

Bien vieillir en coopérative d'habitation

Fiches des ressources communautaires

Confédération québécoise
des coopératives d'habitation (CQCH)



Dans la présente section, nous vous présentons un répertoire des principales ressources communautaires destinées à la population, particulièrement aux personnes âgées.

Ce répertoire constitue en quelque sorte un bottin, facile à consulter, recensant les divers organismes qui offrent des services aux personnes âgées et à leur entourage, en lien avec les diverses problématiques abordées dans la précédente section.

Bonne consultation!

Table des matières

Les abus / La violence

Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).....	Fiche 1
Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 2
La ligne Info-Abus.....	Fiche 3
Le Regroupement des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS).....	Fiche 4
Le Réseau québécois pour contrer les abus envers les aînés (RQCAA).....	Fiche 5
S.O.S. Violence conjugale.....	Fiche 6

La défense des droits / Les recours

L'aide juridique.....	Fiche 7
L'Association des coopératives d'économie familiale (ACEF).....	Fiche 8
L'Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ).....	Fiche 9
L'Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités (AQDR).....	Fiche 10
L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (Destination Loisir).....	Fiche 11
L'Association québécoise Plaidoyer-Victimes.....	Fiche 12
La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.....	Fiche 13
La Confédération des Organismes de Personnes Handicapées du Québec (COPHAN).....	Fiche 14
Le Curateur public du Québec.....	Fiche 15
La Ligue nationale des droits et libertés.....	Fiche 16
Le Mouvement des aînés du Québec (FADOQ).....	Fiche 17
L'Office des personnes handicapées du Québec.....	Fiche 18
L'Office de la protection du consommateur.....	Fiche 19

Le logement / L'hébergement

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 20
Les consultants en hébergement privé pour les personnes âgées.....	Fiche 21
La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL).....	Fiche 22
La Société d'habitation du Québec (SHQ).....	Fiche 23

Les prestations / Le revenu	
Les Anciens combattants et militaires du Canada.....	Fiche 24
Revenu Québec.....	Fiche 25
La prévention des maladies	
Le Centre anti-poison du Québec (CAP).....	Fiche 26
Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 27
La ligne Info-Santé.....	Fiche 28
Le service d'appel d'urgence.....	Fiche 29
La promotion de la santé et des loisirs	
Les centres communautaires de loisirs, les centres sportifs ou de conditionnement physique et les services de loisirs.....	Fiche 30
La coopérative alimentaire « Libre-service » de l'Armée du Salut.....	Fiche 31
La Fédération des kinésiologues du Québec.....	Fiche 32
La Fédération québécoise de la marche.....	Fiche 33
La Fondation des maladies du cœur du Québec.....	Fiche 34
Kino-Québec (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport).....	Fiche 35
Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).....	Fiche 36
La Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) (Parcs Québec et Réserves fauniques).....	Fiche 37
Vélo Québec.....	Fiche 38
La santé mentale	
L'Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec (ACSM - Division Québec).....	Fiche 39
L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM).....	Fiche 40
Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 41
La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.....	Fiche 42
Les services à domicile	
Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 43
Les entreprises d'économie sociale en aide domestique (EESAD-coopératives et organismes à but non lucratif).....	Fiche 44

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec.....	Fiche 45
Les organismes Moisson.....	Fiche 46
Le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB).....	Fiche 47
Les services d'écoute téléphonique	
L'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETO).....	Fiche 48
Le centre Tel-Écoute.....	Fiche 49
Les centres de prévention du suicide (CPS).....	Fiche 50
Tel-Aînés.....	Fiche 51
Le soutien aux proches aidants	
Les centres de santé et de services sociaux (CSSS).....	Fiche 52
La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.....	Fiche 53
Le Réseau entre-aidants.....	Fiche 54
Le soutien psychosocial	
Les petits frères des Pauvres.....	Fiche 55
Le Programme d'assistance individuelle aux retraités (PAIR).....	Fiche 56
Le transport	
La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).....	Fiche 57
Les sociétés de transport et les compagnies de taxis (transport adapté).....	Fiche 58
La vie sociale	
L'Association internationale francophone des aînés (AIFA).....	Fiche 59
L'Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA).....	Fiche 60
Le Mouvement des aînés du Québec (FADOQ).....	Fiche 61
Les universités du troisième âge.....	Fiche 62

Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	1 866 LE CAVAC (1 866 532-2822)
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.cavac.qc.ca
Clientèle	<ul style="list-style-type: none"> • Toute personne victime d'un crime (geste, menace ou omission) commis au Québec contre sa personne ou ses biens; • Famille immédiate des victimes; • Témoins d'un acte criminel.
Mission	Dispenser des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Services de première ligne (soins de premier contact globaux et continus dispensés aux individus ou aux populations); • Intervention psychosociale et post-traumatique pour alléger les conséquences de la victimisation et permettre de reprendre la maîtrise de sa vie; • Assistance technique et outils d'intervention destinés aux victimes pour retrouver la maîtrise de leur vie le plus vite possible; • Information sur les droits et les recours des victimes d'actes criminels; • Services d'accompagnement (soutien pour les services médicaux, les ressources communautaires et durant tout le processus judiciaire); • Orientation vers des services spécialisés (médical, social, communautaire) selon la nature des besoins des victimes.
Spécifications	L'aide des CAVAC est disponible, que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.
Procédure	Communiquez avec le CAVAC par téléphone ou consultez le site Internet de l'organisation pour connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	Toute personne ou famille présentant des facteurs de risques élevés ou vivant une situation de crise dans leur milieu de vie.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir des services de santé et des services sociaux de première ligne (services de premier contact globaux et continus offerts aux personnes ou aux populations); • Offrir des services préventifs ou curatifs.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Services psychosociaux d'assistance et de soutien avec des intervenants (travailleurs sociaux, psychologues); • Services d'aide et d'écoute téléphonique d'urgence; • Dépistage et prévention des situations de négligence et d'abus; • Outils pour prévenir et intervenir dans les situations d'abus et de négligence; • Services de conseils juridiques; • Service d'hébergement temporaire en CHSLD et d'urgence pour aider temporairement un adulte ou une personne âgée en perte d'autonomie qui vit une situation de crise en raison d'un bris dans son réseau de proches aidants.
Spécifications	Tous les CSSS offrent des services aux personnes âgées victimes de violence. Les services sont offerts en français et en anglais.
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

La ligne Info-Abus

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	1 888 489-ABUS (1 888 489-2287)
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Toute personne (aîné, proche aidant, personnel soignant) victime ou témoin de situations d'abus ou de négligence.
Mission	Permettre au public de prendre la parole, de dénoncer et de prévenir les abus par l'entremise d'un service d'écoute électronique.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilisation du public à différents thèmes touchant la violence et les abus;• Sensibilisation des personnes âgées à l'importance de prendre leur place dans la société et d'exercer leur rôle;• Outils pour dépister la violence et aider la personne âgée à trouver les solutions et à se prendre en main;• Soutien nécessaire pour prévenir la violence (outils de sensibilisation, formation destinée aux proches aidants, aux intervenants institutionnels et aux personnes âgées).
Spécifications	Service d'écoute téléphonique confidentiel et bilingue, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
Procédure	Communiquez avec la ligne Info-Abus par téléphone.

Le Regroupement des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)

Adresse	C.P. 56528, succursale Ontario Montréal (Québec) H1W 3Z3
Téléphone	514 529-5252
Sans frais	1 877 717-5252
Télécopieur	514 529-5255
Courriel	rqcalacs@rqcalacs.qc.ca
Site Internet	www.rqcalacs.qc.ca
Clientèle	Femmes et adolescentes de 14 ans ou plus victimes d'agression à caractère sexuel.
Mission	Offrir des services aux femmes de 14 ans ou plus ayant vécu des agressions à caractère sexuel. L'organisme poursuit trois objectifs généraux : <ul style="list-style-type: none"> • Regrouper les centres d'aide et de lutte contre les agressions; • Mobiliser des personnes et des groupes dans la lutte contre la violence faite aux femmes; • Susciter des changements sociaux et politiques.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Service téléphonique d'urgence disponible jour et nuit; • Accueil, information et références à toutes les personnes concernées par les agressions à caractère sexuel; • Rencontres individuelles ou de groupes permettant aux femmes de surmonter les conséquences des agressions; • Préparation et accompagnement médical et judiciaire en lien avec les agressions à caractère sexuel; • Centre de documentation; • Programmes et ateliers de prévention et de sensibilisation; • Lutte et revendication, défense des droits des victimes d'agression.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le regroupement des CALACS par téléphone, par télécopieur ou par courriel afin d'obtenir les coordonnées du centre d'aide de votre région.

