Par Anne-Laurence Paquet

Décembre 2019

Bottin des ressources pour les aînés

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION DU PROJET …….....1
SERVICES DE RÉPIT…….…...2
LIVRAISON D'ÉPICERIE…….3
COIFFEUSE À DOMICILE…...…….4
AIDE MÉDICALE.…….5
AIDE FINANCIÈRE……...9
TRANSPORT ……...11
MASSOTHÉRAPEUTES À DOMICILE…….16
PRÉPARATION DES REPAS……..……19
AIDE POUR LES GENS SOUFFRANT D'ALZHEIMER……..22
LIVRAISON DES MÉDICAMENTS.....….24
AIDE AVEC L'INFORMATIQUE……...27
SOINS DU CORPS……....28
ENTRETIEN MÉNAGER…….30
ENTRETIEN DE L'EXTÉRIEUR…….31
AIDE POUR LES COURSES……..……..…....33
ACTIVITÉS DIVERTISSANTES……..……...35
SOUTIEN MORAL……...37
AIDE POUR LES GENS SOUFFRANT DU PARKINSON……40

PRÉSENTATION DU PROJET

Bonjour! Mon nom est Anne-Laurence Paquet, élève de cinquième secondaire au Programme d'éducation intermédiaire (PEI). Dans le cadre de ma dernière année dans ce programme, je devais créer un projet, appelé « Le Projet personnel », permettant d'appliquer tout ce que j'ai appris au cours des dernières années. Depuis mon jeune âge, j'ai toujours eu le désir de rendre la vie des personnes âgées meilleure. Enfant, j'adorais rendre visite à mes arrière-grands-parents et passer du temps avec eux, car pour moi, les aînés ont tellement à offrir et je trouve qu'ils méritent une plus grande place dans notre société. De plus, je désire devenir gériatre, c'est pourquoi mon projet m'intéresse énormément et me tient fortement à cœur. J'ai donc décidé de créer un bottin dans le but d'informer les aînés à propos des ressources qui leur sont offertes dans notre ville et les alentours. De cette manière, ceux-ci auront toutes les informations nécessaires pour, s'ils le désirent, demeurer le plus longtemps possible dans leur domicile et avoir alors une meilleure qualité de vie. Au fil du temps, j'ai réalisé que les aînés n'étaient pas tous au courant de l'ensemble des services mis en place pour satisfaire leurs besoins. De plus, certains d'entre eux n'ont pas accès à Internet ou ont de la difficulté à s'en servir. Donc, il est plus difficile pour ces gens de connaître toutes les informations à propos des services qui leur sont offerts. C'est pourquoi je crois que mon bottin pourra être très utile. Bref, j'espère que mon projet réussira à répondre à tous vos besoins. Merci énormément!

RÉPIT

Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy

1507, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

info@coopddr.ca

418 630-2667

Existant depuis 1998, la Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy est une entreprise offrant des services de maintien à domicile sur l'ensemble du territoire de la MRC Domaine-du-Roy.

Cet organisme offre le service de répit/service d'assistance personnelle au coût de 25,75$/heure.

Ce service offre un accompagnement aux aînés et donc, un répit pour les proches aidants. Le préposé à domicile et la personne âgée font plusieurs activités ensemble, comme faire une marche, discuter, jouer aux cartes… Ils passent du temps de qualité ensemble, ce qui permet de sortir l'aîné de l'isolement. Le préposé offre également des services d'aide à la vie quotidienne. Il peut aider la personne âgée lors de l'hygiène (aide au bain, toilette partielle…), lors de l'habillement (mettre des bas de contention…) et lors de plusieurs autres tâches quotidiennes.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN AIDE DOMESTIQUE

Domaine-du-Roy

LIVRAISON D'ÉPICERIE

Marché Lamontagne et Fille

1199, boulevard Saint-Félicien,

Saint-Félicien

418 679-1304

IGA Supermarché Roberval inc.

1221, boulevard Marcotte, Roberval

418 275-4692

Saviez-vous que vous pouvez faire votre épicerie dans le confort de votre maison? Celle-ci sera même livrée à votre porte! Vous n'avez qu'à vous rendre sur le site internet d'IGA.

Les étapes à suivre…

1. Rendez-vous sur le site internet d'IGA : www.iga.net
2. Rendez-vous dans la section « Épicerie en ligne ».
3. Créez-vous un compte.
4. Choisissez l'épicerie la plus proche de chez vous en inscrivant votre code postal. Inscrivez le jour et l'heure de votre livraison.
5. Choisissez vos produits et faites vos listes d'achats.
6. Payez votre commande!

Vous pouvez effectuer une commande jusqu'à sept jours avant la date prévue. Vous pouvez également donner des instructions en ce qui a trait à la sélection des produits périssables tels que les fruits et les légumes. Dans le panier d'achats détaillé, vous avez la possibilité d'inscrire des commentaires pour chaque produit. Vous devez effectuer une commande de plus de 45$. Des frais d'environ 5$ et plus sont ajoutés à votre facture selon la distance de votre domicile.

