

BOTTIN DES AÎNÉS

5^e ÉDITION



VILLE DE LAC-BROME
TOWN OF BROME LAKE



**LISTE DES ORGANISMES LOCAUX
ET TRAVAILLEURS AUTONOMES DE LA RÉGION**
pour du soutien aux personnes âgées de chez nous

Chers citoyens de Lac-Brome,

Être retraité ou prendre soin d'un proche aîné peut parfois comporter son lot de défis: il y a tellement d'informations, de services et d'activités disponibles! Le comité MADA de Lac-Brome est conscient de cette réalité et souhaite vous faciliter la vie avec la diffusion de ce bottin. Vous y retrouverez, en un seul document, la liste des organismes locaux et des travailleurs autonomes de la région pouvant apporter du soutien aux personnes aînées de chez nous. Nous vous invitons à le conserver précieusement et, surtout, à le faire connaître à des personnes aînées de votre entourage!

NOTES

Les versions françaises et anglaises peuvent être différentes si l'un des services n'est offert que dans une langue. Par exemple, un service disponible uniquement en anglais se retrouvera dans le bottin anglophone.

Pour une version complète du bottin comprenant les liens vers tous les sites Internet, consultez le site Internet de la Ville de Lac-Brome au lacbrome.ca.

AVERTISSEMENT

Ce répertoire a pour but de fournir de l'information aux aînés de Lac-Brome. Il comprend des organisations, des entreprises et des travailleurs autonomes fournissant des biens et des services à la communauté.

Ce répertoire n'est pas un service de référence. **AUCUNE RECOMMANDATION OU GARANTIE** n'est faite concernant la qualité des services que vous pourriez recevoir de l'un des professionnels ou des entreprises qui y sont mentionnés.

Par conséquent, les utilisateurs de ce répertoire reconnaissent que la Ville de Lac-Brome n'assume aucune responsabilité pour toutes pertes, dommages, blessures ou autres préjudices pouvant découler du contenu de cette publication. Les utilisateurs de ce répertoire renoncent donc à tenter tout recours ou à faire valoir quelconque droit contre la Ville de Lac-Brome, et ce, quels qu'en soient le motif et la nature, en lien avec les informations fournies dans ce répertoire ou en lien les services fournis par les personnes mentionnées dans ce répertoire. Les informations contenues peuvent ne pas être exhaustives.

SERVICE DES LOISIRS, TOURISME, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

270, rue Victoria, Lac-Brome (QC) J0E 1V0 Téléphone : 450 242-2020

Télécopieur : 450 242-2022 Courriel : info Loisirs@lacbrome.ca

Table des matières

Informations générales	6	Fraude	20
Aidant naturel Proche aidant	8	Logement	20
Alimentation	10	Informations générales	
Cuisines collectives et groupes d'achat		Office municipale d'habitation	
Frigo communautaire et paniers de Noël		Résidences pour aînés	
Répertoire des services alimentaires Brome-Missisquoi		Notaires	25
Animaux	12	Santé	25
Chenils		Alzheimer	
Toilettage à domicile		Aphasie	
Défenses des droits	13	Audition	
Détresse	16	Cancer	
Urgence		Diabète	
Alarmes personnelles Télésurveillance		Fibromyalgie	
Finances	18	Handicap	
Impôts à domicile		Kinésiologie	
		Massothérapie	
		Médication	
		Ostéoporose	
		Parkinson	
		Pharmacies	
		Physiothérapie	
		Ressources-santé des aînés	
		Vue	



Santé mentale et entraide	39	Vie active	56
Organismes de soutien et intégration		Activités culturelles	
Services de répit et hébergement		Activités physiques	
Soutien psychosocial		Loisirs Vie associative	
Toxicomanie Dépendances		Ententes intermunicipales	
Soutien à domicile	48	Vie spirituelle	66
Aide au transport		Violence	67
Accompagnement Assistance		Conjugale	
Aide ménagère		Criminelle	
Alimentation		Maltraitance et intimidation	
Informatique à domicile		Sexuelle	
Soins à domicile		Autres guides	70
Transport	54		

Informations générales

ACTION COMMUNAUTAIRE LAC-BROME (ACLB)

Favoriser l'entraide et l'amélioration des conditions de vie des citoyens de Lac-Brome, Bolton-ouest et Brome.

☎ **450-204-9423**

✉ mggaclb@gmail.com

CARREFOUR D'INFORMATION POUR LES ÂÎNÉS

Service d'accompagnement du Centre d'action bénévole de Cowansville pour mieux comprendre les divers programmes gouvernementaux touchant les aînés et leur permettant d'améliorer leur qualité de vie. Gratuit et confidentiel.

☎ **450-263-3758**

🌐 www.cabcowansville.com

TEL-ÂÎNÉS

Un service anonyme pour les personnes de 60 ans et plus, disponible 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h. Pour une écoute ponctuelle ou des références selon vos besoins.

☎ **514-353-2463**

🌐 www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines

TEL-AIDE

Service d'écoute offert 24 h / 7 jours, bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

☎ **514-935-1101**

🌐 www.telaide.org

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES POUR LE RÉSEAU DE SANTÉ

☎ **1-877-767-2227**

🌐 www.fcaap.ca

CONDUITE AUTOMOBILE: ÉVALUATION SOCIÉTÉ D'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC - SAAQ

En cas d'inquiétudes liées à la capacité de conduire d'une personne de l'entourage : informer la SAAQ en toute confidentialité.

☎ **1-800-361-7620**

↳ Choisir l'option 1. Puis faire le 0 pour parler à un agent.

🌐 www.saaq.gouv.qc.ca

INFO-SOCIAL 811

Permet de parler 24 heures / 7 jours à un intervenant psychosocial en cas de détresse.

☎ **811, option 2**

MINISTRE RESPONSABLE DES ÂÎNÉS ET DES PROCHES AIDANTS

Sonia Bélanger

☎ **418-266-7191**

✉ ministre.deleguee@msss.gouv.qc.ca

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS

Renseignements sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts aux aînés.

🌐 www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees

🌐 www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html

QUE FAIRE EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE?

Parcours personnalisé en ligne donnant les indications à suivre selon le type de perte d'autonomie.

🌐 www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes

↳ Sélectionnez Inaptitude et perte d'autonomie

— Informations générales

SERVICE CANADA

Centre de renseignements sur les programmes et les services du gouvernement fédéral.

📍 **224, rue du Sud, Cowansville** 📞 **1-800-622-6232**
 🖥️ www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html

SERVICES QUÉBEC

Centre de renseignements sur les programmes et les services du gouvernement du Québec. 550, ch. Knowlton, Lac-Brome

📞 **1-877-644-4545** 🖥️ www.quebec.ca

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DE LA MONTÉRÉGIE

La Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie (TRCAM) offre aux représentants des aînés de la Montérégie un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat pour unir leurs voix sur les grands enjeux qui les touchent.

📍 **2601, Bourgogne Av. Chambly** 📞 **450-447-5885** 🖥️ www.trcam.ca

Aidant naturel | Proche aidant

APPUI (L') – LIGNE INFO-AIDANT

Service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés, cette ligne a pour objectif de les accompagner et de les soutenir dans leurs démarches, dès le début et tout au long de leur parcours, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté.

📞 **1-855-852-7784** 🖥️ www.lappui.org

ARBORESCENCE QUÉBEC

L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (LAQPAMM) est un organisme communautaire sans but lucratif offrant séances d'information, groupes de soutien, suivis, ateliers psychoéducatifs, conférences publiques pour toute personne interpellée par la situation d'une personne aînée vivant avec un problème de santé mentale.

📞 **514-524-7131** 🖥️ www.arborescence.quebec

LE RÔLE DE PROCHE AIDANT

Information et conseils pratiques de l'organisme l'Appui.

📞 **514-524-1959** 🖥️ www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant

PRESTATIONS FINANCIÈRES POUR LES PROCHES AIDANTS AU FÉDÉRAL

Les prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi vous offrent de l'aide financière lorsque vous vous absentez du travail pour fournir des soins ou du soutien à une personne gravement malade ou blessée ou à quelqu'un qui a besoin de soins de fin de vie.

🖥️ www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html

PROCHE AIDANCE QUÉBEC – REGROUPEMENT D'ORGANISMES ENGAGÉS POUR LES PERSONNES PROCHES-AIDANTES

Regroupe des associations, des groupes et des organismes locaux et régionaux qui ont eux aussi adopté pour mission d'améliorer les conditions de vie des proches aidants.

🖥️ www.procheaidance.quebec

REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS MAISON GILLES-CARLE BROME-MISSISQUOI

Pour les proches aidants de Brome-Missisquoi. Répit, soutien, accompagnement, relation d'aide et formation.

📍 **614, boulevard J.-André-Deragon, Cowansville**
 📞 **450-263-4236** 🖥️ www.rsabm.ca

— Aidant naturel | Proche aidant

ROMAN-APPUI (MONTÉRÉGIE)

Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

☎ 514-767-4511

💻 www.aidantsnaturels.org

Alimentation

BANQUE ALIMENTAIRE

Dépannage alimentaire chaque avant-dernier vendredi du mois, de 9 h 30 à 10 h.

📍 270, rue Victoria, Lac-Brome

☎ 450-242-2020, poste 319

💻 www.lacbrome.ca

↳ Sélectionnez Loisirs et culture et ensuite Les services au Centre Lac-Brome

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE COWANSVILLE

Dépannage alimentaire sur rendez-vous, plats congelés et repas communautaires.

📍 201, rue Principale, Cowansville

☎ 450-263-3758

💻 www.cabcowansville.com

CUISINES COLLECTIVES ET GROUPES D'ACHAT

CUISINE COLLECTIVE CENTRE LAC-BROME

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.

