



Municipalité
amie des aînés

PLAN D'ACTION MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

Mon
guide
de ressources
55 ans et +



SAINTE-JULIE

Mot de la mairesse



Chères citoyennes, chers citoyens,

Je suis fière de vous présenter ce guide de ressources destiné aux personnes de 55 ans et plus. Dans les pages qui suivront, vous y trouverez une foule d'informations utiles concernant les loisirs, la santé, la sécurité et l'implication citoyenne, pour ne nommer que ceux-là.

Depuis plusieurs années, Sainte-Julie s'efforce d'offrir un milieu de vie de qualité en misant sur le développement durable avec une gestion transparente, efficiente, innovatrice et orientée vers les besoins des citoyens et des familles. C'est justement dans cette optique que ce guide a été développé.

En effet, les aînés d'aujourd'hui sont plus occupés que jamais et la famille et les loisirs ont une place importante dans leur vie. Ils s'intéressent de plus en plus aux nouvelles technologies et sont très actifs. Notre souhait était donc de regrouper dans un seul endroit toutes les ressources qui peuvent les intéresser pour les guider dans les sujets qui les concernent.

Lorsque la Ville de Sainte-Julie a publié son plan d'action dans le cadre du programme Municipalité amie des aînés (MADA) en 2013, elle s'était engagée à mieux soutenir cette clientèle en regard de leurs besoins. De nombreuses actions ont été entreprises au fil des mois dont la réalisation de ce guide.

J'aimerais remercier le comité des politiques citoyennes qui a rassemblé toutes les informations nécessaires afin d'en faire un incontournable pour tous. J'aimerais aussi remercier mes collègues du conseil municipal Nicole Marchand et André Lemay, qui depuis le début de la démarche MADA, accompagnent le comité dans ses travaux.

Bonne lecture!

Suzanne Roy

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Suzanne Roy'.

Mairesse de Sainte-Julie

Mot du comité des politiques citoyennes



Chères Julievilloises, chers Julievillois,

En tant que membres du Comité des politiques citoyennes, nous avons directement contribué à la création de ce guide des ressources pour les 55 ans et plus. Cet ouvrage nous tenait particulièrement à cœur puisque cela concerne toute notre communauté : qu'on soit un aîné, fils ou fille d'une personne âgée, futur retraité, voisin d'une personne vulnérable ou autre, il y a de fortes probabilités que cet outil nous soit utile à court ou moyen terme.

Le rôle de notre comité est notamment de faire un pont entre les différents plans d'action de la Ville pour la jeunesse, les aînés, les adolescents et la famille, d'en assurer le suivi et de développer des liens entre les différents organismes qui leur viennent en aide afin de favoriser une meilleure cohésion et de renforcer le tissu social julievillois.

Nous sommes donc pleinement conscients du rôle important que nos aînés jouent dans notre communauté. Certains œuvrent à titre de bénévoles, d'autres s'épanouissent dans les sports et loisirs, d'autres s'occupent de leurs petits-enfants, par exemple. Mais tous démontrent beaucoup de potentiel et de dynamisme et il nous importe de leur offrir un milieu leur permettant de se réaliser pleinement, de vivre dans les meilleures conditions possibles et de nous faire bénéficier de cette belle richesse que sont leur savoir et leur vécu.

Nous avons utilisé notre connaissance du milieu, de même que nos différentes expériences personnelles, pour créer le guide de ressources le plus complet qui soit. Nous en sommes très fiers et nous espérons qu'il vous permettra de trouver réponse à vos questions et de découvrir ou de redécouvrir les différents services et opportunités destinés aux 55 ans et plus.

Notre milieu vous offre plusieurs ressources, à vous d'en profiter!

Du bas vers le haut

1^{ère} rangée :

Nicole Marchand,
Anouk Cayer,
Nicole Imbeau Laguë,
Chantal Brais

2^e rangée :

Marilou Fortier,
André Champagne,
Audrey Collin,
Claude Aubin

3^e rangée :

André Lemay,
Frédéric Beaugard,
Vincent Bérubé,
Louise Lanciault,
Jean-Marie Tessier

Mot des conseillers municipaux

Chères citoyennes, chers citoyens,

Nous nous sommes tous deux impliqués dès le départ dans le comité de pilotage de la démarche de Municipalité amie des aînés (MADA) amorcée par la Ville de Sainte-Julie en 2011. Il nous importait en effet de contribuer à faire de notre ville un milieu permettant aux aînés et à leur famille de bénéficier de la meilleure qualité de vie possible.

Nous avons ainsi participé à toutes les étapes du processus de la démarche MADA, incluant la production d'un plan d'action dans lequel la Ville s'engageait notamment à réaliser un guide regroupant les informations destinées aux aînés.

Le document que vous consultez actuellement témoigne donc de la réalisation de l'un des objectifs du plan d'action. Mais c'est beaucoup plus que cela : c'est aussi un outil qui contribuera directement au bien-être et à la participation sociale des citoyens de 55 ans et plus, en plus d'offrir un soutien concret à tous les aidants naturels qui œuvrent sur notre territoire. En effet, que vous soyez un aîné, que vous preniez soin d'un parent âgé en perte d'autonomie ou encore que vous soyez en contact avec des gens de 55 ans et plus, les renseignements contenus dans ce recueil vous intéresseront.

Ce qui en fait un document qui dépasse le cadre de la démarche MADA et qui concerne de nombreuses familles. C'est d'ailleurs le résultat du travail du comité multidisciplinaire qui a chapeauté la création de cet ouvrage. Le Comité des politiques citoyennes, dont nous sommes tous deux membres, a en effet le mandat d'assurer le suivi de divers plans d'action et d'encourager le réseautage des organismes offrant des services aux citoyens.

Ce comité regroupe des représentants de divers organismes et de la Ville de Sainte-Julie et c'est grâce à son travail que la Ville est en mesure d'offrir un outil aussi complet à la population. Nous tenons donc à remercier chaleureusement tous les membres du comité qui ont collaboré avec nous à la création de ce guide des ressources.

Merci et bonne lecture!

Nicole Marchand, conseillère municipale
André Lemay, conseiller municipal



Table des matières

CLSC	5
Police.....	6
Pompiers	7
Centre d'Action bénévole L'Envolée	8
Je m'informe	9
Maintien à domicile	10
Habitation	12
Se divertir	13
Événements gratuits offerts par la Ville de Sainte-Julie	15
Implication citoyenne (bénévole) et vie sociale	16
Transport	17
Santé	18
Aide matérielle	21
Finances	21
Services municipaux et gouvernementaux	22
Aide à la personne	23
Droit et justice.....	27
Spiritualité.....	28
Autres	28

Le CLSC des Seigneuries fait partie du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, réseau local de services Pierre-Boucher. Il offre une gamme de services de santé et de services sociaux de première ligne accessibles et qui accompagne les gens dans les étapes de leur vie.