COIFFEUSE À DOMICILE

Caroline Rivard

418 671-1964

Vous n’en pouvez plus de sortir de la maison pour vous faire coiffer? Caroline Rivard est la personne qu'il vous faut. Ayant de l’expérience puisqu’elle a déjà coiffé des personnes âgées dans certaines résidences, elle saura vous satisfaire.

Cette coiffeuse se déplace à votre domicile et vous offre une multitude de services. Elle peut vous faire une teinture, des mèches, une coupe de cheveux, une permanente, etc. Le prix de chaque service varie énormément.

AIDE MÉDICALE

CLSC de Saint-Félicien

1228, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-5270

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h à 16h

CLSC de Roberval

400, avenue Bergeron, aile A

418 275-0634

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h à 16h

Quelques services offerts par ces deux CLSC :

- Consultation d'une infirmière
- Vaccination
- Changement et suivi de pansements

Quelques services offerts par le CLSC de Roberval :

- Prêt d'une canne, d'un fauteuil roulant, d'une marchette, d'un déambulateur (avec rendez-vous)

Coordonnées de l'accueil santé du CLSC de Saint-Félicien et du CLSC de Roberval : 418 275-0110 poste 8138

Coordonnées de l'accueil social du CLSC de Saint-Félicien : 418 275-0110 poste 8328

Coordonnées de l'accueil social du CLSC de Roberval : 418 275-0110 poste 8133

Centre Médical de Saint-Félicien

1179, boulevard Saint-Félicien, suite 201, Saint-Félicien
418 679-0943
Quelques services offerts :

- Fauteuil roulant
- Changement et suivi de pansement
- Vaccination
- Médecine familiale

Le mercredi, le « sans rendez-vous » est de 18 h à 20 h 30. Vous devez téléphoner à la clinique le mercredi matin. Le sans rendez-vous est pour tous les types de clientèle (inscrit et non inscrit).

Service Info-Santé 811

Numéro de téléphone : 811

Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Vous pourrez joindre une infirmière en cas de problèmes de santé non urgents. Celle-ci évalue votre état et vous donne des recommandations. Par contre, si votre état de santé est grave, il est fortement recommandé d'appeler le 911 et de vous rendre à l'urgence.

Ce service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Il vous permet d'éviter de vous rendre inutilement à une clinique ou à l'hôpital.

Service Info-Social 811

Numéro de téléphone : 811

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Vous pourrez joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problèmes psychosociaux. Celui-ci vous donnera des conseils et répondra à vos questions psychosociales.

Ce service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Hôpital Hôtel-Dieu de Roberval

450, rue Brassard, Roberval

418 275-0110

L'Hôpital Hôtel-Dieu de Roberval est un établissement qui regroupe quatre missions différentes de services à la population : une mission de centre hospitalier, une mission de centre local de services communautaires (CLSC), une mission de centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ainsi qu'une mission de centre de réadaptation en alcoolisme et autres toxicomanies.

Quelques services offerts :

- Services diagnostiques
- Soins médicaux généraux et spécialisés
- Soins infirmiers
- Services psychosociaux spécialisés, préventifs et de réadaptation

- S'assurer que les patients soient dirigés le plus tôt possible vers les centres, les organismes ou les personnes les plus aptes à leur venir en aide

AIDE FINANCIÈRE

Service budgétaire de Saint-Félicien

1209, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-4646

info@servicebudgetaire.net

Le Service budgétaire de Saint-Félicien a comme mission de promouvoir les saines habitudes de consommation dans le but de prévenir l'endettement. De plus, il sensibilise, informe et outille les consommateurs pour qu'ils adoptent un comportement financier responsable.

Les services offerts…

- Consultation et planification budgétaire
- Clinique d'impôts
- Prêts populaires sans frais ni intérêts
- Aide pour remplir et comprendre des formulaires

SERVICE BUDGÉTAIRE de Saint-Félicien

AIDE FINANCIÈRE

Centre des bénévoles Roberval inc.

2704, boulevard Marcotte, Roberval

418 275-2720

La mission du Centre des bénévoles Roberval inc. est de favoriser un service d'assistance aux personnes en détresse et de venir en aide aux personnes âgées. Leurs services sont majoritairement basés sur l'accompagnement et le transport.

Cet organisme offre la possibilité de remplir vos rapports d'impôts. En effet, une personne vient chercher le document à votre domicile et le remplit. Par la suite, celui-ci vient vous faire signer le document à votre domicile et s'occupe de l'envoyer par la poste. Tout ceci pour un coût d'environ 10$.

TRANSPORT

Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy

1209, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-1712

Le Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy offre le service d'accompagnement-transport pour les personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie qui n'ont pas les capacités de se déplacer de façon indépendante en voiture jusqu'à leurs rendez-vous médicaux. Le bénévole s'occupe de venir chercher l'aîné à son domicile. Le bénévole peut même accompagner la personne âgée à son rendez-vous et entrer dans le bureau du médecin avec elle si elle le désire. Par la suite, il dépose la personne âgée à sa maison une fois le rendez-vous terminé. Les bénévoles peuvent même transporter et accompagner un aîné devant se rendre à Québec ou même à Montréal pour recevoir des soins de santé.