Ce service est offert par l'ACLB.

📍 270, rue Victoria, Lac-Brome

☎ 450-204-9423

ACTION PLUS BROME MISSISQUOI

Aide aux personnes assistées sociales et aux personnes vivant sous le seuil de la pauvreté, groupe d'achat.

☎ 450-293-2123

💻 www.actionplusbm.org

FRIGO COMMUNAUTAIRE ET PANIERS DE NOËL

FRIGO COMMUNAUTAIRE

Le frigo communautaire est une nouvelle initiative au Centre Lac-Brome où vous pouvez déposer vos fruits, légumes, pain et viennoiseries de surplus ou prendre ceux dont vous avez besoin.

Les heures d'ouverture sont de 10 h à 17 h dans le hall d'entrée du centre communautaire Lac-Brome.

📍 270, rue Victoria, Lac-Brome

☎ 450-242-2020, poste 306

PANIERS DE NOËL

Les personnes qui désirent recevoir un panier de Noël doivent compléter un formulaire de demande qui est disponible par la banque alimentaire de Lac-Brome. Sont éligibles, les résidents de Bolton-Ouest, Ville de Lac-Brome et Brome. Deux formats de paniers sont disponibles selon le nombre de dépendants.

☎ 450-242-2020, poste 319

RÉPERTOIRE DES SERVICES ALIMENTAIRES BROME-MISSISQUOI

Répertoire des différents commerces ou organismes de la région offrant des services alimentaires à la population.

💻 www.brome-missisquoi.ca/services-alimentaires

↳ Répertoire disponible en format PDF

CHENILS

CHENIL LAC-BROME

📍 28, ch. Barnes, West-Brome 📞 450-243-5587 🌐 www.chenillacbrome.ca

TOILETTAGE À DOMICILE

GALITOUTOU

📞 450-204-2170

VÉTÉRINAIRES

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE ANIMAVET BROMONT

📍 1357, rue Shefford, Bromont 📞 450-531-3835 🌐 www.animavet.ca

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE BROMONT

📍 50, ch. de Gaspé, Bromont 📞 450-534-5443
🌐 www.cliniqueveterinairebromont.com

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE COWANVILLE

📍 125, rue Robert, Cowansville 📞 450-263-1414 🌐 www.cvetc.com

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE DAVIGNON

📍 1131, ch. Knowlton, West-Brome 📞 450-263-1121

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE FOSTERVET

📍 3001, rue Foster, Waterloo 📞 450-920-7387
🌐 Facebook: Clinique Vétérinaire Fostervet

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE WATERLOO

📍 4900, rue Foster, Suite 100, Waterloo 📞 450-539-3366
🌐 www.cliniqueveterinairebromont.com

Défenses des droits

ACTION PLUS BROME MISSISQUOI

Aide aux personnes assistées sociales et aux personnes vivant sous le seuil de la pauvreté. Défenses de droits, café-rencontres, Info-loi, séances d'informations, cuisine éducative et repas communautaire.

📞 450-293-2123 🌐 www.actionplusbm.org

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Information, prévention et accompagnement, référence pour les aînés.

📞 514-935-1551 🌐 www.aqdr.org

ACEF MONTÉRÉGIE EST

Défense de droits des locataires et défense de droits des consommateurs.

📍 179 rue Principale, Granby 🌐 www.acefme.org
📞 Bureau de Granby : 450 375-1443 📞 Bureau de Cowansville : 450-305-0440

— Défense des droits

BUREAU D'AIDE JURIDIQUE DE COWANVILLE

Services d'un avocat.

📍 402, rue du Sud, Cowansville

☎ 450-263-5458

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE

☎ 1-800-361-6477

🌐 www.cdpdj.qc.ca

CURATEUR PUBLIC

Le Curateur public veille à la protection de personnes inaptes et du patrimoine de mineurs. Le Curateur public accompagne également les familles et les proches qui représentent une personne ou qui participent à un conseil de tutelle et il surveille l'administration de ces tutelles et curatelles.

☎ 1-844-532-8728

🌐 www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr

↪ Sélectionnez Le Curateur public en bref

DOSSIER ÂÎNÉS D'ÉDUCALOI

On y trouve de l'information sur le logement, la famille, la fraude, la planification financière, la santé, les testaments et plus encore.

🌐 www.educaloi.qc.ca/dossier/aines

MANDAT DE PROTECTION

Un mandat de protection est un document par lequel une personne exprime ses volontés et désigne une ou plusieurs personnes de confiance pour prendre soin d'elle et de ses biens lorsqu'elle ne sera plus capable de le faire. La personne qui rédige le document est le mandant et les personnes désignées, les mandataires. Le mandat de protection était auparavant connu sous le nom de «mandat en cas d'inaptitude»

☎ 1-844-532-8728

🌐 www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mandat-de-protection



INFORM'ELLE

Droit de la famille, médiation, divorce, etc.

☎ 1-877-443-8221

🌐 www.informelle.org

OPTION-CONSOmmATEUR

Ce guide s'adresse aux aînés et aux proches aidants qui souhaitent parfaire leurs connaissances sur les différents modes de paiement et adopter des comportements sécuritaires qui diminueront les risques d'abus financier ou fraude.

☎ 1-888-412-1313

🌐 www.option-consommateurs.org/guide

↪ Cliquez sur Guide à l'intention des aînés

JUSTICE ALTERNATIVE ET MÉDIATION

Programme Solutions Médiation citoyenne, service d'accompagnement en résolution de conflit et médiation. Gratuit et confidentiel. Service bilingue.

☎ 450-777-4208

🌐 www.jamed.org

URGENCE

URGENCE 911 / PREMIERS RÉPONDANTS LAC-BROME

Appeler 911 pour urgences : santé, incendies, accidents, etc.

☎ **911** ✉ premier.repondant@lacbrome.ca

INCENDIE 911 / SERVICE D'INCENDIE DE LA VILLE DE LAC-BROME

☎ **Urgence incendie : 911 / 450-243-6111** ✉ incendie@lacbrome.ca

SÛRETÉ DU QUÉBEC

☎ **Urgence sécurité : 911** ☎ **Poste de police de Dunham : 450-266-1122**
📍 **111 rue de la Sûreté, Dunham** 🖥 www.sq.gouv.qc.ca

INFO-SANTÉ 811

Permet de joindre 24 heures/ 7 jours rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent (grippe, rhume, fièvre, démangeaison et enflure, etc.).

☎ **811, option 1** 🖥 www.santemontreal.qc.ca/population/

INFO-SOCIAL 811

Permet de parler 24 heures/ 7 jours à un intervenant psychosocial en cas de détresse (deuil, consommation de drogue ou d'alcool, perte d'emploi, dépression, anxiété, idées suicidaires, problèmes de couple, difficultés parentales, etc.).

☎ **811, option 2** 🖥 www.santemontreal.qc.ca/population/
↳ Sélectionnez 811 Info-santé et Info-social)

ALARMES PERSONNELLES | TÉLÉSURVEILLANCE

Un système de télésurveillance est généralement relié à une centrale 24/7. C'est un système téléphonique muni d'un haut-parleur à communication bidirectionnelle et d'un émetteur portatif (bracelet ou pendentif) activé par la personne en cas d'urgence. Selon la compagnie, certaines options peuvent être disponibles, telles que détecteur de chutes ou encore, un GPS intégré pour localiser une personne atteinte de perte cognitive (ex. maladie d'Alzheimer) faisant de l'errance.

CENTRE DE BÉNÉVOLAT MIEUX-ÊTRE / SYSTÈME D'ALARME

Bouton panique sous forme de pendentif fourni gratuitement par le Centre de bénévolat mieux-être. Des frais de service mensuels s'appliquent une fois que le service est en place.

☎ **450-242-2020**

PROGRAMME PAIR

Service gratuit d'appels automatisés qui communique avec la personne aînée tous les jours à l'heure désirée. Flexible et bilingue ce service s'adresse aux personnes en perte d'autonomie habitant seules, dont les contacts sont éloignés, oubliant souvent de prendre leur médication ou de s'alimenter, ou vivant une situation de détresse psychologique, ou encore pour un proche aidant dans une situation particulière.

☎ **1-877-997-PAIR (7247)**
☎ **Centrale d'alarme de Bromont : 450-534-2454** 🖥 www.programmepair.ca

COMPAGNON SANTÉ CONNECTÉE

Achat ou location. Détecteur de chutes disponible. Disponible dans certaines pharmacies. Installation par le client.

☎ **1-855-909-2250** 🖥 www.telus.com/fr/personal-health/livingwell-companion

ACEF MONTÉRÉGIE-EST (ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE)

Aide : budget, dette, consommation et logement. 450-375-1443

📍 179, rue Principale, Granby 🌐 www.acefme.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE COWANSVILLE

Service d'aide aux impôts. Une contribution minimale par personne est demandée et certaines conditions s'appliquent. Téléphoner pour fixer un rendez-vous.

📞 450-263-3758 🌐 www.cabcowansville.net

CRÉDIT D'IMPÔTS POUR LES AÎNÉS

Visitez le site de Revenu Québec afin de trouver les crédits d'impôts disponibles.

📞 1-800-267-6299 🌐 www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot

CRÉDIT D'IMPÔTS POUR PERSONNE AIDANTE

Le crédit d'impôt pour personne aidante comporte deux volets. Le premier volet concerne toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne. Le second volet concerne toute personne aidant un proche qui est âgé de 70 ans ou plus et avec lequel elle cohabite.

