

Saint-Flavien, le 25 juillet 2021

Ce guide est dédié à toute personne se questionnant sur les ressources disponibles dans la MRC de Lotbinière pour soutenir les proches aidants et, par le fait même, les personnes qu'elles aident. Ce document a fortement été inspiré du « Guide Ressource s'adressant aux personnes aidantes d'un proche âgé – Lotbinière » publié en 2007 par le Centre de santé de services sociaux (CSSS) du Grand Littoral ainsi que de l'expérience des intervenantes du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière (RPAL).

Le rôle de proche aidant en est un des plus exigeants. Trop de ces personnes s'épuisent et mettent leur propre santé en péril en négligeant de demander de l'aide. Demander de l'aide est souvent essentiel au maintien du bien-être, tant de la personne aidante que de la personne aidée. Mais encore faut-il connaître les ressources disponibles! C'est l'objectif que nous poursuivons en vous offrant ce petit guide qui, nous le souhaitons, saura vous être utile.

Nous ne pouvons prétendre à une information exhaustive et parfaite. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions pour nous aider à bonifier nos versions ultérieures.

L'équipe du Regroupement des
personnes aidantes de Lotbinière

Note : Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes et n'a pour seul but que d'alléger le texte.

Table des matières

ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN ET INFORMATION.....	3
AIDE À LA PERSONNE ET AIDE DOMESTIQUE.....	3
RÉPIT.....	4
RESSOURCES SELON LE TYPE DE MALADIES.....	5
TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ.....	9
LIGNE TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE.....	9
RÉSIDENCE POUR AÎNÉS ET CENTRE D'HÉBERGEMENT.....	11
FIN DE VIE ET SOUTIEN AU DEUIL.....	11
DÉFENSE DES DROITS.....	12
AUTRES.....	14
AIDE FINANCIÈRE ET MESURES FISCALES.....	16

ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN ET INFORMATION

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

Soutien aux proches aidants pour prévenir l'épuisement et maintenir une qualité de vie et ce, peu importe l'âge, la nature de la maladie de la personne aidée.

- *Accueil, écoute et référence*
- *Soutien individuel et de groupe*
- *Activités sociales, conférences et formations*
- *Référence vers les services de répit*

☎ **418-728-2663/1-833-728-2663**

✉ rpalotb@hotmail.com

🌐 aidants-lotbiniere.org

AIDE À LA PERSONNE ET AIDE DOMESTIQUE

Centre intégré de santé et de services sociaux Ch-Appalaches

Pour faire une demande de service à domicile, il faut s'adresser au 811 pour qu'une évaluation de la situation de la personne en perte d'autonomie soit effectuée.

- *Soutien à l'autonomie des personnes âgées*
- *Soutien aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle, physique ou autres affections*
- *Aide à l'hygiène*
- *Soins infirmiers généraux*
- *Services psychosociaux & spécialisés*

- *Adaptation du domicile*
- *Répit - Centre de jour - Hébergement temporaire*
- *Centres d'hébergement et de soins de longue durée*

☎ **8-1-1 # 2**

🌐 www.cisssca.com/accueil

CLSC de Laurier-Station

Pour le sans rendez-vous, téléphoner la veille à partir de 18h30. On vous indiquera une heure de rendez-vous pour le lendemain.

☎ **418-728-3435 / 581-317-0275**

Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière

- *Aide à la préparation de repas*
- *Travaux ménagers d'entretien*
- *Aide à la personne*
- *Répît aux proches aidants*

☎ **418-728-4881 / 1-877-633-4881**

✉ info@cooplotbiniere.com

🌐 www.cooplotbiniere.com

Télésurveillance santé Chaudière-Appalaches

Service d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide 24hrs/7. Modèle bracelet ou médaillon.

☎ **418-625-3301**

✉ infotssca@sogetel.net

🌐 www.tssca.ca

RÉPÎT

Présence Lotbinière

Offre de l'accompagnement-répît aux proches aidants qui prennent soin d'une personne atteinte d'une maladie incurable entraînant une perte d'autonomie physique ou cognitive.

- *Accompagnement-répît bénévole*
- *Accompagnement fin de vie*

☎ **581-983-9294**

✉ presencelotbiniere@hotmail.com

🌐 www.presencelotbiniere.com

Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière

Offre différentes formes de répît aux proches aidants.

☎ **418-728-4881 / 1-877-633-4881**

✉ info@cooplotbiniere.com

🌐 www.cooplotbiniere.com

La Maison Gilles Carles Chaudière-Appalaches

Offre différentes formes de répit aux proches aidants dans un lieu de ressourcement. Répit d'une journée à 14 jours.