Le Réseau québécois pour contrer les abus envers les aînés (RQCAA)

Les abus / La violence

Adresse	7484, rue St-Denis Montréal (Québec) H2R 2E4
Téléphone	514 270-2777
Sans frais	
Télécopieur	514 270-2787
Courriel	info@rqcaa.org
Site Internet	www.rqcaa.org
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Toute personne physique ou morale préoccupée par la prévention, le dépistage ou l'intervention en matière d'abus envers les personnes aînées;• Les membres sont des professionnels des domaines de la santé et des services sociaux, des représentants des groupes de personnes aînées et des organismes gouvernementaux, des professionnels du secteur juridique ou de la sécurité publique, du milieu universitaire, des organismes municipaux, des organisations intersectorielles et des institutions bancaires;• Les étudiants, les stagiaires, les rentiers et les citoyens sont aussi présents dans le Réseau.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Rassembler les personnes et les regroupements de personnes qui se préoccupent de la prévention, du dépistage ou de l'intervention en matière d'abus envers les personnes aînées;• Maximiser l'accès à l'information;• Développer une vision globale des enjeux;• Favoriser une action efficiente et efficace de toutes les personnes aînées du Québec et des instances concernées.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Information visant à faire connaître les organismes, les programmes, les projets, les services, les recherches, les documents et les activités en matière de lutte contre les abus envers les personnes aînées;

Le Réseau québécois pour contrer les abus envers les aînés (RQCAA) (Suite)

Les abus / La violence

Services
(suite)

- Échanges entre les membres du matériel pour optimiser les ressources existantes;
- Activités d'information pour les membres;
- Création de liens entre les membres du réseau;
- Partage de connaissances, d'expériences et d'expertises;
- Participation à l'émergence de nouvelles idées.

Spécifications

Le paiement d'une cotisation annuelle est nécessaire pour être membre du réseau.

Procédure

Communiquez avec le Réseau par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

S.O.S. Violence conjugale

Adresse	
Téléphone	514 873-9010
Sans frais	1 800 363-9010
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Les personnes aux prises avec un problème de violence conjugale.
Mission	Accueillir, évaluer et orienter les personnes aux prises avec un problème de violence conjugale.
Services	<ul style="list-style-type: none">• S'assure que les victimes soient orientées vers les ressources les mieux adaptées à leurs besoins;• Les maisons d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale référées par S.O.S. Violence conjugale offrent des services d'hébergement, d'accueil, d'information, de soutien et d'accompagnement.
Spécifications	Service gratuit, confidentiel, bilingue et accessible jour et nuit.
Procédure	Communiquez avec le service S.O.S. Violence conjugale par téléphone.

L'aide juridique

Adresse	
Téléphone	514 683-1815
Sans frais	1 877 683-1815
Télécopieur	514 683-9854
Courriel	infos@avocat.qc.ca
Site Internet	www.csj.qc.ca
Clientèle	Les personnes économiquement défavorisées.
Mission	Donner accès aux personnes économiquement défavorisées aux tribunaux, aux services professionnels d'un avocat ou d'un notaire et à l'information nécessaire sur leurs droits et obligations.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Représentation et défense des droits et des intérêts des personnes qui ont été lésées;• Application des recours en vertu de la <i>Loi sur le soutien du revenu et favorisant l'emploi et la solidarité sociale</i>, la <i>Loi sur l'assurance-emploi</i>, la <i>Loi sur la santé et la sécurité du travail</i>, la <i>Loi sur l'assurance automobile</i> et la <i>Loi sur la faillite et l'insolvabilité</i>;• Accompagnement pour certains recours civils et procédures sommaires, si nécessaire.
Spécifications	L'admissibilité à l'aide juridique est établie en fonction de certains critères. Lors de l'évaluation d'une demande, les obligations familiales du requérant, ses revenus ainsi que ses biens sont pris en compte.
Procédure	Communiquez par téléphone, par télécopieur ou par courriel avec le bureau d'aide juridique le plus près de chez vous. Consultez le site Internet de la Commission des services juridiques pour connaître les coordonnées des bureaux de l'aide juridique de votre région.

L'Association des coopératives d'économie familiale (ACEF)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.consommateur.qc.ca
Clientèle	Les consommatrices et les consommateurs, et plus particulièrement, les personnes à faible revenu.
Mission	Faire la promotion et la défense des droits et des intérêts de la collectivité en matière de consommation, en particulier, des personnes à faible ou à moyen revenu.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide, d'information et d'éducation; • Référence et aide téléphonique; • Ateliers portant sur la planification d'un budget, l'endettement et la consommation.
Spécifications	
Procédure	Consultez le site Internet de l'Association pour connaître les coopératives d'économie familiale de votre région.

L'Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)

Adresse	4837, rue Boyer, bureau 210 Montréal (Québec) H2J 3E6
Téléphone	514 523-3443
Sans frais	1 866 523-3443
Télécopieur	514 523-0797
Courriel	agidd@videotron.ca
Site Internet	www.agidd.org
Clientèle	Les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale et ayant besoin d'aide et de soutien pour exercer et faire valoir leurs droits.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Regrouper, informer, former et mobiliser ses membres dans le but de promouvoir et de défendre les droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale; • Démystifier la « folie » dans son langage et son essence; • Être porteuse d'une vision différente, plus ouverte et plus humaine de la « folie » et dénoncer les abus de la psychiatrie; • Établir un rapport de force entre les personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale et tout milieu, structure ou institution qui ne respecte pas leurs droits; • Actualiser et promouvoir un modèle québécois de promotion-vigilance et de défense des droits en santé mentale.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Formation à des groupes; • Cueillette et diffusion de l'expertise; • Défense des droits systémiques des usagers et usagers; • Formation sur le plan de la négociation; • Formation et soutien aux organismes communautaires; • Information sur les médicaments.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

L'Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités (AQDR)

Adresse	1931, rue Sherbrooke Ouest Montréal (Québec) H3H 1E3
Téléphone	514 935-1551
Sans frais	
Télécopieur	514 937-7371
Courriel	info@aqdr.org
Site Internet	
Clientèle	Les personnes de 55 ans ou plus voulant agir pour protéger leurs droits collectifs.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser des activités sociopolitiques portant sur les droits et les intérêts des personnes de 55 ans ou plus; • Protéger et développer leurs intérêts; • Étudier, promouvoir, protéger et développer les intérêts économiques, sociaux et culturels des personnes retraitées et préretraitées; • Promouvoir l'information, la recherche, la formation et la mobilisation.
Services	
Spécifications	<p>Les prises de position de l'organisme touchent les régimes de pensions, le revenu, le logement, la sécurité, la violence, l'âgisme, l'exclusion sociale, la santé, le maintien et les soins à domicile, la médication, le transport, etc.</p> <p>Les membres de l'AQDR bénéficient de certains avantages (assurances, rabais, etc.).</p>
Procédure	Communiquez avec l'AQDR par téléphone, par télécopieur ou par courriel afin de connaître les coordonnées ou d'adhérer à la section de votre région.

L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées
(Destination Loisir)

Adresse	4545, avenue Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone	514 252-3144
Sans frais	
Télécopieur	514 252-8360
Courriel	info@aqlph.qc.ca
Site Internet	www.aqlph.qc.ca
Clientèle	Les personnes handicapées.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir le droit à un loisir éducatif, sécuritaire, valorisant et propice à la détente; • Promouvoir la participation et la libre expression de la personne relativement à son loisir; • Promouvoir l'accès à tous les champs d'application du loisir (tourisme, plein air, etc.) pour toutes les personnes handicapées du Québec sans restriction d'âge, de sexe ou de type de handicap; • Favoriser la participation sociale des personnes handicapées à la vie démocratique de l'Association, les encourager à donner une vision et des orientations de ce que devrait être un meilleur accès au loisir.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Mesures de soutien des membres dans leurs actions; • Consultation et concertation des membres sur le développement du loisir et ses champs d'application; • Encouragement à la participation des personnes handicapées à la vie démocratique de l'Association; • Représentation des besoins et des intérêts des membres auprès des instances publiques et privées.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

L'Association québécoise Plaidoyer-Victimes

Adresse	4305, rue d'Iberville, bureau 201 Montréal (Québec) H2H 2L5
Téléphone	514 526-9037
Sans frais	
Télécopieur	514 526-9951
Courriel	aqpv@aqpv.ca
Site Internet	www.aqpv.ca
Clientèle	Les victimes d'actes criminels et les organismes d'aide aux victimes.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir et défendre les droits et les intérêts des victimes d'actes criminels; • Agir en tant que porte-parole des victimes; • Contribuer au développement de programmes et d'initiatives permettant l'amélioration des pratiques à l'endroit des victimes et une meilleure compréhension de leurs besoins; • Humaniser le système de justice pénale.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement et orientation des personnes victimes d'actes criminels vers les ressources correspondant à leurs besoins; • Promotion et organisation d'activités de formation et de sensibilisation du public à la cause des personnes victimes d'actes criminels (conférences, colloques); • Représentations auprès de toutes les instances concernées par le dossier des victimes; • Élaboration d'outils d'information, de formation et d'intervention.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