📞 1-855-291-6467 🌐 www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot
↳ Sélectionnez Crédit d'impôt pour personne aidante

OPTION-CONSOmmATEUR

Ce guide s'adresse aux aînés et aux proches aidants qui souhaitent parfaire leurs connaissances sur les différents modes de paiement et adopter des comportements sécuritaires qui diminueront les risques d'abus financier ou fraude.

📞 1-888-412-1313 🌐 www.option-consommateurs.org/guide
↳ Cliquez sur Guide à l'intention des aînés

PENSION DE SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

📞 1-800-277-9915

🌐 www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC

Programme d'exonération financière pour services d'aide domestique.

📞 1-888-594-5155 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide

RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC / RETRAITE QUÉBEC

📞 1-800-463-5185 🌐 www.retraitequebec.gouv.qc.ca

RENTE DE CONJOINT SURVIVANT

La rente de conjoint survivant du Régime de rentes du Québec assure un revenu de base au conjoint d'une personne décédée qui a suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec.

🌐 www.retraitequebec.gouv.qc.ca

— Finance

IMPÔTS À DOMICILE

BROME LAKE OFFICE SERVICES

Jill Glover, Comptable

📞 450-243-0707

Fraude

AÎNÉS-AVISÉS

Programme de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées.

☎ 1-800-544-9058

🌐 www.aineavise.ca

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA

Organisme central du Canada chargé de recueillir l'information et les renseignements criminels sur les plaintes d'origine canadiennes en matière de fraude, de télémarketing, de lettres frauduleuses, de fraude par internet, courriel ou message texte et de fraude en matière de vol d'identité.

☎ 1-888-495-8501

✉ info@centreantifraude.ca

🌐 www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

OPTION-CONSOMMATEUR

Ce guide s'adresse aux aînés et aux proches aidants qui souhaitent parfaire leurs connaissances sur les différents modes de paiement et adopter des comportements sécuritaires qui diminueront les risques d'abus financier ou fraude.

☎ 1-888-412-1313

🌐 www.option-consommateurs.org/guide

↳ Cliquez sur Guide à l'intention des aînés

Logement

INFORMATIONS GÉNÉRALES

ACCÈS RÉSIDENCES

Accès résidences vous offre un service gratuit afin de vous aider dans la recherche d'une résidence pour personnes âgées.

☎ 1-855-360-2100

🌐 www.accesresidences.com

ALLOCATION LOGEMENT

Pour les personnes de 50 ans et plus dont le revenu est modeste et qui n'habitent pas dans un établissement déjà subventionné.

☎ 1-800-463-4315

🌐 www.habitation.gouv.qc.ca/programmes.html

↳ Sélectionnez Allocation-logement

CAAP SUR LE BAIL

Service destiné aux personnes vivant en résidence privée pour aînés. Les conseillers du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peuvent vous informer, aider et accompagner dans la recherche d'une solution à votre problème de bail.

☎ 1-877-767-2227

🌐 www.caap-cn.org/caap-sur-le-bail

COMPRENDRE LE MAINTIEN A DOMICILE

Conseils pratiques de l'organisme l'Appui pour les proches aidants.

☎ 1-855-852-7784

🌐 www.lappui.org

HÉBERGEMENT DES ÂÎNÉS EN PERTE D'AUTONOMIE

Conseils pratiques sur l'hébergement de l'organisme l'Appui.

☎ 1-855-852-7784

🌐 www.lappui.org/Conseils-pratiques/Hebergement

SOCIÉTÉ D'HABITATION QUÉBEC

Que vous soyez en quête d'un logement ou à la recherche d'information pour obtenir une subvention pour vous loger, votre office d'habitation et la SHQ sont en mesure de vous aider.

☎ 1-800-463-4315

🌐 www.habitation.gouv.qc.ca

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION BROME-MISSISQUOI

Habitations à loyer modique (HLM).

📍 125, rue Jean-Jacques-Bertrand, Cowansville

☎ 450-263-2143



RÉSIDENCES POUR ÂÎNÉS

BROMONT | RÉSIDENCE BROMONT

📍 871, rue du Violoneux, Bromont

☎ 450-534-4739

🌐 www.residencebromont.com

EXCELSOINS RÉSIDENCE PRINCIPALE COWANSVILLE

Résidence pour retraités autonomes avec accès aux soins ou en semi-autonomie.

📍 339, rue Principale, Cowansville

☎ 450-263-6001

CHSLD-CENTRE D'HÉBERGEMENT DE COWANSVILLE

Administré par le CSSS La Pommeraie

📍 200, rue Principale, Cowansville

☎ 450-266-4342

LE RENAISSANCE

Résidence pour retraités autonomes avec accès aux soins ou en semi-autonomie.

📍 130, rue Jean-Besré, Cowansville

☎ 450-955-5555

🌐 www.lerenaisance.ca

RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS

Résidence pour retraités autonomes avec accès aux soins ou en semi-autonomie.

📍 323, rue Principale, Cowansville

☎ 450-263-1933

🌐 www.batisseurs.ca

RÉSIDENCE COWANSVILLE CRP

Résidence qui offre des services de type évolutif aux personnes autonomes, semi-autonomes et en perte d'autonomie.

📍 117, rue Principale, Cowansville

☎ 450-266-3757, poste 2

🌐 www.residencescrp.ca

RÉSIDENCE LE PANIER FLEURI

Résidence qui accueille les personnes autonomes et semi-autonomes pour de courts ou longs séjours ou une convalescence.

📍 419, rue Principale, Cowansville
🌐 www.residencelepanierfleuri.com

☎ 450-263-0032

MANOIR DU LAC-BROME

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes. Hébergement pour personnes atteintes d'un cancer, de la maladie d'Alzheimer ou de pertes cognitives.

📍 28, ch. du Mont-Écho, Lac-Brome
🌐 www.manoirlacbrome.com

☎ 450-242-4663

SUTTON | CHSLD-FOYER SUTTON

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes. Hébergement pour personnes atteintes d'un cancer, de la maladie d'Alzheimer ou de pertes cognitives.

📍 50, rue Western, Sutton

☎ 450-538-3332

LES VILLAS DES MONTS DE SUTTON

Centre d'hébergement comptant 40 appartements pour personnes âgées autonomes offrant un service de deux repas par jour (dîner et souper).

📍 33, rue Western, Sutton

☎ 450-538-1291

Notaire

EDITH CHAPUT

📍 560, Ch. Knowlton, Lac-Brome
☎ 450-306-1269

📍 114, rue Church, Cowansville
🌐 www.edithchaput.com

NOTAIRES LAC-BROME INC.

📍 35, rue Victoria, Lac Brome

☎ 450-242-1555

CHAMBRE DES NOTAIRES

Des notaires d'expérience répondent aux questions des citoyens en leur offrant des informations juridiques générales. Il faut toutefois noter que les réponses proposées par la Chambre des notaires ne constituent pas des avis juridiques.

☎ 1-800-263-1793

🌐 www.cnq.org

Santé

ALZHEIMER

BALUCHON RÉPIT

Service de répit et d'accompagnement à domicile. Durée: 4 à 14 jours, 24 heures / 7 jours.

☎ 1-855-762-2930

🌐 www.baluchonrepit.com

SOCIÉTÉ ALZHEIMER BROME-MISSISQUOI HAUTE-YAMASKA

La Société Alzheimer offre 2 activités pour les aînés de la région de Lac-Brome et municipalités environnantes :

- Groupe de répit-stimulation pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif. Les lundis de 9h30-16h30
- Café-rencontre pour les personnes proches aidantes d'une personne atteinte d'un trouble cognitif, les lundis, aux 2 semaines.
- Communiquer avec la SA pour toute info additionnelle.

📍 328 rue Principale, local 240, Granby 📞 450-777-3363

💻 www.alzheimergranby.ca

SUR LA MÉMOIRE

Guide à l'intention de l'aidant

💻 www.alzheimer.ca

APHASIE

APHASIE QUÉBEC

Aphasie Québec donne une voix, des mots aux personnes aphasiques et leurs proches aidants sur la scène provinciale.

📞 1-877-626-1473

💻 www.aphasiequebec.com

AUDITION

ACOUPHÈNES QUÉBEC

Organisme d'entraide pour personnes souffrant d'acouphènes.

📞 1-877-276-7772

💻 www.acouphenesquebec.org

LAFLAMME & ASSOCIÉS, AUDIOPROTHÉSISTES

Examen audiométrique, suivi, ajustement et réparation des prothèses.

📍 201-370, rue de la Rivière, Cowansville 📞 450-955-1008

💻 www.laflammeetassocies.com

CANCER

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DU CANCER

Soutien au quotidien les personnes touchées par le cancer sur l'ensemble du territoire du Québec par des services concrets adaptés à leurs besoins.

📞 1-800-363-0063

💻 www.cancerquebec.ca

L'HÔTELLERIE CHUS FLEURIMONT (Hébergement lors de traitements contre le cancer)

Hébergement sur le site du CHUS pour le patient qui doit suivre des traitements contre le cancer. Possibilité d'hébergement pour le conjoint qui l'accompagne.

📍 3001, 12 Ave Nord, Sherbrooke

📞 819-822-2125, poste #425

💻 www.fqc.qc.ca/fr/ressources/hebergement/sherbrooke

MAISON AU DIAPASON

Soins palliatifs. Soutien et accompagnement des personnes atteintes de cancer, de leurs proches ainsi que des personnes en fin de vie et en deuil.

📍 50, rue du Diapason, Bromont

📞 450-534-2002

💻 www.audiapason.org

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Programme d'aide financière pour personnes à faible revenu pour frais de transport lors des traitements de chimiothérapie et radiothérapie. Service d'information, conférences virtuelles, jumelage téléphonique, groupe de soutien, prothèses, hébergement lors des traitements.