- **Info santé : 8-1-1**

Le 8-1-1 permet de joindre rapidement et gratuitement une infirmière en cas de problème de santé non urgent, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

- **CLSC des Seigneuries**

Point de service de Sainte-Julie
450 468-3670
461, boulevard Saint-Joseph, bureau 112
Sainte-Julie (Québec) J3E 1W8

- **Prélèvements et soins infirmiers avec ou sans rendez-vous**

Lundi : 7 h à 12 h et 13 h à 17 h
Mardi : 7 h à 12 h et 13 h à 17 h
Mercredi : 7 h à 12 h et 13 h à 20 h 30
Jeudi : 7 h à 12 h et 13 h à 17 h
Vendredi : 9 h à 12 h à 13 h à 17 h
Samedi, dimanche et jours fériés : fermé

- **Soutien à domicile**

Point de service de Varennes
450 468-8404
Services à domicile aux personnes en perte d'autonomie ou ayant des difficultés à se déplacer. De 8 h à 17 h du lundi au vendredi et de 8 h à 16 h les samedis, dimanches et jours fériés.

- **Accueil psychosocial**

Point de service de Boucherville
450 468-3530
Consultation psychosociale : travailleur social, psychologue, etc.

- **L'ACCÈS, centre d'intervention de crise**

450 679-8689
Les personnes en crise ou avec des idées suicidaires ont accès à une ligne d'intervention téléphonique 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

- **Hébergement dans les établissements publics**

450 463-2850
Centres d'hébergement et ressources intermédiaires
Séances d'information chaque troisième mardi du mois

RÉGIE INTERMUNICIPALE DE POLICE RICHELIEU- SAINT-LAURENT

Section des relations publiques et communautaires



Votre policier vous recommande :

- Si vous êtes ou connaissez une personne âgée seule, recommandez-lui le programme **PAIR**, un service d'appels informatisés journalier pour s'assurer du bon état de santé des membres.
Pour informations : www.programmepair.com ou 450 536-3333, poste 220
- Pour déjouer les fraudeurs, ne donnez jamais d'informations confidentielles par téléphone à des étrangers. Vous pouvez en tout temps mettre fin à la conversation et vérifier vous-même auprès de votre institution financière ou auprès de votre service de police.
Pour informations : www.desjardins.com sous l'onglet *Coopmoi*, puis sous l'onglet *Plans d'action* et conseils, puis sous l'onglet *Gestion financière, Nos conseils, Comment se protéger contre le vol d'identité*
- Méfiez-vous des demandes d'argent urgentes par téléphone. Les fraudeurs se feront passer pour un membre de votre famille et tenteront de vous arnaquer. En cas de doute, appelez votre service de police ou consultez : www.rcmp_grc.gc.ca sous le lien rapide *Escroqueries et fraudes*, puis sous le lien rapide *Signalement des escroqueries et fraudes*
- Les abus ou la maltraitance envers les aînés sont bien réels. En cas de doute, appelez au 1 888-489-2287 ou consultez le www.aideabusaines.ca ou www.fadoq.ca/aiveavise ou votre service de police au 450 536-3333, poste 220.
- Si vous vous sentez seul, vous avez besoin d'aide ou simplement pour parler, composez le 1 877-658-8509 ou consultez le www.ecoutemonteregion.org
- Si conserver votre permis de conduire vous inquiète, commencez par réduire votre temps de conduite aux périodes les plus calmes et les plus claires de la journée et consultez le site www.saaq.gouv.qc.ca, sous *Publications Au volant de ma santé (moteur de recherche)*
- En cas de **solliciteurs à domicile ou par téléphone** :
Ne jamais prendre d'entente par téléphone sans consulter un proche et ne pas ouvrir la porte aux étrangers sans avoir validé la légitimité de leur intervention. La Ville délivre des permis avec photo pour les solliciteurs à domicile. En cas de doute, téléphonez immédiatement au service de police pour valider 450 536-3333.
www.educaloi.qc.ca, onglet *Consommation, Achats, Le porte à porte, Vos droits*
- Si vous craignez être victime de vol, un policier pourra se rendre à votre domicile pour faire une **inspection** des lieux et rendre votre résidence plus sécuritaire contre le vol. Communiquez avec votre service de police au 450 536-3333, poste 220.
- Nous collaborons aussi avec la société **Alzheimer** pour une fiche signalétique en cas d'errance ou de disparition.
Pour information, composez le 450 536-3333, poste 220 ou consultez le www.alzheimermvp.com.
En cas d'urgence, faites le 911.

URGENCE : 9-1-1
SERVICE INCENDIE : 450 922-7100

QUELQUES MESURES SIMPLES DE PRÉVENTION

- Fumez uniquement dans les endroits prévus à cet effet.
- Dans votre chambre, utilisez des aérosols parfumés ou des aromates de type pot-pourri à la place des chandelles ou des brûleurs aromatiques.
- Dans les autres pièces, ne laissez jamais une chandelle allumée sans surveillance. Fixez-la dans un chandelier robuste, de préférence en métal.
- Servez-vous uniquement d'appareils de chauffage d'appoint certifiés ULC ou CSA.
- Installez un signal d'alarme incendie visuel dans votre chambre si vous ne pouvez pas entendre le signal sonore.
- Portez des vêtements aux manches serrées lorsque vous vous servez d'une cuisinière. Les manches amples prennent feu facilement et augmentent les risques de brûlures.
- Réchauffez les « sacs magiques » selon le temps et l'intensité de chaleur recommandés par le fabricant, car ils peuvent s'enflammer s'ils sont trop chauffés.
- Assurez-vous d'avoir un plan d'évacuation de votre domicile. Familiarisez-vous avec les sorties de secours et le point de rassemblement à l'extérieur de votre domicile.
- Informez votre service d'incendie si vous avez besoin d'assistance pour être évacué (Programme secours adaptés) ou si vous désirez que nous fassions une inspection de prévention incendie de votre domicile.
- N'oubliez pas de vérifier votre avertisseur de fumée au moins deux fois par année lors des changements d'heure et d'en changer la pile au besoin.



