18h

Service de livraison des supermarchés

	IGA DENIS	IGA Extra	Métro
Adresse	2300 Boulevard Père-Lelievre	5005, Boulevard L'Ormière	1625 Rue Du Marais
Téléphone	418 682-4197	418 877-3922	418 688-1441
Minimum d'achat	25$	50$-	25$
Jour	Lundi au Samedi L-M-R : 11h-17h J-V : 10h-18h S : 11h-19h	Lundi au Dimanche L-M-R : 9h-19h J-V : 9H- 20H S-D : 9H-18H	Mercredi au Samedi Passer la commande avant 17h
Frais de livraison	4$ pour tout le monde Aucun tarif aîné	Magasin : 4$ (7$ hors secteur) En ligne : 3$ (6$ hors secteur) 65 ans et plus : 1$ (secteur)	65 ans et plus : 1$
Frais d'assemblage	Commande téléphonique et internet : 4 $	Commande téléphonique et internet : 4 $	Commande téléphonique 8 $ et internet
En personne	Le client se présente au supermarché, assemble sa commande lui-même et demande le service de livraison	Le client se présente au supermarché, assemble sa commande lui-même et demande le service de livraison	Le client se présente au supermarché, assemble sa commande lui-même et demande le service de livraison
Commande téléphonique	Le client transmet sa commande par téléphone et demande l'assemblage et la livraison	Le client transmet sa commande par téléphone et demande l'assemblage et la livraison	Le client transmet sa commande par téléphone et demande l'assemblage et la livraison (MTE transport, 418-619-0667)
Commande internet	Le client transmet sa commande par internet www.iga.net et demande l'assemblage et la livraison	Le client transmet sa commande par internet www.iga.net et demande l'assemblage et la livraison	Le client transmet sa commande par internet www.livraisondepicerie.com et demande l'assemblage et la livraison

STAC - Transport adapté

Description	Le STAC offre un transport en commun adapté, de porte accessible à porte accessible aux personnes vivant avec des limitations ayant un impact sur leur mobilité. Seules les personnes handicapées dont l'incapacité compromet grandement leur mobilité peuvent y être admises. Un professionnel de la santé ou des services sociaux doit remplir un formulaire pour la demande d'admission attestant de l'incapacité de la personne.
Exemple de services offerts	• Minibus • Taxis adaptés • Voitures taxis
Coordonnées	2750, boulevard Wilfrid-Hamel Québec (Québec) G1P 2J1 418 687-6327, option 2219 (bureaux administratifs) 418 687-2641, option 0 (service à la clientèle) courriel@stacquebec.ca
Autres informations importantes	Pour utiliser le transport adapté, vous devez d'abord être admis au service du STAC selon la Politique d'admission du ministère des Transports du Québec. Critères d'admission : • Être une personne handicapée, c'est-à-dire "toute personne ayant une déficience entrainant une incapacité significative et persistance et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accompagnement d'activités courantes • Avoir, sur le plan de la mobilité, des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté.

STAC – Transport adapté

Notes :
Tarifs : en 2019

Mensuel : 88,50$ (général), 56,15$ (65+)

1 jour : 8,60$ (général), 8,60$ (65+)

1 billet : 3,50$ (général), 2.55$ (65+)

Argent : 3,50$ (général), 3,50 $ (65+)

Services gouvernementaux

Aînés Canada	www.aines.gc.ca
Gouvernement Renseignements	Services Québec 418 644-4545 Service Canada 1 800 926-9105
Régie des Rentes	418 643-5185
Régie du Logement	1-800 683-2245
Sécurité de la vieillesse	1-800 277-9915

Index par ordre alphabétique

Accès-Loisirs Québec 40
Aide à la communauté et services à domicile 82
Aide à la préparation de l'impôt 5
Aînés-nous à vous aider..... 11
Aînés solidaires 12
Aréna Duberger 41
Aréna Gaétan-Duchesne 42
Association des Grands-Parents du Québec 13
Association des proches aidants de la Capitale-Nationale..... 60
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Québec (AQDR)..... 14
Auberge de la Quiétude 24
Baluchon Alzheimer 62
Bibliomobile 43
Bibliothèque Jean-Baptiste-Duberger..... 45
Bibliothèque Romain-Langlois 43
Bingo Les Saules..... 46
Centre d'hébergement et de soins de longue durée 30
Centre d'hébergement Saint-Antoine 31
Centre d'action bénévole de Québec 16
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale 17
Centre de parrainage civique de Québec 18
Cercle des fermières de Duberger 47
Cercle des fermières Sainte-Monique-Les-Saules 48
Champêtre 1 35
Champêtre 2 36
CIUSSS de la Capitale-Nationale – CLSC des Rivières 65
CIUSSS de la Capitale-Nationale – Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ) 73
Cliniques-réseau 90