☎ 1-888-939-3333

🌐 www.cancer.ca

DIABÈTE

DIABÈTE BROME-MISSISQUOI

Association offrant divers services aux personnes diabétiques et à leurs proches : conférences, activités spéciales, bulletin d'information, revue trimestrielle, programme de consultation de nutritionnistes, infirmières, podiatres.

☎ 450-248-2224

🌐 www.diabetebm.org

FIBROMYALGIE

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DE L'ESTRIE

La mission de l'organisme est de fournir un soutien aux personnes atteintes de fibromyalgie de la région socio-sanitaire de l'Estrie ainsi qu'à leurs proches afin de développer les connaissances et les outils nécessaires pour accéder à un mieux-être tout en leur offrant un lieu d'appartenance où elles se sentent reconnues et accueillies. Devenir membre pour avoir accès à plusieurs activités et services. Rencontres à Cowansville, Granby et Sherbrooke. Activités en ligne. Le bureau est ouvert de 9h à 12h et de 13h à 16h du lundi au jeudi.

📍 1013, rue Galt O Sherbrooke

☎ 1-877-566-1067 sans frais

🌐 www.fibromyalgie.ca

HANDICAP

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES DE BROME- MISSISQUOI (APHPBM)

L'Association des personnes handicapées physiques de Brome-Missisquoi est un organisme de défense des droits des personnes handicapées physiques.

☎ 450-266-4744

🌐 www.aphpbm.org

BOTTIN D'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE BROME-MISSISQUOI

Répertoire en ligne de tous les commerces et organismes de Brome-Missisquoi accessibles aux personnes à mobilité réduite.

🌐 www.accesbromemissisquoi.com



— Santé

GUIDE DES MESURES FISCALES

Provinciales et fédérales à l'intention des personnes handicapées, de leur famille et de leurs proches.

📄 www.ophq.gouv.qc.ca/publications

PROGRAMME D'ADAPTATION DU DOMICILE POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Société d'habitation du Québec et MRC Brome-Missisquoi.

450-266-4900, poste 229 📄 www.habitation.gouv.qc.ca/programmes

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

Offre des services directs aux personnes handicapées, à leur famille et leurs proches.

📞 1-800-567-1465 📄 www.ophq.gouv.qc.ca

TRANSPORT ADAPTÉ POUR NOUS INC.

Service du lundi au samedi. Possibilité de transport vers Cowansville, Granby, Magog et Sherbrooke.

📞 450-539-4711 📄 www.tapournous.ca

KINESIOLOGIE

KIM FRENIÈRE

Kinésiologie, thérapie manuelle et massage. Sur table ou sur chaise.

📞 819-993-5469 📄 www.facebook.com/kimfreniere.kine

MASSOTHÉRAPIE

ISABELLE PIETTE

Massage sur table ou sur chaise. Service de soins de pieds.

📞 450-521-2913 📄 www.facebook.com/massageisabellepiette
📍 495, ch Knowlton, Knowlton

MÉDICATION

BIEN GÉRER LA PRISE DE VOS MÉDICAMENTS

La majorité des personnes âgées consomme des médicaments. Nombre d'entre elles en ont même plusieurs à prendre au quotidien. Si cela est votre cas, cet article vous expliquera, entre autres, comment bien gérer leur usage pour plus d'efficacité et de sécurité. La pharmacie Uniprix propose des renseignements à titre informatif.

📄 www.uniprix.com/fr/conseils/1/sante/personnes-agees-comment-bien-gerer-prise

PRÉVENIR LES INTOXICATIONS MÉDICAMENTEUSES

L'usage de médicaments à doses trop élevées peut conduire à une intoxication potentiellement dangereuse pour la santé. La pharmacie Jean Coutu vous explique comment éviter de telles situations.

📄 www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/intoxications-medicamenteuses

RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

Le réseau a pour objectif d'éliminer l'utilisation de médicaments à risque d'effets néfastes chez les aînés et de rendre disponibles des alternatives efficaces plus sécuritaires.

📄 www.reseaudeprescription.ca/patient

— Santé

OSTÉOPOROSE

ASSOCIATION DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU QUÉBEC

Cette maladie étant prédominante surtout chez la femme, votre gynécologue est l'un des médecins les mieux placés pour prévenir, dépister et traiter l'ostéoporose.

📄 www.gynecoquebec.com/fr/sante-de-la-femme/sujets-d-interets

LE TRAITEMENT DE L'OSTÉOPOROSE

Information sur le traitement, présentée par la pharmacie Brunet.

📄 www.brunet.ca/sante/conseils-sante/traitement-osteoporose

— Santé

OSTÉOPOROSE CANADA

Organisme qui se consacre à éduquer, à soutenir et à outiller les personnes et les communautés en matière de traitement et de mesures d'atténuation des risques.

📄 www.osteoporosecanada.ca

PARKINSON

PARKINSON QUÉBEC

Centre d'information virtuel qui répond aux besoins en information des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, des proches aidants et des professionnels de la santé, en donnant des sources fiables et à jour sur tous les aspects de la maladie.

☎ [1-800-720-1307](tel:1-800-720-1307)

📄 www.parkinsonquebec.ca/services

📄 www.youtube.com/c/ParkinsonQuébec

L'APPUI

Ressources et conseils pour les proches aidants.

☎ [1-855-852-7784](tel:1-855-852-7784)

📄 www.lappui.org

ORDRE DES DIÉTÉTISTES NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC

Le nutritionniste est un professionnel qui donne des conseils en matière de saine alimentation et de maintien d'un poids optimal et qui aide à résoudre les problèmes alimentaires associés à la maladie et à la prise des médicaments.

📄 www.odnq.org

PHARMACIES

PHARMACIE UNIPRIX JEAN-MARC BÉLANGER

Livraison gratuite des médicaments à domicile. Soins infirmiers. Suivi de maladies chroniques et de la tension artérielle, gestion de la prise de médicaments, vente et location d'appareils orthopédiques, vaccination. Renouvellement d'ordonnance. Services aux voyageurs. Prévention de la maladie de Lyme.

📍 [310, Ch. Knowlton, Lac-Brome](#)

☎ [450-243-5700](tel:450-243-5700)

📄 www.uniprix.com

PHARMACIE FAMILIPRIX JACINTHE GAGNON, GHILDA BIGDELI-AZARI ET JEAN-PHILIPPE BERGERON

Livraison gratuite des médicaments à domicile. Soins infirmiers. Suivi de maladies chroniques et de la tension artérielle, gestion de la prise de médicaments, vente et location d'appareils orthopédiques, vaccination. Renouvellement d'ordonnance. Services aux voyageurs. Prévention de la maladie de Lyme.

📍 [475, Ch. Knowlton, Lac-Brome](#)

☎ [450-242-2113](tel:450-242-2113)

📄 www.familiprix.com

— Santé

PHYSIOTHÉRAPIE

PAUL CASTONGUAY PHYSIOTHÉRAPEUTE

Puncture physiothérapique, thérapie manuelle, traitement de l'articulation temporo-mandibulaire, rééducation spécifique de la douleur chronique.

📍 186, ch. Lakeside, Lac-Brome

☎ 450-242-1212

PHYSIO LAC BROME - LOUIS LAHAYE PHYSIOTHÉRAPEUTE

Puncture physiothérapique, thérapie manuelle, traitement de l'articulation temporo-mandibulaire, rééducation spécifique de la douleur chronique.

📍 27, rue Rock Hill, Lac-Brome

☎ 450-242-0228

— Santé

SPORT PHYSIO PLUS INC.

Physiothérapie sportive, réadaptation active, thérapie manuelle, traitement de l'articulation temporo-mandibulaire. Membre OPPQ.

📍 550, ch. Knowlton, Lac-Brome

☎ 579-438-8484

📄 www.facebook.com/SportPhysioPlus

RESSOURCES-SANTÉ DES ÂÎNÉS

Vous pouvez envisager encore de nombreuses années de santé et de bonheur avec un peu d'aide de la part de votre médecin et la bonne information.

LE STRESS CHEZ LES ÂÎNÉS

Le centre d'études sur le stress humain présente un volet sur le stress chez les aînés.

📄 www.stresshumain.ca/stress-et-vous

PHARMACIE BRUNET

Réflexes et astuces qui réduisent les risques de maladies chroniques et favorisent une longue vie en santé.

📄 www.brunet.ca/sante/conseils-par-ages-et-par-sexes/aines

PROTÉGEZ-VOUS

Le magazine Protégez-vous propose des conseils pour vieillir en santé dans la section **Nouvelles** de son site web.

📄 www.protegez-vous.ca/loisirs-et-famille/retraite-vieillir-en-sante

SALUT BONJOUR

L'émission de télévision présente un dossier sur plusieurs problèmes de santé courants chez les aînés.

📄 www.ressourcessante.salutbonjour.ca/healthfeature/getthehealthfeature/sante-des-aines

VIEILLIR EN SANTÉ

Vieillir en santé signifie pour une personne de conserver le plus possible son autonomie, malgré le vieillissement. L'autonomie permet à la personne aînée de se réaliser avec satisfaction dans les différents rôles qu'elle souhaite jouer. La Santé publique propose une foule d'actions de prévention sur le web.

📄 www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante

SOINS MÉDICAUX

PATIENTS SANS MÉDECIN - GUICHET D'ACCÈS

☎ 1-877-791-5439, option 2

🖥 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource

↳ Sélectionnez Inscription auprès d'un médecin de famille

CLICSANTÉ

Réservez vos rendez-vous de santé (vaccins, prises de sang etc.).