LES CONSIGNES EN CAS D'INCENDIE

- Au signal d'alarme, commencez immédiatement et calmement votre évacuation.
- Ouvrez la porte prudemment. Si le corridor est libre de fumée, quittez votre chambre et fermez la porte.
- Si la fumée vous empêche d'évacuer, restez dans votre chambre. Fermez la porte et signalez votre présence, en composant le 9-1-1, en attirant l'attention à la fenêtre (serviette, drap, etc.) ou, si possible, en sortant sur le balcon.
- Ne perdez pas de temps à chercher vos affaires.
- Dirigez-vous vers les sorties. À moins d'avis contraire, utilisez seulement les escaliers.
- Rendez-vous au point de rassemblement situé à l'extérieur.
- Une fois au point de rassemblement, prévenez les pompiers ou les premiers répondants de votre présence et suivez attentivement leurs directives.
- Ne retournez jamais dans votre domicile pour sauver une personne ou un animal ou pour récupérer vos effets personnels.

Centre d'action bénévole L'Envolée



La mission du centre d'action bénévole l'Envolée est de **promouvoir et développer** l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine afin de susciter une réponse à des besoins du milieu.

695, montée Sainte-Julie, Sainte-Julie (Québec) J3E 1W8

SERVICES ALIMENTAIRES

• Repas communautaires

(Au Centre d'action bénévole L'Envolée)

Objectifs :

- Briser l'isolement
- Socialiser
- Se divertir

Clientèle cible : aînés autonomes et aînés en légère perte d'autonomie

• Popote roulante (livraison à domicile de repas chauds ou congelés)

Clientèle cible : personnes en perte d'autonomie, malades ou convalescentes, aidants naturels

ACCOMPAGNEMENT - TRANSPORT

- Rendez-vous médicaux
- Petites courses dans Sainte-Julie
- Magasinage aux Promenades Saint-Bruno

AUTRES SERVICES

- Visites amicales
- Ateliers et conférences
- Prêt de matériel orthopédique
- Références

Évaluation et inscription obligatoires pour bénéficier des services.
Pour information, contactez Valérie Robert, coordonnatrice des bénévoles et des services aux individus, au 450 649-8874.



- **Ville de Sainte-Julie**

Hôtel de ville : 450 922-7111

Des panneaux électroniques aux intersections clés de la ville diffusent de l'information sur des événements, programmes et autres actualités municipales.

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca

- **Le Citoyen**

Bulletin d'information de la Ville de Sainte-Julie

450 922-7092

Parutions : quatre par année

- **Programme d'activités de loisir**

450 922-7122

Programmation des activités de loisirs de la municipalité

Parutions : trois fois par année

- **Page Facebook de la Ville de Sainte-Julie**

Fil d'actualité de la Ville de Sainte-Julie permettant d'échanger avec l'administration municipale

www.facebook.com/villesaintejulie

- **Page Twitter de la Ville de Sainte-Julie**

Fil d'actualité de la Ville de Sainte-Julie permettant d'échanger avec l'administration municipale

www.twitter.com/Ville_SteJulie

- **Infolettre de la Mairesse**

Courriel d'information envoyé par la mairesse suite à une séance du conseil. Pour s'inscrire à l'infolettre, il suffit d'envoyer une demande par courriel à l'adresse suivante : clientele@ville.sainte-julie.qc.ca

- **Mon Sainte-Julie**

Transmission d'information par courriel ou par messagerie texte (cellulaire) par l'administration municipale. Vous pouvez personnaliser l'information que vous désirez recevoir.

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca

sous l'onglet Mon Sainte-Julie puis Inscription

- **Journal L'Information**

450 649-0719

Dessert les villes de Sainte-Julie, Varennes et Saint-Amable

Parution : une fois par semaine

- **Journal La Relève**

450 641-4844

Dessert la ville de Boucherville, de Sainte-Julie et l'est de Longueuil

Parutions : une fois par semaine

- **La MRC nous informe**

514 856-5701

Bulletin d'information de la MRC de Marguerite-D'Youville

Parutions : trois par année



ASSISTANCE

- **Programme Pair**

Référence à la Régie intermunicipale de police Richelieu
Saint-Laurent - division socio-communautaire
450 536-3334, poste 220
Service gratuit d'appels automatisés au domicile
Site Internet : www.programmepair.com
Ligne d'information et référence au programme :
1 877 997-PAIR (7247)

ENTRETIEN MÉNAGER ET RÉPARATION MINEURE

- **Coop Aide Rive-Sud**

450 679-2433
Services offerts : entretien ménager, grand ménage,
courses et commissions, lessive, entretien des vêtements

- **Carrefour jeunesse-emploi (CJE)**

450 449-9541
(Coopérative jeunesse de service)
Services offerts de juin à août par des étudiants
de 12 à 17 ans
Exemple de services offerts : peinture, horticulture,
déménagement léger, commissions, tonte de gazon,
lavage de vitres, entretien ménager, cours d'initiation à
l'informatique, promenade de chien, etc.

SOINS À DOMICILE

- **CLSC des Seigneuries**

Point de service de Varennes
450 468-8404
Référence à la page 5

- **Coop Aide Rive-Sud**

450 679-2433
Coiffure à domicile et service d'aide à la personne

ÉPICERIES (livraison à domicile)

- **Marché du Faubourg**

- **IGA Extra Sainte-Julie**

450 649-4078
Commandes téléphoniques et livraison à
domicile disponibles
Horaire des livraisons : 7 jours par semaine
Livraison gratuite pour les aînés les mardis
et mercredis
Montant minimum pour livraison gratuite :
25 \$
Frais d'assemblage de la commande : 4,50 \$
Délai de livraison : dans la journée même
Arrêt de la prise de commande pour la
journée : 15 h
Commande en ligne disponible

- **Métro Riendeau Sainte-Julie**

450 922-2035
Commandes téléphoniques et livraison à
domicile disponibles
Horaire des livraisons : lundis, mardis et
mercredis matins
Montant minimum pour livraison : 50 \$
Frais d'assemblage de la commande : 4,50 \$
Délai de livraison : Dans la journée même
Arrêt de la prise de commande pour la
journée : 12 h

- **Provigo**

450 649-2421
Livraison à domicile d'une commande faite
sur place disponible sans frais pour les
65 ans et plus à l'achat de 50 \$ et plus
d'épicerie. Pour les gens de 65 ans et moins,
des frais de 4,95 \$ s'appliquent.

REPAS

- **Popote roulante du Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Livraison de repas chauds ou congelés à domicile
Référence à la page 8

- **Coop Aide Rive-Sud**

450 679-2433

Préparation de repas à domicile (des frais s'appliquent)

- **Traiteurs :**

- Annie Bond Traiteur : 450 338-0918
Menus de la semaine et traiteur à la carte
Site Internet : www.anniebondtraiteur.com
- Chocolaterie Volupté : 450 649-8674
Menus traiteur et chocolats fins
- La Petite Gourmette : 450 649-6996
Menus traiteur, boîte à lunch et bistro
Site Internet : www.lapetitegourmettelpg.com
- Quartier gourmand : 450 338-4909
Menus traiteur, menus de la semaine livrés, traiteur à domicile et repas prêts sur place
Site Internet : www.quartiergourmand.ca

PRÊT DE MATÉRIEL ORTHOPÉDIQUE

- **Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Référence à la page 8

- **CLSC des Seigneuries**

450 468-3670

Référence à la page 5

OPÉRATION SECOURS ADAPTÉS

- **Service d'incendie de la Ville de Sainte-Julie**

450 922-7100

Programme s'adressant à toute personne demeurant à son domicile et qui ne peut pas évacuer l'endroit par ses propres moyens en cas d'urgence

Formulaire à remplir et à poster au service de sécurité incendie.

