



SPÉCIAL AINÉS 2024

RESSOURCES RÉGIONALES

ACTION BÉNÉVOLE

20

**CONDITIONS FÉMININE
ET MASCULINE**

23

**PAUVRETÉ, DROITS,
JUSTICE**

24

SANTÉ

26

**PERSONNES
HANDICAPÉES**

28

AIDE ALIMENTAIRE

30

DÉPENDANCES

31

« Vieillesse » : un mot à apprivoiser

Par Louis-Marie Lavoie

Les façons d'aborder la délicate question de la vieillesse sont diverses, elles dépendent des points de vue et du type d'énergie des auteurs, de leurs thèses, de leurs recherches, et aussi peut-être de leur âge.

Une fouguese blogueuse, Natacha Dzikowski, s'écriera : « La décrépitude n'existe pas ! J'ai l'âge que je veux ! » pendant que l'Organisation mondiale de la Santé analysera l'aspect biologique du vieillissement « comme étant le produit de la dégradation progressive des capacités mentales et physiques ».

Il n'y a pas une seule, unique et vraie réponse à ce qui n'est pas vraiment une énigme ; le vieillissement est à la fois un concept et une réalité qui nous touche tôt ou tard, qu'on le veuille ou non. Ce Hameau spécial, élaboré dans le cadre de la politique « **Municipalité amie des aînés** », propose à votre réflexion deux différentes avenues pour vous aider à vous faire votre propre conception de ce qu'est l'inéluctable vieillesse. Vous pourrez lire dans nos pages deux visions qui se complètent bien, l'une prônant l'activité et l'implication sociale et une autre qui fait davantage appel à la résilience.

Nous ne sommes pas seuls

Nous sommes entourés de gens et d'organismes dévoués, prêts à nous soutenir, à nous maintenir en santé, à nous dépanner, à prendre soin de nous. Professionnels de la santé ou bénévoles, plein de personnes compétentes sont prêtes à nous prodiguer des services qui ne peuvent que nous faire du bien, nous reconforter.

Nous les mettrons en lumière dans ce journal. Conservez-le, il contient quantité d'informations sur les moyens existant pour vous venir en aide.

SOMMAIRE

Le mot du conseiller2
MADA, compte-rendu d'Élise3
Guide des ressources locales4
Trousse Info-Stop6
Le monde du Foyer7
Le comité des usagers8
La Fondation Réal-Lavertu10
FADOQ	...12
Notre pharmacien	...14
Notarius	16
La pensée du mois	...19
Guide des ressources régionales...20	à 31

...Voir détails en page couverture pour le grand guide des ressources régionales



Le mot du conseiller

Bonjour tout le monde,

En tant que représentant de notre municipalité « amie des aînés » en remplacement de Rémy Beauchesne, je tiens à le remercier pour le bon travail qu'il a accompli. C'est avec plaisir que j'ai accepté de poursuivre son œuvre.

Il va y avoir des changements à venir avec la MADA.

Un nouveau plan sera mis en action pour faire suite aux initiatives complétées l'an dernier et la population sera consultée de nouveau.

Aussi, en tant que président de la FADOQ, je ferai de mon mieux pour soutenir les intérêts de nos aînés afin qu'ils profitent bien de la vie communautaire en y participant. C'est toujours un plaisir de vous voir parmi nous.

Ce Hameau, qui fait partie des mesures mises en place par la MADA, est plein d'informations sur les ressources qui peuvent vous aider.

Bonne lecture.

Gaétan Fortier,

Représentant municipal

COMPTE-RENDU : Ham-Nord, Municipalité Amie des Aînés



Par Élise Hamel, resp. des loisirs et de la vie communautaire

La démarche MADA (municipalité amie des aînés) permet d'élaborer une Politique MADA, en incluant un plan d'action afin d'améliorer le milieu de vie et la qualité de vie des personnes âgées. Mais comment ?

En mettant en place un comité et en consultant la population

Cette démarche s'échelonne sur 15 mois environ. Elle comporte 7 rencontres incluant le lancement de la politique à l'été 2025.

Celle-ci a débuté avec la formation du comité en mai 2024.

Les cinq membres du comité sont Mme Chantal Michaud, Mme Marylène Morin, le conseiller responsable, M. Gaétan Fortier, Mme Catherine Aubut, agente de développement des communautés à la MRC d'Arthabaska et moi-même.

Du 1er au 30 septembre, les citoyens et citoyennes de 65 ans et plus ont participé à un sondage de 22 questions sur six axes en particulier. C'est 17 % des aînés/es qui ont répondu. Nous vous remercions grandement de votre participation.

Prochaine étape : consultation publique 28 février 2025

Vous êtes invités à venir prendre votre dessert avec nous tout en discutant de vos préoccupations, vos besoins et vos désirs.

Le micro est à vous, vendredi 28 février 2025, à 13 h, au centre communautaire de Ham-Nord.

Au plaisir de vous y rencontrer !

Vieillir, c'est prendre de la valeur.
PARTAGEZ-LA AVEC NOUS!

65 ans ET PLUS?

HAM-NORD
CONSULTATION CITOYENNE

Date: 28 février 2025
Heure: 13h00 à 15h00
Lieu: Centre communautaire
474, rue Principale

Sujets abordés

- Habitation et infrastructures
- Transport
- Participation sociale, loisirs et culture
- Sécurité
- Services
- Communication

Venez prendre votre dessert avec nous, nous vous l'offrons gratuitement!

Le micro est à vous!

GUIDE DES RESSOURCES



LOCALES



Bureau municipal : 819-344-2424

Services d'urgences : 911

Police : 911

Info-Santé : 811

Info-Social : 811

Pharmacie Familiprix

Steve Roy, pharmacien propriétaire

Rendez-vous 819 344-2249

Note : Voir page 14-15

Organismes de la communauté de Ham-Nord

Forum Citoyens Ham-Nord

Marylène Morin, présidente, au 819- 344-2048

FADOQ

Gaétan Fortier, président, au 819-350-2468

Le Club Lions de Ham-Nord

Michael Gagnon, président, au 819 433-3378

Organismes et services communautaires

Services d'entraide des Hauts-Reliefs

Note : Voir page 20

Distribution alimentaire

Contact : Élise Hamel 819-344-2424, poste 5,
sehr.ca@gmail.com

Transformation alimentaire

Contact : Élise Hamel 819-344-2424, poste 5,
sehr.ca@gmail.com

**Coop de soutien à domicile (BRIA)
(Victoriaville)**

Contact : 819-260-1750 ou info@coopbria.ca
www.coopbria.ca

**Carrefour d'entraide bénévole
(Victoriaville)**

Contact : 819 758-4188 ou www.cebboisfrancs.org.

Note : Voir page 21

**Travailleur de milieu auprès des aînés en
municipalité**

Éric Veilleux, 819 758-4188
cebboisfrancs.org

Elles offrent des services qui font du bien leur métier : prendre soin!



Andrée-Anne Esthétique
Drainage lymphatique,
électrolyse, facial et +
819 460-1466



Caroline Juneau, Opti-
Soins: soins de pieds et +
819 460-4208



Kathleen Nugent
Fasciathérapie
819 806-2978



Julie Perro
Soin vibratoire, tambour
unité, flute, voix, hypnose
819 552-0198



Sofia Laliberté
Kiné-coaching transfor-
mationnel, soins dét看
ayurvédiques
1-581-991-2288



Louiselle Caron
Conseillère spirituelle et
lecture de l'âme
819 460-5242



Marie-Reine Chaput
Cohérence cardiaque
819 350-3037



Léonie Larrivée
Fasciathérapie et respira-
tion consciente
873 375-5216



Martine Vézina
Massage, Qi Gong
819 774-3340



Sonia Roy
Massage
514 660-9136



Sylvie Tremblay
Yoga
819 344-2543



Lorraine Lemieux
Acupuncture
514 279-0644

La trousse INFOSTOP : pour être prêt en cas d'urgence

Le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs met à la disposition de la population de la MRC d'Arthabaska la trousse INFOSTOP.