☎ **418-387-1230 / 1-888-387-1230**

✉ [maisongilles-](mailto:maisongilles-carleca@alzheimerchap.qc.ca)

carleca@alzheimerchap.qc.ca

🌐 www.alzheimerchap.qc.ca

Baluchon Alzheimer

Offre des périodes de répit destinées aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une affection apparentée.

☎ **1-855-762-2930**

✉ info@baluchonalzheimer.com

🌐 www.baluchonalzheimer.com

Accalmie-répit

Offre des périodes de répit destinées aux aidants de personnes vivant avec une déficience intellectuelle, une déficience physique ou un trouble du spectre de l'autisme.

☎ **418-831-7582**

✉ laccalmie@hotmail.ca

🌐 www.laccalmie-repit.com

RESSOURCES SELON LE TYPE DE MALADIES

Troubles cognitifs et maladie d'Alzheimer

Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Services offerts à toute personne atteinte de la maladie d'Alzheimer (ou autres affections associées) et ses proches.

- *Écoute, information et soutien*
- *Activités et formations*
- *Centre de documentation*
- *Registre Sécu-Retour*

☎ **418-387-1230 / 1-888-387-1230**

✉ sachap@globetrotter.net

🌐 www.alzheimerchap.qc.ca

Cancer

Présence Vie Lotbinière

Offre de l'information, du référencement ainsi que des services pour les gens en parcours cancer, du diagnostic à une rémission de 5 ans.

- *Massothérapie oncologique*
- *Yoga oncologique*
- *Atelier d'art créatif*
- *Nichons tricotés*

📞 **581-983-9294**

✉️ presencelotbiniere@hotmail.com

🌐 www.presencelotbiniere.com

Accès + Lotbinière

Service de transport bénévole vers les lieux de traitements de la région de Québec et Lévis. Pour toutes personnes en parcours cancer et résidant dans la MRC de Lotbinière.

📞 **418-728-4825 / 1-866-728-4825**

✉️ info@cpalotbiniere.com

🌐 www.cpalotbiniere.com

Société canadienne du cancer

Service gratuit pour les personnes touchées par le cancer.

- *Groupe de soutien*
- *Conférences*
- *Aide financière au transport*

📞 **1-888-939-3333 / 418-683-8666**

✉️ info@sic.cancer.ca

🌐 www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc

Déficiência physique

Au Voilier de Lili- Association des personnes handicapées de Lotbinière

Services offerts aux personnes handicapées et à leur famille.

- *Soutien et information*
- *Répit et hébergement*
- *Activités de loisirs*
- *Défense des droits*

📞 **418-881-3884**

✉️ infoweb@auvoilierdelili.com

🌐 www.auvoilierdelili.com

Centre de réadaptation en déficience physique Chaudière-Appalaches
Établissement spécialisé dans l'adaptation, la réadaptation et l'intégration sociale des personnes ayant une déficience physique qui entraîne des problèmes d'autonomie.

☎ **418-380-2064**

🌐 www.crdpca.qc.ca

Sclérose en plaques

Société canadienne de la sclérose en plaques - Ch-Appalaches
Services offerts aux personnes atteintes et à leur famille.

☎ **418-830-1515**

✉ info.appalaches@scleroseenplaques.ca

🌐 www.scleroseenplaques.ca

Parkinson

Parkinson Québec Chaudière-Appalaches

Services et activités visant les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches.

- *Activités physiques*
- *Information et soutien*
- *Formations, conférences*

☎ **418-527-0075 / 1-877-527-0075**

✉ information@prqca.ca

🌐 www.prqca.ca

Fibromyalgie

Association de fibromyalgie région Chaudière-Appalaches

Services visant les personnes atteintes de fibromyalgie ou d'arthrite.

☎ **418-387-7379**

✉ afrca-@hotmail.com

🌐 www.afrca.ca

Perte d'autonomie liée au vieillissement

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

Agir pour le mieux-être des aînés de la MRC de Lotbinière.

- *Visites ou appels amicaux*
- *Accompagnement-transport*
- *Popote roulante*
- *Programme d'information sur le choix d'un milieu de vie*
- *Défense des droits des aînés*

📞 418-728-4825 / 1-866-728-4825

✉️ info@cpalotbiniere.com

🌐 www.cpalotbiniere.com

Travailleur de milieu pour les aînés de Lotbinière

Mieux rejoindre les personnes de 50 ans ou plus qui sont en situation de vulnérabilité et créer un pont entre eux et les ressources du milieu.

📞 418-728-4825 / 1-866-728-4825

✉️ ecoute@cpalotbiniere.com

Santé mentale

Oasis de Lotbinière

Pour toute personne vivant un problème de santé mentale, une période difficile, un déséquilibre émotionnel et/ou vivant beaucoup d'isolement.

📞 418-728-2085

✉️ oasisdelotbiniere@globetrotter.net

🌐 www.oasisdelotbiniere.org

Le Contrevent

Services de soutien offerts à l'entourage d'une personne atteinte de troubles de santé mentale.

