



# AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES





Bien informé, mieux vivre.

Le programme provincial Biblio-Santé vise à appuyer tous les usagers du système de santé et les proches aidants dans leurs recherches d'information. Développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec, il vous propose des ressources de qualité sélectionnée par vos bibliothèques publiques.

Ce **Répertoire des ressources locales** a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier contient une vaste sélection de suggestions de lecture et de ressources audiovisuelles, ainsi qu'un répertoire d'organismes et de sites Web en lien avec la thématique dont il traite. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement sur [bibliosante.ca](http://bibliosante.ca) :

- **AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT**
- **CANCER**
- **DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
- **DEUIL**
- **DIABÈTE**
- **INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)**
- **MALADIE D'ALZHEIMER**
- **MALADIE DE PARKINSON**
- **MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)**
- **MALADIES PULMONAIRES**
- **PROCHES AIDANTS**
- **SANTÉ MENTALE**
- **SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **SOINS DE FIN DE VIE**
- **TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME**

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Santé pouvant vous aider à bien vous informer sur votre condition ou celle d'un proche. N'hésitez pas à les emprunter.

*Le slogan « Bien informé, mieux vivre.® » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.*

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## PROGRAMME D'ASSISTANCE INDIVIDUELLE AUX PERSONNES RETRAITÉES (PAIR)

<b>Téléphone</b>	(819) 370-6700, POSTE 3232 (Carole Arbelot)
<b>Téléphone (ligne générale)</b>	1-877-997-7247
<b>Courriel</b>	info@programmepair.com
<b>Site Web</b>	<a href="https://www.programmepair.com/">https://www.programmepair.com/</a>

Cet organisme à but non lucratif offre un service gratuit d'appels automatisés et qui s'adresse aux personnes âgées, seules, à mobilité réduite ou handicapée, en perte d'autonomie, souffrant de maladie chronique, vivant une situation de détresse psychologique ou dont les contacts sont éloignés. La personne qui s'inscrit à ce programme reçoit un appel par jour (appel de sécurité et/ou appel pour faire penser à prendre leur médication/taux de glycémie, repas, etc.). Si la personne ne répond pas, un policier se rend à domicile pour s'assurer de la sécurité de celle-ci.

## FADOQ - RÉGION MAURICIE

<b>Téléphone</b>	(819) 374-5774
<b>Téléphone sans frais</b>	1 800 828-3344
<b>Courriel</b>	info@fadoq-mauricie.com
<b>Site Web</b>	<a href="https://www.fadoq.ca/mauricie/">https://www.fadoq.ca/mauricie/</a>

La Fédération de l'Âge d'Or du Québec est un réseau qui rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Il informe, anime et soutient le fonctionnement de 75 clubs d'Âge d'Or.

# LA TRAVERSE DES ÂGES

**Téléphone** (819) 372-4621, poste 4121

La Traverse a pour mission de rassembler les personnes âgées de 50 ans et plus et à les encourager à participer à des rencontres sociales, des repas, des sorties et des voyages. Des conférences sont organisées mensuellement pour les membres.

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR)

**Téléphone** (819) 697-3711  
**Courriel** [aqdr.tr@infoteck.qc.ca](mailto:aqdr.tr@infoteck.qc.ca)  
**Site Web** <http://www.aqdr.org/>

L'Association œuvre pour une défense collective des droits des retraités et préretraités et organise des activités sociopolitiques pour les faire valoir. Elle organise également des campagnes d'opinion, des sessions de formation sur les droits sociaux, économiques et culturels pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

## AUX TROIS BOUTONS INC.

**Téléphone** 819 841-1514  
**Courriel** [aux3boutons@gmail.com](mailto:aux3boutons@gmail.com)  
**Site Web** <https://aux3boutons.com/>

L'organisme offre des vêtements adaptés de qualité aux hommes et aux femmes en perte d'autonomie afin d'améliorer leur qualité de vie (pantoufles et bas diabétiques, étiquettes d'identification, etc.). Il est possible de magasiner directement à la boutique, de rencontrer les gens dans les boutiques mobiles qui vont dans les résidences ou de prendre rendez-vous avec un conseiller se rendant à domicile ou à la boutique.

## LES PETITS FRÈRES DE TROIS-RIVIÈRES

**Téléphone** (819) 841-1620  
**Courriel** trois-rivieres@petitsfreres.ca  
**Site Web** <http://www.petitsfreres.ca/>

Les personnes du grand âge visées par l'action des Petits Frères, Les Vieux Amis, sont : les personnes âgées de plus de 75 ans ; socialement isolées ou victimes d'exclusion, vulnérables et fragilisées, sans lien affectif ou contact significatif avec leur famille ou leur entourage. Ils visent à les accompagner de façon engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie, tout en brisant leur isolement.