**TROUSSE
DISPONIBLE
AU BUREAU
MUNICIPAL**



Cette trousse s'adresse aux personnes âgées ou vulnérables habitant sur le territoire de Victoriaville et sa région.

Elle permet de rassembler à un seul endroit toutes les informations essentielles d'une personne et de les rendre facilement accessibles en cas d'urgence à domicile.

La trousse vise donc à faciliter le travail des premiers répondants et des intervenants lors de ces situations.

Elle se compose d'une capsule de plastique, d'une fiche de renseignements sur la santé de la personne, des instructions pour guider l'utilisateur ainsi que d'un aimant identifié INFOSTOP à apposer sur la porte du réfrigérateur.

Une fois la fiche dûment complétée, la bouteille doit simplement être disposée à un endroit visible à l'intérieur de la porte du réfrigérateur en y joignant une liste des médicaments.

Si des premiers répondants, des paramédicaux ou d'autres intervenants devaient se présenter à la résidence lors d'une situation d'urgence, ils sauraient où trouver rapidement des renseignements utiles sur la personne et ainsi sauver de précieuses secondes.

La trousse est offerte gratuitement aux personnes de 65 ans et plus ainsi qu'aux personnes vulnérables en raison de leur état de santé, et ce, dans toutes les municipalités de la MRC d'Arthabaska.

Quand les secondes comptent



La prévention est essentielle pour mieux intervenir en cas d'urgence. **INFOSTOP** est un projet destiné aux aînés de même qu'aux personnes en perte d'autonomie.

INFOSTOP

Outil de prévention pour faciliter le travail des premiers répondants et des intervenants.

Procurez-vous votre trousse **INFOSTOP**

Le dossier des ressources

Il y a, à Ham-Nord, plusieurs professionnelles dignes de confiance qui offrent des prestations thérapeutiques ou esthétiques.

Il y a, à Ham-Nord, le Foyer Saints-Anges, escorté par la Fondation Réal-Lavertu et le Comité des usagers, avec sa cinquantaine de salariés et sa quinzaine de bénévoles.

Dans la région une trentaine d'organismes, répertoriés dans nos dernières pages, sont autant de ressources disponibles; ils sont animés par l'esprit de partage et d'assistance.

Le monde du Foyer

Par Louis-Marie Lavoie

Le Foyer Saints-Anges, une institution chez nous, est un organisme qui offre depuis plus de 50 ans des soins et des services à des personnes, qui en raison de leur perte d'autonomie, ne peuvent plus vivre dans leur milieu naturel.

Le Foyer offre un milieu de vie ouvert sur la communauté où le résident vit au quotidien dans le respect de ses goûts, de ses différences, de ses valeurs, et ce, dans un environnement chaleureux, unique et sécuritaire.

Ce qui fait son unicité, c'est qu'il est à l'échelle humaine avec ses 38 lits. « Le Foyer Saints-Anges de Ham-Nord a obtenu sa certification du Conseil canadien d'agrément des services de santé pour avoir satisfait aux normes nationales de qualité de soins et de services établies par le conseil. Cette reconnaissance témoigne d'un travail d'équipe et d'un souci constant d'améliorer la qualité de nos services et nous en sommes fiers », peut-on lire sur la page d'accueil de son site internet.

Ce sont justement l'excellence de ses services et l'implication de son personnel qui ont fait sa réputation. On ne se rend pas compte, mais le fonctionnement du Foyer nécessite une grande quantité de personnes. Encadrés par une équipe administrative de trois personnes, dont le directeur général Alain Lavertu, et une infirmière-chef, 9 infirmières et aides-infirmières ainsi que 25 préposés aux bénéficiaires prennent soin quotidiennement des résidents, 24 heures par jour, 365 jours par année. Une responsable des loisirs, quatre personnes à la cuisine et deux à l'entretien ménager complètent l'équipe.

On ne se rend pas toujours compte des milliers de grands et petits gestes qui sont prodigués par une quarantaine d'hommes et de femmes, surtout des femmes, dans le cadre d'un établissement comme le Foyer des Saints-Anges. Nous devrions. Bien sûr, leur travail est rémunéré; mais il implique de surcroît une attitude d'ouverture, de patience et de générosité qui elle, n'est pas quantifiable. Oui, nous devrions avoir de la reconnaissance pour ces personnes.



Le comité des usagers au Foyer des Saints-Anges

Par Louis-Marie Lavoie

À Ham-Nord, nous connaissons tous, du moins de façon superficielle, la présence et les raisons d'être du Foyer des Saints-Anges. Nous avons également une petite idée de l'existence de la Fondation Réal-Lavertu; en effet cet organisme se manifeste à l'occasion d'un article dans nos pages ou bien par des activités de financement.

Nous connaissons moins cet autre groupe de personnes relié au Foyer lui aussi de par ses fonctions : le Comité des usagers. Ses mandats sont : évaluer le degré de satisfaction des résidents à l'égard des services de l'établissement; aider les résidents à faire respecter leurs droits; les accompagner dans leur dé-

marche dans le cas d'une plainte s'il y a lieu, en toute confidentialité. Il doit soumettre un rapport d'activité et financier au conseil d'administration de l'établissement et à la Régie régionale de la Santé et des Services sociaux.

Il faut comprendre que les Comités des usagers sont des instances prévues par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS), afin de s'assurer que les usagers qui ont ou ont eu recours aux services du réseau de la santé et des services sociaux soient respectés dans leur dignité et leurs droits. Ils sont obligatoires partout au Québec, dans toute institution de santé.



Les droits des usagers, quels sont-ils ?

Droit à l'information; droit aux services adéquats; droit de choisir un professionnel ou un établissement; droit à donner ou à refuser son consentement; droit à participer aux décisions le concernant; droit d'être assisté et accompagné; droit à l'accès au dossier; droit de porter plainte et d'exercer un recours.

L'excellente réputation du Foyer à l'égard de ses résidents n'est pas surfaite, bien au contraire. On note qu'aucune plainte n'a été déposée contre l'établissement et son personnel.

Des bénévoles

Les membres de tous les Comités sont des bénévoles. Ils ne peuvent pas être des employés du CIUSSS, mais doivent en adopter l'éthique. Pour être membre d'un Comité des usagers, il faut respecter les principes de base : confidentialité, partenariat, représentativité des usagers, respect et collaboration. L'intérêt des usagers doit guider les actions des membres.

À Ham-Nord, les membres du Comité sont : Lise Ramsay (présidente), Cécile Goulet (secrétaire-trésorière depuis 22 ans), Lynda Ramsay, Réal Contois et Berthe Turcotte. Sarah Aubert, animatrice au Foyer, en fait partie et agit en tant que personne-ressource.

Toute personne qui accepte de respecter les conditions pour être membre d'un Comité et qui désire consacrer de son temps à aider les résidents peut faire la demande de se joindre à l'équipe de Ham-Nord.



Des moyens financiers pour l'organisme ?

Une somme est versée au Foyer des Saints-Anges par le gouvernement du Québec, comme à tous les établissements de santé, en fonction du nombre de patients, ou de résidents. Cet argent est distribué au Comité qui le gérera. Il servira à donner des moyens pour accompagner des demandes, pour faire connaître le comité, pour assumer quelques frais administratifs et certains frais de transport. Il est aussi utilisé, chez nous, pour l'organisation d'un repas annuel permettant la rencontre des parents des résidents afin de mieux faire connaître le Comité aux familles. Par ses statuts, le Comité ne peut percevoir d'autres revenus.