Club de l'âge d'or de Duberger 49
Club FADOQ des Aînés Les Saules 50
Commission des droits de la personne et de la jeunesse 18
Contact-Aînés 19
Coopérative jeunesse de services (CJS) 83
Coup de pouce aux aînés (Programme de l'AQDR) 15
Dentiste 71
Du Buisson 36
Fraternité Sainte-Marie de Vanier 84
Gouvernement Renseignements .....
Habitations à loyer modique (HLM) 33
Habitations communautaires Les Saules 38
Havre Joie de Vivre inc. 25
Info-Santé 8-1-1 72
Jardin communautaire Croque-Soleil 51
L'Accorderie 3
L'Appui Capitale-Nationale pour les proches aidants d'aînés 61
L'Entraide Les Saules 85
L'Hôpital Ste-Monique 32
La Butineuse 85
La Saulée 34
La Société de l'arthrite 21
Le Marchand de lunettes 74
Les Habitations du Châtelois 38
Les Jardins du buisson 52
Les Petits Frères 20
Ligne Aide Abus Aînés 21
Lire et faire lire (Bénévolat) 53
Liste d'attente pour un médecin de famille 75
Loisirs Duberger – Les Saules (55+ actif) 54
Maison O'Neill 54
Manoir de l'Ormière 28
Manoir Duberger 26
Manoir Les Saules 27
Nicolas-Trudel 34

Océan (santé mentale) 76
Office des personnes handicapées du Québec 77
Organisme à but non lucratif (OBNL) d'habitation 37
Partage Chrétien Ste-Monique Les Saules 6
Pharmacies 78
Piscine Jos.-A.-Lachance 55
Piscine Ste-Monique 55
Podiatre 79
Programme Agir pour mieux dormir 66
Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées du CIUSSS (SAPA)..... 86
Programme MARCHE..... 67
Programme PIED 67
Programme Traité santé 69
Programme VIACTIVE 68
Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) 80
Régie des Rentes 90
Régie du Logement 90
Résidence d'habitation privée 24
Résidence Saint-Philippe 29
Salle De Quilles Les Saules Ltée 56
Sécurité de la vieillesse 18
Service 2-1-1 22
Service amical basse-ville et aide à domicile..... 62
Service de livraison des supermarchés 87
Service gouvernementaux..... 90
Société Alzheimer de Québec 63
Société d'Histoire Les Rivières 57
Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC) 35
Société Saint-Vincent de Paul de Duberger 7
Solidarité Familles 8
Supercliniques..... 70
STAC - Transport adapté 88
Tel-Aide 22
Université du 3e âge de Québec 58

Références

Accès-Loisirs Québec : http://www.accesloisirsquebec.com/

Aide à la communauté et services à domicile : http://www.aidesalacommunaute.org/

Aide à la préparation de l'impôt : http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/vlntr/menu-fra.html

Aînés solidaires : http://www.ainessolidaires.com/

Aréna Duberger : https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/patinoires_interieures/patinoires_interieures.aspx

Aréna Gaétan-Duchesne : https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/patinoires_interieures/patinoires_interieures.aspx

Association des établissements privés conventionnés – santé services sociaux (AEPC) : http://www.aepc.qc.ca/questions-reponses.php

Association des Grands-Parents du Québec : http://www.grands-parents.qc.ca/

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale : http://www.apacn.org/

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Québec (AQDR) : http://www.aqdr.org/

Baluchon Alzheimer : http://baluchonalzheimer.com/

Bibliomobile : http://www.bibliothequesdequebec.qc.ca/services/bibliomobile.aspx

Bibliothèque Romain-Langlois : http://www.bibliothequesdequebec.qc.ca/bibliotheques/rivieres/romain_langlois.aspx

Bingo Les Saules : http://www.bingolessaules.com/

Centre d'hébergement et de soins de longue durée : http://www.aepc.qc.ca/questions-reponses.php

Centre d'hébergement Saint-Antoine : http://www.csssvc.qc.ca/services/c_h_SA.php

Centre d'action bénévole de Québec : http://cabquebec.org/

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale : http://www.caap-capitalenationale.org/

Centre de parrainage civique de Québec : http://cpcq.ca/

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale : http://www.csssvc.qc.ca/

Cercle des fermières de Duberger : http://cfq.qc.ca/

Cercle des fermières Sainte-Monique-Les-Saules : http://cfq.qc.ca/

Champêtre 1 : http://www.omhq.qc.ca/

Champêtre 2 : http://www.omhq.qc.ca/

Cliniques-réseau : https://www.rrsss03.gouv.qc.ca/documents/ListeCRQ2010.pdf

Club de l'âge d'or de Duberger : http://www.fadoq.ca/

Club FADOQ des Aînés Les Saules : http://www.fadoq-quebec.qc.ca/Loisirs-et-activites/Activites-de-secteur/champlain/Club-des-Aines-Les-Saules

