

Répertoire des services aux aîné.e.s et leurs proches



Aide domestique

Entre-Tiens Chaleurs

Services d'aide à domicile (soins à la personne, répit, entretien ménager, etc.)

☎ 418 534-3751

✉ direction@entretienchaleurs.com

Alimentation

Source alimentaire Bonavignon

Cuisines collectives, dépannages alimentaires, jardin collectif et ateliers culinaires.

☎ 418 759-8000

✉ sourcialimentaire@gmail.com

Collectif Aliment-Terre

Dépannages, cuisines collectives et solidaires, ateliers, récupération alimentaire, jardins communautaires et collectifs.

☎ 418 752-5010

✉ info@collectifalimentterre.org

Apprentissages

Centre de service scolaire René-Lévesque

Gym cerveau (jeux et exercices variés pour stimuler la mémoire, la concentration et la vivacité d'esprit.

☎ 418 752-2776 #7200 (bureau de Paspébiac)

L'Association pour le développement des aîné.e.s à l'UQAR (ADAUQAR)

Activités d'apprentissage diversifiées pour les adultes de 50 ans et plus, en partenariat avec l'UQAR.

☎ 418 724-1661 (sans frais 1 800 511-3382 #1661)

Associations et clubs

Association LGBTQ+ Baie-des-Chaleurs

Accompagnement, soutien et référencement pour les communautés 2SLGBTQIA+, leur entourage et les personnes en questionnement

☎ 581 886-5428

Carrefour 50 + du Québec

Regroupement des clubs de 50 ans et plus. Activités culturelles, sports, loisirs, plein air, etc.

☎ 418 722-6066 (sans frais au 1 855 722-6077)

Jeux 50 ans et +

Activités pour faire bouger les adultes de 50 ans et plus, tel que Jouons dehors et Bouge en virtuel.

☎ 418-388-5099

✉ jeux50@globetrotter.net

Centres d'action bénévole

CAB Saint-Alphonse-Nouvelle

P'tits plats givrés, accompagnement/transport médical, visites amicales, travailleuse de milieu pour aîné.e.s, le Balûchon, SécuriCAB.

☎ 418 759-3131

✉ direction@cabmaria.com

📞 Lundi au vendredi, de 8h à 16h

CAB Saint-Siméon/Port-Daniel

P'tits plats givrés, popote roulante, accompagnement/transport médical, téléphone/visite amical, travailleuse de proximité, soutien aux proches aidants, SécuriCAB.

☎ 418 752-5577

✉ accueil.services@cabst-simeon-port-daniel.com

📞 Lundi au vendredi, de 8h à 16h

Droits

Équijustice Gaspésie

Service de médiation citoyenne lors de conflits, cybercriminalité, harcèlement, violences intimes ou maltraitance.

☎ 418 392-4800 (sans frais 1 877 303-3016)

✉ gaspesie@equijustice.ca

Centre de justice de proximité

Information juridique personnalisée, soutien et orientation, service info-séparation et service info-dossiers petites créances.

☎ 418 689-1505

Sans frais au 1 844 689-1505

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la péninsule

Consultation budgétaire, défense des droits, aide avec les créanciers, ateliers (fraude, budget, etc.).

☎ 1 866 566-7645

✉ info@acefpeninsule.ca

Droits et Recours Santé Mentale Gaspésie-Les-Îles

Soutien et accompagnement en défense des droits et ateliers d'information. Visent à donner une voix aux personnes concernées, à contribuer à l'amélioration des services et à un plus grand respect des droits.

☎ 418 388-2506 (sans frais 1 800 463-6192)

✉ info@drsmgim.org

Écoute et information

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

Service téléphonique confidentiel, bilingue et gratuit de 8h00 à 20h00, 7 jours sur 7 pour les aîné.e.s en situation de maltraitance, les proches ou les témoins.

☎ 1 888 489-2287

L'APPUI proches aidants (info-aidant)

Service téléphonique d'écoute, d'information et de référence pour les proches aidants.

☎ 1 855-852-7784

Ligne en prévention du suicide

Service téléphonique d'intervention en prévention du suicide, disponible 24h/24, 7 jours sur 7.

☎ 1 866 APPELLE (277-3553)

Maltraitance/abus

Maison d'aide et d'hébergement l'Émergence

Services confidentiels et professionnels 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale.

☎ 418 759-3411 (sans frais 1 866 759-3411)

✉ info@maisonlemergence.com

Convergence - Service d'aide aux hommes de la Gaspésie

Services d'aide pour les hommes victimes de violence conjugale, ayant des comportements violents ou vivant une rupture. Information et sensibilisation.

☎ 1 855 866-4455 (partout en Gaspésie)

581 886-8438 (point de service de Caplan)

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (CAVAC GÎM)

Accompagnement et soutien lors du processus judiciaire, information sur les droits et recours, orientation vers les ressources et intervention psychosociale.

☎ 418 689-4331 (sans frais 1 866 892-4331)

✉ admin@cavacgim.com

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) la Bôme-Gaspésie

Aide, soutien et accompagnement aux personnes de 14 ans et plus victimes d'agression à caractère sexuel ainsi qu'à leurs proches.

☎ 1 866 968-6686

Santé mentale

Nouveau Regard

Services pour les proches de personnes atteintes de maladies mentales tels que des rencontres individuelles et/ou familiales, des groupes d'entraide et de l'écoute téléphonique

☎ 418 392-6414 (sans frais 1 888 503-6414)

✉ info@nouveaugard.qc.ca

Association d'entraide pour la santé mentale La Passerelle

Service d'aide pour les personnes vivant ou ayant vécu des problèmes d'ordre émotionnel. Aide individuelle, groupes d'entraide, activités et conférences.

☎ 418 392-4888

✉ lapasserelle@telus.net

