



# SPÉCIAL AINÉS 2020

Forum Citoyen Ham-Nord

## Le Hameau

Année 15 / numéro spécial

octobre 2020

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

### 28 pages remplies d'amour, pour vous!

#### Dévouement, rigueur et efficacité au Foyer Saints-Anges!

Louis-Marie mène une grande entrevue avec Monsieur Alain Lavertu. C'est de la bouche du directeur général de l'établissement que nous apprendrons à quel point la formidable équipe du Foyer est passée à travers la crise de la COVID-19. À lire en page 6

#### Générosité, entraide et solidarité à l'épicerie du village!

Répondant à un élan du cœur, la directrice générale Annick Bernard a proposé de livrer gratuitement l'épicerie aux aînés confinés. Patrick Duchesne, du bureau municipal, a organisé une équipe de bénévoles capable de réaliser ce projet. À lire en page 16

#### Compassion, aide et bienveillance à travers les ressources régionales!

Et elles sont nombreuses! Il existe des ressources pour combler tous les besoins: L'amour est partout!  
À lire et à conserver :  
pages 20 à 27

**Vous tenez une mine d'or d'informations, de références et de ressources utiles... pour tous les âges!**

## COVID-19 et don de soi

*Par Louis-Marie Lavoie*

Cette deuxième édition spéciale du Hameau dédiée aux aînés est encore cette année une formidable source d'informations relatives aux ressources locales et régionales qui peuvent rendre d'incalculables services à toute la population, et en particulier aux personnes âgées qui se sentent souvent seules, démunies ou sans recours. C'est un document à conserver par-devers soi.

Votre journal consacrera également quelques-unes de ses pages à faire la

lumière sur les initiatives et les actions qui ont été généreusement accomplies depuis le mois de mars dernier, soit dès le début de l'apparition de la COVID-19.

On aura un bel aperçu de la vitalité de notre milieu en prenant conscience des gestes posés par plusieurs de nos concitoyennes et concitoyens au cours de la pandémie. On a assisté, en particulier pendant la période de confinement, au moment où il était conseillé aux personnes âgées de ne pas quitter leur demeure, à une véritable mobilisation visant à leur faciliter la vie.

De façon individuelle, beaucoup de gens ont spontanément porté de

l'aide à des proches, et cela restera dans l'ombre de l'anonymat. D'autres, organisés, se sont regroupés autour d'un objectif plus large, à résonnance sociale plus évidente. Le Hameau veut prendre acte des actions de tous ces gens auprès des aînés, et chanter leur mérite. Connues ou pas, ces personnes bénévoles méritent la reconnaissance de tous.

En première ligne, l'épicerie du village a répondu au besoin fondamental des personnes confinées : se nourrir. Un service de livraison à domicile a été instauré, grâce à une logistique impeccable et à la générosité de 22 bénévoles; et cela pendant 10 semaines.

*(Lire la suite en page 2...)*



(Suite de la page 1)

De son côté, notre pharmacien lui-même a effectué la livraison gratuite des médicaments aux personnes âgées pendant cette période, en dehors des heures d'ouverture de son commerce. Les animateurs de la Maison des Jeunes ont également fait leur part en participant aux livraisons d'épicerie. Quant au Foyer Saints-Anges et à son personnel, ils ne sont pas en reste, compte tenu des sévères mesures d'hygiène et de salubrité qui ont dû être respectées.

« C'est là qu'on voit la force d'une communauté, en temps de crise ».

Ces mots, empruntés à madame Julie Mayrand du Centre d'action du Contrefort (Québec), reflètent cette magnifique facette de Ham-Nord, que l'on se doit d'apprécier à sa juste valeur. Ils synthétisent la capacité des Ham-Nordoises et Ham-Nordoïs à se mobiliser, à partager, à donner. Bien que la pandémie ait eu comme conséquence un ralentissement ou un gel des activités de nos organismes locaux, l'énergie et la générosité du bénévolat, surtout envers les aînés, n'ont pas failli, bien au contraire.

On ne sait ce que nous réserve l'avenir. Si une « deuxième vague » se confirme, si le confinement redevient nécessaire, si le besoin d'entraide se fait sentir de nouveau, le bénévolat et le don de soi seront sûrement de nouveau au rendez-vous.



## Guide des ressources RÉGIONALES

**ACTION BÉNÉVOLE 20**

**CONDITION  
FÉMININE ET  
MASCULINE 21**

**PAUVRETÉ,  
DROITS,  
JUSTICE 22**

**DÉPENDANCES 23**

**SANTÉ 24**

**PERSONNES  
HANDICAPÉES 26**

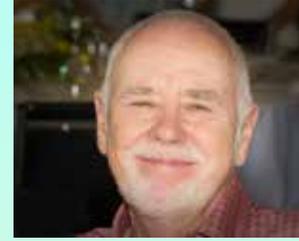
**AIDE  
ALIMENTAIRE 27**

## SOMMAIRE

Mot du conseiller	.....3
Le compte-rendu d'Élise	.....4
Guide des ressources locales	.....5
Foyer Saints-Anges	.....6
Le point sur la COVID-19	.....8
Chronique Notarius	.....10
Ose Ton Truc	.....12
Le Chêne Blanc	.....13
FADOQ	.....13
<b>QUESTIONNAIRE SANTÉ</b>	<b>.....14</b>
Bravo à notre épicerie!	.....16
Un numéro à retenir	.....17
Carrefour d'entraide bénévole	.....18
Service d'entraide Hauts-Reliefs	.....19

*RESSOURCES RÉGIONALES*

*pages 20 à 27*



### Le mot du conseiller

C'est avec fierté et reconnaissance que la Municipalité du canton de Ham-Nord souligne la journée internationale des personnes âgées.