Dans l'ombre

Partout, que ce soit dans un établissement de 38 personnes comme ici au Foyer, ou bien de 1 250 lits comme à l'Hôtel Dieu de Montréal, se trouvent de bonnes âmes qui œuvrent gracieusement à aider des personnes vulnérables, fragilisées par la maladie, à se faire respecter. Qu'elles en soient remerciées.

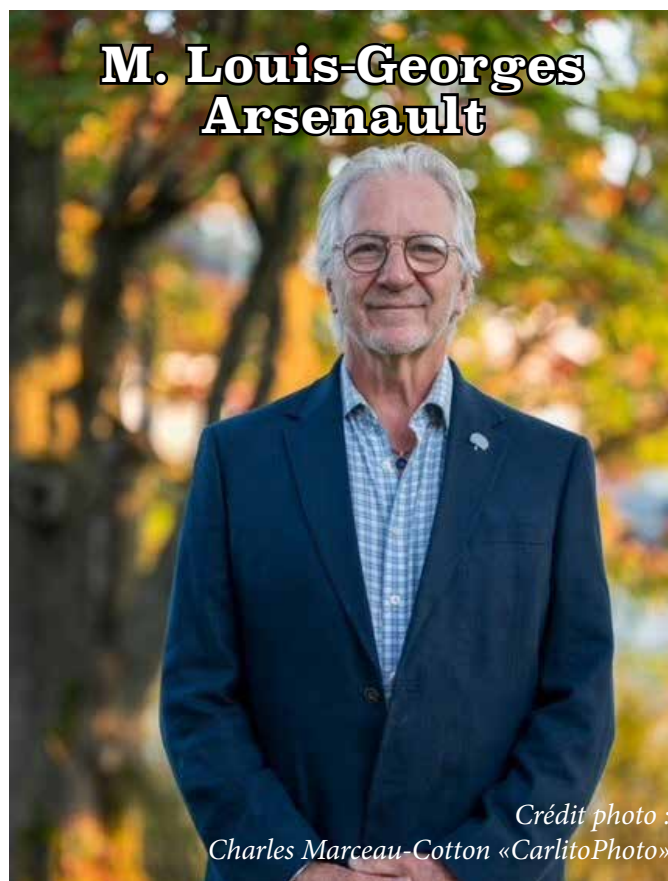
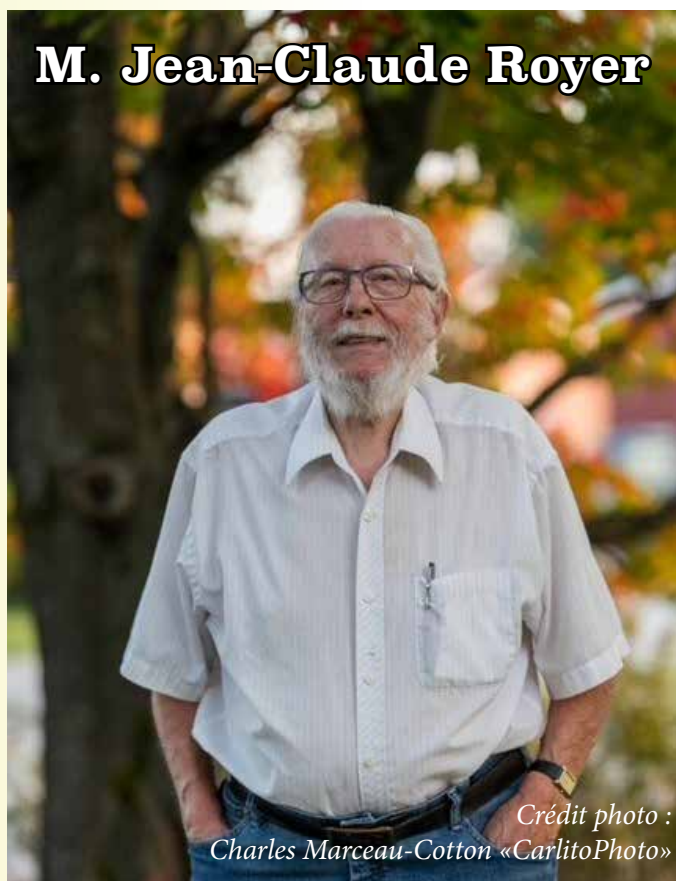
La Fondation Réal-Lavertu en bref

Par Marie-Josée Brault

La Fondation Réal-Lavertu est avant tout un organisme de bienfaisance sans but lucratif en fonction depuis 2002. Sa mission vise à maintenir des soins médicaux de premier ordre en achetant des équipements qui procureront bien-être, confort et sécurité aux résidents du Foyer des Saints-Anges de Ham-Nord. Elle travaille de concert avec la direction générale de l'établissement afin de suivre sa mission envers nos aînés.

En plus du matériel de soins, elle contribue maintenant à la Fête de Noël en offrant des cadeaux personnalisés aux résidents. La relation de proximité qui se crée entre le personnel et les résidents facilite grandement la personnalisation de chacun des cadeaux offerts et comble de bonheur autant les résidents que le comité organisateur !

Pour que la Fondation puisse poursuivre ses activités, elle s'appuie sur un comité bénévole dévoué au bien-être des personnes âgées. Ce comité est composé de travailleurs de la résidence ainsi que de bénévoles de la communauté. Cette année, nous avons vu notre doyen des 22 dernières années prendre sa retraite. M. Jean-Claude Royer, vice-président en poste depuis les débuts de la Fondation, était l'organisateur de notre campagne de financement annuelle. Il passe le flambeau à Nadia Grimard, préposée aux bénéficiaires.



Le comité souhaite la bienvenue à notre nouveau membre, M. Louis-Georges Arsenault. Il siègera comme vice-président au sein du comité. Riche de son passé comme gestionnaire et en aide humanitaire, il saura mettre à profit toute son expérience auprès de la Fondation.



Crédit photo :
Charles Marceau-Cotton «CarlitoPhoto»

De gauche à droite : Marie-Josée Brault, présidente; Francis Montpetit, administrateur; Gervaise Simard, administratrice; Jeannette Marcoux, secrétaire-trésorière; Nadia Grimard, administratrice; Élizabéth Padois, administratrice; Louis-Georges Arsenault, vice-président.

Fondation 2024-2025

Marie-Josée Brault,
présidente

Louis-Georges Arsenault,
vice-président

Jeannette Marcoux,
secrétaire-trésorière

Gervaise Simard,
administratrice

Francis Montpetit,
administrateur

Elizabeth Padois,
administratrice

Nadia Grimard,
administratrice



Lyne Boutin
Directrice des soins infirmiers



« Vieillir, ce n'est pas grave, c'est la vie ! »

Extraits d'une lettre ouverte de Madame Gisèle Tassé-Goodman, présidente du Réseau FADOQ

Les sages paroles du titre de ce texte sont celles de l'une de nos membres lors d'un vox pop que nous avons réalisé en vue de la Journée internationale des personnes âgées. À la question « Comment vous percevez-vous maintenant que vous en êtes une personne âgée ? », il est apparu évident que les gens n'aiment pas les mots « vieux » et « vieille ».

À l'occasion de ce mois d'octobre qui célèbre la fête des aînés, je veux lancer ce message primordial à mes yeux : vieillir, c'est une nouvelle étape de la vie qui ne doit pas être vue comme un frein.

L'expérience

Le mot « vieillir » est parfois accolé d'une étiquette négative en raison des conséquences physiques de l'âge. Au Réseau FADOQ, nous pensons totalement le contraire. Vieillir, c'est la somme des expériences d'une vie. Vieillir, c'est avoir la liberté de faire ce que l'on veut. Vieillir, c'est la chance de relever de nouveaux défis. Vieillir, c'est continuer de contribuer à la société.