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca sous l'onglet *Services aux citoyens* puis *Sécurité publique*

PARENT-SECOURS

- **Parent-secours**

Éric Rousseau : 450 324-1101

Service pour une collectivité plus sécuritaire grâce à la collaboration de bénévoles, de la Régie de police et du milieu éducatif. Son affiche-fenêtre indique les endroits sécuritaires où les enfants et les aînés peuvent obtenir de l'aide dans une situation d'urgence ou de menace.



RÉSIDENCES

- **Résidence St-Louis**

450 649-6845

1570, rue St-Louis

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes : 118 résidents

- **Résidences Soleil, Manoir Sainte-Julie**

450 922-9000

1975, chemin du Fer-à-Cheval

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes : 500 unités

- **Résidence La Rosière**

450 649-4375

132, rue Jacquelin Beaulieu

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonome : 65 unités

CENTRES D'HÉBERGEMENT CHSLD ET RESSOURCES INTERMÉDIAIRES

- **CLSC des Seigneuries**

Référence à la page 5

RESSOURCES

- **Régie du logement**

1 800 683-2245

Tribunal spécialisé qui exerce dans le milieu du bail résidentiel

Site Internet : www.rdl.gouv.qc.ca

- **Office municipal d'habitation de Sainte-Julie**

450 441-4474

Gestion de logements à prix modique

ACTIVITÉS LOCALES

• **Activités du Service des loisirs**

450 922-7122

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca, voir le Programme d'activités de loisirs expédié par la poste (trois par année). Carte loisirs exigée (gratuite pour les résidents de Sainte-Julie) disponible au Service des loisirs, à la bibliothèque ou à la piscine intérieure du Centre de la culture et du sport de Sainte-Julie (CCSSJ).

• **Pistes cyclopédestres de la Ville**

450 922-7111

Réseau de plus de 40 kilomètres de pistes cyclopédestres à travers la municipalité
Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca
Voir sous les onglets Sport, loisir et culture et Parc et lieux d'activités

• **Bibliothèque municipale**

450 922-7070

Prêt de livres, club de lecture, cours d'informatique, sorties du mardi soir et activités pour les aînés
Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca
Sous l'onglet *bibliothèque*

• **Groupe amical**

450 733-1533

Repas communautaire une fois par mois

• **Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Repas communautaire une fois par semaine

• **Club FADOO**

450 649-2584 (numéro général)

Groupe de rencontre pour les gens de 50 ans et plus favorisant l'échange et pour briser l'isolement. Carte de membre exigée (frais) et carte loisirs obligatoire (gratuit).

Site Internet : www.clubfadoqsaintejulie.org

• **Club de bridge**

450 649-2211 (Diane Leclerc)

Rencontre deux fois par semaine et cours d'initiation disponibles

• **Centre de la culture et du sport de Sainte-Julie (CCSSJ)**

- Piscine intérieure : 450 922-3391

- Aréna : 450 649-6404

Site Internet : www.ccssj.org

Les inscriptions à la piscine ont lieu en janvier, mars, juin, août et octobre
Midi patin

• **Club de pétanque**

Jean-Luc Proulx : 450 922-0602

Club récréatif de pétanque se rencontrant trois fois par semaine de mai à août. Les équipes sont formées sur place et la saison se termine par un tournoi amical.

• **Club de marche - Réseau À-Vie-Forme**

450 926-1852

Dans la municipalité, trois sessions : automne, hiver et printemps

• **Modélistes Anti-Gravité**

Jean Blaquière : 450 649-5128

Organisme visant à promouvoir la science de l'aéronautique au sein de la communauté. Le club offre un espace sécuritaire pour faire voler des avions télécommandés.

Site Internet : www.anti-gravite.com

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR AÎNÉS

- **Activités du Service des loisirs**

450 922-7122

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca, voir le Programme d'activités de loisirs expédiés par la poste (trois par année). Carte loisirs exigée (gratuite pour les résidents de Sainte-Julie) disponible au Service des loisirs, à la bibliothèque ou à la piscine intérieure du Centre de la culture et du sport de Sainte-Julie (CCSSJ).

- **Concept Cardio Plus**

450 649-2746

Cours de groupe spécifiques pour aînés
Site Internet : www.conceptcardioplus.com

- **Karo-Forme**

450 922-5276

Cours de groupe spécifiques pour aînés
Site Internet : www.karoforme.com

- **Zone Action Santé**

450 338-6266

Cours de groupe spécifiques pour aînés
Site Internet : www.zoneactionsante.com

- **Cardio Plein-air Sainte-Julie**

Karima Grandmont : 514 448-4070

Cours en plein air dans les espaces verts de la municipalité. Cours spécifiques aux aînés
Site Internet : www.cardiopleinair.ca

- **Complexe Julie-Quilles**

450 649-6668

Salon de quilles - ligue pour retraités

- **Les Vélomanes**

lesvelomanes@gmail.com

Club cycliste à vocation récréative dont les activités sont associées à une pratique cyclosportive.
Site Internet : www.lesvelomanes.ca

- **Centre multisport régional (CMR)**

450 922-2500

Le Centre multisports régional propose 87 000 pieds carrés de surfaces synthétiques intérieures permettant de s'entraîner à de nombreuses activités.

Site Internet : www.ccssj.org/centre-multisports-regional

ÉDUCATION

- **Université du troisième âge via l'Université de Sherbrooke**

450 670-5027

Cours universitaire offerts dans différentes villes de la Montérégie.

Site Internet : www.usherbrooke.ca/uta

Événements gratuits offerts par la Ville de Sainte-Julie

HIVER

- **Fête au Lac**
Parc Edmour-J.-Harvey : activités et animation sur place
- **Défilé de Noël**
Dans les rues de Sainte-Julie : défilé de chars allégoriques

PRINTEMPS

- **Symposium de peinture**
Stationnement de l'église : rassemblement d'artistes-peintres et de sculpteurs
- **Fête au Vieux-Village**
Secteur du Vieux-Village : événement avec les commerçants et animation
- **Semaine québécoise des familles**
À travers la municipalité : accès gratuit aux activités libres
- **Je bouge avec mon doc**
Parc N.-P. Lapierre et pistes cyclables : événement de marche avec des spécialistes de la santé, inscription nécessaire (départ de l'école secondaire)

ÉTÉ

- **Spectacles en plein air**
Parvis de l'église de Sainte-Julie : soirée en chansons
- **Fête nationale**
Pente à glisser : animation et spectacle
- **Julie Tour**
Dans les rues de Sainte-Julie : randonnées à vélo, animation et spectacles pour enfants
- **Marché public de Sainte-Julie**
Stationnement de l'église : producteurs locaux et animation sur place. Tous les jeudis soir de l'été.