Pour leur courage, leur vision et leur soutien au développement de notre milieu de vie, nos aînés méritent une attention toute particulière.

C'est pourquoi tous les élus, les membres du personnel et les organismes qui gravitent autour de notre municipalité s'engagent par leur politique sociale à valoriser les services de proximité, de santé, de loisirs ainsi que la sécurité de nos résidents de 50 ans et plus.

Dans ce but, le comité de suivi local évalue régulièrement les actions réalisées et fixe les objectifs à atteindre pour améliorer notre qualité de vie.

Un grand merci à tous nos aînés.

Votre présence nourrit une précieuse mémoire collective et nous inspire un développement harmonieux entre toutes les générations.

*Rémy Beauchesne,*

Représentant municipal  
démarche MADA

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



Par Élise Hamel



Nous profitons de ce Hameau des Aînés pour faire un bilan des actions réalisées dans le cadre de la Politique sociale Municipalité amie des aînés(es) MADA. Étant donné la réalité de la pandémie et ses conséquences, plusieurs offres de service planifiées pour le printemps ont dû être remises.

### Communication

La première édition du « Hameau des Aînés » a vu le jour en novembre 2019; toute une belle réalisation qui, comme vous pouvez le constater, sera récurrente chaque année.

Un lien a été configuré sur le site internet de la municipalité afin de donner accès aux services offerts sur le territoire de la MRC via le moteur de recherche « OSE TON TRUC ». Voir détails en page 12.

### Loisir et culture

Grâce à la subvention du « Programme de soutien aux actions » favorisant les saines habitudes de vie obtenue par la FADOQ, en collaboration avec la Municipalité, nous avons monté une belle programmation qui est malheureusement reportée pour le moment.

En voici le projet : yoga sur chaise, programme d'entraînement personnalisé, club de marche, gymnastique sensorielle et cuisine au masculin.

Nous avons aussi planifié une série de cours d'anglais avec Educopop, ainsi qu'une formation en informatique pour tablette.

La première rencontre de la table de concertation des acteurs du milieu, sa création, a eu lieu en novembre dernier. Cette réunion fut enrichissante, motivant encore une fois la solidarité et le sentiment d'appartenance qui rallient les organismes de notre communauté. Nous devons en avoir une deuxième en mars; elle a été reportée.

### Santé et service sociaux

Le questionnaire sur les besoins en matière de santé a paru dans le Hameau en avril dernier, sans beaucoup de réponses. Nous le republions donc dans cette édition et nous vous invitons à y répondre et à le déposer au bureau de la municipalité après l'avoir rempli. Merci !

**Médic-Action**, le centre de prélèvement, s'est relocalisé dans les locaux de l'édifice de la Caisse Desjardins; il est important d'offrir des services de santé à proximité.

Une belle rencontre fut organisée le 26 février 2020 avec les organismes de santé et socio-communautaires en collaboration avec la MRC d'Arthabaska. Un franc succès. Merci pour votre précieuse participation à cette journée.

### Transport et sécurité

Ce volet ainsi que d'autres actions telles l'installation d'un tableau d'affichage, la bonification des aires de repos et l'amélioration des sentiers pédestres sont plus coûteuses à réaliser et méritent une planification accrue; elles font donc partie des plans pour l'année 2021.

Cet automne, nous rencontrerons le comité de suivi afin de faire le bilan du plan d'action, et inviter les membres à faire leurs recommandations annuellement.

Nous espérons que ce compte-rendu vous démontre bien l'intention de la municipalité de mettre les aînés(es) au cœur de ses préoccupations et de sa volonté de passer du plan à l'action.