Le vieillissement a un visage différent à notre époque. Vieillir en 2024 ne se vit pas de la même manière qu'il y a 50 ans. Comme vous le savez, l'espérance de vie a augmenté, notamment en raison des progrès de la médecine. Mais une autre cause explique cette hausse et elle est bien simple : les personnes âgées sont plus actives que jamais ; et elles le sont de plusieurs manières différentes.



*Gisèle Tassé-Goodman,
présidente du Réseau FADOQ*

Certaines font du sport, certaines demeurent actives à travers leurs occupations quotidiennes, que ce soit en faisant du jardinage, en marchant ou en promenant le chien, en dansant, en faisant des tâches ménagères ou des réparations à la maison.

Rester impliqué

Quand on parle de personnes âgées actives, il ne faut pas négliger non plus leur rôle important dans la société.

Tout d'abord, plusieurs d'entre elles sont encore très impliquées dans la vie de tous les jours de leur famille, que ce soit en tant que grand-parent ou en tant que personne proche aidante, notamment auprès de leurs parents plus âgés.

À leur retraite, et même souvent avant, de nombreuses personnes âgées s'impliquent en faisant du bénévolat. Plusieurs organismes ne pourraient tout simplement pas survivre sans le dévouement et l'apport essentiel des personnes âgées bénévoles.

Cette période de l'année est un bon moment pour se rappeler que l'âge n'est qu'un chiffre. Continuons de valoriser les personnes âgées, de saluer leur contribution à la société et d'encourager la solidarité intergénérationnelle.

Calendrier des activités

fadoq

Conseil d'administration

2024-2025

14 SEPTEMBRE, samedi :
DÉJEUNER de 7 h à 11 h (au
Centre communautaire)

25 OCTOBRE, vendredi :
DANSE de 20 h à 23 h

16 NOVEMBRE, samedi :
DANSE

6 DÉCEMBRE, vendredi :
SOUPER DE NOËL (17 h à
19 h 30) et **DANSE** à 20 h

18 JANVIER, samedi : **DANSE**

15 FÉVRIER, jeudi : **SOUPER
DE LA SAINT-VALENTIN**

15 MARS, samedi : **DANSE**

AVRIL (à déterminer) :
CABANE À SUCRE

17 MAI, samedi : **SOUPER DE
CLÔTURE**

CARTES TOUS LES JOURS

(Local de la FADOQ)

**PÉTANQUE AU PARC DE LA
RELÈVE**

(12 à 14 personnes, selon la
saison été, automne)

**PRÉSIDENT : GAÉTAN
FORTIER (819) 350-2468**

**VICE-PRÉSIDENTE :
GUYLAINE LEBLANC
(819) 344-2245**

**SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE :
DANIELLE LANNEVILLE
(819) 344-2027**

**ADMINISTRATEURS :
YVON COUTURE, PAUL
TASCHEREAU, ANDRÉE
JACQUES, SUZIE BOUCHER.**





FAMILIPRIX Ham-Nord

Vaccination – COVID et Influenza

À l'automne 2024, l'utilisation de plusieurs vaccins mis à jour contre la COVID-19 est autorisée au Canada. Les vaccins ciblent la souche KP.2 qui est une sous-lignée Omicron étroitement liée. Ainsi, il est recommandé aux personnes les plus à risque de recevoir une dose de ce vaccin, à condition qu'il y ait un intervalle minimal de 6 mois entre la dernière dose de vaccin reçue ou la dernière infection confirmée à la COVID-19. Les Québécois âgés de 60 ans et plus, les gens immunosupprimés ou dialysés, les gens atteints d'une maladie chronique (cardiaque, pulmonaire, diabète, obésité importante, etc.), ainsi que les femmes enceintes font partie du lot.

Pour l'instant, nous ne connaissons pas encore les différentes modalités de distribution de ce vaccin. Cependant, nous sommes assez confiants de pouvoir vous offrir cette vaccination en même temps que notre campagne de vaccination annuelle contre l'influenza. La vaccination devrait débuter vers la mi-octobre. Il y aura une relance téléphonique pour les gens qui ont été vaccinés chez nous l'an dernier.

Il faut se souvenir que les vaccins contre la COVID-19 ne protègent pas contre le rhume et les infections respiratoires causées par d'autres virus, comme la grippe.

De façon générale, il est recommandé aux gens à risque de complications de recevoir des doses de rappel régulièrement aux 3 à 6 mois. Cependant, dorénavant nous n'offrirons la vaccination contre la COVID-19 qu'une seule fois par année, en même temps que notre vaccination antigrippale. Pour recevoir des doses de rappel supplémentaires, vous devrez vous adresser à la clinique de vaccination de Victoriaville au 1 877-644-4545.

Vaccination – ZONA

Au Québec, un programme gratuit de vaccination contre le zona est en place depuis le 1er mai 2023. Les

personnes âgées de 75 ans, ainsi que les personnes immunosupprimées âgées de 18 ans et plus, ont accès à cette gratuité. Par contre, il est fortement recommandé aux personnes de 50 ans et plus de l'obtenir en déboursant les frais en vigueur.

Les doses du programme de gratuité sont très limitées, et la distribution erratique. Ce faisant, nous avons constitué une liste d'attente pour les gens répondant aux critères de gratuité. Nous contactons les patients pour leur attribuer un rendez-vous au fur et à mesure que nous recevons des doses.

Si vous souhaitez recevoir le vaccin, mais que vous ne faites pas partie de la clientèle ciblée par le programme de gratuité, cela est possible et le vaccin est disponible en tout temps à notre pharmacie. N'hésitez pas à nous téléphoner pour connaître les modalités et le prix du vaccin. Prenez note que la protection complète contre le zona nécessite 2 doses du vaccin, qui doivent être administrées à 2 mois d'intervalle minimum.

Notre offre de services

→ Service de soins infirmiers (frais à débours) Une infirmière est présente de façon régulière. La prise de rendez-vous se fait en appelant simplement à la pharmacie :

→ Vaccination et administration de médicaments injectables sur ordonnance

→ Lavage et observation d'oreilles. Nous demandons l'application de 3 à 4 gouttes d'huile minérale chaque soir pour au moins 7 jours, dans l'oreille atteinte, avant votre rendez-vous de lavage d'oreille, pour faciliter l'extraction de cérumen.

→ Soins de plaies

Plaies traumatiques, retrait des points de suture et agrafes, plaies chirurgicales, plaies de pression, changement de pansement, évaluation de plaie.

- Coupe d'ongles (mains et pieds)
- Prise de tension et de glycémie
- Service de suivi des maladies chroniques (couvert par la RAMQ) Asthme, diabète, douleurs chroniques, dyslipidémie (cholestérol), hypertension, hyperthyroïdie, migraine, MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique)
- Trousse de dépistage du cancer colorectal (IRSOS) (frais à déboursier)
- Represcription de médicaments selon des conditions mineures (durée variable selon la problématique). Exemples : Érythème fessier, infection urinaire, rhinite allergique, vaginite à levure, etc.
- Prescription sans médecin. Exemples : Cessation tabagique, contraception orale d'urgence, santé-voyage, etc.
- Service de vente et location d'appareils orthopédiques (frais à déboursier). Béquilles, canne, déambulateur, fauteuil roulant, autres équipements sur demande

- Service de livraison gratuite à domicile ***certaines conditions s'appliquent – ***
- Transfert d'ordonnance (gratuit). Vous n'êtes pas encore client chez nous ? Veuillez simplement nous transmettre votre consentement et le transfert se fera immédiatement. Un appel suffit !

