

## Services en maintien à domicile



## Numéros utiles



## Un petit recueil de ressources

### Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Guichet d'accès aux soins et services en soutien à domicile  
**418 849-1343**

Accueil psycho-social du CLSC Orléans  
**418 663-2572**

### Coopérative de solidarité de services à domicile Orléans

Aide domestique, assistance à la personne, accompagnement transport, surveillance, répit aux proches aidants  
**418 664-2222**

### Service de soutien à domicile de Québec

Visites et appels d'amitié, accompagnement aux transports  
**418 663-2382**

### Urgence 911

Police, feu, ambulance

### Info-santé 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 du suicide de Québec

(24 h/7 jours)

**418 683-4588**

### Tel-Aide

Ligne d'écoute de 9 h à minuit (7 jours)

**418 686-2433**



**Aînés-nous à vous aider!**

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

**Secteur de Beauport  
581 982-0540**

« 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

## Service en support moral



### Centre d'action bénévole aide 23

Visites d'amitié, Télé-bonjour,  
popote roulante, accompagnement  
aux transports, à la marche,  
gardiennage, dépannage

**418 663-0995**

### Carrefour des proches aidants de Québec

Briser l'isolement des proches  
aidants

**418 623-9579**

### Communautés solidaires

Aide psychologique

**418 666-2200**

### Le Pivot

Soutien et encadrement vers  
l'épanouissement de l'individu  
et la socialisation

**418 666-2371**

## Service en soutien divers



### Comptoir Saint-Vincent-de-Paul

Paniers de Noël et aide matérielle

**418 667-4565**

### Cuisines collectives Beauport

Cuisine de mets à prix modique

**418 914-4766**

### Entraide Agapè

Aide alimentaire à peu de frais,  
dons de nourriture et de meubles

**418 661-7485**

### Re-fa-vie

Cuisines collectives,  
paniers de nourriture,  
friperie

**418 666-2112**

## 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

Services d'information juridique,  
soutien et orientation

**418 614-2470**

### Coup de pouce (Association québécoise de défense des droits des retraités)

Service personnalisé de  
défense des droits individuels

**418 524-0437**



## Services en maintien à domicile



### Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Guichet d'accès aux soins et services en soutien à domicile  
**418 651-3888**

**CLSC Basse-Ville**  
Services médicaux  
**418 529-2572**

**Fondation Gilles Kègle**  
Soutien à domicile et médical  
**418 524-2626**

**Service amical Basse-Ville**  
Aide domestique, assistance à la personne (\$) **418 529-9029**

## Numéros utiles



**Urgence 911**  
Police, feu, ambulance

**Info-santé 811**  
(24 h/7 jours)

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

**Centre antipoison**  
(24 h/7 jours)  
**1 800 463-5060**

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

**Programme d'encadrement clinique et d'hébergement (PECH)**  
Services psychosociaux en santé mentale  
**418 523-2820**

## 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 St-Roch-St-Sauveur**  
**581 983-3972**

« **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



### Centre de prévention du suicide de Québec

Aide 24 h/7 jours pour les personnes touchées de près ou de loin par le suicide

418 683-4588

### Centre de crise de Québec

Aide 24 h/7 jours pour toute situation de crise

418 688-4240

### Demi-lune

Ligne d'écoute du lundi au dimanche de 22 h à 6 h

418 522-4002

### Tel-Écoute du Littoral

Ligne d'écoute du lundi au dimanche de 18 h à 3 h

1 877 559-4095

### Tel-Aide

Ligne d'écoute de 9 h à minuit (7 jours)

418 686-2433

## Service de soutien alimentaire



### Café rencontre du Centre-ville

Soupe populaire et friperie

418 640-0915

### Centre communautaire l'amitié

Aide alimentaire et soutien psychologique

418 522-5719

### Maison Revivre

Soupe populaire et hébergement pour les hommes de 18 ans et plus

418 523-4343

### Maison Lauberivière

Soupe populaire, hébergement et aide psychologique

418 694-9316

## 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

Services d'information juridique, soutien et orientation

418 614-2470

### Coup de pouce (Association québécoise de défense des droits des retraités)

Service personnalisé de défense des droits individuels

418 524-0437



## Services en maintien à domicile



## Numéros utiles



## Un petit recueil de ressources

### Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Guichet d'accès aux soins et services en soutien à domicile. Soutien à domicile des personnes âgées ou en perte d'autonomie.  
**418 651-3888**

### Accueil social du CLSC Limoilou

**418 529-2572** \*sans rendez-vous

### Coopérative de solidarité de services d'aide à domicile de Québec

Services d'assistance à la personne et d'aide domestique (\$).  
**418 624-4617**

### Comité de volontariat du quartier Limoilou-Sud

Services divers  
**418 647-2228**

**Urgence 911**  
Police, feu, ambulance

**Info-santé 811**  
(24 h/7 jours)

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

**Centre antipoison**  
(24 h/7 jours)  
**1 800 463-5060**

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



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

**Secteur Limoilou**  
**581 984-2397**

« **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



## 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



### Centre de prévention du suicide de Québec

Aide 24 h/7 jours pour les personnes touchées de près ou de loin par le suicide  
418 683-4588

### Centre de crise de Québec

Aide 24 h/7 jours pour toute situation de crise  
418 688-4240

### Tel-Écoute du Littoral

Ligne d'écoute du lundi au dimanche de 18 h à 3 h  
1 877 559-4095

### Tel-Aide

Ligne d'écoute de 9 h à minuit (7 jours)  
418 686-2433

## Service de soutien alimentaire



### La Bouchée généreuse

Aide alimentaire  
418 648-8588

### Service d'entraide du Patro Roc-Amadour

Popote (\$), dépannage d'urgence, épicerie communautaire  
418 529-4996

### Comptoirs alimentaires Saint-Vincent-de-Paul

Distribution alimentaire (sur preuve de résidence)

#### Paroisse Notre-Dame de Roc-Amadour

Jeu de 13 h à 15 h sous-sol de l'église St-Fidèle 418 523-8992, poste 42

#### Paroisse St-François-d'Assise

Mardi à 13 h centre communautaire Jean-Guy Drolet 418 523-8992, poste 42

#### Paroisse St-Pascal de Maizerets

2 mercredis par mois de 12 h 30 à 14 h 30 sous-sol de l'église St-Pascal  
581 741-9758

## Service de défense des droits



### Action-chômage Québec

Information et vulgarisation des lois relatives à l'assurance-emploi  
418 523-7117

### Bureau d'animation et d'information au logement (BAIL)

Défense des droits, information  
418 523-6177

### Coup de pouce (Association québécoise de défense des droits des retraités)

Service personnalisé de défense des droits individuels  
418 524-0437