AUTOMNE

- **Salon Place aux Aînés**
Salle des Chevaliers de Colomb : journée d'informations dédiée aux aînés
- **Journée de la famille**
Parc Edmour-J.-Harvey : activités et animation sur place



Implication citoyenne (bénévole) et vie sociale

ORGANISMES LOCAUX

- **Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Site Internet : www.lenvolee.org

Référence à la page 8

- **Association des propriétaires de chiens**

apcsj@hotmail.com

Association qui assure la gestion du parc canin

Site Internet : www.apcsj.ca

- **Centre de femmes Entre-Ailes Ste-Julie**

450 649-0658

Centre de femmes dont la mission est de briser l'isolement des femmes et de promouvoir leur développement et leur autonomie.

Site Internet : www.entreailes.org

- **Cercle de fermières**

450 922-5142

Association apolitique vouée à l'amélioration des conditions de la femme et de la famille ainsi qu'à la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

- **Cercle Marie-Julie des Filles d'Isabelle**

450 922-9864

Regroupement des femmes catholiques œuvrant bénévolement dans la communauté julievilloise pour servir des causes humanitaires.

- **Chevaliers de Colomb**

450 922-8203

conseil8203@videotron.ca

Groupe formé d'hommes catholiques venant en aide bénévolement.

- **Club FADOO**

450 649-2584

Rassemble des personnes de 50 ans et plus, retraitées ou actives au travail

Site Internet : www.clubfadoqsaintejulie.org

- **Club Lions**

514 791-3885

Organisme voué au mieux-être de la collectivité en aidant les personnes handicapées, principalement les non-voyants et les personnes du troisième âge.

- **Club Optimiste**

450 649-0911

Club se consacrant au plein développement du potentiel des jeunes et des collectivités.

- **Groupe Amical**

450 733-1533

Organisme procurant de la joie, de la détente et du bien-être aux personnes âgées dans le cadre de dîners mensuels amicaux.

- **Jardins communautaires Vincent-Provencher**

450 922-2357

Destiné à l'usage de tous les citoyens de Sainte-Julie

- **Maison de l'entraide**

450 649-4569

Organisme aidant les familles vivant des situations difficiles

Site Internet : www.maisondelentraide.com

- **Partajoie**

514 240-4743

Organisme ayant pour mission d'aider les gens dans le besoin.

- **Transport d'urgence**

9-1-1

Service de transport d'urgence en ambulance vers un hôpital

- **Transport collectif de Sainte-Julie**

514 877-6003

Transport collectif gratuit à travers la ville de Sainte-Julie

Site Internet : www.transport.ville.sainte-julie.qc.ca

- **Transport adapté**

514 484-0499

MRC de Marguerite-d'Youville

Service payant de transport adapté pour des personnes ayant un handicap ou des limitations de mobilité. Une demande écrite doit être faite (disponible sur le site Internet).

Site Internet : www.margueritedyouville.ca

- **Transport d'accompagnement médical**

Centre d'action bénévole L'Envolée

450 649-8874

Référence à la page 8

- **Taxis Sainte-Julie**

Taxi Dan

450 649-1111

7 jours – 24 heures

Taxi Daoust

450 649-2222

7 jours – 24 heures

- **Transport en commun**

Agence Métropolitaine de transport : OMIT Sainte-Julie

Transport en commun vers Montréal, Longueuil et les Promenades St-Bruno

Site Internet : www.amt.qc.ca/fr/planifier-trajet/autobus/OMITSJU

- **Transport magasinage**

Centre d'action bénévole L'Envolée

450 649-8874

Dernier vendredi du mois (septembre à mai) pour les 65 ans et plus au coût de 5 \$.

Inscription préalable à l'organisme

Site Internet: www.lenvolee.org

- **Transport d'accompagnement pour petites courses locales**

Centre d'action bénévole L'Envolée

450 649-8874

Accompagnement aux petites courses pour des services essentiels : banque, épicerie, pharmacie

Site Internet : www.lenvolee.org

- **Un vélo, une ville**

Service gratuit de balade en triporteur pour les aînés

Été seulement

Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca

INFO-SANTÉ

- **Ligne téléphonique Info-Santé**

811

Service téléphonique médical non urgent

Site Internet : www.sante.gouv.qc.ca sous l'onglet

Système de santé en bref puis Info Santé 8-1-1

CLINIQUES MÉDICALES

- **Clinique médicale Sainte-Julie**

450 649-1593

Adresse : 286, rue de Normandie

Clinique d'urgence : 450 324-1043

Heure d'appel pour la clinique d'urgence :

dès 20 h 45 la veille

Horaire : 8 h 30 à 20 h durant la semaine et de 9 h

à 13 h les fins de semaine et les jours fériés

- **Clinique familiale des Hauts-Bois**

450 649-2490

Adresse : 99, boul. des Hauts-Bois

Clinique d'urgence : 450 324-1049

Heure d'appel pour la clinique d'urgence :

dès 21 h 30 la veille

Horaire : 8 h 30 à 20 h durant la semaine et de 9 h

à 13 h les fins de semaine et les jours fériés

CLINIQUES À PRIX MODIQUE

- **Cliniques du Cégep Édouard-Montpetit**

450 679-2631

Cliniques à bas prix par des étudiants de leur domaine et leur professeur : denturologie, hygiène dentaire, lentilles cornéennes, lunetterie et clinique de la santé.

