

1^{ère} édition
Octobre 2024

GUIDE des services offerts à Saint-Honoré aux personnes de 55 ans et plus



PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE MADA

La démarche Municipalité Amie Des Aînés (MADA) a pour objectif d'aider les municipalités et les MRC à encourager la participation active des aînés, au sein de leur communauté et à concrétiser la vision d'une société pour tous les âges. En se basant sur l'objectif « Améliorer la connaissance des citoyens de 55 ans et plus, concernant les services et les programmes disponibles en santé et services sociaux », le comité a réalisé ce présent guide pour les habitants de Saint-Honoré âgés de 55 ans et plus.

PRÉSENTATION DU GUIDE

Dans le cadre de la politique MADA, le comité consultatif de Saint-Honoré souhaitait produire un guide regroupant toutes les informations sur les différentes ressources et services offerts à Saint-Honoré, pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Cet outil a été construit de manière à faciliter votre recherche d'information sur les diverses ressources et services offerts.

VOS NUMÉROS IMPORTANTS

Clinique médicale : _____

Médecin traitant : _____

Pharmacie : _____

Dentiste : _____

Institution financière : _____

TABLE DES MATIÈRES

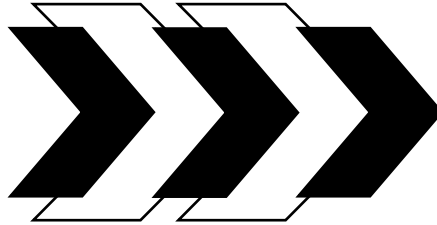
Présentation de la démarche MADA	2
Présentation du guide	2
Vos numéros importants	2
Lignes d'urgence	5 et 6
Présentation des organismes	7 à 12
AFÉAS de Saint-Honoré	7
Chevaliers de Colomb	8
FADOQ de Saint-Honoré	9
La Fabrique de Saint-Honoré	9
Les Filles d'Isabelle	10
La Société de Saint-Vincent de Paul	10
ITMAV	11
Groupe Aide-Action	12
Service alimentaires	13 à 15
Dépannage alimentaire	13
Épicerie communautaire	14
Repas à domicile	15
Transport	16 à 19
Accompagnement transport médical	16
Accompagnement à l'épicerie	17
Transport adapté	17
Transport en commun	18
Circuits du transport en commun	19
Habillement	20
Accompagnement et soutien	21 à 40
Aide et soutien à domicile	21 et 22
Accompagnement au deuil	23
Défense des droits	24 et 25
Finances personnelles	26
Proche aidant	27
Soutien à la maladie	28 à 32
Lignes d'écoute téléphonique	33 et 34
Isolement	35

Services gouvernementaux	36 à 40
Habitation	41 à 44
Service municipaux	45 à 50
Sécurité publique	45 à 47
Sûreté du Québec	45
Sécurité civile	46
Sécurité incendie	46
CITAM	47
Services publics	47 à 49
Écocentre	47
Travaux publics	48
Location de salle	49
Service des sports, loisirs et culture	50 à 55
Sports	50 à 52
Salle d'entraînement	50
Répertoire des activités	51
Ligue de pickleball de Saint-Honoré	51
Badminton et pickleball en pratique libre	52
Infrastructures sportives et de loisirs	52
Loisirs	53
Culture	54 et 55
Bibliothèque	54
Salle d'exposition le Baz'art	54
Chorales	55
Note importante	56
Remerciements	56



LIGNES D'URGENCE

POLICE
INCENDIE
AMBULANCE
FUITE DE GAZ



9-1-1

EMPOISONNEMENT ET INTOXICATION



Pour répondre à vos questions, évaluer une situation et vous expliquer quoi faire en cas d'empoisonnement ou intoxication, communiquez avec :

Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5065

DÉTRESSE SUICIDAIRE



Centre d'écoute
et de prévention
du suicide 02

Vous avez des idées suicidaires, vous êtes en deuil à la suite d'un suicide ou vous vous inquiétez pour un proche? N'hésitez pas à communiquer avec :

Centre d'écoute et de prévention du suicide 02 : 1 866 277-3553



LIGNES D'URGENCE

PANNE D'ÉLECTRICITÉ



Pour vous renseigner sur la durée d'une panne ou pour en signaler une :

Hydro-Québec : 1 800 790-2424
Hydroquebec.com



PROBLÈME DE SANTÉ NON URGENT

*Santé
et Services sociaux*

Québec 

Pour évaluer l'état de votre santé et recevoir des recommandations pour des soins à la maison ou pour trouver le service qui répondra le mieux à vos besoins :

Info-Santé | Info-Social : 811





PRÉSENTATION DES ORGANISMES

De nombreux organismes sans but lucratif se trouvent sur le territoire de la Ville de Saint-Honoré. Malgré leurs orientations, leurs pratiques et leurs activités différentes, les organismes communautaires d'ici ont tous un seul et même objectif : proposer des services d'aide ou de mieux-être dans la communauté de Saint-Honoré.

AFÉAS DE SAINT-HONORÉ

L'AFÉAS : C'est un mouvement dynamique pour le développement d'une société égalitaire et solidaire.



Leur mission est : De mobiliser les citoyennes et les citoyens dans la promotion de l'égalité existant, entre toutes les personnes, par le biais de formations et d'actions sociales. Cette mission s'articule autour de certaines valeurs qui constituent la base des actions sociales de l'AFÉAS.

