FADOQ
Club Repentigny

CFR - Ressources utiles pour les aînés

Besoin d'un coup de main ? Votre région regorge de ressources utiles.

Voici un bref aperçu. Si vous avez d'autres suggestions, n'hésitez pas à nous les faire connaître.

Vous pouvez également télécharger ce document (PDF) pour le consulter plus tard.

TABLE DES MATIÈRES

1. VILLE DE REPENTIGNY	2. TRANSPORT	3. AIDE ET SOUTIEN À DOMICILE
4. AIDE ALIMENTAIRE	5. SANTÉ ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	6. SERVICES JURIDIQUES GRATUITS
7. LOISIRS	8. FORMATION	9. BÉNÉVOLAT

1. VILLE DE REPENTIGNY – SERVICES AUX AINÉS

– Ville de Repentigny : Centralise plusieurs programmes et avantages dédiés aux aînés sur son portail municipal.

- **Site web :** https://repentigny.ca/services/type-public/aines
- **Téléphone :** (450) 470-3000
- **Services phares :** Carte Citoyen, programme *SécuriCAB* (appels automatisés de sécurité, de médication ou alimentaires, géré avec le Centre d'action bénévole de la MRC de L'Assomption), subvention pour le maintien à domicile des propriétaires de 65 ans et plus, et programme de secours adapté.

  *La Ville de Repentigny offre une subvention pour le maintien à domicile des ainés propriétaires de 65 ans et plus. Lire la suite.

2. TRANSPORT

– Carte de transport OPUS : Le titre de transport « Carte OPUS » vous permet de voyager gratuitement dans plusieurs villes de la MRC. Lire la suite.

– L'appli mobile CHRONO : Pour recharger votre carte OPUS avec votre téléphone dans le Grand Montréal. Appli Chrono (disponible sur iOS et Android).

– Transport bénévole et accompagnement du Centre d'action bénévole MRC l'Assomption : Coordonne un service d'accompagnement-transport assuré par des bénévoles pour les personnes qui ne peuvent se déplacer par leurs propres moyens.

- **Téléphone :** (450) 581-5033
- **Site web :** https://cabmrclassomption.com/
- **Services phares :** Transport et accompagnement bénévole (notamment pour rendez-vous médicaux, socio-juridiques ou banques alimentaires), selon disponibilité et avec demande à soumettre à l'avance.

3. AIDE ET SOUTIEN À DOMICILE

– Coopérative d'aide à domicile MRC l'Assomption* : Entreprise d'économie sociale (EESAD) à but non lucratif reconnue qui accompagne les personnes en perte d'autonomie ou à besoins particuliers à Repentigny et dans la MRC de L'Assomption.

- **Téléphone :** (450) 581-4621
- **Site web :** http://cooplassomption.ca/
- **Services phares :** Éligibles à la subvention du gouvernement. Aide à la vie domestique, grand ménage, préparation/livraison de repas, répit, soins à la personne et accompagnement. - Inclut un nouveau service de **désencombrement.**

  *Éligible à la **subvention gouvernementale**.

– Centre d'action bénévole MRC L'Assomption (CAB) : Le Service Coup de main est offert gratuitement par des bénévoles dévoués. Il propose de l'aide pour de menus travaux, de l'accompagnement-transport ainsi que des visites et appels d'amitié. Le service s'adresse aux citoyens de Repentigny ou Charlemagne qui n'ont pas les revenus nécessaires pour engager un professionnel.

- **Téléphone :** (450) 581-5033
- **Site web :** http://cabmrclassomption.com/
- **Services phares - Exemple** : Aider au ramassage des feuilles, Pelleter les voix d'entrées, Amener les poubelles à la rue, Déplacer un meuble, Aider à la préparation d'un déménagement, Installer un climatiseur de fenêtre.

– Bien chez soi Repentigny : Offre un accompagnement personnalisé et des services d'aide à domicile aux aînés, proches aidants et familles de Repentigny.

- **Téléphone :** (514) 666-1232
- **Site web :** https://www.bienchezsoi.ca/succursales/repentigny
- **Services phares :** Aide à l'autonomie, aide-ménagère, aide à la prise de repas, répit et soins à domicile.

– Centre de jour Vitalité Ainés : Centre spécialisé situé à L'Assomption qui offre des services visant le maintien de l'autonomie et le soutien à domicile des personnes aînées. Accompagne les personnes vivant notamment avec des troubles neurocognitifs, des maladies neurologiques, des douleurs chroniques ou des limitations

- **Courriel :** contact.vitaliteaines@gmail.com
- **Téléphone :** (450) 331-6882
- **Site web :** https://www.vitalite-aines.ca
- **Services phares :** Stimulation cognitive et sensorielle, motricité fine et globale, activités physiques adaptées et socialisation. Soutien aux proches aidants, soins à domicile et accompagnement dans les démarches administratives ou l'accès aux services.

4. AIDE ALIMENTAIRE

– Popote roulante Rive-Nord : Organisme communautaire qui assure la livraison de repas complets, chauds ou congelés, principalement à Repentigny et Charlemagne.