RENDEZ-VOUS ÉLECTRONIQUES

- **Bonjour-Santé**

Service de prise de rendez-vous médical

électronique (des frais peuvent s'appliquer)

Site Internet : www.bonjour-sante.ca

HÔPITAUX ET SERVICES DE SANTÉ

- **Hôpital Charles-Lemoyne**

450 466-5000

3120, boul. Taschereau, Greenfield Park

- **Hôpital Pierre-Boucher**

450 468-8111

1333, boul. Jacques-Cartier Est, Longueuil

- **Hôpital Hôtel-Dieu**

450 746-6000

400, avenue de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy

- **Hôpital Honoré-Mercier**

450 771-3333

2750, boul. Laframboise, Saint-Hyacinthe

- **CLSC des Seigneuries**

450 468-3670

Point de service de Sainte-Julie

Référence à la page 5

CENTRE DE RÉADAPTATION

- **Centre montréalais de réadaptation**

Point de service Saint-Hubert (siège social)

1 800 667-4369

Services de réadaptation pour des déficiences physiques : motrice, auditive ou du langage

PHARMACIES

- **Jean Coutu** (2 succursales)
99, boul. des Hauts-Bois : 450 649-0088
800, Montée Sainte-Julie, local 100 : 450 922-6000
Livraison disponible, divers services de soins et de consultation, location de matériel orthopédique
- **Uniprix** (2 succursales)
1700, ch. du Fer-à-Cheval, local 126 : 450 649-3016
2033, rue Principale, local 103 : 450 922-1030
Livraison disponible, divers services de soins et de consultation, location de matériel orthopédique
- **Pharmacie Clini-Plus Pierre-Allard Inc.**
450 922-9222
286, rue de Normandie
Livraison disponible, divers services de soins et de consultation, location et prêt de matériel orthopédique

CENTRE DE RADIOLOGIE

- **Radiologie PB Sainte-Julie**
450 649-9121
À même la Clinique médicale Sainte-Julie
286, rue de Normandie : 450 649-1593

LABORATOIRE

- **CLSC des Seigneuries**
450 468-3670
Prélèvements au point de service de Sainte-Julie
Référence à la page 5
- **Biron : Laboratoire d'analyse**
514 866-6146
2 points de service :
Clinique médicale Sainte-Julie
286, rue de Normandie : 450 649-1593
Jean Coutu
99, boul. des Hauts-Bois : 450 649-0088

PROBLÈMES DE DÉPENDANCE

- **Centre de réadaptation en dépendance - Le Virage**
1 866 964-4413
Site Internet : www.levirage.qc.ca
- **Alcooliques anonymes : District Longueuil**
450 670-9480
Bureau des services régionaux : 514 374-3688
Groupe d'entraide pour les personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool. Aide téléphonique et réunions
Site Internet : www.aa-quebec.org/AA_Quebec
- **AL-Anon**
514 866-9803
Groupe d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques, et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne.
Réunions de groupe
- **Narcotiques Anonymes**
Groupe d'entraide pour les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance aux narcotiques.
Réunions, site Internet : www.cslrsna.org
- **Gambler Anonyme**
514 484-6666
Groupe d'aide pour les personnes aux prises avec des problèmes de jeu compulsif.
Site Internet : www.gaquebec.org
- **Dépendants affectifs anonymes du Québec**
514 990-4744
Ligne d'aide téléphonique et réunions
Site Internet : www.daa-quebec.org



AIDE PSYCHOLOGIQUE

- **Gai Écoute**

514 866-0103

Ligne d'écoute et de renseignements

Site Internet : www.gaiecoutte.org

- **Association des parents et amis de la personne atteinte de la maladie mentale de la Rive-Sud (APAMM-RS)**

450 766-0524

Aide, formation, répit et accompagnement

Site Internet : www.apammrs.org

- **Phobies-Zéro** (Sainte-Julie)

450 922-5964

Aide aux personnes souffrant de troubles anxieux

Ligne d'écoute et de soutien : 514 276-3105

Site Internet : www.phobies-zero.qc.ca

- **Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Référence à la page 8

Site Internet : www.lenvolee.org

- **Centre d'écoute Montérégie**

1 877 658-8509

Centre d'écoute pour les personnes de 50 ans et plus de la Montérégie

Site Internet : www.ecoutemonteregie.org

- **Tel-aînés**

514 353-2463

Service gratuit et confidentiel d'écoute et de référence pour les aînés

Site Internet : www.tel-ecoute.org

- **Suicide Action**

1 866 APPELLE (277-3553)

Service gratuit et confidentiel d'écoute et de référence pour les personnes suicidaires, leur entourage ainsi que les personnes touchées par le suicide

Site Internet : www.suicideactionmontreal.org

- **Ligne Aide Abus Aînés**

1 888 489-2287

Ligne téléphonique d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées.

Site Internet : www.aideabusaines.ca

- **S.O.S. Violence conjugale**

1 800 363-9010

Services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence gratuits, anonymes et confidentiels aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

Site Internet : www.sosviolenceconjugale.ca

- **Groupe de partage pour hommes de la Montérégie**

514 299-3210

Groupe de partage ayant comme mission d'accompagner des hommes aptes à changer leur situation de silence et d'isolement dans un climat d'entraide et de bonne humeur.

Site Internet : www.gphm.ca

- **Groupe d'entraide pour un mieux-être (G.E.M.E.)**

450 332-4463

Groupe d'entraide venant en aide aux personnes souffrant d'anxiété, stress, phobies, panique, dépression et d'épuisement professionnel.

Site Internet : www.groupegeme.com

SOINS PALLIATIFS

- **Maison de soins palliatifs Source bleue**

450 641-3165

Maison de soins palliatifs située à Boucherville

- **Maison Victor-Gadbois**

450 467-1710

Maison de soins palliatifs située à Saint-Mathieu-de-Beloeil

VÊTEMENTS ET ARTICLES DE SECONDE VIE

- **La Maison de l'entraide**

450 649-4569

Horaire du comptoir :

Mardi et mercredi de 13 h à 16 h

Jeudi de 14 h 30 à 19 h

Site Internet : www.maisondelentraide.com

Aussi sur place : articles de sport, petits appareils

- **Ma penderie chic – Centre de femmes Entre Ailes**

450 649-0658

Horaire de la friperie : (vêtements seulement)

Jeudi de 9 h à 18 h

Vendredi de 9 h à 17 h

Site Internet : www.entreailes.org

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

- **Partajoie**

Jocelyne Manseau

514 240-4743

Service de dépannage alimentaire

- **La Maison de l'entraide**

450 649-4569

Service de dépannage alimentaire

Site Internet : www.maisondelentraide.com

INSTITUTIONS FINANCIÈRES

- **Banque CIBC**

450 922-1825

1700, chemin du Fer-à-Cheval

- **Banque de Montréal**

450 649-1589

1750, chemin du Fer-à-Cheval

- **Banque nationale**

450 649-1141

1033, boul. Armand-Frappier

- **Caisse Desjardins du Grand-Coteau**

450 649-1155

933A, boul. Armand-Frappier

SOUTIEN FINANCIER

- **La Maison de l'Entraide**

450 649-4569

Soutien financier aux gens dans le besoin

Site Internet : www.maisondelentraide.com

- **Centre d'action bénévole L'Envolée**

450 649-8874

Aide aux rapports d'impôts

Site Internet : www.lenvolee.org

Référence à la page 8

- **Association Coopérative d'Économie Familiale de la Rive-Sud (ACEF)**

1 877 677-6394

Organisme offrant des services d'aide en matière de budget, d'endettement et de consommation