Pour information : Centre communautaire du presbytère, 418 673-0001



PRÉSENTATION DES ORGANISMES

CHEVALIERS DE COLOMB

Les Chevaliers de Colomb : C'est une organisation de bienfaisance, sans but lucratif, qui regroupe près de 2 millions de membres à travers le monde. C'est un mouvement laïc, qui met en pratique quatre grands principes qui sont : la Charité, l'Unité, la Fraternité et le Patriotisme. Toutes les bonnes œuvres qu'ils accomplissent sont inspirées et guidées par ces quatre vertus.



Leur mission est : De maintenir et d'améliorer la qualité de vie de leurs membres, de valoriser la famille et de soutenir l'église ainsi que la communauté.

Pour information : Salle des Chevaliers de Colomb, 418 673-3131



PRÉSENTATION DES ORGANISMES

FADOQ DE SAINT-HONORÉ

La FADOQ : C'est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus, dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie.



Leur mission est : De faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités.

Pour information : Centre communautaire du presbytère, 418 673-0001



LA FABRIQUE DE SAINT-HONORÉ

La Fabrique : C'est une corporation qui a été créée dans le but de permettre à l'Église d'administrer les biens. L'assemblée de la Fabrique est constituée de tous les citoyens et est composée de 6 marguilliers bénévoles élus par les paroissiens.



Leur mission est : D'administrer les biens mobiliers et immobiliers de la paroisse, dans le but de rendre possible l'organisation de toutes les activités spirituelles et pastorales.

Pour information : Secrétariat, 418 673-4632



PRÉSENTATION DES ORGANISMES

LES FILLES D'ISABELLE

Les Filles d'Isabelle : C'est une organisation charitable inspirée par sa devise : Unité, Amitié et Charité. Elle s'engage à susciter et à encourager la participation de chacune, grâce à une compréhension mutuelle, des activités charitables et des contacts amicaux.



Leur mission est : De venir en aide aux plus démunis, faire du bénévolat auprès des personnes âgées et attribuer des dons aux organismes de la communauté.

Pour information : Régente, 418 543-2983

LA SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL

La SSVP : C'est une organisation où les bénévoles sont à l'écoute, respectueux, et viennent en aide aux personnes éprouvant des difficultés.



Leur mission est : De servir les personnes vivant une situation difficile sans égards à leur culture, leur langue ou leur religion.

Leurs services sont :

- Aide alimentaire;
- Comptoir vestimentaire;
- Opération Bonne Mine & Sac-à-dons;
- Paniers de Noël
- Ventre de vaisselle, literie, jouets, etc.

Pour information : Bureau, 418 503-0516



PRÉSENTATION DES ORGANISMES

ITMAV

L'ITMAV : L'acronyme ITMAV signifie l'initiative de milieu auprès des aînés vulnérables. Cet organisme a pour objectif de préserver ou de rendre à la personne aînée le pouvoir qu'elle a sur sa vie. La personne est donc impliquée dans la prise de décisions et les démarches effectuées dans le but de répondre à ses besoins.



Leur mission est : De repérer, d'entrer en contact et d'accompagner les personnes aînées vulnérables ou fragilisées, pouvant vivre une situation d'isolement. Cette démarche contribue à diminuer les facteurs de vulnérabilité ou de fragilité de ces personnes.

Leurs services sont : (offerts gratuitement et entièrement confidentiels)

- Soutien;
- Accompagnement;
- Écoute;
- Recommander la bonne ressource dans le but de briser l'isolement, de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes âgées de 55 ans et plus.

Intervenant ou intervenante de milieu auprès des aînés vulnérable :
581 668-3189



PRÉSENTATION DES ORGANISMES

GROUPE AIDE-ACTION

Le Groupe Aide-Action : C'est un organisme à but non lucratif, créé en 1986 pour venir en aide à différents secteurs de la population, afin de réduire les facteurs de vulnérabilité.



Leur mission est : De répondre aux besoins des citoyens de Saint-Honoré dans le but d'améliorer leur qualité de vie. Le Groupe Aide-Action encourage également, l'implication bénévole en donnant la possibilité aux citoyens de devenir des agents de changement. Il vient en aide aux personnes âgées, aux personnes à faible revenu, aux personnes handicapées ainsi qu'aux personnes en difficulté.

Leurs services sont :

- Accompagnement transport médical;
- Accompagnement à l'épicerie;
- Visite et appel de réconfort;
- Café-causerie;
- Dépannage alimentaire;
- Centre de jour et camp de jour pour les personnes adultes handicapées;
- Implication bénévole.

Pour information : Bureau, 418 673-3791



SERVICES ALIMENTAIRES

De nombreux services alimentaires sont offerts à Saint-Honoré et dans les environs. Ces services offrent le dépannage alimentaire, l'épicerie communautaire ainsi que les repas à domicile. N'hésitez pas à vous informer auprès de ces services afin de connaître leurs modalités de fonctionnement.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Qui peut bénéficier du dépannage alimentaire ?

Le dépannage alimentaire s'adresse aux personnes en grande difficulté financière et en situation de précarité. Étudiants, jeunes, personnes âgées, travailleurs précaires, famille et tout type de public peuvent devenir bénéficiaire du dépannage alimentaire.

Où puis-je trouver du dépannage alimentaire à Saint-Honoré ?

- Le Groupe Aide-Action
 - **Adresse** : 170, rue Paul-Aimé-Hudon, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 - **Numéro de téléphone** : 418 673-3791
 - **Courriel** : groupeaideaction@hotmail.com
- Société de Saint-Vincent de Paul
 - **Adresse** : 3600, boul. Martel, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 - **Numéro de téléphone** : 418 503-0516
 - **Courriel** : ssvpsthonore@gmail.com



ÉPICERIE COMMUNAUTAIRE

Qui peut bénéficier du service d'épicerie communautaire ?