Le coût du transport dépend de la distance de l'hôpital où a lieu le rendez-vous médical. Le coût est donc le montant que le bénévole débourse pour le transport. Par contre, 50% du prix est payé par l'aîné et 50% est payé par l'organisme.

Centre d'Action Bénévole Domaine-du-Roy
membre de fcaaq

TRANSPORT

Accès transport

Roberval: 418 275-2222

Saint-Félicien: 418 679-0333

info@accestransport.com

Cet organisme fait les liaisons, d'un arrêt à un autre, à l'intérieur des villes de Roberval et Saint-Félicien. Ce service est offert 7 jours sur 7, de 7 h à 21 h 30 du lundi au vendredi et de 8h à 20h les samedis et dimanches.

Le transport collectif

Ce service de Taxibus est un service vous permettant de vous déplacer à l'intérieur de la ville, d'une borne à une autre, et ce, à un coût très abordable.

1. Tout d'abord, pour avoir accès à ces services, vous devez devenir membre. Le coût pour devenir membre est d'environ 5$/an et vous devez appeler au numéro suivant : 418 679-0333.
2. Par la suite, lorsque vous voulez avoir accès au service, vous devez appeler la veille, avant 2h l'après-midi. À ce moment, vous n'avez qu'à dire l'heure à laquelle vous aurez besoin du Taxibus, le numéro de la borne où vous désirez être cherché et celle où vous désirez être déposé.

3. Pour les aînés, le coût est de 3$/transport. (6$ pour un aller-retour). Pour ceux habitant plus loin, le prix peut monter jusqu'à 6$/transport. Pour les gens utilisant régulièrement ce taxi, une carte est disponible au coût de 65$\mois.

Le transport adapté

Le transport adapté est un service de transport en commun qui, comme son nom l'indique, est adapté aux besoins des personnes y étant admissibles. En effet, un autobus vient vous chercher, cette fois, à votre domicile. Celui-ci vous dépose à l'endroit où vous le désirez.

1. Si vous désirez avoir recours régulièrement au service, vous devez remplir un formulaire pour démontrer que vous répondez aux exigences nécessaires pour avoir accès au transport adapté. Par contre, si vous avez besoin du transport qu'occasionnellement, vous n'avez pas besoin de remplir ce formulaire pour être membre.
2. Encore une fois, lorsque vous avez besoin du transport adapté, vous devez appeler Accès transport la veille, avant 2h l'après-midi.
3. Pour les aînés, le coût est de 3$/transport (6$ pour un aller-retour).

TRANSPORT

Centre des bénévoles Roberval inc.

2704, boulevard Marcotte, Roberval

418 275-2720

La mission du Centre des bénévoles Roberval inc. est de favoriser un service d'assistance aux personnes en détresse et de venir en aide aux personnes âgées. Leurs services sont majoritairement basés sur l'accompagnement et le transport.

Le Centre des bénévoles Roberval inc. offre le service d'accompagnement-transport pour les personnes n'ayant pas les capacités de se déplacer de façon indépendante en voiture jusqu'à leurs rendez-vous médicaux. Un bénévole s'occupe de venir chercher l'aîné à son domicile. Le bénévole peut même accompagner la personne âgée à son rendez-vous si elle le désire. Par la suite, il dépose la personne âgée à sa maison une fois le rendez-vous terminé.

Le coût du transport dépend de la distance de l'hôpital où a lieu le rendez-vous médical. Le coût est donc le montant que le bénévole débourse pour le transport. Pour avoir accès à ce service, l'aîné doit téléphoner à l'avance au centre.

TRANSPORT

Amis des aînés de Normandin

418 274-4447

VILLE DE NORMANDIN

La mission des Amis des aînés de Normandin est de venir en aide aux personnes âgées, malades ou isolées, les familles en difficulté et les personnes handicapées de la paroisse.

En effet, ce service offre aux personnes âgées la possibilité de les transporter jusqu'à leurs rendez-vous médicaux que ce soit la semaine ou la fin de semaine. Un bénévole, à l'aide de sa voiture, vient chercher l'aîné à son domicile et la reconduit jusqu'à son rendez-vous. Le bénévole peut accompagner la personne et finalement, il la transporte jusqu'à chez elle. Il peut également aller porter l'aîné à des rendez-vous médicaux ayant lieu à Québec ou Montréal.

Le coût du service dépend de la distance à laquelle le centre hospitalier ou la clinique médicale se situe. De plus, ceux utilisant le service peuvent remplir un formulaire qui leur sera fourni par l'organisme pour que le montant soit en majorité remboursé. Ils doivent appeler l'organisme au moins 2 jours à l'avance pour avoir accès au service. Par contre, il est fortement recommandé de téléphoner dès que la date du rendez-vous médical est fixée.

MASSOTHÉRAPEUTES À DOMICILE

Isabelle Ménard Soins de santé

1350, rue Hélène, Normandin

418 630-8456

418 274-4104

Cette massothérapeute a comme mission d'améliorer votre santé par différents soins professionnels et à des prix concurrentiels. C'est une dame ayant de l'expérience. En effet, dans le passé, elle a souvent exercé ce métier dans des CHSLD ou encore dans des résidences pour les aînés, car Isabelle Ménard est également préposée aux bénéficiaires. Elle saura prendre soin de votre santé.