☎ 1-877-644-4545

🖥 www.portal3.clicsante.ca

CLSC COWANSVILLE-LAROUCHE / SOUTIEN À DOMICILE

Soutien à l'autonomie des personnes âgées, soutien à domicile. Soins d'hygiène à la personne, soins infirmiers et médicaux, soins psychosociaux, soin en fin de vie, etc.

📍 133, rue Larouche, Cowansville

☎ 450-263-3242

CLSC COWANSVILLE-DU-SUD

Dépistage, changements et suivis de pansements, prélèvements, vaccins.

📍 397, rue de la Rivière, Cowansville

☎ 450 266-4342, option 4

CLSC DE LAC-BROME

Dépistage, changements et suivis de pansements, prélèvements, vaccins.

📍 270, rue Victoria, Lac-Brome

☎ 450-242-2001

CLINIQUE MÉDICALE KNOWLTON

Clinique médicale avec ou sans rendez-vous.

📍 280, rue Victoria, Lac-Brome

☎ 450-243-5043

CENTRE MÉDICAL DE COWANSVILLE

Clinique médicale avec ou sans rendez-vous.

📍 370, rue de la Rivière, suite 101, Cowansville

☎ 450-263-0774

🖥 Inscription au SANS rendez-vous avec www.bonjour-sante.ca

HÔPITAL BROME-MISSISQUOI-PERKINS

📍 950, rue Principale, Cowansville

☎ 450-266-4342, option 5

☎ Plaintes 1-866-917-7903

GMFU LA POMMERAIE

Clinique médicale

📍 1599, rue du Sud, local 110, Cowansville

☎ 450-266-4296



— Santé

VUE

BONHOMME À LUNETTES – PHILIPPE ROCHETTE OPTICIEN COMMUNAUTAIRE

Sur rendez-vous. Mardi 9h30 à 16h. Vous devez avoir une prescription d'un opticien avant de vous présenter. Service pour tous, peu importe le revenu. Possibilités de lunettes à 10 \$ pour les prestataires de l'aide-sociale.

📍 362, rue Notre-Dame, Granby

☎ 450-372-5033

💻 www.bonhommealunettes.org

CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE BROME-MISSISQUOI

Services médicaux spécialisés en soins oculaires.

📍 124, boulevard Pierre-Laporte, bureau 1, Cowansville

☎ 450-955-3442

💻 www.vosyeux.ca

DOYLE

📍 1530, rue du Sud, Cowansville

☎ 450-263-1162

💻 www.doyle.ca

IRIS

📍 602, rue du Sud, Cowansville 450-263-3341

💻 www.iris.ca

MONSIEUR LUNETTES

Vendredi de 10h à 16h sur rendez-vous. Vous devez avoir une prescription d'un opticien avant de vous présenter. Possibilités de lunettes à 30 \$ pour les prestataires de l'aide-sociale.

📍 408, rue Sud, Cowansville

☎ 450-693-0852

💻 www.monsieurlunettes.net

OPTO RÉSEAU

📍 4545, rue Foster, Waterloo

☎ 450-539-3555

💻 www.opto-reseau.com

VISIQUE BROMONT

📍 B101-82, boul. Bromont, Bromont

☎ 450-534-0054

💻 www.visique.com

Santé mentale et entraide

ALLER MIEUX...À MA FAÇON

Outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.

💻 www.allermieux.criusmm.net

ORGANISMES DE SOUTIEN ET INTÉGRATION

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

Accompagne les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. L'organisme offre information, référencement et soutien.

☎ 514-524-7131

💻 www.arborescence.quebec

L'ÉVEIL 18-65ans

L'Éveil est une ressource communautaire visant le maintien dans la communauté des personnes qui rencontrent des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.

📍 500-112, rue Sud, Cowansville

☎ 450-263-6240

💻 www.eveilcowansville.com

— Santé mentale et entraide

OASIS SANTÉ MENTALE, Granby et région

Organisme disponible pour l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

📍 177, rue Denison, Granby 📞 450-777-7131
 🖥️ www.oasissantementale.org

PHARE SOURCE D'ENTRAIDE (LE)

Ressource alternative en santé mentale. Groupe d'entraide pour personnes vivant avec un problème de santé mentale.

📍 515, rue du Sud, local 216, Cowansville 📞 450-266-3464
 🖥️ www.psentraide.org

PHOBIES-ZÉRO

Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Ces services s'adressent également à la famille et aux proches.

📞 Ligne d'écoute : 514-276-3105 / 1-866-922-0002 🖥️ www.phobies-zero.qc.ca

REVIVRE/RELIEF

Revivre est un organisme à but non lucratif qui vient en aide aux personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire et leurs proches, en collaboration avec le réseau institutionnel et communautaire en santé mentale.

📞 1-866-REVIVRE (738-4873) 🖥️ www.relief.ca

SECOURS AMITIÉ

Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel pour les personnes en mal de vivre.

📞 1-800-564-2323 🖥️ www.secoursamitieestrie.org

SERVICES DE RÉPIT ET HÉBERGEMENT

ENTRÉE CHEZ SOI BROME MISSISQUOI

Soutenir dans la communauté et accompagner vers l'autonomie des personnes vivant une problématique de santé mentale par une approche globale et alternative.

📍 217, rue d'Oxford, Cowansville 📞 450-293-1631
 🖥️ www.entreechezsoi.com

MAISON DUNHAM

La Maison Dunham accueille les femmes et les hommes de 18 ans et plus souffrant de troubles de santé mentale et de troubles concomitants comme la dépendance et qui sont décidés à recevoir l'aide dont ils ont besoin.

📞 450-263-3434 🖥️ www.maisondunham.ca

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

INFO SOCIAL 811

Permet de parler à un intervenant psychosocial en cas de détresse (deuil, consommation de drogue ou d'alcool, perte d'emploi, dépression, anxiété, idées suicidaires, problèmes de couple, difficultés parentales, etc.). 24 heures / 7 jours.

📞 811, option 2

CENTRE DES FEMMES DES CANTONS

Organisme qui offre des services, ateliers et groupes d'entraide pour favoriser le réseautage entre femmes.

📍 119, boul. Dieppe, Cowansville 📞 450-263-1028
 🖥️ [Centre Femmes Des Cantons sur Facebook](#)

— Santé mentale et entraide

HOMMES QUÉBEC

Organisme offrant des services et des groupes d'entraide pour hommes désirant s'exprimer, briser leur isolement et, par leurs réflexions partagées, à se soutenir mutuellement dans leur démarche de croissance et d'affirmation.

☎ 1-877-908-4545, poste 1

💻 www.hommesquebec.ca

TEL-AIDE

Service d'écoute offert 24 heures / 7 jours, bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

☎ 514-935-1101

💻 www.telaidemontreal.org

TEL-ÂÎNÉS

Service d'écoute anonyme pour toute personne âgée qui ressent le besoin de parler de ses problèmes en toute confidentialité. Disponible de 10h à 22h.

☎ 514-353-2463

💻 www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines

DIVERSITÉ SEXUELLE

INTERLIGNE

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Grâce à son service offert 24 heures par jour, Interligne offre un soutien aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et au personnel des milieux communautaires, scolaire, de la santé et des services sociaux. À travers ses activités de sensibilisation, le centre favorise également une plus grande ouverture de la société envers les réalités des personnes LGBTQ+.

☎ 514-866-0103

☎ 1-888-505-1010

💻 www.interligne.co

POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI

La Fondation Émergence prend en charge la défense des droits des aînés LGBTQ+ et offre des outils et formations pour des milieux aînés plus inclusifs.

💻 www.fondationemergence.org/pourquevieillirsoitgai

DEUIL

GUIDE DU CENTRE UNIVERSITAIRE DE SANTÉ MCGILL

Vous trouverez une foule d'information sur le deuil sous l'onglet: **Santé générale / Soin de fin de vie et deuil.**

💻 www.educationdespatientscsm.ca/accueil.html

LIGNE LE DEUIL

Les personnes endeuillées peuvent recevoir une écoute empathique ainsi que des références en téléphonant sans frais, 365 jours par année, entre 10h et 22h.

☎ 1-888-533-3845

MAISON DIAPASON

Par une présence et une écoute attentives, les bénévoles expérimentés du Diapason apportent soutien et réconfort aux gens endeuillés.

Ces groupes de soutien s'adressent aux personnes qui vivent le deuil d'un être cher. Il s'agit d'une série de 10 ateliers thématiques ayant pour but de les aider dans cette épreuve.

Ce service est entièrement gratuit

📍 50, rue du Diapason, Bromont

☎ 450-534-2002 poste 229

💻 www.audiapason.org/donner/soins-et-services-2

✉ info@audiapason.org

— Santé mentale et entraide

PRÉVENTION DU SUICIDE

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Le service d'intervention téléphonique est offert aux personnes suicidaires, aux proches des personnes suicidaires inquiets qui ont besoin d'être guidés et accompagnés, aux personnes endeuillées par suicide ainsi qu'aux intervenants professionnels ayant besoin de soutien dans leurs interventions. 24 heures / 7 jours.

☎ **1-866 APPELLE (1-866-277-3553)** 🌐 www.aqps.info

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LA HAUTE-YAMASKA

Soutien téléphonique 24 heures / 7 jours, pour les personnes en détresse, leurs proches ainsi que pour les professionnels concernés.

☎ **450-375-4252** 🌐 www.cpschy.qc.ca

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE L'ESTRIE JEVI

Soutien téléphonique 24 heures / 7 jours, pour les personnes en détresse, leurs proches ainsi que pour les professionnels concernés.