Le service d'épicerie communautaire s'adresse aux personnes en difficulté économique dont le "reste à vivre", après avoir payé leurs frais de base est moindre. Étudiants, jeunes, personnes âgées, travailleurs précaires et familles peuvent bénéficier de ce service.

Où puis-je trouver une épicerie communautaire ?

- Épicerie La Recette
 - **Adresse** : 216, rue des Oblats Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1B2
 - **Numéro de téléphone** : 418 698-0230
 - **Courriel** : larecette@videotron.ca
 - **Site internet** : epicerielarecette.com



REPAS À DOMICILE

Qui peut bénéficier du service de repas à domicile ?

Le service de repas à domicile est généralement offert aux personnes âgées, aux personnes ayant un handicap et aux personnes qui se rétablissent d'une maladie, d'une chirurgie ou d'une blessure. Ce service peut être offert à court ou à long terme.

Où puis-je m'adresser pour bénéficier des repas à domicile ?

- Coopérative de Solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay
 - **Adresse** : 1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec) G7J 1A6
 - **Numéro de téléphone** : 418 547-5907
 - **Courriel** : Reception@cssdrs.com
 - **Site internet** : cssdrs.ca
- CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean
 - **Adresse** : 411, rue Hôtel-Dieu, Chicoutimi (Québec) G7H 7Z5
 - **Numéro de téléphone** : 418 543-2221
 - **Site internet** : santesaglac.gouv.qc.ca



Se déplacer d'un endroit à l'autre peut être difficile pour certains. Lorsque des incidents entraînent la perte occasionnelle ou permanente du permis de conduire, il faut pouvoir s'appuyer sur des alternatives pour se déplacer. N'hésitez pas à vous informer auprès de ces services afin de connaître leurs modalités de fonctionnement.

ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT MÉDICAL

Qui peut bénéficier de l'accompagnement en transport médical ?

Ce service s'adresse aux personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie qui ne peuvent se déplacer de manière indépendante, en voiture, pour se rendre à leurs rendez-vous médicaux. Les réservations doivent se faire au moins 48 h à l'avance.

Où puis-je m'adresser pour obtenir un accompagnement en transport médical ?

- Le Groupe Aide-Action
 - **Adresse** : 170, rue Paul-Aimé-Hudon, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 - **Numéro de téléphone** : 418 673-3791
 - **Courriel** : groupeaideaction@hotmail.com



ACCOMPAGNEMENT À L'ÉPICERIE

Qui peut bénéficier de l'accompagnement à l'épicerie ?

Ce service s'adresse aux personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie qui ne peuvent se déplacer de manière indépendante, en voiture, pour se rendre à l'épicerie.

Où puis-je m'adresser pour obtenir un accompagnement à l'épicerie ?

- Le Groupe Aide-Action
 - **Adresse** : 170, rue Paul-Aimé-Hudon, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 - **Numéro de téléphone** : 418 673-3791
 - **Courriel** : groupeaideaction@hotmail.com

TRANSPORT ADAPTÉ

Qui peut bénéficier du transport adapté ?

Le service *Transports Adaptés Saguenay Nord* est offert aux personnes handicapées ou à mobilité réduite qui réside à Saint-Honoré. Les déplacements se font sur plusieurs plans (médical, travail, étude, service, loisirs). Les réservations doivent se faire au moins 24 h à l'avance.

Où puis-je m'adresser pour bénéficier de ce service ?

- Transports Adaptés Saguenay Nord
 - **Adresse** : 326, rue Gagnon, Saint-Ambroise (Québec) G7P 2P9
 - **Numéro de téléphone** : 418 672-2083
 - **Courriel** : tasn@videotron.ca



TRANSPORT EN COMMUN

Qui peut utiliser le transport en commun ?

Le transport en commun est un service inclusif et favorisant l'incorporation de plusieurs solutions de déplacement. Ce service d'adresse à toute la population ayant besoin de se rendre n'importe où sur le territoire de Saguenay.

Où puis-je m'adresser pour utiliser le transport en commun ?

- Société de transport du Saguenay (STS)
 - **Adresse** : 130, rue Bersimis, Chicoutimi (Québec) G7K 1A5
 - **Numéro de téléphone** : 418 545-4287
 - **Site internet** : sts.saguenay.ca



TRANSPORT

CIRCUITS DU TRANSPORT EN COMMUN

Saint-Honoré vers Saguenay (8 départs par jour)



Centre-ville



UQAC



Arrêt HSBC
Talbot

Départ de Saint-Honoré		Terminus		Cégep	UQAC	Place du Royaume
7 h 10	27 AM	7 h 40	175	7 h 50	7 h 55	8 h 05
8 h	28	→		8 h 15	8 h 25	8 h 30
10 h	28	→		10 h 20	10 h 25	10 h 30
12 h	28	→		12 h 20	12 h 25	12 h 30
13 h	28	→		13 h 20	13 h 25	13 h 30
15 h	28	→		15 h 20	15 h 25	15 h 30
16 h 30	27 PM	17 h 10	175	17 h 20	17 h 25	17 h 35
17 h 35	27 PM	18 h 15	175	18 h 20	18 h 25	18 h 35

Saguenay vers Saint-Honoré (7 retours possibles)



Arrêt Starbuck

UQAC

Station intermodale



Centre-ville

Place du royaume		UQAC		Cégep	Terminus		Saint-Honoré
7 h 20	175	7 h 30	28	7 h 35	→		8 h
9 h 20	175	9 h 30	28	9 h 35	→		10 h
11 h 20	175	11 h 30	28	11 h 35	→		12 h
12 h 20	175	12 h 30	28	12 h 35	→		13 h
14 h 20	175	14 h 30	28	14 h 35	→		15 h
15 h 50	175	16 h	→	16 h 05	16 h 15	27 PM	16 h 30
17 h 10	175	17 h 20	27 PM	→			17 h 35



HABILLEMENT

Que ce soit pour des raisons écologiques ou bien pour des raisons budgétaires, il est toujours intéressant de visiter les comptoirs vestimentaires, pour faire de belles trouvailles et pour donner une seconde vie à un article.



SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL

Qui peut bénéficier des services de vente d'articles à prix modique ?

Les services de la Société de Saint-Vincent de Paul sont offerts aux personnes en grande difficulté financière, et en situation de précarité. Étudiants, jeunes, personnes âgées, travailleurs précaires, familles, etc.

Où puis-je m'adresser pour obtenir des articles de tout genre à prix modique ?

- La Société de Saint-Vincent de Paul
 - **Adresse** : 3600, boul. Martel, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
 - **Numéro de téléphone** : 418 503-0516
 - **Courriel** : ssvpsthonore@gmail.com



ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN

À un certain moment de notre vie, faire appel à de l'accompagnement ou à du soutien extérieur peut être bénéfique. Que ce soit pour de l'aide à domicile, de l'accompagnement au deuil ou encore pour des conseils juridiques, il y a de nombreuses ressources disponibles pour répondre à vos divers questionnements.

AIDE ET SOUTIEN À DOMICILE

Soutien à domicile du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean :

Le Soutien à domicile du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean vise le maintien des usagers dans leur milieu de vie, à éviter l'hospitalisation ou à en réduire la durée et à faciliter leur retour à domicile après une maladie ou une chirurgie. Les services de soutien à domicile peuvent être offerts sur une base temporaire ou à long terme, selon la situation de la personne.

Programmes, services ou informations offerts :

- Assistance personnelle (soins d'hygiène et l'aide à l'alimentation);
- Aide domestique (entretien ménager, préparation des repas et entretien des vêtements);
- Activités de soutien civique (aide pour établir un budget ou remplir des formulaires);
- Popote roulante ou accompagnement;
- Assistance à l'apprentissage (soutien à des activités de réadaptation, à des activités personnelles et domestiques ou encore à des activités d'entraînement et de stimulation).

Adresse : 411, rue Hôtel-Dieu, Chicoutimi (Québec) G7H 7Z5

Numéro de téléphone : 418 543-2221

Site internet : santesaglac.gouv.qc.ca



AIDE ET SOUTIEN À DOMICILE

Coopérative de Solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay :

La Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay a pour mission d'offrir des services d'aide à la vie domestique et quotidienne pour l'ensemble de la population, dans leur milieu de vie sur les territoires des centres de santé de Chicoutimi et de Jonquière.

Programmes, services ou informations offerts :

- Entretien ménager;
- Entretien ménager lourd;
- Préparation de repas sans diète;
- Approvisionnement et autres courses;
- Répétition et surveillance;
- Service d'assistance personnelle.

Adresse : 1200, boulevard du Saguenay Ouest, Chicoutimi (Québec)
G7J 1A6

Numéro de téléphone : 418 547-5907

Courriel : Reception@cssdrs.com

Site internet : cssdrs.ca



ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL

Deuil 02 :

Deuil 02 est un organisme qui offre un soutien aux personnes confrontées à la perte d'un être cher, qu'il s'agisse d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant ou petits-enfants, d'une perte de santé, d'un animal de compagnie, d'une rupture amoureuse, ou autres types de pertes.

Programmes, services ou informations offerts :

- Rencontre individuelle;
- Groupe d'entraide;
- Atelier de sensibilisation au deuil;
- Rencontre de partage en résidence d'hébergement;
- Café rencontre mensuel.

Adresse : 927, rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi (Québec) G7H 2A3

Numéro de téléphone : 418 545-1388

Courriels : coordination.deuil02@gmail.com
intervenant.deuil02@gmail.com

Site internet : deuil02passage.org



DÉFENSE DES DROITS

Centre de justice de proximité du Saguenay-Lac-Saint-Jean :

Le Centre de justice de proximité du Saguenay–Lac-Saint-Jean offre, par téléphone ou en personne, un service d'information juridique gratuit, et ce, quels que soient vos revenus ou la nature juridique de votre préoccupation.

Programmes, services ou informations offerts :

- Parcours petites créances;
- Accompagnement en droit notarial;
- Information juridique, personnalisée;
- Soutien et orientation;
- Service info-séparation;
- Régler son conflit autrement.

Adresse : 3885, boulevard Harvey, bureau 201 (Édifice Saint-Michel)
Jonquière (Québec) G7X 9B1

Numéro de téléphone : 418 412-7722

Site internet : justicedeproximite.qc.ca



DÉFENSE DES DROITS

Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées :

L'AQDR a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. Les activités à portée sociale et politique sont au cœur de la programmation annuelle de l'Association.

Adresse : 700, rue Bégin, Chicoutimi (Québec) G7H 7Y6

Numéro de téléphone : 418 543-8347

Site internet : aqdr.org



FINANCES PERSONNELLES

Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi :

Le Service budgétaire et communautaire de Chicoutimi est un organisme sans but lucratif qui a pour mission d'aider les personnes à bien gérer leurs finances personnelles et à consommer de façon responsable.

Programmes, services ou informations offerts :

- Informer et apporter du soutien en matière de finances personnelles;
- Transmettre les outils nécessaires pour effectuer des choix de consommation éclairés;
- Informer et accompagner les consommateurs afin de faire respecter leurs droits;
- Participer activement à la préservation de l'environnement par le réemploi et la valorisation;
- Offrir une alternative économique à l'achat de plusieurs biens.