Cette dame se déplace à votre domicile et vous offre les services suivants :

- Massage suédois : À la fois tonifiant et relaxant pour les muscles, ce type de massage favorise la circulation sanguine et lymphatique. De plus, il permet l'élimination des toxines.
- Drainage lymphatique : C'est un massage lent et doux destiné à relancer la circulation de la lymphe. Le drainage lymphatique manuel est une technique qui permet d'augmenter la réponse immunitaire à tous les virus et bactéries.

- Séances Access bars : Cette séance vous offrira une relaxation intense. Cette relaxation vous permettra de vous libérer des pensées, émotions et sentiments que vous avez accumulés.
- Massage Abhyanga : C'est un massage qui fera voyager vos sens et qui vous permettra de rééquilibrer votre corps. Un soin particulièrement recommandé aux personnes pressées, stressées…

Depuis quelque temps, Isabelle Ménard a créé un nouveau projet ayant comme nom « Massotrésor ».

Massotrésor

Ce service, offert aux personnes de 65 ans et plus, n'est malheureusement pas disponible à domicile. Il est offert à sa clinique. Ce projet a été mis en place dans le but d'offrir un massage par mois aux personnes âgées n'ayant pas les moyens de s'offrir un tel service. Ceux se faisant masser offrent, par contre, une contribution volontaire. N'est-ce pas impressionnant comme projet?

MASSOTHÉRAPEUTES À DOMICILE

Céline Lambert

418 618-7457

Spécialisée en douleur chronique, Céline Lambert est habituée de travailler avec les gens de 60 ans et plus. Elle est diplômée depuis quelques années et, afin d'optimiser votre confort, elle se déplace à votre domicile avec tout son équipement. Membre de l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec, cette dame réussira certainement à vous faire le plus grand bien tout en prenant compte de votre état de santé.

Cette massothérapeute se déplace à votre domicile pour une durée de 2 heures et tout ceci au coût de 70$.

Elle peut vous offrir les trois types de massages suivants :

- Massage suédois détente
- Massage thérapeutique
- Massage sportif

PRÉPARATION DES REPAS

Fondation Chanoine-Lavoie

1295, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-5444

La Fondation Chanoine-Lavoie a comme mission d'aider les personnes âgées et de leur offrir une meilleure qualité de vie. En effet, cet organisme offre le service de « Popote roulante ».

- La Popote roulante vous offre une soupe, un plat principal ainsi qu'un dessert, du lundi au vendredi.

- Le coût d'un repas est de 7$. Pour payer, vous devez vous procurer des cartes de repas. Une carte au prix de 35$ vous permet d'avoir 5 repas, alors qu'une carte au coût de 70$ vous donne accès à 10 repas.

- Un employé vient vous porter vos repas à la maison. En même temps, celui-ci vous apporte la feuille des menus. Si les menus offerts ne vous conviennent pas, vous pouvez appeler la cuisinière pour tenter d'avoir une entente avec elle.

- Vous pouvez décider de la fréquence à laquelle vous voulez les repas. Vous pouvez prendre des ententes avec l'organisme, celui-ci s'adapte à vos besoins.

PRÉPARATION DES REPAS

Service d'entraide Robervalois

360, rue Brassard, Roberval

418 275-5468

Le Service d'entraide Robervalois a comme mission d'améliorer la qualité des personnes âgées et de promouvoir le mieux-être de ces personnes. Cet organisme offre le service de « Popote roulante ».

- La Popote roulante vous offre une soupe, un repas principal ainsi qu'un dessert, du lundi au vendredi.

- L'organisme vous offre deux menus faisant une rotation sur cinq semaines.

- Le coût d'un repas est de 8$.

- La livraison du repas se fait durant l'heure du midi. Les personnes étant inscrites font leurs choix pour la semaine le lundi. Celles-ci décident la fréquence à laquelle elles désirent recevoir les repas. L'organisme s'adapte énormément à vos besoins.

Regroupement des popotes roulantes

PRÉPARATION DES REPAS

Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy

1507, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

info@coopddr.ca

418 630-2667

Existant depuis 1998, la Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy est une entreprise offrant des services de maintien à domicile sur l'ensemble du territoire de la MRC Domaine-du-Roy.

Cet organisme offre la possibilité de préparer des repas sans diète au coût de 25,50$\heure. Un rabais peut être appliqué, ce qui diminuera le prix.

Les repas se préparent au domicile de l'aîné. C'est la personne âgée qui doit fournir les aliments nécessaires. Celle-ci décide également quels repas elle désire préparer ou faire préparer. L'employé assiste l'aîné lors de la préparation du repas ou peut même cuisiner tout le repas si la personne âgée ne se sent pas apte.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN AIDE DOMESTIQUE

Domaine-du-Roy

AIDE POUR LES GENS SOUFFRANT D'ALZHEIMER

Société Alzheimer de la Sagamie (secteur Domaine-Du-Roy)

690, rue Saint-Sacrement Ouest, Alma

418 668-0161

alzheimersag@bellnet.ca

Cet organisme a comme mission de venir en aide aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ainsi qu'aux familles. Son but est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes afin de retarder l'hébergement en centre spécialisé. La Société Alzheimer de la Sagamie tente également d'atténuer les conséquences personnelles et sociales de la maladie.