La défense des droits / Les recours

Adresse	360, rue Saint-Jacques, 2 ^e étage Montréal (Québec) H2Y 1P5
Téléphone	514 873-5146
Sans frais	1 800 361-6477
Télécopieur	514 873-6032 - Téléscripateur : 514 873-2648
Courriel	webmestre@cdpdj.qc.ca
Site Internet	www.cdpdj.qc.ca
Clientèle	
Mission	Veiller au respect des principes énoncés dans la <i>Charte des droits et libertés de la personne</i> .
Services	<ul style="list-style-type: none">• Enquêtes dans les cas de discrimination ou de harcèlement, d'exploitation des personnes âgées ou handicapées, tentatives ou actes de représailles;• Information sur les droits auprès du grand public et des clientèles spécifiques;• Programmes d'éducation et de sensibilisation pour promouvoir et défendre les droits de groupes spécifiques.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec la Commission par téléphone, par courriel, par télécopieur ou par téléscripateur.

La Confédération des Organismes de Personnes Handicapées
du Québec (COPHAN)

Adresse	2053, avenue Jeanne-D'Arc, bureau 100 Montréal (Québec) H1W 3Z4
Téléphone	514 284-0155
Sans frais	
Télécopieur	514 284-0775
Courriel	cophan@qc.aira.com
Site Internet	www.cophan.org
Clientèle	Les personnes vivant avec des limitations fonctionnelles (limitations motrices, organiques, neurologiques, intellectuelles, visuelles, auditives, de la parole et du langage, des problèmes de santé mentale et des troubles d'apprentissage) et leurs proches.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à la défense collective des droits des personnes ayant des limitations fonctionnelles et leurs proches pour favoriser l'inclusion sociale pleine et entière; • Défendre les droits relativement aux conditions de vie et la participation sociale des personnes ayant des limitations fonctionnelles et leurs proches (accès à l'information, aide juridique, éducation, fiscalité, habitation, etc.).
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Participation à des comités de travail auprès des décideurs publics; • Production de documents de recherche et d'analyse; • Organisation d'activités de sensibilisation et de mobilisation auprès de la population; • Organisation d'activités de formation, d'information, de concertation auprès des membres; • Soutien technique auprès des membres.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec la COPHAN par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

Le Curateur public du Québec

Adresse	600, boul. René-Lévesque Ouest, 12 ^e étage Montréal (Québec) H3B 4W9
Téléphone	514 873-4074
Sans frais	1 800 363-9020
Télécopieur	
Courriel	information@curateur.gouv.qc.ca
Site Internet	www.curateur.gouv.ca
Clientèle	Tout citoyen présentant des inaptitudes (mentales, physiques) le rendant incapable de gérer ses biens et sa vie.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Protéger et prendre en charge les citoyens inaptes par des mesures adaptées à leur état et à leur situation, et gérer les biens non réclamés;• Représenter les personnes mises sous tutelle ou curatelle publique;• Intervenir dans les mesures privées de protection pour assurer le respect des droits et la sauvegarde de l'autonomie de la personne;• Informer et sensibiliser la population et les intervenants aux besoins de protection découlant de l'inaptitude.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Intervention pour ouvrir un régime de protection quand la situation le justifie (ex. : mandat en cas d'inaptitude);• Assistance aux tuteurs, aux curateurs et aux conseillers privés et information portant sur leurs obligations;• Surveillance de l'administration des biens des personnes sous tutelle ou curatelle publique;• Conseils et autorisation de l'exécution de mandats;• Enquête lorsqu'une situation d'abus est rapportée pour administrer les biens d'une personne sous curatelle ou d'une personne présentant des signes d'inaptitude;• Tenue des registres des régimes de protection privés et publics, et des mandats homologués.

Le Curateur public du Québec (Suite)

Spécifications

Procédure

Communiquez avec le bureau du Curateur public par téléphone ou par courriel, ou consultez le site Internet de l'organisation pour connaître les coordonnées du point de service de votre région.

La Ligue nationale des droits et libertés

Adresse	65, rue de Castelneau Ouest, bureau 301 Montréal (Québec) H2R 2W3
Téléphone	514 849-7717
Sans frais	
Télécopieur	514 849-6717
Courriel	info@liguedesdroits.ca
Site Internet	www.liguedesdroits.ca
Clientèle	Tous.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Défendre et promouvoir l'universalité, l'indivisibilité et l'interdépendance des droits reconnus dans la <i>Charte internationale des droits de l'Homme</i>; • Informer le public sur les droits et libertés de la personne ainsi que sur le respect de ces droits et libertés.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Activités d'information, de formation et de sensibilisation; • Information, soutien et médiation dans la défense des droits et des libertés de la personne.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'organisme par téléphone, par courriel ou par télécopieur.

Le Mouvement des aînés du Québec (FADOQ)

Adresse	4545, avenue Pierre-De Coubertin C.P. 1000, succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone	514 252-3017
Sans frais	1 800 828-3344
Télécopieur	514 252-3154
Courriel	info@fadoq.ca
Site Internet	www.fadoq.ca
Clientèle	Les personnes de 50 ans ou plus.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Regrouper les personnes de 50 ans ou plus; • Représenter les personnes de 50 ans ou plus devant toutes les instances pour la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins; • Organiser des activités et offrir des programmes et des services répondant à leurs besoins.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Activités et loisirs; • Information et formation; • Promotion et défense des droits et des intérêts; • Rabais et privilèges sur des produits exclusifs.
Spécifications	En devenant membre de la FADOQ, les personnes peuvent profiter de services, d'activités et de rabais avantageux.
Procédure	Communiquez avec le Mouvement par téléphone, par télécopieur ou par courriel, ou consultez le site Internet de l'organisation pour connaître les coordonnées des regroupements régionaux.

L'Office des personnes handicapées du Québec

Adresse	Direction du partenariat et de l'intervention individuelle 309, rue Brock Drummondville (Québec) J2B 1C5
Téléphone	819 475-8585
Sans frais	1 800 567-1465
Télécopieur	819 475-8467 - Téléscripateur : 1 800 567-1477
Courriel	
Site Internet	www.ophq.gouv.qc.ca
Clientèle	Les personnes vivant avec des limitations fonctionnelles et leurs proches.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Veiller au respect des principes et des règles énoncés dans la <i>Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées</i> en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale; • S'assurer que les ministères et leurs réseaux, les municipalités et les organismes publics et privés poursuivent leurs efforts afin d'améliorer les possibilités offertes aux personnes handicapées de s'intégrer et de participer pleinement à la vie en société.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil, information et références; • Soutien, conseils et accompagnement; • Centre de documentation; • Information statistique, portraits statistiques régionaux; • Estimation de la population.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Office par téléphone, par télécopieur, par téléscripateur ou par courriel. Des formulaires de demande sont aussi disponibles sur le site Internet de l'Office.

L'Office de la protection du consommateur

Adresse	Sièges sociaux
	<p>Québec 400, boul. Jean-Lesage, bureau 450 Québec (Québec) G1K 8W4</p> <p>Montréal 5199, rue Sherbrooke Est, Aile A, bureau 3671 Montréal (Québec) H1T 3X2</p>
Téléphone	
Sans frais	1 888 OPC-ALLO (1 888 672-2556)
Télécopieur	
Courriel	Un formulaire de demande de renseignements est disponible sur le site Internet de l'Office.
Site Internet	www.opc.gouv.qc.ca
Clientèle	Tous.
Mission	Protéger les consommateurs en les informant, en les éduquant, en représentant leurs intérêts, en appliquant les lois sous sa responsabilité et en favorisant la concertation entre les agents socioéconomiques.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Réception et traitement des plaintes relatives à la consommation; • Information et éducation; • Interventions dans les médias; • Concertation; • Indemnisation et conciliation.
Spécifications	Service à la clientèle du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.
Procédure	Communiquez avec l'Office par téléphone ou par courriel. Consultez le site Internet de l'organisation afin de connaître les coordonnées des bureaux de l'Office de votre région.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	Tout individu vivant avec une perte d'autonomie fonctionnelle ou psychosociale et son entourage (proches aidants).
Mission	Offrir aux adultes en perte d'autonomie un milieu de vie substitut, des services d'hébergement, d'assistance, de soutien et de surveillance, des services de réadaptation psychosociaux, etc.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service d'hébergement temporaire (centre de jour) pour les adultes en perte d'autonomie afin d'offrir un soutien aux proches aidants en situation de crise;• Services de répit et d'accompagnement à domicile pour les proches;• Ateliers de soutien, de formation et d'intervention pour les proches et les intervenants.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

Les consultants en hébergement privé pour les personnes âgées

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes âgées autonomes;• Les personnes âgées semi-autonomes;• Les personnes âgées en perte d'autonomie.
Mission	Guider et faciliter le choix d'une résidence qui convient le mieux aux besoins de la personne âgée.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Conseils et soutien dans la recherche de résidences privées;• Évaluation des besoins de la personne âgée;• Recherche ciblée d'une résidence correspondant aux besoins de la personne âgée;• Accompagnement lors des visites;• Aide à la négociation du bail;• Relation d'aide et suivi.
Spécifications	Les services offerts sont gratuits.
Procédure	Consultez les pages jaunes sous la rubrique « Résidences pour personnes retraitées » pour trouver un consultant en hébergement ou une résidence privée, ou encore consultez le <i>Bottin Aînés Hébergement</i> disponible sur le site Internet, à l'adresse www.bottin.aineshebergement.com , pour obtenir une liste complète des résidences privées du Québec.