- *Groupe de soutien*
- *Information et formation*
- *Intervention psychosociale*

📞 418-835-1967 / 1-888-835-1967

✉️ contrevent@videotron.ca

🌐 www.contrevent.org

TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ

Express Lotbinière - Transport collectif

Service de transport collectif offert pour faciliter les déplacements à l'intérieur et vers l'extérieur de la MRC de Lotbinière.

- *Express vers Ste-Foy*
- *Express Taxi*

📞 **418-881-3884 # 103**

✉️ info@express-lotbiniere.com

🌐 www.express-lotbiniere.com

Lobicar – Transport adapté de Lotbinière

Un service de transport en commun adapté offert à toute personne répondant aux critères d'admissibilité du transport, lesquels ont trait aux limitations physiques ou intellectuelles.

📞 **418-881-3884**

LIGNE TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE

Info-Santé / Info-Social 8-1-1

Service téléphonique professionnel de la santé et des services sociaux. Gratuit, confidentiel et accessible [24/7](#).

📞 **Info-Santé : 8-1-1 # 1**

📞 **Info-Social : 8-1-1 # 2**

Ligne Info-Aidant

Service téléphonique d'écoute, d'information et de références qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage.

📞 **1-855-852-7784**

✉️ info-aidant@lappui.org

🌐 www.lappui.org

Ligne Aide-Abus-Aînés

Ligne téléphonique d'écoute, d'intervention, de crise et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées. Confidentiel, bilingue et gratuit.

📞 **1-888-489-2287**

Ligne SOS violence conjugale

Services d'évaluation, intervention et référence aux victimes de violence conjugale et à toutes les personnes préoccupées par cette problématique, service 24/7.

📞 **1-800-363-9010**
 📧 texto 438-601-1211
 📧 sos@sosviolenceconjugale.ca
 🌐 www.sosviolenceconjugale.ca

Ligne 2-1-1

Service téléphonique d'information et de référence sur les ressources sociaux-communautaires de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

📞 **2-1-1**
 📧 info@211quebecregions.ca
 🌐 www.211quebecregions.ca

Ligne Urgence-Détresse

Pour toute personne vivant une situation de crise, ou de détresse psychologique et qui a besoin d'aide rapidement. Des intervenants sont disponibles 24/7.

📞 **1-866-277-3553**

Tel-Écoute du Littoral

Service visant à répondre au besoin d'écoute des personnes qui sont en situation de détresse psychologique ou qui vivent beaucoup de solitude en soirée. De 18h à 4h du matin du lundi au vendredi et de 12h à 4h du matin le samedi et le dimanche.

📞 **1-877-747-4094**

Ligne 1-800-NOTAIRE


Un service de renseignements généraux par téléphone.

📞 **1-800-668-2473**
 🌐 www.1800notaire.ca

RÉSIDENCE POUR AÎNÉS ET CENTRE D'HÉBERGEMENT

Registre des résidences privées pour aînés


Registre développé pour faciliter la recherche d'une résidence privée certifiée pour aînés.

 <http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca/K10accueil.asp>

Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)

Les CHSLD du CISSS Chaudière-Appalaches dans le secteur de Lotbinière comptent quatre centres d'hébergement et de soins de longue durée, soient :

- ① St-Apollinaire : 418 881-3982
- ① Sainte-Croix : 418 926-3247
- ① St-Flavien : 418 728-2727
- ① St-Sylvestre : 418 596-2217



 www.cisssca.com/nous-joindre/coordonnees-des-points-de-service/chslld

FIN DE VIE ET SOUTIEN AU DEUIL

Présence Lotbinière

Accompagnement à la personne en soins palliatifs et soutien aux proches. Les services sont offerts tant à domicile, en résidence privée qu'en CHSLD.

- *Accompagnement en soins palliatifs*
- *Soutien aux personnes endeuillées*

① **581-983-9294**
 presencelotbiniere@hotmail.com
 www.presencelotbiniere.com

DÉFENSE DES DROITS

Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)

Organisme provincial qui regroupe 111 organismes soutenant les proches aidants, dont le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.

☎ **1-855-524-1959**

✉ info@ranq.qc.ca

🌐 www.ranq.qc.ca

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

Pour toutes situations d'insatisfaction à l'égard des services reçus ou qui auraient dû être reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux. Accompagnement et assistance dans une démarche de plaintes.

☎ **1-888-841-8414**

✉ info@caapca.ca

🌐 www.caapca.ca

Association coopérative d'économie familiale rive-sud de Québec

Organisme d'aide, d'éducation et d'intervention dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. Défense des droits des consommateurs.