Commission des droits de la personne et de la jeunesse : http://www.cdpdj.qc.ca/

Contact-Aînés : http://contact-aines.com/

Coopérative jeunesse de services (CJS) : http://cjs.coop/

Coup de pouce aux aînés (Programme de l'AQDR) : http://www.aqdr-quebec.org/coup_de_pouce.html

Du Buisson : http://www.omhq.qc.ca/

Fédération Régionale des OBNL en Habitation de Québec-Chaudière-Appalaches (FROHQC) : http://frohqc.rqoh.com/_files/frohqc/mediacom/pdf/11_frohqc_docjuin2006_cadre_national_sur_le_soutien_communautaire.pdf

Habitations à loyer modique (HLM) : http://www.omhq.qc.ca/

Havre Joie de Vivre inc. : http://www.residencehavrejoiedevivre.com/

Info-Santé 8-1-1 : http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ) : http://www.irdpq.qc.ca/

Jardin communautaire Croque-Soleil : http://sfdls.ca/nos-services/jardins-communautaires

L'Accorderie : http://accorderie.ca/

L'Appui Capitale-Nationale pour les proches aidants d'aînés : http://www.lappui.org/capitale-nationale-fr

L'Entraide Les Saules : http://entraidelessaules.ca/

L'Hôpital Ste-Monique : http://www.chsld-ste-monique.com/

La Butineuse : http://www.labutineusedevanier.com/

La Saulée : http://www.omhq.qc.ca/

La Société de l'arthrite : http://arthrite.ca/accueil

Le Marchand de lunettes : http://marchanddelunettes.org

Les Habitations du Châtelois : http://www.ccm2.ca/projet/le-chatelois-cooperative-d-habitations

Les Jardins du buisson : http://sfdls.ca/nos-services/jardins-communautaires

Les Petits Frères : http://www.petitsfreres.ca/

Ligne Aide Abus Aînés : http://www.aideabusaines.ca/

Lire et faire lire : http://www.lireetfairelire.qc.ca/

Liste d'attente pour un médecin de famille : http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/guichet-dacces-pour-la-clientele-sans-medecin-de-famille/

Loisirs Duberger – Les Saules : http://www.loisirsdubergerlessaules.com/

Maison O'Neill : http://www.lamaisononeill.org/

Manoir Duberger : http://www.manoirsbellevie.com/

Manoir L'Ormière : http://www.manoirsbellevie.com/

Manoir Les Saules : http://www.manoirsdequebec.com/lessaules/

Nicolas-Trudel : http://www.omhq.qc.ca/

Océan : http://org-ocean.com/

Office des personnes handicapées du Québec : https://www.ophq.gouv.qc.ca/

Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ) http://www.omhq.qc.ca/profil-de-l-organisation/omhq/programmes/hlm

Piscine Jos.-A.-Lachance : https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/piscines_interieures/piscines_interieures_fiche.aspx?entID=174

Piscine Ste-Monique : https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/installations_sportives/piscines_exterieures/piscines_exterieures.aspx

Podiatre : http://www.ordredespodiatres.qc.ca/

Programme Agir pour mieux dormir : http://www.csssvc.qc.ca/services/ssa_Agir_mieuxDormir.php

Programme de soutien à domicile du CIUSSS : http://www.csssvc.qc.ca/services/sd_soutien_domicile.php

Programme MARCHE : http://santecapitalenationale.gouv.qc.ca/acces-sante/trouver-un-service/aines/limitations-deficiences-et-handicaps/marche-deplacements-et-prevention-des-chutes/

Programme PIED : http://santecapitalenationale.gouv.qc.ca/acces-sante/trouver-un-service/aines/limitations-deficiences-et-handicaps/marche-deplacements-et-prevention-des-chutes/

Programme Traité santé : http://www.csssvc.qc.ca/services/ssa_TraiteSante.php

Programme VIACTIVE : http://santecapitalenationale.gouv.qc.ca/acces-sante/trouver-un-service/aines/limitations-deficiences-et-handicaps/marche-deplacements-et-prevention-des-chutes/

Régie de l'assurance maladie du Québec : http://www.ramq.gouv.qc.ca/

Régie du logement Québec : http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/bailresidence.asp

Résidence Saint-Philippe : http://www.residencesaintphilippe.com/

Salle De Quilles Les Saules Ltée : http://www.quilleslessaules.ca/

Service 2-1-1 : http://www.211quebecregions.ca/

Société Alzheimer de Québec : http://www.societealzheimerdequebec.com/wp/

Société d'Histoire Les Rivières : http://www.shlr.org/

Société municipale d'habitation Champlain (SOMHAC) : http://www.omhq.qc.ca/

Société municipale d'habitation Champlain : http://www.omhq.qc.ca/profil-de-l-organisation/somhac

Société Saint-Vincent de Paul de Duberger : http://ssvpq.org/

Solidarité Familles: http://sfdls.ca/

Tel-Aide : http://www.telaide.org/

Université du 3e âge de Québec : https://www.utaq.ulaval.ca/