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)

Adresse	700, chemin de Montréal Ottawa (Ontario) K1A 0P7
Téléphone	613 748-2000
Sans frais	1 800 668-2642
Télécopieur	613 748-2098
Courriel	chic@cmhc-schl.gc.ca
Site Internet	www.cmhc-schl.gc.ca
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Les consommateurs (acheteurs, locataires, propriétaires-occupants, rénovateurs, personnes âgées);• Les groupes communautaires;• Les professionnels du secteur de l'habitation;• Les Autochtones;• Les institutions financières;• Etc.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Veiller à ce que les Canadiens aient accès à un large éventail de logements de qualité, à coût abordable;• Favoriser la création de collectivités et de villes dynamiques et saines;• Améliorer les options financières en ce qui a trait à l'habitation au Canada;• Aider les Canadiens à faible revenu à accéder à la propriété;• Améliorer les normes en matière de construction d'habitations;• Donner aux responsables des politiques, l'information et l'analyse dont ils ont besoin pour assurer la prospérité du marché de l'habitation au Canada.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Programmes d'aide financière pour accéder à la propriété (assurance prêt hypothécaire, des titres hypothécaires, etc.);• Programme d'aide financière pour l'amélioration et la rénovation de l'habitat;

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) (Suite)

Services
(Suite)

- Programmes d'aide pour les ménages à faible revenu, les personnes âgées et les personnes handicapées;
- Programmes, politiques et recherche en matière d'habitation;
- Centre canadien de documentation sur l'habitation.

Spécifications

Procédure

Communiquez avec le bureau de votre région ou le bureau national de la SCHL par téléphone, par télécopieur ou par courriel. Consultez le site Internet de la SCHL pour connaître les coordonnées du bureau le plus près de chez vous.

La Société d'habitation du Québec (SHQ)

Adresse	1054, rue Louis-Alexandre Taschereau Aile Saint-Amable, 3 ^e étage Québec (Québec) G1R 5E7
Téléphone	Région de Québec : 418 643-4035 Région de Montréal : 514 873-8775
Sans frais	1 800 463-4315
Télécopieur	418 643-4560
Courriel	Un formulaire de demande de renseignements est disponible sur le site Internet de la SHQ.
Site Internet	www.habitation.gouv.qc.ca
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Les familles;• Les personnes âgées en légère perte d'autonomie;• Les personnes handicapées;• Les Autochtones vivant hors réserves et les Inuits;• Les personnes ayant des besoins particuliers de logement : sans-abri, femmes et enfants victimes de violence, etc.;• Divers groupes ou organismes.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Faciliter l'accès à des conditions adéquates de logement en fonction des ressources financières et de la diversité des besoins de la population;• Conseiller le gouvernement en matière d'habitation;• Élaborer et mettre en œuvre des politiques et des programmes dans le domaine de l'habitation;• Agir à titre de responsable du plus important parc immobilier de logements sociaux au Québec;• Intervenir plus particulièrement auprès des ménages à faible revenu. Elle leur apporte un soutien financier pour les aider à payer le loyer ou leur fournit un logement subventionné à coût abordable;• Favoriser le maintien en bon état des logements existants et participer à la revitalisation des vieux quartiers et des milieux de vie;

La Société d'habitation du Québec (SHQ) (Suite)

Mission
(Suite)

- Encourager l'initiative communautaire et appuyer le développement de l'industrie québécoise en habitation.

Services

- Programmes d'aide financière destinés à l'habitation abordable, sociale et communautaire;
- Programmes d'aide financière destinés aux ménages à faible revenu;
- Programmes d'aide financière destinés à l'amélioration de l'habitat;
- Programmes d'aide au logement, de soutien à l'initiative communautaire, de recherche et d'appui à l'industrie.

Spécifications

Procédure

Communiquez avec la Société d'habitation du Québec par téléphone, par télécopieur ou par courriel aux bureaux de Québec ou de Montréal.

Les Anciens combattants et militaires du Canada

Les prestations / Le revenu

Adresse	Ministère de la Défense nationale Quartier général de la Défense nationale Édifice Mgén George R. Pearkes 101, promenade Colonel By Ottawa (Ontario) K1A 0K2
Téléphone	613 995-2534
Sans frais	1 866 522-2022
Télécopieur	613 992-4739
Courriel	information@forces.gc.ca
Site Internet	www.forces.gc.ca
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Les anciens combattants et certains civils ayant servi dans un théâtre de guerre;• Les membres actuels et anciens des Forces armées canadiennes (forces régulières et réserve);• Les membres de la GRC.
Mission	Offrir des services et des prestations aux membres actuels et anciens des Forces armées canadiennes.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Services juridiques gratuits et aide à la préparation d'une cause;• Services d'orientation professionnelle aux anciens combattants, aux anciens militaires canadiens et à leur famille;• Programmes de soutien du revenu (pension d'invalidité, allocations d'anciens combattants, fonds de secours);• Programmes et services de santé (prestations pour des traitements et d'autres soins de santé, programme pour l'autonomie des anciens combattants, avantages médicaux, services de soins en établissement, renseignements et services de promotion de la santé).

Les Anciens combattants et militaires du Canada (Suite)

Spécifications

Procédure

Si vous êtes un ancien combattant et militaire des Forces armées canadiennes, communiquez avec les Forces par téléphone ou par courriel ou consultez le site Internet des Forces armées canadiennes pour connaître les coordonnées des bureaux de district régionaux.

Revenu Québec

Les prestations / Le revenu

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.revenu.gouv.qc.ca
Clientèle	Tous.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Faciliter la déclaration de revenus;• Fournir des programmes de déductions à la population.
Services	Programmes disponibles pour les personnes âgées : <ul style="list-style-type: none">• Avantages fiscaux (crédits d'impôt remboursables et non remboursables);• Programme <i>Allocation-logement</i>;• Retenues à la source (R.R.Q., Pension de sécurité de la vieillesse, prestation d'un régime complémentaire de retraite);• Acomptes provisionnels;• Cotisations au régime d'assurance médicaments du Québec;• Déclaration de revenus d'une personne décédée;• Documentation.
Spécifications	
Procédure	Consultez le site Internet pour connaître les coordonnées et les horaires des bureaux de votre région.

Le Centre anti-poison du Québec (CAP)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	1 800 463-5060
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.csssvc.qc.ca/services/capq.php
Clientèle	Tous.
Mission	Répondre à la population et aux professionnels de la santé confrontés à une situation urgente d'empoisonnement.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Information sur les bons gestes à réaliser lorsqu'une personne s'est empoisonnée; • Information sur les effets et les traitements d'intoxications aiguës pour les professionnels de la santé; • Recherches; • Prévention des intoxications.
Spécifications	Service d'urgence sans frais 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour le public et les professionnels de la santé.
Procédure	Communiquez avec le Centre anti-poison par téléphone.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	Toute personne ou famille préoccupée par un problème de santé ou d'ordre psychosocial.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir les soins de santé; • S'assurer que les personnes qui requièrent des soins les reçoivent.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Soins infirmiers; • Physiothérapie; • Ergothérapie; • Aide familiale.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

La ligne Info-Santé

Adresse	
Téléphone	8-1-1
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Tous.
Mission	Offrir à la population un service de consultation professionnelle téléphonique en cas de problème non urgent. Ce service constitue une composante majeure de la première ligne de soins de santé. Il s'inscrit en complémentarité aux services des centres de santé et de services sociaux et des groupes de médecine de famille, qui assurent, pour leur part, la prise en charge du patient, au-delà d'un problème ponctuel.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne d'écoute et d'information; • Évaluation du type d'aide nécessaire; • Conseils sur la santé; • Services préventifs ou curatifs.
Spécifications	Service d'urgence 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
Procédure	Composez le 8-1-1.