Adresse : 2230, rue Roussel Chicoutimi (Québec) G7G 1W8

Numéro de téléphone : 418 549-7597

Site internet : servicebudgetaire.org



PROCHE AIDANT

L'APPUI pour les proches aidants :

L'APPUI pour les proches aidants est au service et à l'écoute des personnes proches aidantes depuis plus de 10 ans, avec pour objectif de préserver leur qualité de vie. Nous soutenons, également, les organismes qui leur viennent en aide et mobilisons l'ensemble de la communauté.

Programmes, services ou informations offerts :

- Soutien aux personnes proches aidantes;
- Sensibilisation et concertation;
- Financement.

Numéro de téléphone : 1 855 852-7784

Site internet : lappui.org/fr/



SOUTIEN À LA MALADIE

La société Alzheimer Saguenay-Lac-St-Jean :

Vient en aide à la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et à sa famille. Améliore la qualité de vie de la personne atteinte afin de retarder l'hébergement en centre spécialisé. Amenuise les conséquences personnelles et sociales de la maladie. Favorise les recherches sur les causes de la maladie, afin de mettre au point un traitement.

Programmes, services ou informations offerts :

- Activités récréatives et sociales;
- Café-rencontre;
- Conférence;
- Formation;
- Groupe de soutien;
- Sensibilisation et information;
- Service-conseil et support téléphonique.

Adresse : 690, rue Saint-Sacrement Ouest, Alma (Québec) G8B 4N9

Numéro de téléphone : 418 668-0161

Site internet : alzheimerlsj.com



SOUTIEN À LA MALADIE

Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean :

Parkinson Saguenay–Lac-Saint-Jean se donne comme but d’intervenir à l’aide d’actions et de services complémentaires aux traitements médicaux ou chirurgicaux des professionnels de la santé.

Leur mission est de faire connaître la maladie de Parkinson aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson (PAMP) et les inciter à prendre du pouvoir sur leur vie et à adopter les comportements et les habitudes de vie susceptibles de favoriser leur autonomie fonctionnelle et cognitive.

Programmes, services ou informations offerts :

- Activités adaptées aux personnes atteintes (marche nordique, entraînement de boxe, stretching postural, cardio plein-air);
- Activités sociales tous les mois.

Adresse : 2208 rue Roussel, bureau 4 Chicoutimi (Québec) G7G 1W7

Numéro de téléphone : 418 973-7003

Courriel : parkinson.sagamie@videotron.ca

Site internet : parkinson-slsj.ca



SOUTIEN À LA MALADIE

Palli-Aide :

Organisme sans but lucratif qui accompagne les personnes en soins palliatifs, gratuitement à domicile, en foyer privé, en CHSLD, et en centre hospitalier dans la région du Saguenay.

Programmes, services ou informations offerts :

- Accompagnement;
- Formation;
- Intervention psychosociale;
- Proche aidant.

Adresse : 110, rue Racine Est, suite 271, Chicoutimi (Québec) G7H 1R2

Numéro de téléphone : 418 690-0478

Site internet : palliaide.com



SOUTIEN À LA MALADIE

Diabète Saguenay-Lac-Saint-Jean :

Diabète Saguenay-Lac-Saint-Jean est un organisme communautaire dont la mission est d'informer, de sensibiliser et de prévenir la population en général en matière de diabète.

Programmes, services ou informations offerts :

- Écoute et support en cas de besoin;
- Référence et soutien aux membres;
- Cliniques de dépistage.

Adresse : 2208 rue Roussel, Chicoutimi, QC G7G 1W7

Numéro de téléphone : 418 376-5559

Courriel : diabetesaguenay@gmail.com

Site internet : diabetesaguenaylacsaintjean.org



SOUTIEN À LA MALADIE

Cancer Saguenay

Cancer Saguenay œuvre auprès des personnes atteintes du cancer et de leurs proches. Cet organisme est le partenaire officiel des trois hôpitaux du Saguenay.

Programmes, services ou informations offerts :

- Transport et accompagnement;
- Alternative capillaire;
- Information et documentation;
- Écoute téléphonique
- Groupe de soutien
- Accompagnement en diagnostic sévère
- Proche aidant

Adresse : 1845 rue Deschênes, Jonquière (Québec) G7S 4T8

Numéro de téléphone : 418 699-0009

Site internet : cancersaguenay.org



LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Centre d'écoute et de prévention du suicide 02 :

Le Centre d'écoute et de prévention du suicide 02 a comme mission de prévenir le suicide et de contribuer à réduire les facteurs de risques associés dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Numéro de téléphone : 1 866 277-3553

Courriel : info@cps02.org

Site internet : cps02.org



Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés :

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) a pour mandat de développer et d'opérationnaliser une ligne téléphonique nationale d'écoute, d'intervention ponctuelle, de crise et de référence spécialisée en matière de maltraitance.

La clientèle de l'organisme se compose de personnes adultes ou aînées qui vivent de la maltraitance, leurs proches, ainsi que de toutes autres personnes (famille, proche, voisin, intervenant, employé, etc.) préoccupées par une situation dans laquelle une personne adulte ou aînée semble subir de la maltraitance. Le territoire couvert par l'organisme est la province de Québec.

Numéro de téléphone : 1 888 489-2287



LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Info-aidant :

Info-aidant est un service d'écoute, d'information et de références, professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Numéro de téléphone : 1 855 852-7784

Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean :

Tel-Aide Saguenay Lac-Saint-Jean est un organisme sans but lucratif, fondé en 1992, dans un esprit d'entraide et de partage.

Désirant voir une communauté où tous ont accès à une écoute empathique, chaleureuse et sans jugement; Tel-Aide tient un service d'écoute téléphonique gratuit, confidentiel et disponible en tout temps.