Les services offerts par cet organisme sont mis en place pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Ils sont gratuits, mais un coût de 20$ est nécessaire pour ouvrir le dossier de la personne.

Les services offerts :

- Les rencontres individuelles ou familiales : Au cours de ces rencontres, le proche aidant ou la personne atteinte de la maladie discute de ce qu'elle vit, des sentiments qu'elle ressent… Elle peut également demander des conseils. Celle-ci choisit aussi le lieu de la rencontre, que ce soit au restaurant, à son domicile, etc. Ces rencontres permettent à la personne de se sentir écoutée et accompagnée.

- Le groupe de soutien (pour les proches aidants) : Au cours de ces rencontres, les participants discutent de la maladie de A à Z. Les gens peuvent échanger entre eux et tous les points de la maladie sont élaborés. À la fin de ces dix rencontres ayant lieu au une à deux semaines, le proche aidant devient un « professionnel de la maladie » et est donc prêt à bien accompagner la personne en souffrant.

- Les cafés-rencontres : Suite aux dix rencontres du groupe de soutien, les proches aidants se rencontrent environ une fois par mois pour discuter ensemble des évènements s'étant produits dans les dernières semaines, etc. Ils peuvent également parler de tout et de rien. Ces rencontres sont une manière pour le proche aidant de se sentir supporté dans ce qu'il vit.

- Le support téléphonique : Les proches aidants ou les personnes souffrant de la maladie peuvent utiliser cette ressource pour appeler lorsqu'ils en sentent le besoin. Ils pourront avoir des conseils, pourront parler de ce qu'ils vivent au quotidien, etc.

- Les activités récréatives pour les personnes atteintes de la maladie : Des activités sont mises en place pour permettre à la personne atteinte de sortir de l'isolement et de continuer à être active. À Roberval, ces activités ont lieu à l'Hôpital Hôtel-Dieu de Roberval le mardi et le jeudi. À Saint-Félicien, elles se déroulent au Foyer de La Paix le lundi, mercredi et vendredi. Les activités ont lieu de 9h30 à 14h45. Un autobus passe chercher la personne atteinte à son domicile et la reconduit à l'endroit désiré. Une fois sur place, les participants font des activités cognitives, des activités physiques et beaucoup d'autres jeux divertissants leur permettant de rester actifs.

LIVRAISON DES MÉDICAMENTS

Brunet Marie-Ève Potvin

1200, boulevard Saint-Félicien, Saint-Félicien

418 679-8300

Brunet s'est toujours démarqué par son esprit avant-gardiste et innovateur. L'histoire de Brunet s'étale sur plus d'un siècle et demi et cette pharmacie fait tout son possible pour améliorer la qualité de vie de ses clients.

Brunet vous offre la possibilité de vous livrer vos médicaments directement à votre porte. Ce service vous évite donc tout déplacement. Pour la livraison des médicaments sous ordonnance, il n'y a aucuns frais.

De plus, vous pouvez vous faire livrer des produits présents sur le plancher (produits ménagers, produits de beauté…). Vous n'avez qu'à faire une liste de ce que vous désirez acheter et ensuite appeler à cette pharmacie. Par contre, des frais de 3$ s'ajoutent à votre facture.

LIVRAISON DES MÉDICAMENTS

Pharmaprix

1023, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-5454

Pharmaprix est la plus importante chaîne de pharmacies au Canada. Elle vous offre des heures flexibles, des prescriptions et de la médication en vente libre, des conseils sur la santé et la beauté, une épicerie et des cadeaux.

Cette pharmacie vous offre également la possibilité de vous livrer vos médicaments. Ce service vous évite donc tout déplacement. Pour la livraison des médicaments sous ordonnance, il n'y a aucuns frais.

De plus, vous pouvez vous faire livrer des produits présents sur le plancher (produits ménagers, produits de beauté…). Vous n'avez qu'à faire une liste de ce que vous désirez acheter et ensuite appeler à cette pharmacie. Par contre, des frais de 5$ s'ajoutent à votre facture si vous n'avez aucun médicament.

LIVRAISON DES MÉDICAMENTS

Familiprix

1179, boulevard Saint-Félicien, Saint-Félicien

418 613-0613

Chez Familiprix, le pharmacien joue un rôle très important dans la vie de son patient. Afin de bien jouer ce rôle, cette pharmacie humaine et novatrice se centre sur sa mission première : la santé de ses patients.

Cette pharmacie vous offre la possibilité de vous livrer vos médicaments. Ce service vous évite donc tout déplacement. Il n'y a aucuns frais pour avoir accès à ce service.