MALHEUREUSEMENT,
AUCUN SERVICE DE
PRÉLÈVEMENTS SANGUINS
N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT

STEVE ROY

pharmacien propriétaire affilié à Familiprix

262 rue Guay, Ham-Nord

819 344-2249

Steve Roy, pharmacien - propriétaire affilié à  **familiprix**

262 rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0  **819 344-2249**



Heures d'ouverture:

- LUNDI 10h-18h
- MARDI 10h-18h
- MERCREDI 10h-18h
- JEUDI 10h-18h
- VENDREDI 10h-18h
- SAMEDI 10h-14h

La recherche testamentaire

Par Louise Aubert, notaire

Lorsque survient le décès d'une personne, les proches se demandent toujours par où commencer pour le règlement de la succession du défunt. Après les funérailles, la première étape est incontestablement la recherche du testament.

Une demande de recherche testamentaire doit obligatoirement être faite à la Chambre des notaires du Québec et au Barreau du Québec. Cette démarche permet de vérifier dans les Registres de la Chambre des notaires si la personne décédée a fait un testament devant un notaire ou encore si le testament notarié qu'elle a laissé est bien le plus récent. Parfois, la personne décédée avait fait un testament avec l'aide d'un avocat, ce testament sera alors inscrit au Barreau du Québec. Ce testament préparé avec l'aide de l'avocat devra faire l'objet d'une requête en vérification d'authenticité auprès du tribunal. Rappelons-nous que seul le testament notarié est authentique et ne requiert aucune vérification à la suite du décès.

Qui fait cette demande de recherche testamentaire ? Vous-même, en allant sur les sites de la Chambre des notaires et du Barreau et en payant les droits prescrits. Cependant, cette démarche est un peu lourde et la plupart des gens requièrent les services de leur notaire.

Une fois la recherche faite, vous obtiendrez les certificats de recherche nécessaires pour commencer vos démarches de règlement de succession.

La Chambre des notaires du Québec et le Barreau du Québec ne reçoivent ni ne détiennent aucun testament. Chacun d'eux délivre au demandeur le certificat de recherche sur lequel est mentionné, le cas échéant, le dernier testament inscrit au Registre visé, ainsi que le nom et les coordonnées du notaire ou de l'avocat qui détient le testament. Si les coordonnées d'un notaire sont inscrites sur le certificat, il sera ensuite possible de s'adresser à lui pour obtenir une copie certifiée du testament et ainsi débiter le règlement de la succession. Quant au testament préparé avec l'aide de l'avocat, il faudra obtenir l'original du testament et engager la démarche pour la vérification

d'authenticité du testament auprès du tribunal compétent (soit celui du dernier domicile du défunt).

Rappelons que le testament d'une personne vivante ne peut pas faire l'objet d'une demande de recherche dans les susdits registres, même si celle-ci est inapte ou en phase terminale. À l'occasion de toute recherche testamentaire, vous devez fournir la preuve du décès de la personne visée. Le testament de toute personne est confidentiel jusqu'à son décès.

Si vous ne trouvez aucun testament, le Code civil du Québec prévoit un régime spécial pour l'ouverture et le règlement des successions « ab intestat » ou sans testament. Sachez d'emblée qu'en l'absence de testament, c'est la loi qui détermine qui sont les héritiers alors qu'en temps normal, c'est le testateur qui le détermine.

Souvent, les proches du défunt ont le dernier testament du défunt entre leurs mains et ils s'imaginent que la recherche testamentaire n'est pas nécessaire. Non, il faut quand même procéder à cette recherche pour procéder au règlement de la succession en conformité avec les dispositions du Code civil du Québec.

Ceci dit, vous devez vous rappeler qu'il existe trois types de testament :

- le testament notarié ;
- le testament fait devant deux témoins, dont l'un pourrait être un avocat.
- Le testament olographe fait et signé de la main même du testateur avant son décès.

Seul le testament notarié est dispensé de la procédure de « vérification » au décès.

La procédure de vérification pour les deux autres formes de testament est relativement simple. Elle vise à faire vérifier de façon judiciaire qu'il s'agit bien des dernières volontés de la personne décédée, que cette personne était en mesure de tester et que c'est bien sa signature qui apparaît sur le document.

Absence de mandat de protection

Par Louise Aubert, notaire

L'absence de mandat de protection, communément appelé « mandant en cas d'inaptitude »

Votre mère est en perte d'autonomie et vous vous rendez compte que cette dernière n'a pas fait de mandat de protection. Vous prenez alors rendez-vous chez le notaire avec votre mère, et le notaire refuse de préparer le mandat de protection au bénéfice de votre mère, constatant que cette dernière n'a plus les facultés cognitives nécessaires pour comprendre la portée d'un tel document. Que faire ?

En l'absence d'un mandat de protection, il faudra amorcer une procédure judiciaire longue et onéreuse pour l'ouverture d'un régime de tutelle à votre mère. Le but de cette procédure est de désigner quelqu'un de confiance pour gérer les biens de votre mère et de s'assurer de son bien-être moral et matériel. Cette procédure judiciaire pourra être faite devant notaire qui demandera l'homologation de ses opérations et conclusions au tribunal.

Cette procédure requerra la convocation d'une rencontre des membres de la famille de votre mère. Cette rencontre aura pour but de décider qui s'occupera de votre mère (le tuteur) et de créer un conseil de tutelle formé de trois (3) personnes pour surveiller le tuteur nommé afin de s'assurer qu'il fait bien son travail. En plus, le Curateur public du Québec assurera également une surveillance et parfois ce dernier n'est pas très sympathique.

Une fois le tuteur nommé, il jouira d'une simple administration des biens de votre mère. Il ne pourra procéder à la vente de la propriété immobilière de votre mère sans une autre autorisation judiciaire. En effet, dans un régime de tutelle, le tuteur ne peut pas faire un acte de disposition de la propriété immobilière de l'inapte sans l'accord préalable du juge. Le tuteur n'a donc pas la capacité juridique de signer l'acte de vente sans y avoir été autorisé par le juge qui en fixera les modalités. Il sera ainsi pour la disposition de tout bien de plus de 50 000 \$.

Donc, pourquoi ne pas éviter tous ces complications et ces frais et faire un mandat de protection ? Ainsi, vous pourrez choisir la personne qui vous représentera en cas d'inaptitude et déterminer ses pouvoirs, dispenses et obligations, incluant naturellement la vente de votre résidence et de tout autre bien.

ERRATUM

J'aimerais rectifier une information parue dans le Spécial Aînés de l'année 2023.

Au sujet des REER, vous auriez dû lire :

« Si vous avez des cotisations non utilisées dans un REER, vous pourrez continuer à cotiser à votre REER jusqu'à l'âge de 71 ans. Après cette date, si vous avez encore des cotisations non utilisées, vous pourrez cotiser au REER de votre époux ou de votre conjoint si ce dernier n'a pas encore atteint l'âge de 71 ans. »

Numéro à retenir : **811**

811 Info-santé

Des infirmières disponibles pour répondre aux questions courantes de santé ou diriger vers la bonne ressource.

- Problèmes de santé
- Soins palliatifs
- technique de soin
- Médication

811 Info-social

Des intervenants psychosociaux qualifiés, disponibles pour toute personne vivant une situation difficile et qui se questionne ou qui ne sait plus comment y faire face.

- Anxiété
- Violence
- Deuil
- Santé mentale
- Dépendances
- Idées suicidaires
- Toute autre situation ou comportement qui vous inquiète...



LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

*chauffé, éclairé, eau chaude,
salon communautaire, salle à diner,
buanderie, stationnement extérieur
avec prise de courant*

COUPLES OU
PERSONNES SEULES

Info : (819) 464-0032

ou (873) 887-7686



470, rue du Curé-Charles-Lemire,
à Ham-Nord

La pensée du mois

Notre invité : Christiane Singer

Par Louis-Marie Lavoie

Christiane Singer est une écrivaine, essayiste et romancière française née en 1943 à Marseille et morte en Autriche à l'âge de 64 ans à la suite d'un cancer fulgurant. Elle a eu une vie d'écrivaine plutôt prolifique qui lui a permis d'obtenir plusieurs prix littéraires, dont celui de la langue française en 2006, à l'occasion de la sortie de son roman « Seul ce qui brûle ».

Son œuvre et sa réflexion personnelle sont tout entières centrées sur la prise en compte nécessaire du spirituel qui couve dans le cœur de chacun. Elle témoigne d'une grande sensibilité chrétienne imprégnée de sagesse orientale, s'abstient de donner des leçons de morale, et exclut tout dogmatisme.

Elle laissera de réconfortantes réflexions sur les âges de la vie.

Pour elle, chacune de ces étapes exprime une nouvelle métamorphose et contient son propre « pouvoir », possède sa beauté, ses ressources et sa magie.

Son essai « Les âges de la vie », écrit en 1983, est une réflexion, mêlée d'anecdotes et de souvenirs, sur le thème des différentes périodes de la vie : gestation et premiers mois, petite enfance, adolescence, jeunesse, âge adulte, vieillesse.



Au sujet de ce livre, elle dira, lors d'une entrevue radiophonique en 2001 :

« J'ai tenté d'y montrer les métamorphoses de l'être au cours de la vie. Les occasions d'apprendre à mourir nous sont données si souvent : toutes les crises, les séparations, et les maladies, et toutes les formes de deuils, tout, tout nous invite à laisser derrière nous. Et c'est dans ce dépouillement progressif que se crée une liberté immense, et un espace agrandi, exactement ce qu'on n'avait pas soupçonné. »

Moi j'ai une confiance immense dans le vieillissement, parce que je dois à cette acceptation de vieillir une ouverture qui est insoupçonnable quand on n'a pas l'audace d'y rentrer. »
- Christiane Singer

Service d'entraide des Hauts Reliefs

A
C
T
I
O
N
B
É
N
É
V
O
L
E

S'unir en réalisant des projets à saveur humaine

En février 2016, les municipalités de Notre-Dame-de-Ham, Chesterville, Ham-Nord et Saints-Martyrs-Canadiens ont mis sur pied un comité intermunicipal portant le nom de « Service d'entraide des Hauts Reliefs ». Ces municipalités ont décidé d'unir leurs forces afin d'améliorer l'offre de service alimentaire à leurs résidents.

De plus, des partenaires locaux tels que l'Épicerie COOP Bonichoix, le Club Lions de Ham-Nord ainsi que la Cité Écologique participent au projet.

Transformation alimentaire

L'équité est au centre de toutes nos pratiques, de la cueillette à la distribution, en passant par la transformation. Un tiers de nos produits transformés est offert dans les paniers alimentaires des gens dans le besoin, un tiers est offert aux bénévoles qui nous aident généreusement, et un tiers est dédié à la vente. Ceci, afin d'amasser les fonds nécessaires à la réalisation de notre mission, soit : desservir les communautés des Hauts-Reliefs par des services de proximité et des projets intermunicipaux, dans le but d'améliorer les conditions de vie de nos concitoyens.

Distribution alimentaire

Le mandat du SEHR vise principalement la distribution de paniers de denrées alimentaires en collaboration avec la Sécurité Alimentaire de Victoriaville, mais en offrant en plus l'avantage de la proximité à ses citoyens relativement à la réception des appels, la cueillette des denrées, leur préparation et leur distribution.

Tout le monde peut faire sa part!

On peut participer à cette excellente occasion de partager en : apportant des denrées périssables au bureau municipal, en contribuant par des dons en argent ou en s'impliquant à titre de bénévole.

Vous souhaitez bénéficier de ce service?

Vous devez tout d'abord vous inscrire auprès de Mme Élise Hamel, 819 344-2424 poste 5 sehr.ca@gmail.com

Service entièrement confidentiel

La distribution se fait le jeudi aux deux semaines pour tous les types d'utilisateurs, que ce soit pour une petite famille,

une grosse famille ou une personne seule. Vous devrez apporter une preuve de résidence et de revenu.

Il est également possible de profiter d'un service de livraison si vous ne possédez pas de moyens de transport ou vous êtes dans une situation particulière (maladie ou accident).

D'autres services?

Le service de popotes congelées est offert pour les personnes de 65 ans et plus; les commandes et les livraisons se font toutes les 2 semaines. Projets visant à soutenir les familles et citoyens dans le besoin. Activités afin de faire connaître les services offerts par des organismes régionaux (clinique d'impôts, massage bébé, etc.). Voir info à la page 26.



Le Carrefour d'entraide bénévole : des services à votre portée!



L'accompagnement-transport

L'accompagnement-transport est un service qui offre un soutien physique et du réconfort lors de rendez-vous médicaux aux personnes ayant des limitations physiques dans leurs déplacements. Les bénévoles vont chercher les personnes à leur domicile et ils les accompagnent tout au long de leur rendez-vous.

La popote congelée

Repas congelés pour les personnes en perte d'autonomie. Menus complets et variés.

La popote à texture adaptée

Aliments à texture adaptée pour les personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou souffrant de dysphagie.

L'audiothèque

Service d'enregistrement audio de lectures diverses pour les personnes ayant des difficultés à lire.

Fondé en 1977, le Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs est situé au 40, rue Alice à Victoriaville et ses services sont offerts sur tout le territoire de la MRC d'Arthabaska, dont Ham-Nord.

Sa mission est la promotion et le développement de l'action bénévole. En fait, ce sont plus de 300 bénévoles qui s'impliquent à travers différents services, notamment de maintien à domicile, pour les personnes en perte d'autonomie permanente ou temporaire.

Les visites amicales

Service de jumelage permettant à une personne âgée de 65 ans et plus, souffrant de solitude, de recevoir une visite régulière ou un appel téléphonique.

Le travailleur de milieu auprès des aînés

Le travailleur de milieu auprès des aînés du Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs, Éric Veilleux, est présent pour vous. Il contribue au maintien à domicile et à l'amélioration de la qualité de vie des aînés par sa disponibilité, sa présence et son écoute. Il rencontre la personne aînée dans son milieu, établit un lien de confiance et l'écoute sans jugement. Il l'informe sur les services et ressources disponibles, l'y réfère au besoin et l'accompagne dans sa recherche de solutions face aux difficultés qu'elle vit. Les services offerts par le travailleur de milieu sont gratuits et confidentiels. Pour de plus amples informations, vous pouvez visiter le cebboisfrancs.org. Vous pouvez aussi le contacter au 819 758-4188.

Vous souhaitez bénéficier des services?

Vous connaissez une personne qui en aurait besoin? Vous désirez devenir bénévole pour offrir les services dans votre municipalité?

Communiquez avec le Carrefour d'entraide bénévole au **819 758-4188** ou visitez le **www.cebboisfrancs.org**.

ACTION BÉNÉVOLE POUR LES AINÉS

A
C
T
I
O
N

B
É
N
É
V
O
L
E

Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs

Le Carrefour fait la promotion et favorise le développement de l'action bénévole sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Par l'intermédiaire de ses bénévoles, il offre différents services d'aide à la population : popote, accompagnement-transport, visites amicales, magnétothèque, courrier des jeunes, ambassadeurs de services, travailleur, travailleuse de milieu auprès des aînés, références de bénévoles, etc.