Numéro de téléphone : 1 888 600-2433



ISOLEMENT

Les Petits Frères du Saguenay :

Les Petits Frères du Saguenay est un organisme qui accueille et accompagne les personnes seules du grand âge afin de contrer leur isolement en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

Adresse : 370 rue Sainte-Anne, Chicoutimi (Québec) G7J 2M6

Numéro de téléphone : 581 221-0743

Courriel : saguenay@petitsfreres.ca

Site internet : petitsfreres.ca



SERVICES GOUVERNEMENTAUX

Gouvernement du Canada



Centre Service Canada de Chicoutimi :

Offre aux Canadiens un point d'accès unique à un large éventail de services et de prestations du gouvernement du Canada.

Programmes, services ou informations offerts :

- Assurance-emploi;
- Numéro d'assurance sociale (NAS);
- Passeport;
- Prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada;
- Régime de pensions du Canada (RPC);
- Sécurité de la vieillesse (SV).

Adresse : 98, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 1R1

Numéro de téléphone : 1 800 622-6232

Site internet : canada.ca



Gouvernement du Canada



Agence du revenu
du Canada

Agence du revenu du Canada :

L'Agence du gouvernement fédéral chargée de mettre en œuvre le droit fiscal fédéral de la plupart des provinces et territoires ainsi que de gérer certains programmes sociaux ou économiques appliqués par le système fiscal.

Programmes, services ou informations offerts :

- Impôt sur le revenu;
- Régimes d'épargne et de pension.

Numéro de téléphone : 1 800 959-7383

Site internet : canada.ca/fr/agence-revenu



Gouvernement du Québec



Services Québec de Chicoutimi :

Services Québec de Chicoutimi est un guichet multiservice gouvernemental offert aux citoyens et aux entreprises sur tout le territoire. Sa mission est d'offrir un accès simplifié aux services publics selon le mode de communication choisi : en ligne, au téléphone ou au comptoir.

Programmes, services ou informations offerts :

- Accès à des postes informatiques en salle libre-service;
- Accompagnement dans les démarches administratives;
- Aide à la navigation pour l'utilisation des plateformes numériques gouvernementales;
- Renseignements généraux sur les programmes et services gouvernementaux;
- Services d'aide à l'emploi;
- Services de solidarité sociale.

Adresse : 237, rue Riverin, Chicoutimi (Québec) QC G7H 7W7

Numéro de téléphone : 418 698-3592

Site internet : quebec.ca/services-quebec



Gouvernement du Québec



Revenu Québec :

Revenu Québec est une agence du gouvernement provincial qui contribue au développement économique et social du Québec en assurant le financement des services publics et en soutenant les citoyennes, les citoyens et les entreprises dans la compréhension et l'accomplissement de leurs responsabilités fiscales.

Programmes, services ou informations offerts :

- Divers crédits d'impôt tels que celui pour le maintien à domicile;
- Programme Allocation-logement;
- Revenus de retraite.

Numéro de téléphone : 1 855 291-6467

Site internet : revenuquebec.ca/fr/



Gouvernement du Québec

Curateur public
Québec 

Curateur public du Québec :

Le Curateur public du Québec a pour mission de sensibiliser la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et accompagner les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur ou encore qui participent à un conseil de tutelle.

Adresse : 227, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec) G7H 7B4

Numéro de téléphone : 418 698-3608

Site internet : curateur.gouv.qc.ca



HABITATION

Peu importe notre âge, se loger occupe une place importante dans notre vie. C'est un endroit où nous trouvons sécurité et confort. Nos besoins en matière d'habitation évoluent au fil des ans; c'est pourquoi il existe des ressources permettant aux personnes âgées de demeurer à domicile et de faire des choix éclairés sur le type d'habitation à choisir.



RÉSIDENCE

Résidence des Aînés de Saint-Honoré :

La Résidence des Aînés de Saint-Honoré comporte 24 places d'hébergement et offre plusieurs services adaptés selon les besoins et les demandes des occupants.

Services offerts :

- Formule 1 repas par jour;
- Entretien ménager;
- Loisirs et activités;
- Aide à l'alimentation;
- Aide au bain;
- Etc.

Adresse : 740, rue Mailloux, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0

Numéro de téléphone : 418-503-0641



HABITATION À LOYER MODÉRÉ (HLM)

Office d'habitation Saguenay-Le-Fjord :

A pour mission de procurer aux ménages à faibles revenus ou modestes des logements de qualité dont les coûts, les conditions et l'environnement tiennent compte de la réalité socio-économique des ménages concernés.

Pour être admissible à un HLM, pour personnes âgées, vous devez répondre aux conditions suivantes :

- Être âgé de 55 ans et plus;
- Être citoyen canadien ou résident permanent
- Les biens de toutes les personnes inscrites sur la demande sont de 60 000 \$ ou moins;
- Être autonome par rapport à vos besoins essentiels ou à ceux de votre ménage ou avoir fourni une preuve que vous recevez une aide qui assure votre autonomie.

Adresse : 206, rue Racine Est Chicoutimi (Québec) G7H 1R9

Numéro de téléphone : 418 543-0061

Site internet : ohsaguenaylefjord.ca



SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

Le programme d'adaptation de domicile (PAD) :

Ce programme s'adresse aux personnes handicapées, c'est-à-dire aux personnes ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante, et qui sont sujettes à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.

Ce programme soutient, financièrement, les propriétaires d'un domicile occupé par une personne handicapée pour la réalisation de travaux d'adaptation.