- **Téléphone :** (438) 886-4734
- **Site web :** http://popoteroulanterivenord.com/
- **Services phares :** Repas complets ou plats principaux livrés à domicile pour les personnes de 75 ans et plus, en convalescence, en perte d'autonomie ou en situation de handicap (inscription recommandée à l'avance).

– Fin à la Faim : soutient les personnes et familles vivant une situation d'insécurité alimentaire à Repentigny.

- **Site web :** http://www.finalafaim.org/
- **Téléphone :** (450) 654-3871
- **Services phares :** Soutien alimentaire local et accompagnement communautaire.

– Comptoir L'Essentiel (SVDP) : Offre un soutien alimentaire et matériel de proximité sur le territoire de Repentigny.

- **Téléphone :** (450) 582-3388
- **Services phares :** Banque alimentaire et aide de dépannage pour les citoyens dans le besoin.

5. SANTÉ ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

– Centre Meilleur (CISSS de Lanaudière) : Votre point de service local à Repentigny pour les soins infirmiers, le soutien à domicile et les services sociaux de proximité.

- **Téléphone :** (450) 589-6141 (accueil et informations générales)
- **Site web :** https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/votre-etablissement/grands-projets/clsc-meilleur-de-repentigny/
- **Services phares :** Soutien et soins à domicile, services courants, vaccination adulte et services psychosociaux.

– Info-Santé et Info-Social — Composez le 811 Parlez rapidement à une infirmière (Option 1) pour un problème de santé non urgent, ou à un intervenant psychosocial (Option 2) pour du soutien moral. Disponible 24 h/24, 7 j/7.

– Ligne Aide Abus Aînés — 1 888 489-2287 Un service confidentiel d'écoute, d'information et de référence pour toute situation de maltraitance, d'intimidation ou d'exploitation envers une personne aînée.

– Aidehomme.com : Groupe de partage pour les hommes. S'adresse aux retraités et aux pré-retraités de 60 ans et plus.

- **Téléphone :** (438) 407-3431
- **Courriel :** info@aidehomme.com

- **Site web :** http://aidehomme.com
- **Services phares :** Échanges, rires et nouvelles amitiés vous attendent.

6. SERVICES JURIDIQUES GRATUITS

– Service JuridiQc du gouvernement du Québec : Met à votre disposition information et ressources pour vous aider et vous accompagner.

- **Site web :** https://juridiqc.gouv.qc.ca/
- **Services phares :** Comprendre la perte d'autonomie, Milieu de vie, Outils de protection, Maltraitance et fraude, Fin de vie, Proches aidants. Bottin des ressources.

– AQDR L'Assomption : Défend les droits des aînés et offre du soutien, des consultations juridiques, des conférences et de l'information sur la prévention de la maltraitance.

- **Téléphone :** (450) 704-2776
- **Courriel :** info@aqdr-lassomption.org
- **Site web :** https://www.aqdr-lassomption.org/
- **Services phares :** Protection des droits, accompagnement et soutien pour les aînés et personnes en situation de vulnérabilité.

  *Cotisation annuelle : 20 $ / an

7. LOISIRS

– Club FADOQ Repentigny : Club de loisirs membre du réseau FADOQ et qui favorise la socialisation et la formation des personnes de plus de 50 ans. Site web.

– Bel Âge magasine : Magazine québécois destiné aux retraités et aux personnes qui préparent leur retraite. Il aborde la santé, les finances, les voyages, la cuisine, la culture, les loisirs et les droits des aînés. Site web.

– RetraiteXTRA : Articles proposés sous forme de blogue et destinés aux personnes de 50 ans et plus : Livres, jeux et loisirs, finances, activités, vie pratique. Bienvenue aux nouveaux abonnés ! Site web.

8. FORMATION

– BIBLIOTHÈQUE - Ateliers et formation : Découvrez les ateliers d'initiation et l'aide individuelle offerts dans les bibliothèques de Repentigny.

- **Services phares** : Le Réseau des bibliothèques de Repentigny publie régulièrement des formations et ateliers sur son portail. Pour vérifier les dates à venir à Repentigny, consultez le catalogue des activités.

– TMozaik (anciennement Toutapprendre) : Plateforme de formation en ligne offerte gratuitement par la Bibliothèque de Repentigny via son portail de ressources numériques.

- **Site web :** https://bibliotheques.repentigny.ca/ressources-numeriques, section Apprentissage en ligne (TMozaik)
- **Services phares** : Autoformation dans divers domaines : langues (plus d'une centaine) et orthographe du français, bureautique (Word, Excel, Outlook, PowerPoint, Access, etc.), multimédia (3D, programmation, design Web, etc.), développement personnel, vie professionnelle, musique, nutrition, loisirs créatifs, jeux de réflexion, etc..

  (La création d'un compte personnel est requise pour conserver votre progression et votre historique de consultation.)

9. BÉNÉVOLAT

Quelques suggestions :

- **Comptoir L'Essentiel (SVDP)**
- **Popote roulante**
- **Service Coup de main du Centre d'action bénévole MRC L'Assomption (CAB)**
- **Bibliothèque de Repentigny : livraison des emprunts aux personnes âgées**
- **Conseil d'administration des clubs FADOQ**