Le service d'appel d'urgence

Adresse	
Téléphone	9-1-1
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Tous.
Mission	Répondre à toute situation d'urgence alors que la santé d'une personne est en danger et nécessite un transport en ambulance vers l'hôpital.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Conseils et information lors d'appels d'urgence des personnes; • Répartition des appels afin de les orienter vers l'intervenant prioritaire; • Coordination virtuelle des autres intervenants lorsque leur collaboration est requise.
Spécifications	Service d'urgence 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
Procédure	Composez le 9-1-1.

Les centres communautaires de loisirs, les centres sportifs ou de conditionnement physique et les services de loisirs

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Tous.
Mission	
Services	<ul style="list-style-type: none">• Arénas;• Piscines;• Gymnases;• Activités de clubs;• Conditionnement physique;• Etc.
Spécifications	
Procédure	Consultez l'annuaire téléphonique pour connaître les coordonnées des cégeps, des universités et des centres privés de votre région.

La coopérative alimentaire « Libre-service » de l'Armée du Salut

Adresse	Division du Québec 1655, rue Richardson Montréal (Québec) H3K 3J7
Téléphone	Services d'urgence : 514 254-0723 Services communautaires : 514 254-1123
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.armeedusalut.ca
Clientèle	Toute personne qui traverse une période de crise financière ou sociale.
Mission	En tant qu'église chrétienne internationale, l'Armée du Salut répond aux besoins essentiels des personnes en offrant de l'aide de première ligne aux personnes les plus démunies, notamment par l'intermédiaire de dix banques alimentaires régionales situées à Montréal, à Québec, à Sherbrooke, à Trois-Rivières, à Shawinigan, à Saint-Jérôme et à Gatineau, de même qu'en offrant des biens et des services à moindres coûts à la population.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Services complémentaires à la banque alimentaire; • Programmes facultatifs (cours de cuisine, gestion des repas selon un budget); • Vêtements; • Vente d'articles d'occasion (meubles, appareils ménagers, etc.).
Spécifications	Les heures de prise de rendez-vous pour une évaluation de la situation financière de la personne ainsi que les conditions d'accès à la banque alimentaire varient d'une région à l'autre.

La coopérative alimentaire « Libre-service » de l'Armée du Salut (Suite)

Procédure

Pour bénéficier des services de la banque alimentaire, vous devez communiquer avec le service d'aide à la famille de l'Armée du Salut de votre localité pour une évaluation au cours de laquelle vous devrez produire une preuve de résidence, une preuve de revenu ainsi qu'une pièce d'identité. Cette évaluation déterminera si vous êtes admissible aux services de la banque alimentaire et le nombre de fois auquel vous pourrez y avoir accès.

La Fédération des kinésologues du Québec

Adresse	Université de Montréal, Département de kinésiologie C.P. 6128, succursale Centre-ville Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone	514 343-2471
Sans frais	
Télécopieur	514 343-2181
Courriel	info@kinesiologue.com
Site Internet	www.kinesiologue.com
Clientèle	Tous.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Promouvoir l'activité physique comme un élément essentiel à la santé; • Améliorer la condition de vie des gens et réduire les coûts de santé par l'entremise de services-conseils offerts par un kinésologue.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation de la condition physique et prescription d'activités physiques; • Rôle-conseil en matière d'activité physique; • Gestion de programmes d'activité physique favorisant le maintien et l'amélioration de la santé; • Animation de programmes d'activité physique auprès de diverses clientèles; • Promotion de la pratique de l'activité physique; • Recherche en santé et en éducation physique; • Supervision d'entraînement sportif.
Spécifications	Kino-Québec peut offrir un soutien financier du milieu communautaire en partenariat avec des organismes reconnus.
Procédure	Communiquez avec un professionnel de l'activité physique par téléphone ou par courriel. Le site Internet de la Fédération comprend un répertoire de kinésologues et de spécialistes en activité physique par région.

La Fédération québécoise de la marche

Adresse	4545, avenue Pierre-De Coubertin C.P. 1000, succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone	514 252-3157
Sans frais	1 866 252-2065
Télécopieur	514 252-5137
Courriel	infomarche@fqmarche.qc.ca
Site Internet	www.fqmarche.qc.ca
Clientèle	
Mission	Promouvoir et développer la marche sous toutes ses formes.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion de la pratique de la marche, de la randonnée pédestre et de la raquette; • Soutien au développement des clubs et des sentiers; • Aide aux individus qui désirent créer de nouveaux regroupements de marcheurs; • Information et conseils sur les activités pédestres; • Cueillette et traitement de l'information sur le monde de la marche au Québec; • Organisation d'activités annuelles d'envergure nationale : <ul style="list-style-type: none"> o Festival de la marche; o Festival de la raquette; o Journée nationale des sentiers.
Spécifications	Information sur les sentiers, les clubs de marche et la raquette.
Procédure	Communiquez avec la Fédération par téléphone, par télécopieur ou par courriel pour obtenir de plus amples renseignements ou connaître les clubs de votre région affiliés à la Fédération.

La Fondation des maladies du cœur du Québec

Adresse	1434, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 500 Montréal (Québec) H3G 1R4
Téléphone	514 871-1551
Sans frais	1 800 567-8563
Télécopieur	514 871-9385
Courriel	
Site Internet	www.fmcoeur.ca
Clientèle	
Mission	Lutter pour l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) en contribuant activement à : <ul style="list-style-type: none"> • l'avancement de la recherche et à sa mise en application; • la promotion de modes de vie sains; • la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion de modes de vie sains pour réduire les risques de maladies cardiaques (gestion du stress, activité physique, saine alimentation, etc.); • Information, sensibilisation auprès de la population et des décideurs publics; • Mise en place de programmes visant de meilleures habitudes de vie (ex. : programme d'information nutritionnelle <i>Visez santé</i>).
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec la Fondation par téléphone, par télécopieur ou par courriel ou consultez le site Internet de la Fondation pour connaître le bureau local de votre région.

Kino-Québec
(Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport)

Adresse	Coordination nationale 200, chemin Sainte-Foy, bureau 4.40 Québec (Québec) G1R 6B2
Téléphone	418 646-6137, poste 3649
Sans frais	
Télécopieur	418 528-1652
Courriel	
Site Internet	www.kino-quebec.qc.ca
Clientèle	Tous.
Mission	Promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population du Québec.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Documentation; • Information sur la pratique d'activités physiques.
Spécifications	Doté d'une coordination nationale, le programme Kino-Québec est présent dans l'ensemble des régions du Québec et peut compter sur un réseau régional de 35 conseillers (kinésilogues, entraîneurs, etc.).
Procédure	Communiquez avec un conseiller Kino-Québec de votre région par téléphone ou par courriel.

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Adresse	Regroupement des cuisines collectives du Québec 1605, de Champlain Montréal (Québec) H2L 2S5
Téléphone	514 529-3448
Sans frais	
Télécopieur	514 529-1359
Courriel	info@rccq.org
Site Internet	www.rccq.org
Clientèle	Tous.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Regrouper et soutenir des personnes ayant à cœur de mieux se nourrir, d'échanger en cuisinant collectivement et de façon économique afin d'améliorer leurs conditions de vie; • Donner accès en tout temps et à long terme à une quantité quotidienne suffisante de nourriture à un coût abordable; • Préparer des plats sains, économiques et appétissants en quatre étapes : planification, achat, cuisson et évaluation.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Groupe de cuisine; • Groupe d'achats et pratiques alternatives (approvisionnement auprès de fermes écologiques locales, jardins collectifs); • Ateliers divers (alimentation, planification budgétaire, coopération, exercice de la citoyenneté, etc.).
Spécifications	
Procédure	Se présenter sur place. Pour connaître la liste des cuisines actives, consultez le site Internet du Regroupement ou communiquez avec le RCCQ.

La Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ)
(Parcs Québec et Réserves fauniques)

Adresse	<p>Québec Service des ventes et réservations Place de la Cité, Tour Cominar 2640, boulevard Laurier Bureau 250, 2^e étage Québec (Québec) G1V 5C2</p> <p>Montréal Centre Infotouriste 1255, rue Peel, bureau 100 Montréal (Québec) H3B 4V4</p>
Téléphone	418 890- 6527
Sans frais	1 800 665-6527
Télécopieur	418 528-6025
Courriel	inforeservation@sepaq.com
Site Internet	www.sepaq.com
Clientèle	Tous.
Mission	Assurer l'accessibilité, la mise en valeur et la protection des territoires naturels et des équipements touristiques pour le bénéfice de sa clientèle des régions du Québec et des générations futures.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée pédestre; • Canot; • Ski de fond; • Vélo; • Raquette; • Ornithologie; • Etc.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec la Société par téléphone ou consultez le site Internet pour obtenir plus de renseignements.