Il a pour objectif de permettre à la personne handicapée d'entrer et de sortir de son domicile, d'accéder aux pièces essentielles de celui-ci et de réaliser ses activités de la vie quotidienne, et ce, de façon sécuritaire.

Admissibilité :

Toute personne handicapée qui est limitée dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes, à domicile, peut bénéficier du programme à condition qu'elle :

- détient la citoyenneté canadienne ou le statut de résident permanent;
- fournit une pièce justificative démontrant que son incapacité est significative et persistante;
- n'est pas admissible à l'aide financière prévue pour l'adaptation de domicile en vertu d'un programme ou d'un régime d'assurance privée ou public.

D'autres conditions peuvent s'appliquer.



SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

Le programme RénoRégion (PRR) :

Ce programme a pour objectif d'aider financièrement les propriétaires-occupants à faible revenu qui vivent en milieu rural, à faire effectuer des travaux pour corriger les défauts majeurs que présente leur résidence.

Admissibilité :

Le programme s'adresse aux propriétaires-occupants d'un logement situé sur un territoire admissible et qui présente une ou des défauts majeurs.

La différence entre le revenu annuel du ménage du propriétaire-occupant ou de la propriétaire-occupante et le niveau de revenu applicable (NRA) doit être inférieure ou égale à 12 000 \$. Le NRA varie selon la taille du ménage et la région où il habite.

Pour information : Charles Fournier, Inspecteur aux programmes de rénovation et d'adaptation

Téléphone : 418 673-1705, poste 1186

Courriel : charles.fournier@mrc-fjord.qc.ca

Site internet : mrc-fjord.qc.ca

Au sein de la Ville de Saint-Honoré, il existe de nombreux services offerts à la population. Dans un premier temps, il sera question de la sécurité des citoyens, par la suite, il sera mention des services offerts au public.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Sûreté du Québec :

La Sûreté du Québec est vouée au maintien de la paix, de l'ordre et de la sécurité publique ainsi qu'à la prévention et à la répression du crime. Les membres assurent la sécurité des personnes et des biens, sauvegardent les droits et les libertés, sont attentifs aux besoins des victimes et collaborent avec la communauté.

Le poste de police de la Sûreté du Québec de la MRC du Fjord-du-Saguenay est situé sur le territoire de la municipalité de Saint-Ambroise.

En cas d'urgence : Composez le 9-1-1

Adresse : 355, route 172 Saint-Ambroise (Québec), G7P 2N5

Numéro de téléphone : 418 672-2451

Site internet : sq.gouv.qc.ca

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Sécurité civile :

La Ville de Saint-Honoré a adopté un plan de sécurité civile commun avec les 12 autres municipalités et la MRC. Cette démarche a permis d'optimiser les investissements en temps, en ressources humaines et en ressources financières.

L'objectif du présent plan est d'exposer l'organisation municipale à privilégier, lors d'un éventuel sinistre, un partage des responsabilités, d'orienter le lecteur face à la gestion d'une alerte, d'éclaircir certains aspects de la Loi sur la sécurité civile et de donner diverses informations concernant les rôles de chacun et les ressources disponibles.

Sécurité incendie :

Le Service de sécurité incendie de Saint-Honoré a pour mission de servir et protéger le citoyen par la prévention, l'organisation de secours et l'intervention lors d'incendie.

Le Service de sécurité incendie de Saint-Honoré fait annuellement, au début de la saison estivale, une visite de prévention des incendies dans les résidences et immeubles sur le territoire de Saint-Honoré.

En cas d'urgence : Composez le 9-1-1

Adresse : 3611, boul. Martel Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0

Numéro de téléphone : 418 673-3405 poste, 2107

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

SÉCURITÉ PUBLIQUE

CITAM :

CITAM est une plateforme d'information d'urgence de masse utilisée afin d'informer les citoyens, d'un secteur visé, sur la sécurité publique, les travaux publics, la prévention, renseigner sur les activités dans la ville ou encore donner de l'information générale sur les services municipaux.

Numéro de téléphone : 418 673-3405

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

SERVICES PUBLICS

Écocentre :

L'écocentre de Saint-Honoré est un centre de récupération de matières résiduelles. Les citoyens de la ville peuvent aller porter leurs produits, matières et matériaux. C'est également un point de dépôt officiel pour les produits électroniques.

Adresse : 775, chemin du Volair Saint-Honoré (Québec), G0V 1L0

Numéro de téléphone : 418 673-3405

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

SERVICES PUBLICS

Travaux publics :

Le Service des travaux publics de la Ville de Saint-Honoré a pour mission d'entretenir les infrastructures municipales de voirie, des réseaux d'égout et d'aqueduc ainsi que des parcs.

Ce service a pour principaux mandats de :

- Fournir à tous les citoyens de Saint-Honoré une eau potable de première qualité;
- Assurer le traitement des eaux usées conformément aux normes en vigueur;
- Assurer que ses opérations, ainsi que celles des sous-traitants, s'effectuent conformément aux lois et règlements en vigueur en matière environnementale;
- Fournir un service de première qualité à tous les citoyens et citoyennes au meilleur coût possible.

Pour toute urgence, ou pour toute question reliée aux travaux publics :
418-818-0658.

Pour soumettre une plainte, une requête, un commentaire ou toute question d'ordre général : 418 673-3405

SERVICES PUBLICS

Location de salle :

À la Ville de Saint-Honoré, il est possible pour les citoyens de louer une salle de réception pour recevoir les collègues, les amis ou la famille. Que ce soit pour un anniversaire, un baptême ou bien un séminaire, un coquetel ou une conférence, la Ville de Saint-Honoré a une salle parfaite pour vous !