De plus, vous pouvez vous faire livrer des produits présents sur le plancher (produits ménagers, produits de beauté…). Vous n'avez qu'à faire une liste de ce que vous désirez acheter et ensuite appeler à cette pharmacie. Aucun ou très peu de frais ne s'ajoutent à votre facture.

familiprix

AIDE AVEC L'INFORMATIQUE

Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy

1209, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-1712

Groupe internaute aîné

Le Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy offre la possibilité aux aînés d'apprendre les rudiments de base sur l'ordinateur et sur Internet. La mission de cet atelier est de rendre les personnes âgées à l'aise avec la technologie et d'enlever leur crainte face à l'informatique. Les apprentissages se font au rythme de chacun dans un esprit d'entraide.

- Les ateliers ont lieu à l'Hôtel de Ville de Saint-Félicien.
- Les aînés apportent leur tablette ou ordinateur.

Deux options s'offrent à ces personnes :

1. Certains aînés n'ont pas besoin de toutes les séances. Ils n'ont parfois que quelques questions. Le service à l'heure est donc parfait pour eux. La formatrice est seule avec l'aîné au coût de 15$/heure et elle répond à leurs questions.
2. Pour les aînés n'étant pas du tout familiers avec l'informatique, les cours de formation sont faits pour eux. D'une durée de 12 semaines et au coût de 50$, les cours ont lieu deux fois par semaine. Un des cours est pour la formation tandis que l'autre est réservé pour la pratique.

SOINS DU CORPS

Isabelle Ménard Soins de santé

1350, rue Hélène, Normandin

418 630-8456

418 274-4104

Cette massothérapeute a comme mission d'améliorer votre santé par différents soins professionnels et à des prix concurrentiels. C'est une dame ayant de l'expérience. En effet, dans le passé, elle a souvent exercé ce métier dans des CHSLD ou encore dans des résidences pour les aînés, car Isabelle Ménard est également préposée aux bénéficiaires. Elle saura prendre soin de votre santé.

Elle se déplace à votre domicile et vous offre les services suivants :

- Réflexologie : Ce massage fait correspondre à chaque organe un point précis sur les pieds. Il soulage les douleurs physiques et psychologiques.
- Bain de pieds ionique : Ce soin consiste à tremper les pieds et les mains dans un bassin d'eau chaude et saline avec le générateur pendant 30 minutes.
- Soins des pieds spécialisés : Ce soin permet de traiter les pathologies de pieds et les ongles de pieds tels que les ongles incarnés, les durillons, les cors, les mycoses…
- Soins du visage : À l'aide de produits naturels, ce traitement consiste à nettoyer ainsi qu'exfolier votre visage.

SOINS DU CORPS

SOS Pieds Roberval

795, rue Émile Nelligan, Roberval
418 618-0680

SOS Pieds offre des services en hygiène et en soins de pieds. Les services sont offerts autant en clinique qu'au domicile du client. Des techniciennes spécialisées se déplacent à Saint-Félicien, Roberval, etc.

Elles vous offrent les services suivants :

- Traitement des cors aux pieds et des durillons
- Coupe des ongles
- Traitement des crevasses et des mycoses plantaires
- Réflexologie plantaire
- Traitement d'un œil-de-perdrix et du pied d'athlète
- Reconstruction des ongles
- Traitement des ongles incarnés
- Pédicure

Tous les produits conviennent aux personnes diabétiques. Le prix de ces services varie.

ENTRETIEN MÉNAGER

Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy

1507, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

info@coopddr.ca

418 630-2667

Existant depuis 1998, la Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy est une entreprise offrant des services de maintien à domicile sur l'ensemble du territoire de la MRC Domaine-du-Roy.

Cet organisme offre la possibilité de faire l'entretien ménager de votre domicile.

1. Entretien ménager léger : Cet organisme s'occupera de faire le ménage de base de votre domicile (époussetage, lavage des planchers, etc.) au coût de 25,50$/heure. Par contre, un rabais peut s'appliquer pour diminuer le prix.
2. Entretien ménager lourd : Cet organisme s'occupera de faire le grand ménage de votre domicile (lavage des murs, des plafonds,etc.) au coût de 26$\heure. Par contre, un rabais peut s'appliquer pour diminuer le prix.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN AIDE DOMESTIQUE

Domaine-du-Roy

ENTRETIEN DE L’EXTÉRIEUR

Service d’Entretien 4M

137, rue Devin, Dolbeau-Mistassini

418 218-1381

Simplifiez-vous la vie en confiant l’entretien de votre propriété à cette entreprise. Vous serez certainement très satisfait!

Le Service d’Entretien 4M vous offre les services suivants :

- Nettoyage du terrain
- Ensemencement, tonte et bordure de pelouse
- Balayage de sable
- Ramassage de feuilles
- Nettoyage de gouttières
- Déneigement (cour et toiture)

Le prix varie selon le service.

ENTRETIEN DE L'EXTÉRIEUR

Horti-Plus

418 276-9632

horti-plus@videotron.ca

Grâce à son centre jardin, ses services d'aménagement et d'entretien paysager, Horti-Plus est devenu un incontournable pour tous, et ce, depuis 1992.

Cet organisme est conscient que l'entretien paysager d'une propriété nécessite beaucoup de temps. Horti-Plus souhaite donc vous accorder un moment de répit en vous offrant leurs services. Ceux-ci vous permettront de conserver la splendeur de votre jardin au fils des saisons.