Site Internet : www.acefrsm.com

Services municipaux et gouvernementaux

- **Ville de Sainte-Julie – Service à la clientèle**
450 922-7111
Services municipaux
Site Internet : www.ville.sainte-julie.qc.ca
- **Député provincial**
Circonscription de Verchères
Site Internet : www.assnat.qc.ca
- **Député fédéral**
Circonscription de Montarville
Site Internet : www.parl.gc.ca
- **Gouvernement du Québec**
Service Québec : 514 644-4545
Service Québec offre un accès simplifié aux programmes et services du gouvernement du Québec
Site Internet : www.mess.gouv.qc.ca/services-quebec
- **Gouvernement du Canada**
Service Canada : 1 800 622-6232
Service Canada offre un accès facile aux programmes et aux services du gouvernement du Canada
Site Internet : www.servicecanada.gc.ca
- **Agence du revenu du Canada**
1 800 622-6232
Services en lien avec les impôts fédéraux
Site Internet : www.cra-arc.gc.ca
- **Revenu Québec**
1 800 267-6299
Services en lien avec les impôts provinciaux
Site Internet : www.revenuquebec.ca
- **Retraite Québec**
Régime des rentes du Québec : 1 800 463-5185
Retraite Québec administre la Régie des Rentes du Québec et les plans de retraites
Site Internet : www.retraitequebec.gouv.qc.ca
- **Société de l'assurance automobile du Québec**
1 800 361-7620
Services en lien avec le permis de conduire, les immatriculations, les accidents de la route, le transport de biens et de personnes ainsi que de la sécurité routière.
Site Internet : www.saaq.gouv.qc.ca

ALZHEIMER

- **Société Alzheimer Rive-Sud**

450 442-3333

Société offrant les services d'aide aux familles et aux proches aidants, d'hébergement et de formation.

Situé à Longueuil

Site Internet : www.alzheimer.ca/fr/rivesud

- **Fédération québécoise des sociétés Alzheimer**

1-888-636-6473

Fédération offrant une multitude de ressources pour les intervenants et les proches

Site Internet :

www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise

- **Baluchon Alzheimer - Siège social Montréal**

1 855 762-2930

Services de répit et d'accompagnement à domicile des familles dont un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer

Site Internet : www.baluchonalzheimer.com

APHASIE

- **Association québécoise des personnes aphasiques**

514 277-5678

Association offrant des services de réadaptation où il est possible de poursuivre le développement de son autonomie et de briser l'isolement.

Site Internet : www.aphasie.ca

- **Regroupement des associations de personnes aphasiques du Québec**

450 646-1473

Regroupement ayant pour mission de promouvoir et représenter les intérêts des personnes aphasiques auprès des instances gouvernementales afin de favoriser l'émergence de services ou l'amélioration de ceux-ci.

Site Internet : www.aphasiequebec.org

CANCER

- **Fondation québécoise du cancer**

Ligne téléphonique Info-cancer : 1 800 363-0063

La Fondation québécoise du cancer soutient les personnes atteintes et leurs proches.

Site Internet : www.fqc.qc.ca

- **Programme Belle et bien dans sa peau**

Ateliers offrant du soutien, de l'information et de simples stratégies qui aident à atténuer les effets du cancer et des traitements sur l'apparence

Site Internet : www.lgfb.ca

DÉCÈS

- **Service Canada – Suite à un décès**

Guide des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux lors du décès d'un proche.

Site Internet : www.servicecanada.gc.ca, sous l'onglet *Événement de la vie*, puis *Suite à un décès*

- **Service Québec – Que faire lors d'un décès?**

Guide des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux lors du décès d'un proche

Site Internet : www.deces.info.gouv.qc.ca

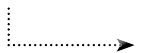
- **Chambre des notaires du Québec**

1 800 263-1793

Série de dépliants gratuits disponibles en ligne concernant la succession et le testament

Site Internet : www.cnq.org

Sous l'onglet *Publications*, puis *Dépliants*



DÉCÈS (suite)

- **Complexe funéraire Demers**

450 467-4780

Complexe funéraire situé à Sainte-Julie, centralisé à McMasterville

Site Internet : www.salondemers.com

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

- **Association du Québec pour l'intégration sociale**

514 725-7245

Association ayant pour mission de promouvoir les intérêts et défendre les droits des personnes atteintes d'une déficience intellectuelle et de leur famille.

Site Internet : www.aqis-iqdi.qc.ca

- **Institut québécois de la déficience intellectuelle (IQDI)**

514 725-2387

Institut offrant de la formation sur la déficience intellectuelle et faisant la promotion de la recherche

Site Internet : www.aqis-iqdi.qc.ca

DIABÈTE

- **Diabète Québec**

Ligne téléphonique InfoDiabète :

514 259-3422, poste 233

Association offrant une multitude de ressources pour les personnes atteintes de la maladie, les intervenants et les proches

Site Internet : www.diabete.qc.ca

FIN DE VIE ET DEUIL

- **La maison Monbourquette Outremont**

Ligne d'écoute : 1 888 LE-DEUIL (533-3845)

La maison Monbourquette offre des ressources et du soutien aux personnes vivant un deuil suite au décès d'un être cher

Site Internet : www.maisonmonbourquette.com

- **Association québécoise des soins palliatifs**

514 826-9400

Association dont la mission vise à faciliter l'accès à des soins palliatifs de qualité à l'ensemble de la population québécoise.

Site Internet : www.aqsp.org

HANDICAP

- **Office des personnes handicapées du Québec**

Ligne téléphonique : 1 800 567-1465

L'Office a pour mission de veiller au respect de la Loi et de s'assurer que les organisations poursuivent leurs efforts à l'égard de la participation sociale des personnes handicapées.

Site Internet : www.ophq.gouv.qc.ca

MALADIE DU CŒUR

- **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Fondation ayant pour mission la prévention de la maladie, la préservation de la vie ainsi que l'amélioration du soutien pour les survivants, les familles et les aidants

Site Internet : www.fmcoeur.qc.ca

- **Institut de cardiologie de Montréal**

Centre hospitalier ultra-spécialisé en cardiologie consacré aux soins, à la recherche, à l'enseignement, à la prévention, à la réadaptation ainsi qu'à l'évaluation des nouvelles technologies en cardiologie

Site Internet : www.icm-mhi.org

MALADIES PULMONAIRES

- **L'Association pulmonaire du Québec**

Organisme qui intervient dans le domaine de la santé respiratoire

Site Internet : www.pq.poumon.ca

MOBILITÉ RÉDUITE

- **Kéroul**

Organisme dont les actions visent à rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes à capacité physique restreinte

Site Internet : www.keroul.qc.ca

- **La route accessible**

Outil de planification de voyage pour les personnes à capacité physique restreinte.