Salles disponibles :

- Centre récréatif et multifonctionnel de Saint-Honoré (100, rue Paul-Aimé-Hudon, Saint-Honoré)
- Centre communautaire du presbytère (3560, boulevard Martel, Saint-Honoré)

Numéro de téléphone : 418 673-3405, poste: 2140

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

Le Service des sports, loisirs et culture de la Ville de Saint-Honoré a pour mission d'encourager et de promouvoir la pratique sportive locale, d'offrir une diversité d'activités de loisir et d'organiser des événements culturels pour tous groupes d'âges confondus.

SPORTS

Salle d'entraînement :

La salle d'entraînement de Saint-Honoré se veut un endroit accueillant et de qualité offrant aux participants la possibilité de s'y entraîner sous un regard professionnel de kinésiologie et dans un environnement propre et sécuritaire.

Des services personnalisés y sont offerts afin de sensibiliser et fidéliser les gens à la pratique d'activité physique régulière et à l'importance de faire de bons choix santé pour mener une vie saine et active.

Numéro de téléphone : 418 673-4243, poste 2

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

SPORTS

Répertoire des activités :

À chacune des sessions, le Service des sports, loisirs et culture de Saint-Honoré offre aux personnes âgées de 50 ans et plus une variété d'activités sportives adaptées selon les capacités physiques de celles-ci.

Ces activités sont encadrées par un professionnel en kinésiologie et s'adressent aux participants de niveaux débutants, intermédiaire, initié ou à mobilité réduite. Celles-ci leur permettent de bouger à leur rythme tout en respectant leurs propres limites.

Numéro de téléphone : 418 673-3405, poste 2140

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

Ligue de pickleball de Saint-Honoré :

Deux fois par semaine, soit les jeudis soir et les dimanches après-midi, des personnes se réunissent au gymnase de l'École Jean-Fortin afin de jouer au pickleball.

Numéro de téléphone : 418 673-3405, poste 2149

SPORTS

Badminton et pickleball en pratique libre :

Tous les lundis et mardi soir, de 18 h 30 à 20 h 30, il est possible pour toute la population de Saint-Honoré de réserver un terrain de badminton ou de pickleball.

Pour réserver un terrain : 418 673-3405, poste 2149

Infrastructures sportives :

Au sein de la Ville de Saint-Honoré, il y a plusieurs terrains sur lesquels il est possible, pour les citoyens, de pratiquer une activité sportive de façon libre et autonome.

Liste des infrastructures :

- Circuit d'entraînement « Allez Hop ! »;
- Patinoire extérieure;
- Piste cyclable;
- Sentiers de raquette;
- Sentier pédestre de la rivière Shipshaw
- Terrains pétanques extérieures
- Terrains de pickleball extérieur
- Terrains de palet américain extérieur

Pour information : 418 673-3405, poste 2140 ou 2149

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

LOISIRS

À Saint-Honoré, plusieurs organismes offrent des activités de loisirs diversifiées à leurs membres, mais également aux non-membres.

Activités de loisir offertes par l'AFÉAS :

- Activités « Femmes d'ici »;
- Le tricot;
- Le tissage.

Activités de loisir offertes par les Chevaliers de Colomb :

- Ligue de poche;
- Ligue de dards.

Activités de loisir offertes par la FADOQ :

- Méga bingo;
- Ligue de baseball poche;
- Ligue de dards;
- Ligue de palet américain.

Activités de loisir offertes par d'autres organismes :

- Club de scrabble

CULTURE

Bibliothèque :

La Bibliothèque municipale de Saint-Honoré a pour mission d'offrir, gratuitement, aux citoyens de tous âges, l'accès à la lecture, à l'information et à la documentation sous toutes ses formes et de proposer une médiathèque qui regorge de documents diversifiés s'adressant à tous les groupes d'âge.

Numéro de téléphone : 418 673-3790

Courriel : bibliothequesthonore@hotmail.com

Site internet : ville.sthonore.qc.ca



Salle d'exposition le Baz'art :

La salle d'exposition demeure un endroit privilégié, à Saint-Honoré, pour exposer les œuvres d'art d'artistes régionaux !

Notre salle peut également être réservée pour la tenue de réunions, de formations, de lancements de livre, ou toute autre activité culturelle.

Numéro de téléphone : 418 673-3790

Courriel : bibliothequesthonore@hotmail.com

Site internet : ville.sthonore.qc.ca

CULTURE

Chorale des Chevaliers de Colomb et de la Paroisse :

Chaque année, lors de la période des fêtes, la Chorale des Chevaliers de Colomb ainsi que la Chorale de la Paroisse de Saint-Honoré, partagent avec ses citoyens, un concert inspiré des plus populaires chants de Noël.

Chorale des Chevaliers de Colomb : 418 812-7997

Chorale de la paroisse : 418 673-4661

NOTE IMPORTANTE

Lors de la création de ce guide, le comité consultatif de la Municipalité Amie Des Aînés de Saint-Honoré, a porté une attention particulière à dresser un portrait fidèle des services offerts, sur le territoire de Saint-Honoré et de ses environs. Certaines des ressources mentionnées, dans ce guide, ne se retrouvent malheureusement pas à Saint-Honoré. Toutefois, n'hésitez pas à exprimer vos besoins aux ressources avec lesquelles vous communiquerez. Elles pourront peut-être vous guider vers une ressource plus près de chez vous.



REMERCIEMENTS

Le comité consultatif de la Municipalité Amie Des Aînés de Saint-Honoré tient à remercier tous les représentants qui ont collaboré de près ou de loin à la conception de ce guide. Si vous croyez qu'une ressource est manquante, n'hésitez pas à communiquer avec nous afin de pouvoir bonifier le contenu des éditions suivantes.

*Le masculin est utilisé sans discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.