

## Services en maintien à domicile



**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS)**  
Guichet d'accès aux soins et services en soutien à domicile.  
**418 849-1343**

**Accueil social du CLSC LaSource**  
**418 628-2572**

**Popote de Charlesbourg**  
Livraison quotidienne de repas (\$) **418 623-7192**

**Services d'aide à domicile de Québec (Coopérative de solidarité)**

Aide domestique, assistance à la personne (\$) **418 624-4617**

**CABC**  
Accompagnement-transport (\$), visites et appels d'amitié et dépannage **418-622-5910**

## Numéros utiles



**Urgence 911**  
Police, feu, ambulance

**Info-santé et info-social 811**  
(24 h/7 jours)

**Info-référence 211**  
Information sur les services communautaires

**Aide Abus Aînés**  
(8 h à 20 h/7 jours)  
**1 888 489-2287**

**Centre de prévention de suicide de Québec**  
(24 h/7 jours)  
**418 683-4588**

**Tel-Aide**  
(9 h à 00 h/7 jours)  
**1 877 700-2433**

## Un petit recueil de ressources



## Aînés-nous à vous aider!

Aide gratuite et confidentielle d'orientation, de référence et d'accompagnement vers les ressources correspondant à vos besoins.

**Secteur Charlesbourg**  
**418 922-0963**

« Aînés-nous à vous aider! » est un service de travail de milieu qui a comme fonction de faire le pont entre les aînés de 50 ans et plus et les ressources pouvant répondre à leurs besoins.

Les interventions menées dans le cadre du service visent à :

- Promouvoir les services de la communauté
- Soutenir et référer les aînés vulnérables



## Aînés-nous à vous aider!

## Service d'aide financière



**Groupe de recherche en animation et planification économique (GRAPE)**  
Consultation budgétaire et ateliers  
418 522-7356

**Revenu Québec**  
Aide fiscale (allocation au logement, crédit pour le maintien à domicile, pour frais médicaux)  
418 659-6299

**Sécurité de la vieillesse**  
Pension et supplément de revenu garanti  
1 800 277-9915  
\*Faites le zéro pour de l'aide immédiate

## Lignes d'écoute



**Carrefour des proches aidants de Québec**  
Briser l'isolement des proches aidants  
418 623-9579

**Centrespoir**  
Aide et entraide aux personnes touchées par le cancer, leurs proches et les personnes endeuillées  
418 623-7783

**Maison de la famille (DAC)**  
Prévention et aide aux individus  
418 623-5705

**Société alzheimer**  
Aide aux personnes touchées et à leurs proches  
418 527-4294

**Centre de crise de Québec**  
Aide 24h/7 jours  
418-688-4240

## Service de soutien alimentaire



**Patro de Charlesbourg**  
Comptoir et cuisine collective  
418 626-0161

**Service d'entraide de la paroisse St-Charles-Borromée**  
Aide Alimentaire  
418 624-4237

**Conférence Saint-Vincent-de-Paul**  
Distribution alimentaire (sur preuve de résidence)

Notre-Dame-des-Laurentides  
418 841-0680

St-Jérôme  
418 624-8651

St-Pierre  
418 914-5837

St-Rodrigue  
418 628-0240

## Service de défense des droits



**Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL)**  
Défense des droits, information  
418 523-6177

**Centre de justice de proximité**  
Service d'information juridique, soutien et orientation  
418 614-2470

**Coup de pouce (L'Association Québécoise de défense des droits des retraités)**  
Service personnalisé de défense des droits individuels  
418 524-0437

