

RESSOURCES ET SERVICES
POUR PERSONNES ÂÎNÉES

PERCÉ 



2021

TABLE DES MATIÈRES

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

SOUTIEN À DOMICILE

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

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

<p>Appui pour les proches aidants GIM https://www.lappui.org/Regions/Gaspesie-Iles-de-la-Madeleine/Actualites-et-Activites</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ligne d'écoute et de soutien• Références et documentation• Ententes de partenariat avec des organismes communautaires œuvrant dans la MRC
<p>Association des aînés de la MRC du Rocher-Percé http://ainesrocherperce.com/fr/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Répit et gardiennage
<p>Centre d'action bénévole Gascons-Percé https://www.cabchandler.com/</p> <p>Centre d'action bénévole Le Hauban https://cabgaspe.com/</p>	<ul style="list-style-type: none">• Soutien et accompagnement aux proches aidants• Services de répit
<p>La joie de vivre Rocher-Percé Centre pour personnes handicapées https://www.facebook.com/Centre-La-Joie-de-Vivre-inc-277892253095/?fref=ts</p>	<ul style="list-style-type: none">• Activités d'insertion et de participation sociales• Activités de répit• Services d'accompagnement en loisirs• Accueil, information, références• Soutien et accompagnement• Interventions psychosociales individuelles et de groupe

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

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

TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ

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

SOUTIEN AU LOGEMENT

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

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFORMATION ET SOUTIEN – SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFORMATION ET SOUTIEN – DÉFENSE DES DROITS

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

INFORMATION ET SOUTIEN – DÉFENSE DES DROITS

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

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



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec :

Québec 