☎ **819-564-1354** 🌐 www.jevi.qc.ca

SUICIDE.CA

Information et aide les personnes ayant des pensées et des comportements suicidaires, celles qui s'inquiètent pour un proche ou qui sont endeuillées par suicide ainsi que les intervenants qui travaillent auprès de clientèles vulnérables.

☎ **1-866-277-3553** 🌐 www.suicide.ca/fr

TEL-AIDE

Service d'écoute offert 24/7, bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

☎ **514-935-1101** 🌐 www.telaide.org

SOLITUDE

VISITES AMICALES DU CENTRE DE BÉNÉVOLAT MIEUX-ÊTRE

Des bénévoles peuvent venir régulièrement à votre domicile vous rendre visite pour discuter, lire, jouer aux cartes ou à des jeux de société, ou tout simplement passer un peu de temps avec vous. Si vous êtes intéressés à recevoir la visite d'un bénévole à la maison ou dans une résidence.

☎ **450-242-2020** 🌐 www.lacbrome.ca/loisirs/centre-de-benevolat-mieux-etre

INFO SOCIAL 811

Permet de parler à un intervenant psychosocial en cas de détresse (deuil, consommation de drogue ou d'alcool, perte d'emploi, dépression, anxiété, idées suicidaires, problèmes de couple, difficultés parentales, etc.). 24 heures / jours.

☎ **811, option 2**

AU BOUT DU FIL

Service gratuit de jumelage téléphonique pour les personnes de 75 ans et plus.

☎ **1-866-627-8653** 🌐 www.petitsfreres.ca

CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE

Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel pour briser l'isolement chez les personnes de 50 ans et plus. Du lundi au dimanche.

☎ **1-877-658-8509** ☎ **450-658-8509**

🌐 www.ecoutemonteregie.org

— Santé mentale et entraide

SECOURS AMITIÉ

Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel pour les personnes en mal de vivre. 7 jours / 24h.

☎ **819-564-2323**

🌐 www.secoursamitieestrie.org

TEL-AÎNÉS

Services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels qui ont pour objectif d'aider les personnes âgées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement. Tel-Aînés dispense des services ponctuels et réguliers pour mieux répondre aux besoins de la population de 60 ans et plus, qui vivent différents deuils physiques et émotionnels et qui voient leur réseau se rétrécir au fil des années. 7 jours sur 7, de 10h à 22h.

☎ **514-353-2463**

🌐 www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines

TEL-AIDE

Pour briser sa solitude, il faut avant tout en parler. En téléphonant par exemple à la ligne Tel- Aide, accessible 24 heures / 7 jours. On y prête une oreille attentive, en toute confidentialité et dans l'anonymat.

☎ **514-935-1101**

🌐 www.telaide.org

TOXICOMANIE | DÉPENDANCES

AL-ANON

Entraide aux familles et amis de personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool.

☎ **1-888-425-2666**

🌐 www.al-anon.org

ALCOOLIKES ANONYMES

Groupe Knowlton Serenity, réunion le dimanche à 10h

📍 **Centre Lac Brome, 270, rue Victoria, Lac-Brome**

Groupe Knowlton (Women) Serenity, réunion en ligne / à huis clos (lundi à 16h)

🌐 www.knowltonserenity.com

RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE (ANCIENNEMENT CRD FOSTER)

Programmes pour les adultes aux prises avec une dépendance; toxicomanie, jeu compulsif, utilisation abusive d'internet. Aussi programmes à l'intention des proches de personnes vivant avec une dépendance. Counseling individuel et groupes d'éducation et de soutien.

☎ **450-443-4413**

☎ **1-866-964-4413**

🌐 www.santemonteregie.qc.ca/services/dependances

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE

☎ **1-800-265-2626**

🌐 www.aidedrogue.ca

JEU (Joueurs compulsifs)

☎ **1-800-461-0140**

🌐 www.aidejeu.ca

NARCOTIQUES ANONYMES

☎ **1-855-544-6362**

🌐 www.naquebec.org

AIDE AU TRANSPORT | ACCOMPAGNEMENT | ASSISTANCE

CLSC DE COWANVILLE-LAROCHE / SOUTIEN À DOMICILE

Soutien à l'autonomie des personnes âgées, soutien à domicile. Soins d'hygiène à la personne, soins infirmiers et médicaux, soins psychosociaux, etc.

📍 133, rue Larouche, Cowansville

☎ 450-263-3242

COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS, ENTREPRISE D'ÉCONOMIE SOCIALE

Aide aux soins personnels, entretien ménager, aide aux emplettes (transport), préparation de repas. Coût du service en fonction du revenu.

📍 7-175, rue Principale, Cowansville

☎ 450-266-5484

🌐 www.soutienadomicile.coop

EVELYN ROYEA

Plus de 30 ans d'expérience. Soins d'hygiène à la personne, soins à long terme, soins palliatifs, soins aux personnes handicapées, soins additionnels en hôpital ou résidence, formation sur les activités de soins pouvant être confiées aux aides-soignants (Loi 90).

☎ 450-243-0941

LES MAUDERIES

Services d'accompagnements à domicile. Plusieurs années d'expérience dans l'accompagnement des personnes Alzheimer, Parkinson et personnes handicapées. Formation en intervention psycho-sociale et des formations en fin de vie. Accompagnements adaptés en fonction des besoins de la personne. Rencontre à domicile afin de mieux saisir le besoin.

☎ 450-525-9580

MAID IN KNOWLTON

Services de soins à domicile pour personnes âgées et personnes en perte d'autonomie et en convalescence. Les services comprennent: Soins personnels; rappel de médicaments; la préparation des repas; aider aux tâches ménagères légères; aide aux courses et à l'épicerie; accompagnement de rendez-vous; organiser et soutenir les tâches domestiques et quotidiennes; nuitée; camaraderie, avoir des conversations, faire des sorties sociales et offrir un soutien moral. Plusieurs années d'expérience d'aidant auprès des personnes âgées et en perte d'autonomie. Certifiée en RCR et en secourisme avec d'excellentes références.

☎ 819-328-0886

✉ velferink@gmail.com

🌐 Facebook: Maid in Knowlton

— Soutien à domicile

MAAIKE ZUYDERHOFF

Divers soins personnalisés offerts dans la communauté depuis plusieurs années. Aide pour envoyer des messages. Soins à domicile et soins de la maison. Aime cuisiner selon les besoins de la personne. Service bilingue.

☎ 450-538-0164

✉ mzuyderhoff@hotmail.com

PASCALE MARQUIS

Soutien à domicile pour aînés et personnes handicapées. Formation universitaire en biologie, plusieurs années d'expérience dans la pratique de soins adaptés aux besoins spécifiques de la personne (ex. aide aux activités quotidiennes, préparation de repas). Reçus pour fins d'impôts. Service bilingue.

☎ 579-488-7395

— Soutien à domicile

AIDE MÉNAGÈRE

HAVENMAVEN

Organisatrice professionnelle - une spécialiste des transitions, elle vient en aide aux gens au moment de grands changements dans leur espace physique (déménagements, réorganisation, désencombrement). Son but est de rendre tout espace de vie confortable, libre de stress et efficace.

☎ 450-204-3124

🌐 www.havenmaven.ca

NETTOYAGE J.L.

Grand ménage.

☎ 819-571-1289

🌐 www.nettoyagejl.com

NETTOYEUR A.B. HORNER

Grand ménage.

☎ 450-375-0990

🌐 www.nettoyagehorner.ca

QUALINET

Grand ménage.

☎ 450-375-9000

🌐 www.qualinet.ca



BOTTIN
DES AÎNÉS
5^e ÉDITION

ALIMENTATION

LIVRAISON D'ALIMENTS À DOMICILE

IGA EXTRA L.A. DAIGNEAULT ET FILS LTÉE COWANSVILLE

Commandes par internet et par téléphone. Livraison à domicile et cueillette en magasin (dessert West Brome).

☎ 450-263-3686

🌐 www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne

IGA EXTRA MARCHÉ LAMBERT ET FRÈRES INC. BROMONT

Commandes par internet et par téléphone. Service de cueillette en magasin.

☎ 450-534-3440

🌐 www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne

— Soutien à domicile

METRO PLUS PLOUFFE BROMONT

Service de cueillette en magasin (mercredis seulement) pour les commandes par téléphone.

☎ 450-534-5373

🖥️ Service Métro priorité : www.metro.ca/mpriorite

LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE ET TRAITEURS

POPOTE ROULANTE-CENTRE DE BÉNÉVOLAT MIEUX ÊTRE

Livraison de repas chauds le midi à domicile pour des personnes en perte d'autonomie (lundi, mardi, jeudi et vendredi midi). Sur Inscription.

☎ 450-242-2020

🖥️ www.lacbrome.ca/loisirs/centre-de-benevolat-mieux-etre

BOUFFE MAISON JLM

Livraison de repas congelés.

☎ 450-521-2325

🖥️ www.bouffemaisonjlm.com

BUZZ COMPTOIR TRAITEUR

Cuisine santé de style familial. Service de traiteur (15 personnes min.).

📍 291C, Ch. Knowlton, Lac-Brome

☎ 450-242-2312

🖥️ www.buzztraiteur.com

FRAÎCHE - DANA COOPER

Délicieux mets santé préparés à partir de produits locaux et biologiques, livrés chez vous.

📍 34, rue Principale, Sutton

☎ 450-204-2151

🖥️ www.fraichefood.com

LES PASSIONS DE JULIE

Livraison de repas santé ou végétaliens préparés à partir de produits locaux. Vous pouvez choisir de commander la semaine complète ou encore les plats à la pièce. Service de traiteur (8 personnes min.)