☎ **1-835-6633 / 1-877-835-6633**

✉ acef@acefrsq.com

🌐 www.acefrsq.com

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

Services d'information et de documentation sur les droits et libertés. Accompagnement et assistance dans une démarche de plaintes, mesures d'urgence et autres recours ou un service d'enquête.

☎ **1-800-361-6477**

✉ information@cdpdj.qc.ca

🌐 www.cdpdj.qc.ca/fr

Commission des normes du travail

Services d'information sur ses droits et ses recours en tant que salariés ou employeurs. De l'assistance et de l'accompagnement dans ses démarches de plaintes et/ou un service de médiation sont aussi offerts.

📞 1-844-838-0808

🌐 www.cnesst.gouv.qc.ca/fr

Curateur public du Québec

Services pour obtenir de l'assistance, de l'information et de la documentation sur tous sujets touchant à l'inaptitude ou obtenir un service d'enquête sur des situations de besoins de protection.

📞 514-873-4074 / 1-844-532-8728

🌐 www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr

Office de la protection du consommateur

Services d'information et de documentation sur ses droits en tant que consommateur et assistance et accompagnement lors de plaintes.

📞 1-888-672-2556

🌐 www.opc.gouv.ca

Régie du logement (tribunal administratif du logement)

Information et documentation sur toute question en matière de bail résidentiel offertes à tout citoyen du Québec.

📞 1-800-683-2245

🌐 www.tal.gouv.qc.ca

Centre de justice de proximité de Québec

Services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation touchant les domaines de droit suivants :

- *Droit familial & civil*
- *Testament, succession, mandat et régimes de protection*
- *Procédure civile*
- *Droit criminel et pénal*

📞 418-614-2470 / 1-833-614-2470

🌐 www.justicedeproximite.qc.ca

Bureau d'aide juridique de Lévis

Service public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles. Droit civil, familial, social, administratif, criminel, pénal et de la jeunesse.

☎ **418 833-1740**

✉ bajlevis@ccjq.qc.ca

🌐 www.aidejuridiquequebec.qc.ca/bureaux/voir/cfa-levis

AUTRES

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels -CAVAC

Aide à surmonter les conséquences psychiques, psychologiques et sociales d'un acte criminel. Gratuit et confidentiel.

☎ **418-648-2190/1-888-881-7192**

✉ info@cavac-quebec.ca

🌐 www.cavac.qc.ca

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

Offre des services spécialisés aux victimes d'agression sexuelle ainsi qu'à leurs proches.

☎ **581-428-6856 / 1-855-474-6856**

✉ info@calacs.qc.ca

Centre Femmes de Lotbinière

Lieu de rencontre, d'échange, d'information, d'entraide et de formation offert aux femmes.

☎ **418 728-4402**

✉ info@cflotbiniere.org

🌐 www.cflotbiniere.org

Maison de la Famille de Lotbinière

Services de soutien aux parents et reconnaissance aux grands-parents favorisant l'épanouissement des enfants.

- *Consultation professionnelle brève*
- *Médiation citoyenne*
- *Écoute et accompagnement aux aînés et familles*

☎ **418-881-3486**

✉ maisonfamillelotbiniere@globetrotter.net

🌐 www.maisonfamillelotbiniere.com

Aide Alimentaire Lotbinière

Assurer la sécurité alimentaire des individus et des familles en situation de précarité vivant sur le territoire de la MRC de Lotbinière afin d'améliorer leur qualité de vie et favoriser leur inclusion sociale. Dépannage alimentaire.

☎ **418-728-4201**

✉ aidealimentairelotbiniere@gmail.com

🌐 www.aidealimentairelotbiniere.org

Corporation de défense de droits sociaux de Lotbinière

Promouvoir et défendre les droits sociaux des prestataires à l'assurance-emploi (chômage) et à l'aide sociale. Clinique impôt pour les personnes à faible revenu.

☎ **418-728-4054**

✉ cddslotbiniere@globetrotter.net

🌐 www.cdddlotbiniere.com

AIDE FINANCIÈRE ET MESURES FISCALES

Différentes mesures provinciales et fédérales s'adressant aux proches aidants. Crédits d'impôt remboursables et non remboursables, pour des dépenses reliées à des frais médicaux encourus au cours de l'année

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour personne aidante

Le premier volet concerne toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne. Le second volet concerne toute personne aidant un proche qui est âgé de 70 ans ou plus et avec lequel elle cohabite.

☎ **418-659-6299 / 1-800-267-6299**
 🌐 www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante

Agence du revenu du Canada - Crédit canadien pour aidant naturel

Le crédit canadien pour aidant naturel (CCAN) est un crédit d'impôt non remboursable auquel vous pourriez avoir droit si vous subvenez aux besoins d'un époux ou d'un conjoint de fait ou d'une personne à charge qui a une déficience physique ou mentale.

☎ **1-800-959-7383**
 🌐 www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-dependes/montant-aidants-naturels.html