Vélo Québec

Adresse	1251, rue Rachel Est Montréal (Québec) H2J 2J9
Téléphone	514 521-8356, poste 308
Sans frais	1 800 567-8356
Télécopieur	514 521-5711
Courriel	
Site Internet	www.velo.qc.ca
Clientèle	Tous.
Mission	Encourager et faciliter, outre tous les modes de transport actifs, la pratique libre et sécuritaire de la bicyclette à des fins de loisir, de tourisme et de transport par des actions de représentation, de concertation, de recherche, d'éducation et de diffusion, en poursuivant l'objectif d'améliorer la santé et l'environnement.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Information sur la Route verte et les autres voies cyclables; • Information sur les services et les activités cyclistes; • Formation pour cyclistes de tous les niveaux; • Centre de documentation, réservations et abonnement.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'organisme par téléphone ou par courriel pour obtenir de plus amples renseignements sur les pistes cyclables et les services offerts dans votre région.

L'Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec (ACSM - Division Québec)

La santé mentale

Adresse	911, rue Jean-Talon Est, bureau 326 Montréal (Québec) H2R 1V5
Téléphone	514 849-3291
Sans frais	
Télécopieur	514 849-8372
Courriel	acsm@cam.org
Site Internet	www.acsm.qc.ca
Clientèle	Tous.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Promouvoir la santé mentale et prévenir les problèmes de santé mentale;• Exercer une action et une influence pour changer les conditions de vie des personnes dans leur environnement.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Mesures d'aide aux personnes, aux groupes et aux collectivités afin de maintenir et d'améliorer leur santé mentale et d'exercer une meilleure maîtrise de leur vie;• Promotion des droits des individus et des collectivités au regard de la santé mentale;• Services de qualité en santé mentale à travers toutes les régions du Québec.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel ou consultez le site Internet de l'Association pour connaître les points de service de votre région.

L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM)

Adresse	1260, rue Sainte-Catherine Est, bureau 202 A Montréal (Québec) H2L 2H2
Téléphone	514 524-7131
Sans frais	
Télécopieur	514 524-1728
Courriel	aqpamm@videotron.ca
Site Internet	www.pjinter.net/aqpamm
Clientèle	Les parents et les amis des gens atteints de maladie mentale.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir les familles et leur offrir un soutien émotif; • Offrir des services d'information et d'éducation; • Sensibiliser le grand public pour vaincre les préjugés.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers thématiques, groupes d'entraide et conférences; • Aide, soutien, information et répit aux familles; • Sensibilisation de la population aux problèmes causés par la maladie mentale et aux impacts sur l'environnement familial; • Représentation et revendication des droits des familles et des amis auprès des partenaires et des instances décisionnelles; • Défense des droits des personnes atteintes de maladie mentale; • Actions pour combattre les préjugés et l'ignorance.
Spécifications	Vous devez devenir membre de l'Association pour bénéficier de certains services. Il n'est toutefois pas nécessaire d'être membre pour assister aux conférences.
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	<ul style="list-style-type: none">• Les personnes qui souffrent de dépression, d'anxiété, de phobie, de troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) ou qui ont des idées suicidaires;• Les personnes qui souffrent de troubles chroniques sévères, mais stabilisés (schizophrénie, maladie affective bipolaire, psychose, trouble de la personnalité);• La famille et les proches de ces clientèles.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Offrir les services de santé et les services sociaux de première ligne (services de premier contact globaux et continus dispensés aux personnes ou aux populations);• Offrir les services préventifs ou curatifs;• Amener le client à jouer un rôle de partenaire actif.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Services psychosociaux d'assistance et de soutien avec des intervenants (travailleurs sociaux, psychologues);• Restauration ou maintien des compétences personnelles et sociales antérieures à la crise;• Mesures d'encouragement à l'autonomie de la personne ainsi qu'à sa participation à la vie sociale et familiale;• Mesures d'aide pour réduire les conséquences sur la vie des proches;• Services d'aide et d'écoute téléphonique d'urgence.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS) (Suite)

Spécifications	Services offerts en français et en anglais. Certains hôpitaux offrent aussi des services et des ressources en santé mentale.
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer

Adresse	5165, Sherbrooke Ouest, bureau 211 Montréal (Québec) H4A 1T6
Téléphone	514 369-7891
Sans frais	1 888 MÉMOIRE (1 888 636-6473)
Télécopieur	514 369-7900
Courriel	info-fqsa@alzheimerquebec.ca
Site Internet	www.alzheimerquebec.ca
Clientèle	Les personnes ayant la maladie d'Alzheimer et leurs proches.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Alléger les conséquences personnelles et sociales de la maladie d'Alzheimer;• Promouvoir la recherche biomédicale et psychosociale;• Représenter les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leur famille, les soutenir, défendre leur cause et préserver leurs droits.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service d'écoute téléphonique;• Rencontres individuelles et familiales;• Soutien psychosocial pour les gens atteints de la maladie d'Alzheimer;• Groupes de soutien pour les proches aidants;• Conférences et formations auprès des intervenants du réseau de la santé et des associations œuvrant dans les domaines de la santé et des services sociaux;• Hébergement et accompagnement des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer (hébergement de courte et de longue durée pour les personnes atteintes, services de répit d'un jour ou temporaire offerts aux familles ayant un parent atteint de la maladie et demeurant à domicile).
Spécifications	Certaines sociétés se sont également efforcées de répondre aux besoins spécifiques de la population qu'elles desservent.

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (Suite)

Procédure

Communiquez avec la Société Alzheimer de votre région par téléphone, par télécopieur ou par courriel. Pour connaître les coordonnées de la Société de votre région, consultez le site Internet de la Fédération ou communiquez avec le CSSS de votre région.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Les services à domicile

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	Toute personne ou famille préoccupée par un problème de santé ou d'ordre psychosocial.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Offrir les soins de santé;• S'assurer que les personnes qui requièrent des soins les reçoivent.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Assistance personnelle (aide pour les activités personnelles);• Aide domestique et familiale;• Aide pour les activités civiques (ex. : administration du budget, etc.);• Soutien aux personnes âgées qui vivent des situations difficiles (solitude, adaptation liée à une maladie, etc.).
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

Les entreprises d'économie sociale en aide domestique
(EESAD-coopératives et organismes à but non lucratif)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.ramq.gouv.qc.ca
Clientèle	Toute personne qui a besoin d'aide pour accomplir des activités liées à la vie domestique.
Mission	
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service d'entretien ménager léger (lessive, époussetage, etc.);• Service d'entretien lourd (grand ménage, déneigement);• Entretien de vêtements;• Préparation de repas;• Approvisionnement et autres courses;• Etc.
Spécifications	Il existe un programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD). Les services visés par le programme sont les suivants : entretien ménager léger et lourd, entretien de vêtements, préparation de repas sans diète, approvisionnement et autres courses. Consultez le site Internet de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour obtenir plus d'information.
Procédure	Communiquez avec le CSSS de votre région par téléphone, pour connaître les entreprises d'économie sociale.

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Les services à domicile

Adresse	1557, avenue Papineau Montréal (Québec) H2K 4H7
Téléphone	514 843-6312
Sans frais	1 800 715-7515
Télécopieur	514 843-6485
Courriel	info@fcabq.org
Site Internet	www.fcabq.org
Clientèle	Toute personne qui a besoin d'aide pour accomplir des activités liées à la vie domestique ou à la vie quotidienne.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Regrouper les centres d'action bénévole;• Représenter les centres d'action bénévole;• Soutenir les membres;• Promouvoir l'action bénévole au Québec.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Services de peinture;• Services de réparation;• Services d'entretien ménager;• Coiffure à domicile;• Etc.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le centre d'action bénévole de votre région par téléphone. Consultez le site Internet de la Fédération pour connaître les coordonnées du centre de votre région ou demandez la référence au CSSS de votre région.

Les organismes Moisson

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	<ul style="list-style-type: none"> • Familles monoparentales; • Personnes seules à faible revenu.
Mission	Fournir des aliments à moindre coût aux personnes démunies de notre société.
Services	Banque alimentaire qui récupère, trie et distribue des aliments aux familles démunies et aux personnes à faible revenu.
Spécifications	Certains organismes Moisson de diverses régions du Québec ont un site Internet.
Procédure	Communiquez avec l'organisme Moisson de votre région.