☎ 438-823-4618

🖥️ www.lespassionsdejulie.com

INFORMATIQUE À DOMICILE

ZONE INFOTECH

Réparation et configuration d'ordinateurs et matériel informatique à domicile.

☎ 450-306-1246

SOINS À DOMICILE

COIFFURE

COIFFURE MOBILE NATHALIE HARRISSON

Service pour tous. Des frais de déplacements peuvent s'appliquer.

☎ 450-558-4040

PHYSIOTHÉRAPIE

SPORT PHYSIO PLUS INC.

Physiothérapie et cours de réadaptation en groupe.

📍 550, Ch. Knowlton, Lac-Brome

☎ 579-438-8484

🖥️ www.facebook.com/SportPhysioPlus

— Soutien à domicile

SOIN DES PIEDS

CATHERINE SELLIER, INFIRMIÈRE DIPLÔMÉE

Soins des pieds au bureau et à domicile : coupe et nettoyage des ongles, traitement des callosités et des cors, prévention des ongles incarnés, massage du pied.

☎ 450-538-4091

TOUT EN MARCHANT - AUDREY MARCHAND, INFIRMIÈRE EN SOINS DES PIEDS

Soins des pieds à domicile ou en clinique : amincissement des ongles, coupe, soin des ongles incarnés; correction courbure de l'ongle par clip, traitement mycoses et pied d'athlète, réduction corne et kératoses. Stérilisation rigoureuse des équipements.

📍 317, rue Racine, Local 206 Granby

📍 1599, rue du Sud, Cowansville (via Pharmacie Familiprix Marziali)

☎ 450-405-3712

📱 Facebook: Tout en marchant Audrey Marchand infirmière en soins des pieds

Transport

COVOITURAGE.CA

📱 Réseau régional de covoiturage : www.covoiturage.ca

📱 Covoiturage Sutton et environs : Recherchez le groupe Facebook Covoiturage Sutton et environs

DESSERCOM

Service personnalisé et sécuritaire de transport médical et d'accompagnement aux personnes requérant des soins, des examens ou encore des traitements dans un établissement de santé privé ou du réseau de la santé et des services sociaux.

☎ 1-877-344-9844

📱 www.dessercom.com

QUEB TAXI

Avec Service. Knowlton et environs. Montréal et aéroport.

☎ 450-243-6000

📱 Facebook: QUEB Taxi

TAXI COWANSVILLE INC.

📍 106, rue Léopold, Cowansville

☎ 450-263-2222

TRANSPORT ADAPTÉ POUR NOUS INC.

Service du lundi au samedi. Déplacement local et possibilité de transport vers Cowansville, Granby, Magog et Sherbrooke.

☎ 450-539-4711

📱 www.tapournous.ca

TRANSPORT BÉNÉVOLE, CENTRE BÉNÉVOLAT DE MIEUX-ÊTRE

Transport offert vers tous les hôpitaux et cliniques. Certaines conditions s'appliquent. Téléphoner au moins 48 heures à l'avance pour réserver le transport. Tarification selon kilométrage et frais encourus.

☎ 450-242-2020

📱 www.lacbrome.ca/loisirs

↳ Sélectionnez Centre de bénévolat Mieux-être

— Transport

TRANSPORT INTERMUNICIPAL MRC BROME-MISSISQUOI

Appeler avant 12h la veille du transport. 6 \$ (aller-simple). Monnaie exacte ou achat de 10 billets (en argent ou par chèque au nom de la MRC). Lundi au vendredi de 8 à 12h et 13 à 16h.

☎ 450-263-7010

🌐 www.mrcbm.qc.ca

Vie active

ACTIVITÉS CULTURELLES

ASSOCIATION J'ÉCRIS MA VIE

Ateliers d'écriture visant pour chaque participant la rédaction de son autobiographie. Les ateliers sont offerts par une animatrice bénévole. Des frais pour la location de salle et du matériel peuvent s'appliquer. Voir groupes dans Brome-Missisquoi sur le site Internet.

🌐 www.jecrismavie.com

BIBLIOTHÈQUE COMMÉMORATIVE PETTES

📍 276, ch. Knowlton, Lac-Brome

☎ 450-243-6128

🌐 www.pettes.ca

BOUQUINBEC

Pour les personnes qui souhaitent écrire leurs mémoires, écrire un livre ou s'auto-éditer. Panier de services complets.

☎ 1-800-683-2353

🌐 www.bouquinbec.ca

CARRÉMENT CULTURE

Répertoire artistique culturel de Brome-Missisquoi.

🌐 www.carrementculture.ca

INFO-ALPHA

Service d'écoute et de référence en alphabétisation et en formation de base dédié aux adultes éprouvant des difficultés en lecture, en écriture et en calcul. C'est aussi la porte d'entrée vers des services en francisation, à des programmes d'éveil à la lecture et d'initiation à l'informatique, à Internet et aux outils technologiques.

☎ 1-888-488-3888

🌐 www.fondationalphabetisation.org

L'ART ENTRE NOUS

Depuis plus de 20 ans, ce groupe se rencontre pour créer en atelier libre : tous les artistes sont bienvenus, débutants ou professionnels. Apportez votre matériel et joignez-vous à nos ateliers. De septembre à mai. Gratuit.

☎ 450-242-1908

🌐 info@hors-cadre.ca

LE SAC À MOTS

Cours gratuits pour adultes de jour ou de soir : français, mathématiques, informatique et français langue seconde. Bouquinerie de livres usagés.

📍 706-708, rue du Sud, Cowansville

☎ 450-266-3766

🌐 www.lesacamots.com

SERVICE QUÉBÉCOIS DU LIVRE ADAPTÉ

Appareil, livraison et cueillette des livres (gratuit) aux personnes répondant aux critères d'admissibilité.

☎ 1-866-410-0844

🌐 www.banq.qc.ca/sqia

— Vie active

SOCIÉTÉ HISTORIQUE DU COMTÉ DE BROME

Fondée en 1897 et depuis, elle est fière de préserver le patrimoine du comté historique de Brome.

☎ 450-243-6782

💻 www.lacbromemuseum.ca

THÉÂTRE LAC-BROME

Lieu dédié aux arts de la scène fonctionnant douze mois par année.

📍 9, ch. du Mont-Écho, Lac-Brome ☎ 450-242-2270 💻 www.theatrelacbrome.ca

VILLE DE LAC-BROME / LOISIRS ET CULTURE

Liste des activités, organismes et calendrier des événements.

☎ 450-242-2020

💻 www.lacbrome.ca/loisirs

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ATHLETICA GYM

Tarification réduite pour les personnes de 65 ans et plus.

📍 31, ch. Lakeside, Lac-Brome ☎ 450-243-6246

💻 www.facebook.com/athleticalacbrome

CLUB DE LA BONNE HUMEUR DE LAC-BROME

Nombreuses activités physiques et sociales pour les 50 ans et plus.

📍 5, Ch. Mill, Lac-Brome

☎ 450-243-5620

💻 www.clubdelabonnehumeur.ca

✉ info@clubdelabonnehumeur.ca

CLUB DE PICKLEBALL LAC BROME

✉ club.pickleball.lac.brome@gmail.com 💻 www.facebook.com/CPBLB

COURS ET ACTIVITÉS POUR ADULTES

Offerts par la Ville de Lac-Brome, consulter le site web de la ville.

💻 www.lacbrome.ca/loisirs/cours-pour-jeunes-et-adultes

GYM EXTÉRIEUR LIFETRAIL

Accès gratuit, aucune réservation requise.

📍 Parc Lions, 37, rue du Centre, Lac-Brome



— Vie active

PARCS MUNICIPAUX

Ville de Lac Brome offre de jolis parcs dans chaque secteur.

📄 Liste des activités: www.lacbrome.ca/parcs-et-salles

RANDONNÉE PÉDESTRE

AMIS DES SENTIERS DU LAC-BROME

Club de marche couvrant de magnifiques lieux de randonnée pédestre dans la région du lac Brome.

📄 www.clubdelabonnehumeur.ca/amis-des-sentiers

LES SENTIERS DE L'ESTRIE INC.

Plus de 200 km de sentiers en forêt et de nombreuses activités qui s'adressent autant aux débutants qu'aux marcheurs chevronnés.

☎ 819-864-6314

📄 www.lessentiersdelestrie.qc.ca/organisme

SENTIERS PÉDESTRES MUNICIPAUX

Réseau de sentiers boisés aux paysages enchanteurs. Vous n'avez qu'à suivre les panneaux.

📄 www.lacbrome.ca/loisirs/sentiers-pedestres

TENNIS

CLUB DE TENNIS DE LAC-BROME

📍 584, Ch. Knowlton, Lac Brome

☎ 450-521-6945

📄 www.tennislacbrome.com

TERRAIN DE TENNIS

Accès gratuit, aucune réservation requise.

📍 Parc Ovide-Dagenais: 24, ch. Taylor, Foster

TERRAIN DE TENNIS ET DE PICKLEBALL

Accès gratuit, aucune réservation requise.

📍 Parc des Lions: 37, rue du Centre, Lac-Brome

YOGA

STUDIO YOGA MOUVEMENT

📍 584, Ch. Knowlton, Lac-Brome

☎ 450-330-1514

📄 www.yogaetmouvement.com

THE WELL

Cours de yoga sur chaise disponible.

📍 102, ch. Lakeside, Knowlton

✉ info@knowltonwell.com

📄 www.knowltonwell.com

LOISIRS | VIE ASSOCIATIVE

ACTION COMMUNAUTAIRE LAC-BROME (ACLB)

Favoriser l'entraide et amélioration des conditions de vie des citoyens de Lac-Brome, Bolton-ouest et Brome.