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4

Téléphone : 819 758.4188

Courriel : carrefour@cebboisfrancs.org / Site web : www.cebboisfrancs.org

Maison Marie-Pagé

Offrir, dans un cadre familial, des services de soins palliatifs et d'accompagnement aux personnes ayant une maladie grave et dont le pronostic est de moins de deux mois de vie. Les proches des personnes en fin de vie y ont une grande place et reçoivent également soutien et réconfort. Les soins sont prodigués en tenant compte des besoins de la personne en fin de vie, de ses choix, de ses limites, de ses valeurs culturelles et religieuses, de ses croyances et des pratiques qui en découlent.

250, rang Pariseau, Victoriaville G6T 0J6

Téléphone : 819 604.9250

Courriel : nprovencher@maisonmariepage.com

Site web : www.maisonmariepage.com

FADOQ région Centre-du-Québec

Le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités en loisir, culture, sport et plein air.

40, rue Alice, 2e étage, Victoriaville G6P 3H4

Téléphone : 819 752.7876

Sans frais : 1 800 828.3344

Site web : www.fadoq.ca/centre-du-quebec



CONDITION FÉMININE ET MASCULINE

CALACS Unies-Vers-Elles

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel qui s'adresse aux femmes, aux hommes et aux jeunes filles de 14 ans et plus; intervention individuelle et de groupe, accompagnement, activités de sensibilisation. Attention particulière à l'inclusion des femmes davantage discriminées.

C.P. 532, Victoriaville G6P 6T3

Téléphone : 819 751.0755

Courriel : calacsvicto@cdcbf.qc.ca

Site web : www.calacs.net



Maison des femmes des Bois-Francis

Lieu de partage, d'écoute, d'apprentissages, d'appartenance et de solidarité ouvert à toutes les femmes. Nos mandats : les services (accueil, infos, références, groupes d'entraide, aide individuelle, centre de documentation, groupe pour femmes homosexuelles et bisexuelles, La Marg'Elle), activités éducatives (formations, ateliers, sensibilisation) et actions collectives. Nos volets : isolement, pauvreté, appauvrissement, santé mentale et physique, violence sous toutes ses formes et condition féminine.

19, rue De Courval, Victoriaville G6P 4W2

Téléphone : 819 758.3384

Courriel : maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca

Site web : www.maisondesfemmes.wixsite.com



Homme Alternative

Aider les hommes aux prises avec des réactions violentes en milieu familial ou conjugal et les hommes en difficulté. Rencontres d'accueil et d'évaluation, de thérapie de groupe ou de suivi individuel. Identification des causes réelles de la violence et recherche de solutions de rechange. Rencontre, suivi post-thérapie, conférences et formation.

90, rue Girouard, Victoriaville G6P 5T5

Téléphone : 819 357.5757

Courriel : homme.alternative@videotron.ca

Site web : www.hommealternative.qc.ca



LUTTE À LA PAUVRETÉ,

Centre d'entraide CONTACT de Warwick

Le Centre trouve sa raison d'être dans la planification, l'organisation, la coordination et l'évaluation des ressources humaines, matérielles et financières afin de rendre des services à tout individu ayant une problématique biopsychosociale ou socio-économique vivant une situation de nécessité temporaire. De plus, il administre un service de friperie communautaire et un plateau de travail en transformation alimentaire (permis du MAPAQ).

1, rue Saint-Joseph Warwick (QC) J0A 1M0.

Téléphone : 819 358.6252

Courriel : centredentraide@cablovision.com

Site web : www.centredentraide.com



Le Support (comptoir familial)

Organisme de charité (OBNL), récupérant des vêtements et des articles domestiques pour les proposer à prix modiques à la population. S'active à la lutte contre la pauvreté en offrant des dépannages vestimentaires et d'articles de première nécessité aux personnes démunies tout en favorisant le développement durable (social, économique et écologique) ainsi que l'implication sociale citoyenne (bénévolat).

98 des Bois-Francis, Victoriaville, QC, G6P 1E7

Téléphone : 819 752.6512

Courriel : info@lesupport.org

Site web : www.lesupport.org



ACEF des Bois-Francis

Organisme d'éducation populaire autonome, de défense des droits des consommateurs et des consommatrices. Il œuvre dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. Activités : consultations budgétaires et de consommation, cours et ateliers sur le budget, dépannage téléphonique, accompagnement dans les démarches effectuées par les gens rencontrés en consultation.

59, rue Monfette, bureau 230, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 752.5855

Courriel : acefbf@cdcbf.qc.ca

Site web : www.acefbf.com



DÉFENSE DES DROITS, JUSTICE

Association des locataires Centre-du-Québec

Organisme de défense et de promotion du droit au logement qui préconise des mesures de contrôle du marché privé et un plus grand accès à la justice pour les locataires. Soutien les locataires en les accompagnant dans leurs différentes démarches auprès de la Régie du logement, de leurs propriétaires ou d'un autre locataire.

59, rue Monfette, bureau 211, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 758.3673

Sans frais : 1 855 758.2523



Équijustice Arthabaska/Érable (Pacte Bois-Francs)

Développer une justice équitable et accessible à tous, invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité. Équijustice les accompagne dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

651, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville G6P 1T3 / Téléphone : 819 752.3551

Courriel : arthabaskaerable@equijustice.ca / Site web : www.equijustice.ca



SANTÉ MENTALE

S
A
N
T
É

M
E
N
T
A
L
E

et

P
H
Y
S
I
Q
U
E

Association le PAS (Parents, Amis, Soutien)

Regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des troubles majeurs de santé mentale, leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de maintenir leur propre équilibre mental et leur permettre d'actualiser leur potentiel. Interventions psychosociales, répit dépannage, activités d'entraide, de sensibilisation, de formation et d'information.



59, rue Monfette, bureau 110, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 751.2842 / Courriel : lepas@cdcbf.qc.ca / Site web : www.lepas.ca

Centre de prévention SUICIDE Arthabaska-Érable

Offrir des activités de prévention, de sensibilisation et d'éducation sur la problématique du suicide, des services d'intervention en cas de crise et de référence à toute la population des MRC d'Arthabaska et de l'Érable. Des services et activités d'accompagnement et de support auprès des personnes suicidaires et de leurs proches, auprès des personnes endeuillées à la suite d'un suicide et de celles qui sont près d'une personne ayant fait une tentative de suicide.

C.P. 492, Plessisville G6L 3M2

Téléphone : 819 751.8545 (administration)

et 819 751.2205 (intervenants)

Sans frais : 1 866 277.3553 / Site web : www.cpsae.ca



Société ALZHEIMER Centre-du-Québec

Organiser, promouvoir et offrir des services et des ressources afin d'aider et de soutenir les personnes atteintes et les membres de leur famille.

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4 / Téléphone : 819 604.7711

Courriel : conseilsvicto@alzheimerqc.ca

Site web : alzheimer.ca/fr/centreduquebec



Association des PROCHEs AIDANTS Arthabaska-Érable

Soutenir les proches aidants dans leur rôle afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie en leur offrant la possibilité de se rassembler pour s'entraider, s'informer, se ressourcer et trouver les outils nécessaires afin de jouer leur rôle sans s'épuiser.



40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4 / Téléphone : 819 795.3577

Courriel : info@prochesaidantsae.com / Site web : www.prochesaidantsae.com

ET PHYSIQUE

DIABÈTE Bois-Francs

Notre mission est d'informer, de sensibiliser, de prévenir, de former, d'assurer des services et de favoriser la recherche. Exemple de services et activités pour les personnes diabétiques et leurs proches : Soirées-conférences, cours «LE DIABÈTE», ateliers sur l'alimentation, cours de mise en forme, cours de cuisine, etc.

59, rue Monfette, bureau 213, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 795.3360 / Courriel : diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca



Programme PAIR service d'appels automatisés

Nous joignons les aînés quotidiennement pour s'assurer de leur bon état de santé.