Le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB)

Adresse	1474, rue Fleury Est Montréal (Québec) H2C 1S1
Téléphone	514 382-0310, poste 206
Sans frais	1 877 277-2722
Télécopieur	514 381-3462
Courriel	regroupement@prasab.org
Site Internet	www.prasab.org
Clientèle	<ul style="list-style-type: none"> • Personne âgée de 65 ou plus ou en perte d'autonomie; • Personne malade (maladie chronique ou à court terme); • Personne en convalescence; • Personne souffrant d'un handicap physique.
Mission	Regrouper des organismes à caractère bénévole dont l'activité consiste à offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien et encouragement au développement des services alimentaires; • Repas ou aliments pour les personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le service de popote roulante de votre région par téléphone ou consultez le site Internet de l'organisme pour obtenir de plus amples renseignements sur les services alimentaires disponibles dans votre région. Vous pouvez également communiquer avec le CSSS ou le centre d'action bénévole de votre région.

L'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ)

Les services d'écoute téléphonique

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.acetdq.org
Clientèle	Toute personne vivant une détresse psychologique ou aux prises avec des idées suicidaires qui ressent le besoin de se confier.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Regrouper et soutenir les centres d'écoute téléphonique anonyme et confidentielle de la province;• Favoriser la communication;• Briser l'isolement;• Prévenir la détresse psychologique.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Services d'écoute téléphonique gratuits, anonymes et confidentiels;• Écoute empathique et non directive, centrée sur le vécu de la personne.
Spécifications	
Procédure	Consultez le site Internet de l'Association pour connaître la liste et les coordonnées des centres d'écoute téléphonique de votre région.

Le centre Tel-Écoute

Adresse	
Téléphone	514 493-4512
Sans frais	
Télécopieur	514 493-6250
Courriel	tel-ecoute@tel-ecoute.org
Site Internet	www.tel-ecoute.org
Clientèle	Toute personne âgée de 18 ans ou plus, en situation de précarité ou de détresse psychologique.
Mission	Offrir des services gratuits, anonymes et confidentiels d'écoute active, de prévention du suicide et de référence.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'écoute active, de prévention du suicide ou de détresse psychologique; • Aussi, maintenant disponible : Tel-Écoute en ligne. Offert à toute personne ayant accès à Internet. Le clavardage est en opération 7 jours sur 7, de 18 h à 22 h, et se fait strictement en privé entre un bénévole écoutant et un usager.
Spécifications	Services gratuits, anonymes et confidentiels pour les résidents du territoire desservi par les indicatifs régionaux 514 et 450. En opération 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h.
Procédure	Communiquez avec le service par téléphone ou par l'entremise de son site Internet.

Les centres de prévention du suicide (CPS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Toute personne qui vit une situation problématique (ex. : un deuil) ou qui est en détresse psychologique et a des idées suicidaires.
Mission	
Services	Service d'intervention téléphonique.
Spécifications	
Procédure	Appelez au numéro sans frais ou communiquez avec le centre de prévention du suicide de votre région pour obtenir une intervention d'urgence. Communiquez avec votre médecin, rendez-vous à l'hôpital ou au CSSS pour obtenir de l'aide.

Tel-Aînés

Adresse	
Téléphone	514 353-2463
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	tel-aines@tel-ecoute.org
Site Internet	www.tel-ecoute.org
Clientèle	Personnes de 60 ans ou plus ainsi que leurs proches aidants en situation précaire ou vivant de la détresse psychologique.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Aider les personnes âgées à rompre l'isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement; • Permettre aux proches aidants des personnes âgées d'exprimer leurs difficultés et leurs limites.
Services	Service d'écoute téléphonique, de référence et de prévention du suicide.
Spécifications	Service gratuit, anonyme et confidentiel pour les résidents du territoire desservi par les indicatifs régionaux 450 et 514. En opération 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h.
Procédure	Communiquez avec le service par téléphone.

Les centres de santé et de services sociaux (CSSS)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.msss.gouv.qc.ca/reseau
Clientèle	Toute personne en perte d'autonomie fonctionnelle ou psychosociale et ses proches aidants.
Mission	Offrir aux adultes ayant une perte d'autonomie un milieu de vie substitut, des services d'hébergement, d'assistance, de soutien et de surveillance, des services de réadaptation psychosociale, etc.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service d'hébergement temporaire (centre de jour) pour les adultes en perte d'autonomie afin d'offrir un soutien aux proches aidants en situation de crise;• Services de répit et d'accompagnement à domicile pour les proches;• Ateliers de soutien, de formation et d'intervention pour les proches aidants et les intervenants.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec le CSSS par téléphone ou rendez-vous sur place. Consultez l'annuaire téléphonique ou le site Internet du Ministère afin de connaître les coordonnées du centre le plus près de chez vous.

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer

Le soutien aux proches aidants

Adresse	5165, Sherbrooke Ouest, bureau 211 Montréal (Québec) H4A 1T6
Téléphone	514 369-7891
Sans frais	1 888 MÉMOIRE (1 888 636-6473)
Télécopieur	514 369-7900
Courriel	info-fqsa@alzheimerquebec.ca
Site Internet	www.alzheimerquebec.ca
Clientèle	Les personnes ayant la maladie d'Alzheimer et leurs proches.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Alléger les conséquences personnelles et sociales de la maladie d'Alzheimer;• Promouvoir la recherche biomédicale et psychosociale;• Représenter les personnes atteintes de la maladie et leur famille, les soutenir, défendre leur cause et préserver leurs droits.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service d'écoute téléphonique;• Rencontres individuelles et familiales;• Soutien psychosocial pour les gens atteints de la maladie;• Groupes de soutien pour les proches aidants;• Conférences et formations auprès des intervenants du réseau de la santé et des associations œuvrant dans les domaines de la santé et des services sociaux;• Hébergement et accompagnement des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer (hébergement de courte et de longue durée pour les personnes atteintes, services de répit d'un jour ou temporaire offerts aux familles ayant un parent atteint de la maladie et demeurant à domicile).
Spécifications	Certaines sociétés se sont également efforcées de répondre aux besoins spécifiques de la population qu'elles desservent.
Procédure	Communiquez avec la Société Alzheimer de votre région par téléphone ou par courriel.

Bien vieillir en coopérative d'habitation

Ressources communautaires

Le soutien aux proches aidants

Fiche 53

Le Réseau entre-aidants

Adresse	5800, boulevard Cavendish, bureau 600 Montréal (Québec) H4W 2T5
Téléphone	514 488-3673, poste 1556
Sans frais	
Télécopieur	514 489-6675
Courriel	info@reseauentreaidants.com
Site Internet	www.reseauentreaidants.com
Clientèle	Les proches aidants et leur famille.
Mission	Renseigner et soutenir les proches aidants et leur famille afin de leur assurer une qualité de vie.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Service de soutien téléphonique aux proches aidants;• Ateliers téléphoniques sur divers sujets afin de faire de nouveaux apprentissages. Des professionnels de la santé animent des ateliers pendant lesquels les proches aidants peuvent partager leur vécu avec d'autres participants vivant des situations similaires.
Spécifications	Programme gratuit, bilingue et confidentiel.
Procédure	Communiquez avec le Réseau par téléphone.

Les petits frères des Pauvres

Adresse	Siège social 4624, rue Garnier Montréal (Québec) H2T 3S7
Téléphone	514 527-8653
Sans frais	
Télécopieur	514 527-7162
Courriel	Un formulaire de demande de renseignements est disponible sur le site Internet des petits frères des Pauvres.
Site Internet	www.petitsfreres.ca
Clientèle	Les personnes âgées de 75 ans ou plus souffrant d'isolement, de pauvreté matérielle et de précarités multiples.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Offrir une présence amicale et affectueuse, gratuite et fidèle, aux personnes âgées de 75 ans ou plus souffrant d'isolement, de pauvreté matérielle et de précarités multiples, et ce, jusqu'à la fin de leur vie;• Agir comme porte-parole pour dénoncer les conditions précaires dans lesquelles vivent les personnes âgées et défendre leurs intérêts et leur dignité.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Grands repas de Noël, du Jour de l'An et de Pâques;• Visites chez les Vieux Amis qui ne sortent plus;• Repas du midi et dîners-anniversaires dans les maisons de Montréal, de Sherbrooke et de Québec;• Programme intergénération : échanges et rencontres entre jeunes et moins jeunes;• Sorties et activités sociales et culturelles;• Vacances toute saison à la Maison Juliette-Huot;• L'Envol, accompagnement des Vieux Amis très malades;• P.A.S. de la rue - centre de jour pour des personnes de 55 ans ou plus en situation de précarité.