☎ 450-204-9423

✉ mggaclb@gmail.com

— Vie active

CENTRE DES FEMMES DES CANTONS

Organisme qui offre de multiples activités pour briser l'isolement et favoriser le réseautage entre femmes.

📍 119, boul. Dieppe, Cowansville 📞 450-263-1028
 🖥️ Recherchez Centre Femmes Des Cantons sur Facebook

CERCLE DES FERMÈRES, COWANSVILLE

Organisme ayant pour mission l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

📞 1-866-442-3983 🖥️ www.cfq.qc.ca

CLUB COMMUNAUTAIRE DE FULFORD

📍 62, ch. Davis, Lac-Brome 📞 450-539-2982

CLUB DE JARDINAGE DE LAC-BROME

Les activités principales du Club comprennent les Visites de jardins estivales, les conférences d'importants horticulteurs et des ateliers.

🖥️ www.bromelakegc.org

CLUB DE LA BONNE HUMEUR DE LAC BROME (FADOQ)

Ce club offre des services et activités physiques, sociales et culturelles répondant aux besoins des personnes de 50 ans et plus. Pour les horaires et les prix, consulter le site Internet.

📞 450-243-5620 🖥️ www.clubdelabonnehumeur.ca
 ✉️ info@clubdelabonnehumeur.ca

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE KNOWLTON

📞 450-242-2020

CLUB DES ORNITHOLOGUES BROME-MISSISQUOI

Ce club regroupe des personnes intéressées au loisir ornithologique qui veulent partager et parfaire leurs connaissances des oiseaux.

🖥️ www.cobm.ca ✉️ admin@cobm.ca

CLUB LIONS KNOWLTON

Ce club regroupe des hommes et des femmes qui donnent leur temps et leurs efforts pour répondre aux problèmes localement et dans le monde.

📞 450-531-9186

CLUB OPTIMISTE DE LAC-BROME

📞 Claude Boulianne 450-243-0409

GROUPE DE RASSEMBLEMENT COMMUNAUTAIRE POUR LA FÊTE DU CANADA

📞 Martha Gubert Gomes 450-931-0242 📞 Shelley Judge 450-521-5097
 ✉️ lacbromecanadaday@gmail.com

GUILDE DES TISSERANDS

📍 1, ch. Soles, West-Brome 📞 450-521-2399

— Vie active

JARDINS COMMUNAUTAIRES

26 bacs surélevés sont offerts au coût de 20 \$ annuellement. Ceux-ci sont situés derrière le 27, ch. du Mont-Écho.

📍 **270, rue Victoria, Lac-Brome**

🌐 www.lacbrome.ca/loisirs/jardin-communautaire/

MEN'S SHEDS ASSOCIATION

Un endroit où les aînés se retrouvent pour s'amuser, faire des projets et partager des idées. Orienté vers la communauté et en constante évolution. S'arrêter pour prendre un café et des collations, faire une partie de billard, se retrouver à la marina pour aller pêcher, rencontrer de nouveaux amis, entreprendre un projet commun, passer du temps à l'atelier et découvrir la vie après la retraite. Gratuit.

📞 **Danny Williams 450-915-6404**

✉️ dwilliams0826@sbcglobal.net



ROYAL CANADIAN LEGION

📍 **Brome Branch 23, Margaret Pille**

📞 **450-243-5302**

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE DE SHERBROOKE

La société Temps Libre est l'organisme qui gère l'offre de cours pour l'antenne Brome-Missisquoi de l'UTA de Sherbrooke. Des cours et ateliers sur des thèmes variés sont proposés à Cowansville, Sutton et Lac-Brome.

✉️ sociététempslibre@gmail.com 🌐 www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie/brm

ENTENTES INTERMUNICIPALES

Les résidents de Lac-Brome bénéficient d'ententes intermunicipales leur permettant d'accéder aux loisirs et sports offerts par les villes suivantes.

🌐 www.lacbrome.ca/loisirs/ententes-intermunicipales

VILLE DE COWANVILLE

Pour visualiser l'offre complète, consulter la section Loisirs et Sports du site :

📞 **450-263-0141**

🌐 www.cowansville.ca

VILLE DE GRANBY

Pour visualiser l'offre complète, consulter la page suivante :

🌐 granby.ca/fr/acces-loisirs

VILLE DE WATERLOO

Pour visualiser l'offre complète, consulter la section Loisirs du site :

🌐 www.ville.waterloo.qc.ca

Vie spirituelle

ÉGLISE ANGLICANE ST-PAUL

📍 24, Ch. St-Paul, Knowlton 📞 450-242-2885

ÉGLISE DE L'ASCENSION

📍 2, Ch. McCurdy, West Brome

ÉGLISE HOLY TRINITY IRON HILL

📍 222, Ch. Iron Hill, Lac-Brome 📞 450-538-8108

ÉGLISE KNOWLTON /ÉGLISE ST-EDOUARD

📍 366, Ch. Knowlton, Lac-Brome 📞 450-263-1616

ÉGLISE UNIE CREEK

📍 278, Ch. Brill, Bolton-Ouest 📞 450-539-2129

Violence

CONJUGALE

HORIZON POUR ELLE, COWANSVILLE

Offre un milieu de vie sécuritaire et temporaire, répondant aux besoins de chacune des femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfant. Services externes sans hébergement. Ligne d'écoute 24/7. Gratuit et confidentiel.

📞 450-263-5046 🖥️ www.horizonpourelle.ca

LE PASSANT

Hébergement temporaire pour hommes en difficulté.

📍 436, rue Horner, Granby 📞 450-375-4404
🖥️ www.lepassant5.wixsite.com/monsie

RESSOURCES POUR HOMMES DE LA HAUTE-YAMASKA

Hommes en rupture, en détresse ou avec des comportements violents.

📍 739, rue Dufferin, Granby 📞 450-777-6680 🖥️ www.rhhy.qc.ca

S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE

Offert 24 heures / 7 jours, ce service est anonyme, confidentiel et gratuit. En l'espace de quelques minutes, la victime peut entrer en communication avec une maison d'hébergement où elle sera en sécurité et où elle recevra le soutien dont elle a besoin.

📞 1-800-363-9010 🖥️ www.sosviolenceconjugale.ca

— Violence

TRANSITION POUR ELLES

Hébergement à court et moyen-terme pour les femmes de toutes conditions vivant des difficultés.

 **110, rue Dufferin, Granby**  **450-777-1565**

 **Facebook: Transition pour Elles**

VOIRLAVIOLENCE.CA

La violence conjugale est souvent invisible et peut prendre plusieurs formes. Ce site web aide à démystifier et reconnaître les signes de violence.

 www.voirlavioence.ca

CRIMINELLE

CAVAC ESTRIE (CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS)

Si vous êtes victime de violence physique, de menace, de fraude, de vol ou de tout autre type de crime, sachez que vous pouvez obtenir des services professionnels, gratuits et confidentiels auprès des CAVAC. Les proches d'une personne victime et les témoins peuvent eux aussi recourir aux services de ces organismes à but non lucratif.

 **1-877-822-2822**  **1-866-532-2822**  www.cavac.qc.ca

MALTRAITANCE ET INTIMIDATION CAAP

La maltraitance peut prendre de nombreux visages, et beaucoup de personnes en sont victimes quotidiennement. Elle peut se traduire par des actes violents mais aussi par de la simple négligence. Il est important de pouvoir l'identifier et de venir en aide à ceux et celles qui en souffrent.

 **1-877-767-2227**  www.fcaap.ca/maltraitance

GUIDE PRÉVENIR ET CONTRER L'INTIMIDATION

Guide à consulter en ligne. Il s'adresse particulièrement aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches et à leur entourage. Il vise à les sensibiliser, les informer et leur proposer des pistes d'actions à adopter pour prévenir et faire cesser l'intimidation.

 www.acefme.org/documentation-et-outils/

 **Sélectionnez la brochure La maltraitance financière chez les aînés faut y voir!**

LIGNE AIDE ABUS ÂÎNÉS

Ligne téléphonique provinciale visant à venir en aide aux aînés qui subissent de la maltraitance. Toute personne concernée peut téléphoner. 24 heures / 7 jours.

 **1-888-489-2287**

 www.aideabusaines.ca

MALTRAITANCE FINANCIÈRE

Mieux comprendre le phénomène, un guide en ligne.

 www.acefme.org/documentation-et-outils/

PRÉVENIR LA FRAUDE FINANCIÈRE ENVERS LES ÂÎNÉS

 www.lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude

 **Sélectionnez Prévenir la fraude financière envers les aînés**

SEXUELLE

CALACS DES RIVIÈRES HAUTE YAMASKA BROME MISSISQUOI

(Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)

 **450-375-3338**

 www.calacsdesrivieres.ca/

LIGNE D'ÉCOUTE POUR LES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

Ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence, destinée aux victimes d'agression sexuelle, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants et intervenantes offre un service bilingue et confidentiel. 24 heures / 7 jours.

☎ [1-888-933-9007](tel:1-888-933-9007)

Autres guides

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS

Un nouveau guide réalisé par le gouvernement du Québec qui contient des renseignements sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts aux aînés. Il vous est possible de télécharger le guide www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines

LE BEL ÂGE

🖥 www.lebelage.ca

Notes

Notes

Notes

5^e ÉDITION. 2024

**SERVICE DES LOISIRS, TOURISME,
CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE**

270, rue Victoria, Lac-Brome (QC) JOE 1V0

Téléphone : 450 242-2020 Télécopieur : 450 242-2022

Courriel : info Loisirs@lacbrome.ca