## DIPLÔMÉS UNIVERSITAIRES AÎNÉS

**Téléphone** (819) 375-5894  
**Courriel** janinebellerivelebel@cgocable.ca  
**Site Web** <http://www.enmauricie.net/dua/Accueil.html>

Cette association organise des rencontres mensuelles avec conférences pour les diplômés universitaires aînés en partenariat avec l'Université du Québec à Trois-Rivières.

## MAISON DES GRANDS-PARENTS DE TROIS-RIVIÈRES

**Téléphone** (819) 693-6677  
**Courriel** mgptr@cgocable.ca  
**Site Web** <https://www.mgptr.com/>

La Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières est un organisme communautaire autonome qui a pour mission de favoriser la création de liens intergénérationnels significatifs en permettant aux aînés de s'impliquer dans la réalisation d'activités et de projets qui mettent en valeur leur expérience de vie et le rôle actif qu'ils ont dans la société.

# SERVICE DE PRÉVENTION DES CHUTES DU CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC

<b>Téléphone</b>	819 370-2200, POSTE 43604 (Programme PIED) 819 370-2200, poste 43206 (Programme Debout !)
<b>Site Web</b>	<a href="http://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/">http://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/prevention-des-chutes/</a>

Le Centre hospitalier fait la promotion de la santé et de la sécurité pour la prévention des chutes avec le programme DEBOUT! et le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.). Ceux-ci sont offerts gratuitement aux personnes de 50 ans et plus. Ces programmes de sensibilisation comprennent des ateliers gratuits et des activités physiques pour limiter les risques de chute et améliorer l'équilibre (évaluations personnalisées).

## PARENTS-SECOURS (COMITÉ DE TROIS-RIVIÈRES)

<b>Téléphone</b>	(819) 374-5541
<b>Téléphone (ligne sans frais)</b>	1-800-588-8173
<b>Courriel</b>	<a href="mailto:troisrivieres@parentssecours.ca">troisrivieres@parentssecours.ca</a>
<b>Courriel (général)</b>	<a href="mailto:info@parentssecours.ca">info@parentssecours.ca</a>
<b>Site Web</b>	<a href="https://www.parentssecours.ca/">https://www.parentssecours.ca/</a>

L'organisme fournit aux aînés des refuges sécuritaires temporaires. Il offre également de la documentation pour la prévention des chutes et pour se prémunir d'abus ou de fraude bancaire.

## TABLE ACTION ABUS AÎNÉS MAURICIE (TAAAM)

<b>Téléphone</b>	(819) 697-3146
<b>Courriel</b>	<a href="mailto:direction@abusainesmauricie.org">direction@abusainesmauricie.org</a>
<b>Site Web</b>	<a href="http://abusainesmauricie.org/">http://abusainesmauricie.org/</a>

La Table regroupe une foule d'organismes œuvrant auprès des aînés. Elle élabore et met en place des mesures qui favorisent la prévention de l'abus chez les aînés et défend leurs droits.

## TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MAURICIE

<b>Téléphone</b>	873 664-1232
<b>Courriel</b>	<a href="mailto:latable.mauricie@outlook.com">latable.mauricie@outlook.com</a>
<b>Site Web</b>	<a href="http://www.tabledesainesdelamauricie.com/">http://www.tabledesainesdelamauricie.com/</a>

Cette Table anime et favorise la concertation des associations d'ainés et de retraités ; elle défend et fait également la promotion des intérêts des aînés et retraités.

## REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DE LA MAURICIE INC.

<b>Téléphone</b>	819 693-6072
<b>Courriel</b>	<a href="mailto:rdanm@bellnet.ca">rdanm@bellnet.ca</a>
<b>Site Web</b>	<a href="http://www.rdanm.org">www.rdanm.org</a>

Le regroupement des aidants naturels de la Mauricie a pour mission de regrouper les personnes aidantes naturelles, de favoriser le développement d'échanges de services, d'offrir un lieu pour s'exprimer et partager des expériences vécues, promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins et offrir des services de soutien.

# CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CIUSSS) DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC

**Téléphone** 819 370-2100  
**Téléphone (INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL)** 811  
**Site Web** <http://ciusssmcq.ca/>

Centre hospitalier à multiples services dont : urgence, centre d'hébergement pour personnes âgées, soins palliatifs, soutien à domicile, prêt d'équipements, services psychosociaux courants, services ambulatoires de gériatrie et centre de jour pour les personnes âgées en perte d'autonomie physique ou psychosociale, soins médicaux et infirmiers courants, radiologie, etc.

## PARAINAGE CIVIQUE DU TROIS-RIVIÈRES MÉTROPOLITAIN

**Téléphone** 819-370-4334  
**Courriel** [parrainage@cgocable.ca](mailto:parrainage@cgocable.ca)  
**Site Web** <http://www.parrainagecivique.org>

Le parrainage civique du Trois-Rivières Métropolitain est un organisme qui vise l'amélioration de la participation sociale d'une personne vivant avec des incapacités (filleuls-les) soit physique, intellectuelle ou un problème de santé mentale. La réalisation de cette mission se fait par le biais d'une relation de jumelage entre personnes filleules et des bénévoles (parrains ou marraines) qui leur consacrent du temps et leur offre de l'entraide et de l'amitié. Ces relations permettent de briser leur isolement tout en demeurant dans leur milieu de vie.



# HÉBERGEMENT

## REGROUPEMENT AUTONOME DES RESSOURCES ACCRÉDITÉES (RARA)

**Téléphone** (819) 372-4621, POSTE 4290

L'organisme regroupe les résidences d'accueil et les ressources intermédiaires de la région de Mauricie afin de favoriser une image positive des ressources et d'améliorer la qualité de vie des personnes hébergées.

## SERVICES D'AIDE À DOMICILE ET DE RÉPIT

### AGENCE SAO

**Téléphone** 819 668-5534  
**Site Web** <http://www.agencesao.com/>

Les services de l'AGENCE SAO sont conçus de manière à répondre aux besoins des personnes voulant demeurer à leur domicile malgré leur perte d'autonomie. Les services offerts sont les soins d'hygiène complets ou partiels, soin de convalescence et répit, aide à domicile, à l'alimentation et à la mobilisation, surveillance et assistance de nuit, soins palliatifs, transport, accompagnement et organisation.

## INTERVILLE (COOP DE SOLIDARITÉ EN SOINS ET SERVICES)

**Téléphone** 819 371-3243  
**Courriel** [info@interville.ca](mailto:info@interville.ca)  
**Site Web** [www.interville.ca](http://www.interville.ca)

Essentiellement une entreprise à caractère socio-économique, L'Interville, coopérative de solidarité en soins et services s'est donnée comme mission d'offrir des soins et des services à domicile de qualité aux utilisateurs tout en créant de l'emploi pour ses membres travailleurs.

## AIDE CHEZ SOI TROIS-RIVIERES

<b>Téléphone</b>	819 379-5333
<b>Courriel</b>	adhesion@aideTR.ca
<b>Site Web</b>	<a href="https://aidechezsoi.com/eesad/aide-chez-soi-trois-rivieres/">https://aidechezsoi.com/eesad/aide-chez-soi-trois-rivieres/</a>

Entreprise d'économie sociale dont la mission est de contribuer au mieux-être et à la qualité de vie de la clientèle par le biais de services de soutien à domicile. Des services d'entretien ménager léger et lourd, de courses et d'approvisionnement, de repas sans diète, répit et surveillance et d'assistance personnelle sont offerts.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU RIVAGE

<b>Téléphone</b>	819 373-1261
<b>Courriel</b>	info@cabdurivage.org
<b>Site Web</b>	<a href="http://www.cabdurivage.org">www.cabdurivage.org</a>

Le Centre d'action bénévole du Rivage est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir et de développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine, afin de répondre aux besoins (sociaux, communautaires, humanitaires) des gens de notre territoire.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAVIOLETTE

<b>Téléphone</b>	819 378-6050
<b>Courriel</b>	info@cablaviolette.org
<b>Site Web</b>	<a href="http://www.cablaviolette.org">www.cablaviolette.org</a>

Depuis 1970, la mission du centre est de promouvoir et de développer davantage l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et répondre ainsi à des besoins spécifiques du milieu. Leur rôle est de guider les personnes bénévoles dans leur implication et ainsi favoriser l'atteinte de leur plein potentiel, tout en respectant leurs compétences, habiletés et intérêts. De concertation avec l'équipe de travail qui met en place des services et activités, les bénévoles assurent l'offre de services afin d'améliorer la qualité de vie et le mieux-être de la communauté. Les actions posées par les bénévoles ont des répercussions significatives dans le quotidien de centaines de personnes vivant sur le territoire.