Voici les options qui vous sont offertes :

- Service d'excellence : Les horticulteurs font le ménage du printemps, la fermeture à l'automne et une visite presque hebdomadaire à votre résidence (désherber, mettre de l'engrais, de l'insecticide…).
- Service plus : Les horticulteurs font le ménage du printemps et la fermeture à l'automne. De plus, ils font de deux à quatre visites pendant la saison à votre résidence (désherber, mettre de l'engrais, de l'insecticide…).
- Service de base : Les horticulteurs font le ménage du printemps et la fermeture à l'automne.

Leurs services sont offerts pour le printemps, l'été et le début de l'automne.

AIDE POUR LES COURSES

Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy

1507, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

info@coopddr.ca

418 630-2667

Existant depuis 1998, la Coopérative de solidarité en aide domestique Domaine-du-Roy est une entreprise offrant des services de maintien à domicile sur l'ensemble du territoire de la MRC Domaine-du-Roy.

Cet organisme offre la possibilité de faire vos courses à l'intérieur de votre ville au coût de 25,50$/heure. Par contre, un rabais peut s'appliquer pour diminuer le prix. Vous n'avez qu'à faire une liste des produits que vous désirez acheter dans certains magasins de votre ville et l'employé, à l'aide de sa voiture, s'occupera d'acheter ces produits. Si vous le désirez, vous pouvez également accompagner l'employé. Ceci vous permettra de faire une activité et de sortir de l'isolement.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN AIDE DOMESTIQUE

Domaine-du-Roy

AIDE POUR LES COURSES

Centre des bénévoles Roberval inc.

2704, boulevard Marcotte, Roberval

418 275-2720

La mission du Centre des bénévoles Roberval inc. est de favoriser un service d'assistance aux personnes en détresse et de venir en aide aux personnes âgées. Leurs services sont majoritairement basés sur l'accompagnement et le transport.

Cet organisme effectue plusieurs sorties avec les aînés pour empêcher l'isolement. Par exemple, le Centre des bénévoles Roberval inc. vous offre la possibilité de faire vos courses avec vous, à l'intérieur de votre ville et au coût de 5$. Si vous désirez rester à la maison pour éviter de sortir, vous n'avez qu'à faire une liste des produits que vous désirez acheter dans certains magasins et le bénévole, à l'aide de sa voiture, s'occupera d'acheter ces produits à votre place.

ACTIVITÉS DIVERTISSANTES

FADOQ Saint-Félicien

1118, rue Saint-Christophe, Saint-Félicien

418 679-3698

La FADOQ de Saint-Félicien a comme mission d'organiser des activités éducatives, culturelles, sociales et sportives pour les personnes de 50 ans et plus. Ces activités ont comme but d'accroître la qualité de vie de ces personnes et favoriser leur épanouissement personnel.

Pour avoir accès à l'ensemble des services offerts par cet organisme, vous devez vous procurer une carte de membre au coût de 25$. Cette carte est valide pour une période d'un an.

Voici la programmation des activités offertes par la FADOQ pour l'année 2019-2020 :

JOUR	HEURE	ACTIVITÉS
Lundi	8h30 à 16h30	Artisanat, jeux de cartes, scrabble, etc.
Lundi soir	19h00 à 22h30	Dards
Mardi A.M	9h30 à 11h00	50 fois plus en forme (activités physiques)
Mardi P.M.	13h30 à 15h00	50 fois plus en forme (activités physiques)

Mardi soir	18h00 à 19h00 19h15 à 20h15	Cours de danse intermédiaire Cours de danse avancé
Mercredi A.M	10h00 à 11h30	Chorale
Mercredi P.M.	13h00 à 14h00 14h15 à 15h15	Cours de danse en ligne débutant Cours de danse en ligne en couple, débutant
Mercredi soir	19h00 à 20h00	Cours de danse de couple avancé
Jeudi A.M	9h30 à 11h00	50 fois plus en forme (activités physiques)
Jeudi P.M.	13h30 à 15h00	50 fois plus en forme (activités physiques)
Jeudi soir	18h30 à 21h30	Palet américain
Vendredi P.M.	13h00 à 16h00	Baseball poche
Samedi soir	20h30 à 24h00	Danse pour tous
Tous les jours	Rue Mgr Bluteau	Billard et cartes (au sous-sol)
Le 4ème dimanche du mois	9h00 à 11h00	Déjeuner au local suivi de tours de bingo

Les responsables pour les quilles sont :

- Lundi P.M. : Céline Bouchard: 418 613-0843 et Thérèse Lachance: 418 251-2929
- Mardi P.M. : Guylaine Bergeron: 418 613-0662
- Mercredi P.M. : Michel Boutin: 418 679-1528 et Suzanne Julien: 418 679-8769
- Jeudi P.M. : Yvonne Perron: 418 613-0818

SOUTIEN MORAL

Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy

1209, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien

418 679-1712

Visite d'amitié

Un bénévole est jumelé avec un aîné afin de lui rendre visite à son domicile. Les visites ont lieu une fois par semaine et sont d'une durée d'une heure. Ensemble, le bénévole et l'aîné peuvent faire plusieurs activités comme prendre un café, aller marcher, jouer aux cartes, etc. Ces activités permettent de créer des liens et de briser l'isolement des personnes âgées. Ce service est gratuit et confidentiel.