Site Internet : www.larouteaccessible.com

PARKINSON

- **Parkinson Québec**

Ligne d'information : 1 800 720-1307

Organisme soutenant les personnes atteintes, contribuant à la recherche, à la défense des droits et des intérêts et sensibilisant la population à la maladie

Site Internet : www.parkinsonquebec.ca

PERTE D'AUTONOMIE

- **Service Québec – Perdre son autonomie**

Site Internet :

www.perte-autonomie.info.gouv.qc.ca

- **Programme Pair**

Référence à la Régie intermunicipale de Police Richelieu Saint-Laurent - division socio-communautaire :

450 536-3334, poste 220

Service gratuit d'appels automatisés au domicile

Site Internet : www.programmepair.com

Ligne d'information et référence au programme :

1 877 997-PAIR (7247)

PRÉVENTION DE LA MALADIE

- **Passeport Santé**

Site Internet offrant au grand public de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie

Site Internet : www.passeportsante.net

- **Coalition d'une vie active pour les aînés**

Coalition s'employant à promouvoir une société où les aînés mènent une vie active qui contribue à leur bien-être général

Site Internet : www.alcoa.ca

PROCHE AIDANT

- **Regroupement des aidants naturels du Québec**

1 855 524-1959

Regroupement ayant pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants au Québec.

Site Internet: www.ranq.qc.ca

- **L'Appui pour les proches aidants**

1 877 371-0717

Site Internet de référence pour les proches aidants

Site Internet : www.lappui.org

- **Les aidants naturels des Seigneuries – Centre d'action bénévole de Saint-Amable**

450 649-0604

Organisme ayant comme mission de prévenir l'épuisement, de briser l'isolement et de diminuer le stress des aidants qui prennent soin d'un proche âgé

Site Internet : www.cebst-amable.org



- **Avant de craquer**

1 855 CRAQUER (272-7837)

Organisme soutenant les proches d'une personne atteinte de maladie mentale

Site Internet : www.avantdecraquer.com

- **Biblio Aidant**

Série de fascicules documentaires à l'intention des proches-aidants disponibles à la bibliothèque municipale de Sainte-Julie

Site Internet : www.biblioaidants.ca

- **Aider, naturellement**

Série de capsules vidéo illustrant des problématiques et leurs solutions afin de mieux vivre avec le rôle d'aidant naturel

Site Internet : www.aidants-naturels.ca

SANTÉ MENTALE

- **Association québécoise de prévention du suicide**

1 866 277-3553

Organisme ayant pour mission d'œuvrer au développement de la prévention du suicide au Québec

Site Internet : www.aqps.info

- **Fondation des maladies mentales**

1 888 529-5354

Fondation ayant pour mission de promouvoir la santé mentale, sensibiliser la population à l'importance de prévenir les maladies mentales et contribuer à la réduction de la souffrance des personnes touchées

Site Internet : www.fondationdesmaladiesmentales.org

- **Société québécoise de la schizophrénie**

1 866 888-2323

Société ayant pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées

Site Internet : www.schizophrenie.qc.ca

- **Refer-O-scope** (outil d'évaluation)

Questionnaires permettant d'observer et d'agir avant la psychose en repérant les signes précurseurs de la maladie

Site Internet : www.refer-o-scope.com

- **Phobies-Zéro**

1 866 922-0002

Organisme permettant aux personnes souffrant de troubles anxieux de bénéficier de soutien et d'outils

Site Internet : www.phobies-zero.qc.ca

- **Revivre**

1 866 REVIVRE (738-4873)

Organisme offrant du soutien aux personnes étant touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.

Site Internet : www.revivre.org

- **Centres de crise du Québec**

Organismes allégeant la détresse de tout adulte vivant une situation de crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale, ainsi qu'à leurs proches.

Site Internet : www.centredecrise.ca

SCLÉROSE EN PLAQUES

- **Société canadienne de la sclérose en plaques – Division Québec**

1 800 268-7582

Société qui offre de la référence et du soutien aux personnes atteintes de la maladie

Site Internet : www.scleroseenplaques.ca/qc

DROITS ET JUSTICE

- **Éducaloi**

Dossier d'information pour comprendre les enjeux qui touchent les aînés

Site Internet : www.educaloi.qc.ca

Sous l'onglet *Nos dossiers* puis *Aînés - petit guide pour s'y retrouver*

- **Inform'Elle : Ligne d'information juridique**

1 877 443-8221

Organisme rendant accessible et de vulgarisant l'information juridique en droit de la famille

Site Internet : www.informelle.osbl.ca

- **Médiation citoyenne de Sainte-Julie**

450 733-0737

Laisser un message sur le répondeur et un membre de l'équipe vous rappelle dans les 48 heures

Service d'accompagnement en résolution des conflits confidentiel, volontaire, accessible et gratuit.

- **Clinique juridique JURI-POP**

1-855-JURIPOP poste 248

Services juridique à prix très modique aux personnes exclues de l'aide juridique gouvernementale.

Site Internet : www.juripop.org

ÉGLISES CATHOLIQUES

- **Église Saint-François-d'Assise**

450 649-1277

2122, chemin du Fer-à-Cheval

Célébrations : mercredi à 16 h 30 et
dimanche à 10 h

- **Église Sainte-Julie**

450 649-1277

1686, rue Principale

Célébrations : lundi à 16 h 30,
dimanche à 9 h (Adace) et dimanche à 11 h

ÉGLISE CHRÉTIENNE

- **Oasis Église Rive-Sud**

450 922-2728

879, chemin du Fer-à-Cheval

CONGRÉGATION DES TÉMOINS DE JÉHOVAH

- **Témoins de Jéhovah Sainte-Julie**

450 649-5876

1731, montée Sainte-Julie

- **Office de protection du consommateur**

Site Internet : www.opc.gouv.qc.ca

- **Curateur public**

Site Internet : www.curateur.gouv.qc.ca

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom

Adresse

Téléphone

Mon médecin

Ma clinique médicale

Téléphone

Ma pharmacie

Téléphone

PROCHE À JOINDRE EN CAS D'URGENCE

Nom

Téléphone

URGENCE 911

INFO-SANTÉ 811

Centre antipoison 1 800 463-5060

Police 450 536-3333

Pompiers 450 922-7100

Ambulance Demers 450 467-4191

Hydro-Québec 1 800 790-2424

Échec au crime 1 800 711-1800

Tel-Aînés 514 353-2463

Ville de Sainte-Julie
(Service à la clientèle)... 450 922-7111