Le fait de répondre au téléphone indique que l'abonné est en état de composer le 9-1-1 s'il a besoin d'aide. S'il n'y a aucune réponse, le système automatisé rappelle dans un court laps de temps. Si personne ne répond pas après 2 ou 3 tentatives, une procédure d'alerte est enclenchée et des démarches sont entreprises afin qu'une personne se rende au domicile de l'abonné pour effectuer une vérification.



Toutes les personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie peuvent bénéficier de ce programme offert gratuitement par les agences du programme Pair.

Pour vous inscrire, appelez au 819-752-5535

Société canadienne de la SCLÉROSE EN PLAQUES (Centre-du-Québec)

Chef de file dans la recherche sur le remède de la sclérose en plaques, nous permettons aux personnes aux prises avec cette maladie d'améliorer leur qualité de vie grâce à des services d'activités adaptées, d'information et de référence, de soutien psychologique et d'écoute.

59, rue Heriot, Drummondville J2B 1B5 / Téléphone : 819 474.6556
Courriel : info.centreduqc@scleroseenplaques.ca / Site web : www.scleroseenplaques.ca



PARKINSON Centre-du-Québec•Mauricie

Vise le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes et offre des services spécialisés et l'évaluation des besoins. Interventions psychosociales individuelles, de couples ou de groupes pour les personnes atteintes et leurs proches aidants. Activités d'éducation et de sensibilisation.

59, rue Monfette, bureau 227, Victoriaville G6P 1J8 / Téléphone : 819 806.1604
Courriel : interventionparkinsoncqm@gmail.com / Site web : www.parkinsonquebec.ca



Rouli-Bus

Service de transport adapté pour toute personne handicapée ayant une déficience significative et persistante qu'elle soit physique, intellectuelle, visuelle ou psychique. Le conducteur apporte une aide à l'embarquement et au débarquement. Service de porte-à-porte accessible sur réservation.

59, rue Monfette, bureau 102, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 758.5959 / Courriel: roulibus@cdcbf.qc.ca



Association régionale de loisir pour personnes handicapées, Centre-du-Québec

Travaille au développement de nouveaux outils favorisant la participation sociale des citoyens vivant avec des déficiences. L'organisme promeut le droit à un loisir de qualité, éducatif, sécuritaire, valorisant et de détente ainsi que la participation et la libre expression de la personne, l'accès à tous les champs d'application du loisir (tourisme, plein air, sport et activités physiques, loisir scientifique, socio-éducatif et socioculturel) pour toutes les personnes handicapées du Québec sans restriction d'âge, de sexe et de type de handicap. Favorise la participation sociale des personnes handicapées à la vie démocratique de l'association afin qu'elles donnent des orientations et une vision de ce que devrait être un meilleur accès aux loisirs.

59, rue Monfette, bureau 236, Victoriaville (QC) G6P 1J8 / Téléphone : 819 758.5464

Courriel : arlyphcq@cdcbf.qc.ca / Site web: www.arlyphcq.com



Handicap Action Autonomie des Bois-Francs

Assure une participation active de ses membres en ce qui concerne le développement de leur autonomie et de leurs conditions économique et sociale, notamment par la promotion, l'éducation et la défense des droits. Apporte un soutien aux personnes handicapées: intégration au travail, activités sociales, accessibilité dans les lieux publics, transport, banque de maintien à domicile.

59, rue Monfette bureau 224, Victoriaville (QC) G6P 1J8 / Téléphone: 819 758.0767

Courriel: haabf@cdcbf.qc.ca / Site web: www.haabf.org



HANDICAPÉES

Association pour l'intégration sociale, Bois-Francis (AIS)

Aider et soutenir les personnes présentant une déficience intellectuelle ainsi que leurs proches: Soutien à la famille, conférences, café-rencontre, accompagnement dans la communauté, activités culturelles et de loisirs, camp de jour.

59, rue Monfette, bureau 105, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 758.0574 / Courriel: ais-bf@cdcbf.qc.ca



Association des personnes malentendantes des Bois-Francis (APMBF)

Améliorer les conditions de vie des personnes malentendantes et la communication entre celles-ci et leur entourage. Sensibiliser le public, les organismes gouvernementaux et les employeurs à la situation des personnes malentendantes. Défense des droits et intérêts. Activités sociales, conférences, ateliers de formation.

59, rue Monfette, bureau 229, Victoriaville (QC) G6P 1J8

Téléphone: 819 751.3055 / Courriel: apm@cdcbf.qc.ca



Maison le Coudrier

Îlot résidentiel de logements adaptés pour personnes handicapées ayant une déficience motrice sévère. Offrir des services adéquats pour le maintien en logement individuel. Permet aux locataires de vivre dans un milieu de vie normal de façon la plus autonome et sécuritaire possible, et à des coûts respectant leur capacité financière. Favorise le développement des capacités des gens à vivre en milieu résidentiel et en société.

320, rue Blais, Victoriaville (QC) G6P 1H8 / Téléphone: 819 751.3232

Courriel: maisonlecoudrier@videotron.ca



P
E
R
S
O
N
N
E
S

H
A
N
D
I
C
A
P
É
E
S

AIDE ALIMENTAIRE des HAUTS-RELIEFS

A
I
D
E

A
L
I
M
E

N
T
A
I
R
E



Distribution alimentaire

Son but : offrir de l'aide alimentaire aux familles, aux personnes âgées ou seules, en situation de pauvreté dans les Hauts-Reliefs.

Les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent aussi bénéficier du service de popotes congelées offertes toutes les deux semaines.

Si vous avez besoin d'une aide alimentaire, contactez :

Élise Hamel, 819 344-2424 poste 5
sehr.ca@gmail.com

Nous procéderons à votre inscription et nous vous fournirons l'information sur le service.

Le service alimentaire vous permet d'obtenir un panier alimentaire aux deux semaines.

projets@notre-dame-de-ham.ca



DÉPENDANCES

Action Toxicomanie

Action Toxicomanie réalise des activités de prévention de la toxicomanie et des dépendances associées (drogues licites et illicites, tabac, alcool, boisson énergisante, cyberdépendance, jeux de hasards et d'argent, etc.) ainsi que des activités de promotion des saines habitudes de vie dans le milieu de vie des jeunes de 10 à 30 ans, des MRC d'Arthabaska, de L'Érable et de Drummond. Nous offrons également de l'information et du soutien aux parents ainsi qu'à tout autre adulte préoccupé par la consommation d'un proche.

59, rue Monfette, bureau 004, Victoriaville G6P 1J8

Téléphone : 819 758.6574

Courriel : info@actiontox.com

Site web : www.actiontox.com



Maison de thérapie Victoriaville-Arthabaska

Centre de soutien et de traitement des dépendances avec hébergement pour personnes aux prises avec des problèmes d'alcool, de toxicomanie et de prise abusive de médicaments. L'approche de la thérapie psycho dynamique d'expression et de soutien se démarque par une accentuation de l'expression de soi comme voie de rémission. Les difficultés de consommation sont comprises comme étant associées aux difficultés interpersonnelles et intrapsychiques de la personne.

78, Laurier Ouest, Victoriaville G6S 0G5

Téléphone : 819 357.7710 ou 1 888 900.7710

Courriel : info@mdtva.org

Site web : www.mdtva.org



La M.D.T.V.A.

D
É
P
E
N
D
A
N
C
E
S



Cette parution spéciale du journal Le Flambeau a été rendu possible grâce à la collaboration ainsi qu'à l'appui financier de la municipalité de Ham-Nord et grâce à Forum Citoyen.

Une foule de services vous sont offerts, n'hésitez pas à les utiliser!



Aiguiser vos cyber réflexes

Apprenez comment prévenir, reconnaître et signaler une fraude.

desjardins.com/securite