Appel d'amitié

Une fois la nuit tombée, la peur se crée chez certains aînés. Le but de ces appels est donc d'éliminer l'anxiété de ces personnes. Les appels sont gratuits et ont lieu une à deux fois par semaine, généralement après l'heure du souper. Ils sont d'une durée de 10-15 minutes. Le bénévole et l'aîné parlent de ce qu'ils désirent, tout ceci dans le but de rassurer la personne âgée.

Bonjour quotidien

Cet appel a comme but d'assurer la sécurité de l'aîné et de prendre des nouvelles de celui-ci. D'une durée de 5-10 minutes, l'appel se fait chaque matin, du lundi au vendredi. Le service n'est malheureusement pas offert la fin de semaine et parfois durant l'été non plus. Si l'aîné ne répond pas au téléphone, un système est enclenché pour appeler la famille. Si cela est nécessaire, la police peut même être avisée pour qu'elle se rende au domicile de la personne dans le but de s'assurer que tout est dans l'ordre. Ce geste réconfortant, gratuit et confidentiel permet d'assurer la sécurité de l'usager.

Centre d'Action Bénévole Domaine-du-Roy
membre de fcaaq

SOUTIEN MORAL

Centre des bénévoles Roberval inc.

2704, boulevard Marcotte, Roberval

418 275-2720

La mission du Centre des bénévoles Roberval inc. est de favoriser un service d'assistance aux personnes en détresse et de venir en aide aux personnes âgées. Leurs services sont majoritairement basés sur l'accompagnement et le transport.

Cet organisme offre également du soutien moral pour les aînés en ayant besoin. En tout temps, que ce soit le jour ou le soir, la personne âgée peut appeler le Centre des bénévoles Roberval inc. si elle sent le désir de parler. Le bénévole au bout du fil prend le temps de discuter avec elle et d'écouter ce qu'elle a à dire. Ce service, qui est gratuit, permet de réconforter l'aîné et de sortir cette personne de l'isolement.

AIDE POUR LES GENS SOUFFRANT DU PARKINSON

Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean

parkinson.sagamie@videotron.ca

418 973-7003

La mission de Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean est de fournir un soutien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à leurs proches. Les actions de cet organisme visent le mieux-être de chacun. De plus, Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean contribue également à l'avancement de la connaissance scientifique en participant au financement de la recherche sur la maladie.

Cet organisme est en majeur partie présent à Chicoutimi, mais il vous offre le transport pour vous déplacer gratuitement.

Transport

Les personnes résidant dans le secteur du Lac-Saint-Jean peuvent bénéficier d'un service de transport. Cet organisme prend des ententes avec certains organismes communautaires dans le but qu'ils assurent le transport des participants entre le Lac-Saint-Jean et Chicoutimi. Le transport se fait gratuitement.

Renseignements

Les bénévoles sont disponibles pour renseigner sommairement les gens qui s'interrogent sur cette maladie. Parfois, les gens nouvellement

diagnostiqués éprouvent le besoin d'être rassurés et informés de manière générale sur ce qu'ils vont vivre.

Groupe de soutien

L'organisme invite les personnes atteintes de la maladie et leurs proches à des rencontres d'informations, d'échanges. Ces rencontres ont lieu au pavillon Alphonse Desjardins de l'Université du Québec à Chicoutimi. Ces rencontres sont constituées de deux parties. La première est une portion d'information pour mieux comprendre la maladie, les traitements, etc. La deuxième est une portion d'activités physiques.

Groupe de soutien pour les proches aidants

Les proches aidants d'une personne atteinte de cette maladie ont la chance d'échanger entre elles pour se sentir soutenus et entourés. Ces rencontres sont supervisées par une intervenante qui s'assure que les échanges soient respectueux.

Si vous désirez vous inscrire à ce groupe, contactez M. Jean-Guy Ménard au 418 693-0485 ou par courriel au parkinson.sagamie@videotron.ca.

Également, Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean organise des séances d'activités physiques, de Tai-chi, de chant ainsi qu'une multitude d'autres activités apparentées.

REMERCIEMENTS

Un énorme merci à mes commanditaires : Familiprix Saint-Félicien, Pharmaprix Saint-Félicien ainsi que Brunet Marie-Ève Potvin. Ceux-ci m'ont permis d'imprimer l'ensemble de mes bottins. Merci à vous tous d'avoir contribué à la réussite de mon projet, je suis très reconnaissante.

Merci beaucoup à l'Imprimerie NorLac de Saint-Félicien pour avoir gentiment imprimé l'ensemble de mes bottins.

Finalement, merci à Madame Jessica Tremblay de m'avoir grandement aidée dans ce projet.

Ce bottin a été approuvé par Madame Jessica Tremblay, intervenante sociale dans le programme soutien à l'autonomie des aînés travaillant au CLSC de Saint-Félicien.