Les petits frères des Pauvres (Suite)

Spécifications	L'organisme ne dessert pas toutes les régions du Québec. Les petits frères des Pauvres sont présents dans les régions de Montréal, de Québec, de Sherbrooke et d'Oka. Des groupes « Amis des petits frères des Pauvres » sont présents à Saguenay, à Lac-Mégantic, à Trois-Rivières, à Rimouski et à Thetford Mines.
Procédure	Communiquez avec l'organisme par téléphone, par télécopieur ou par courriel ou consultez le site Internet de l'organisme pour connaître les coordonnées des petits frères des Pauvres ou des groupes « Amis des petits frères des Pauvres » de votre région.

Le Programme d'assistance individuelle aux retraités (PAIR)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Les personnes retraitées, autonomes ou en perte d'autonomie, en convalescence et qui vivent seules dans leur résidence.
Mission	Veiller sur les personnes retraitées, autonomes ou en perte d'autonomie, en convalescence et qui vivent seules dans leur résidence.
Services	Un appel téléphonique est effectué tous les jours, à la convenance de l'abonné, pour s'assurer que tout va bien. Si, à la suite de trois tentatives, il n'y a pas de réponse, la ligne est occupée ou un répondeur prend le message au lieu de la personne, une alarme se déclenche et des personnes désignées par l'abonné ou les policiers se rendent sur les lieux afin de vérifier l'état de la situation.
Spécifications	Le service est offert gratuitement. Les personnes doivent fournir une clé des lieux et avertir si elles s'absentent. Ce service est disponible dans certaines municipalités du Québec qui se sont dotées de l'équipement requis et qui assurent la mise à jour de leurs fichiers.
Procédure	Pour adhérer au service, communiquez avec les CSSS, les services d'entraide, les centres d'accueil, les services policiers, les centres hospitaliers et les centres de jour ou un groupement d'aînés de votre région.

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Adresse	C.P. 19600, succursale Terminus 333, boulevard Jean-Lesage Québec (Québec) G1K 8J6
Téléphone	Région de Québec : 418 643-7620 Région de Montréal : 514 873-7620
Sans frais	1 800 361-7620
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.saaq.gouv.qc.ca
Clientèle	Toutes les personnes physiques et morales du Québec sont susceptibles de bénéficier des services de la Société, souvent à plus d'un titre : <ul style="list-style-type: none"> • Les conducteurs d'automobiles et de véhicules lourds (incluant les apprentis conducteurs); • Les passagers de véhicules; • Les propriétaires de véhicules (individus et entreprises); • Les propriétaires et exploitants de véhicules lourds; • Les motocyclistes; • Les piétons; • Les cyclistes; • Les conducteurs de véhicules tout-terrain et de motoneiges.
Mission	Protéger et assurer la personne contre les risques liés à l'usage de la route.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion et prévention de la sécurité routière; • Gestion du droit d'accès au réseau routier et perception des droits afférents (permis de conduire, immatriculation des véhicules, vignette de stationnement); • Surveillance et contrôle du transport routier des personnes et des marchandises; • Indemnisation et réadaptation des accidentés de la route.

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) (Suite)

Spécifications

Procédure

Communiquez avec le point de service de la SAAQ de votre région par téléphone, par la poste ou par courriel. Consultez le site Internet de la SAAQ pour connaître les services offerts et les coordonnées des points de service de votre région.

Les sociétés de transport et les compagnies de taxis
(transport adapté)

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	www.mtq.gouv.qc.ca
Clientèle	Les personnes handicapées.
Mission	Offrir un transport adapté aux personnes handicapées.
Services	Transport adapté.
Spécifications	
Procédure	<p>Pour bénéficier du service de transport adapté (société de transport) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Remplir le formulaire de demande d'admissibilité disponible sur le site Internet du ministère des Transports du Québec en répondant à toutes les questions de l'annexe 1;• Faire remplir la partie « Incapacités » par un professionnel;• Une fois le questionnaire rempli et signé, l'acheminer à la société de transport de votre région.

L'Association internationale francophone des aînés (AIFA)

Adresse	25, rue du Couvent Québec (Québec) G1E 6R9
Téléphone	418 667-8161
Sans frais	
Télécopieur	418 661-7011
Courriel	aifa@aifa.ca
Site Internet	www.aifa.ca
Clientèle	Les aînés des pays francophones.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Permettre aux personnes aînées de participer à l'essor de la Francophonie internationale;• Initier et appuyer toute mesure ou tout mouvement visant le mieux-être des personnes aînées à l'échelle nationale et internationale;• Regrouper des associations d'aînés, des organismes de services et des aînés qui valorisent la personne aînée et défendent ses intérêts.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Susciter chez les personnes aînées un intérêt envers l'évolution de leur milieu social et de leur région, et maintenir leur goût de demeurer actives et autonomes le plus longtemps possible;• Mesures de rapprochement entre les différents groupes d'âges et sensibilisation de l'ensemble de la population au phénomène du vieillissement et de la retraite;• Promotion d'une meilleure connaissance des personnes aînées vivant dans la Francophonie et d'une meilleure compréhension de leur culture par des échanges et de l'information;• Réalisation de projets d'aide au développement dans différents pays de la Francophonie.
Spécifications	
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone, par télécopieur ou par courriel.

L'Association québécoise des centres communautaires pour aînés
(AQCCA)

Adresse	1474, rue Fleury Est Montréal (Québec) H2C 1S1
Téléphone	514 382-0310, poste 105
Sans frais	1 866 772-7222
Télécopieur	514 381-3462
Courriel	
Site Internet	www.aqcca.org
Clientèle	Les personnes préretraitées et retraitées de 50 ans ou plus provenant de tous les milieux et de toutes les cultures.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Promouvoir le bien-être et la qualité de vie des personnes aînées et de la communauté par la participation, l'implication et la prise en charge de leurs besoins et de leurs aspirations;• Développer l'autonomie, améliorer la qualité de vie des personnes aînées et leur participation dans la prise de décisions et la prise en charge.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Ateliers de groupe (travail en équipe);• Planification et organisation d'activités qui conviennent à leurs besoins et à leurs aspirations.
Spécifications	Est exclu tout organisme ou toute association ayant le loisir comme principale activité.
Procédure	Communiquez avec l'Association par téléphone ou par télécopieur ou consultez le site Internet de l'Association pour connaître la liste et les coordonnées des centres communautaires pour aînés de votre région.

Le Mouvement des aînés du Québec (FADOQ)

Adresse	4545, avenue Pierre-De Coubertin C.P. 1000, succursale M Montréal (Québec) H1V 3R2
Téléphone	514 252-3017
Sans frais	1 800 828-3344
Télécopieur	514 252-3154
Courriel	info@fadoq.ca
Site Internet	www.fadoq.ca
Clientèle	Les personnes de 50 ans ou plus.
Mission	<ul style="list-style-type: none">• Regrouper les personnes de 50 ans ou plus;• Représenter les personnes de 50 ans ou plus devant toutes les instances pour la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins;• Organiser des activités et offrir des programmes et des services répondant à leurs besoins.
Services	<ul style="list-style-type: none">• Formation;• Journées thématiques;• Loisirs et activités physiques.
Spécifications	En devenant membres de la FADOQ, les personnes peuvent profiter de services, d'activités et de rabais avantageux.
Procédure	Communiquez avec le Mouvement par téléphone, par télécopieur ou par courriel ou consultez le site Internet de l'organisme pour connaître les coordonnées des regroupements régionaux.

Les universités du troisième âge

Adresse	
Téléphone	
Sans frais	
Télécopieur	
Courriel	
Site Internet	
Clientèle	Les personnes de 50 ans ou plus.
Mission	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre aux personnes de 50 ans ou plus d'avoir accès aux ressources universitaires; • Favoriser l'acquisition de connaissances; • Combattre l'isolement chez les personnes âgées; • Favoriser l'intégration des personnes âgées dans la vie culturelle et sociale; • Promouvoir les échanges; • Appuyer les personnes âgées dans leur désir d'accomplissement; • Doter la société d'une nouvelle vague de citoyennes et de citoyens âgés dynamiques et responsables.
Services	<ul style="list-style-type: none"> • Cours; • Ateliers; • Causeries; • Séminaires; • Activités physiques; • Formation (sessions d'automne et d'hiver).
Spécifications	Pas de cours préalables à l'admission, ni d'examens de session. Ces cours sont offerts dans une optique d'acquisition de connaissances personnelles.
Procédure	Communiquez avec l'université de votre région par téléphone, par télécopieur ou par courriel. Consultez le site Internet des universités pour connaître les cours offerts aux adultes de 50 ans ou plus.