## GUIDE DES RESSOURCES



## LOCALES

**Bureau municipal :**  
819-344-2424

**Services d'urgences :**  
911

**Police :** 911

**Info-Santé :** 811

**Info-Social :** 811

### **Soins infirmiers courants à Ham-Nord**

285, 1re Avenue (Édifice de la Caisse Desjardins)

Rendez-vous (avec ou sans prescription)  
819 357-2030 poste 2971

### **Pharmacie Familiprix**

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens propriétaires

Rendez-vous 819 344-2249

Note : Voir page 8

## **Organismes de la communauté de Ham-Nord**

### **Forum Citoyens Ham-Nord**

Louis-Marie Lavoie, président, au 819-344-5791

### **FADOQ**

Gaétan Fortier, président, au 819-350-2468

### **Le Club Lions de Ham-Nord**

Laurent Garneau, président, au 819-344-2144

## **Organismes et services communautaires**

### **Cuisines collectives**

Contact : Patricia Joyal, au 819 960-6188

### **Services d'entraide des Hauts-Reliefs**

Note : Voir page 19

### **Distribution alimentaire**

Contact : Geneviève Boutin 819-344-5806 ou  
Projets@notre-dame-de-ham.ca

### **Transformation alimentaire**

Contact : Patricia Joyal, 819 960-6188

### **Coop de soutien à domicile (BRIA) \_ (Victoriaville)**

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

### **Carrefour d'entraide bénévole \_ (Victoriaville)**

Contact : 819 7 584 188 ou www.cebboisfrancs.org.

Note : Voir page 18

## COVID-19 et aînés : Le Foyer des Saints-Anges en première ligne

Par Louis-Marie Lavoie

On s'en doutait, le Foyer Saints-Anges de Ham-Nord s'est retrouvé en pleine ligne de front avec l'apparition de la pandémie de COVID-19 en mars dernier. Dans le but de parfaire son tableau de nos héros locaux, le Hameau a recueilli les propos d'Alain Lavertu, directeur général de l'établissement. Plusieurs pages seraient nécessaires pour décrire dans le détail la chronologie et l'implantation des mesures prises afin de maintenir ce Foyer le plus sécuritaire possible, autant pour les résidents que pour le personnel. Nous tenterons de synthétiser.

À aucun moment, les soins et les services habituellement dispensés aux aînés n'ont eu à souffrir de la crise. Malgré tous les efforts, il a été, hélas, difficile pour les résidents de se plier au confinement; leur qualité de vie en a souffert et on a remarqué chez certains une diminution de leur autonomie. Il leur a fallu aussi s'adapter au port du masque de la part du personnel; cela en déroutait plusieurs de ne pas voir les visages familiers. Avec le temps, la situation a évolué passant d'un confinement complet (du 13 mars au 25 mai) à la permission de visite, des proches aidants d'abord, puis de la famille ensuite; en maintenant toujours de sérieuses consignes de sécurité.

### Le contexte

Quelques conditions d'exception ont été avantageuses pour la gestion des implications de la pandémie :

- La taille de l'établissement avec sa quarantaine de bénéficiaires;
- Le fait que tous ses services sont donnés sous un seul et même toit;
- La présence de la directrice des soins, Line Boutin, experte en prévention des infections;
- L'indépendance et la rapidité dans la prise de décisions de la part de l'administration.

Tous ces facteurs ont contribué à la grande efficacité des interventions et de leur planification.

Il a fallu naturellement appliquer les directives émanant du ministère de la Santé et des Services sociaux et du SCIUSS et rester en constant rapport avec ces derniers. Visites régulières de vérifications, téléphones et courriels des fonctionnaires n'ont certes pas allégé le fardeau de la direction.

*« Ce qui a été le plus dur à gérer c'est d'apprendre de nouvelles décisions du ministère lors des conférences de presse quotidiennes, et d'en être avisé seulement le lendemain. Entretemps, les familles ayant elles aussi pris connaissance des mêmes informations se dépêchaient de nous appeler à leur sujet... » nous confie Monsieur Lavertu.*

### Quelles ont été les mesures prises pendant de la pandémie?

Au tout début, avant même les recommandations gouvernementales, en mars, et ce dans un objectif de prévention, le Foyer fermait ses portes à tous les visiteurs, incluant les proches aidants. Chaque aîné a été confiné à sa chambre; on a organisé les repas (servis sur un plateau) et les loisirs dans les chambres; la désinfection des mains est devenue passage obligé; le personnel a dû changer de vêtements à l'arrivée ainsi qu'à la sortie du lieu de travail; la désinfection des surfaces (comptoirs, tables, poignées de porte) a été augmentée dans les chambres et dans les lieux communs ou passants, 7 jours par semaine. Le port du masque? Il est devenu obligatoire un peu plus tard, étant donné la difficulté de s'en procurer. Le masque n'étant pas l'objet des exigences du Ministère à ce moment-là.

Puis il y a eu le déconfinement, le retour des proches s'est fait peu à peu. Ces derniers étaient reconduits

dans les chambres après une courte séance d'information sur les procédures d'hygiène à respecter. En juillet, les résidents ont pu sortir de leur chambre et regagner les salles à manger, le salon, le parvis du bâtiment, ces espaces étant réaménagés afin de souscrire à la distanciation physique. Le port du masque est devenu obligatoire comme partout, sauf pour les résidents. Certaines mesures se sont quelque peu allégées en août; ainsi les séances de coiffure et les activités de loisir, telle la zoothérapie, ont pu reprendre.

## Le rôle des intervenants

Concernant les implications de la pandémie dans la gestion du Foyer Saints-Anges, son directeur les décrit ainsi :

- Réorganiser les services et les horaires;
- Établir et faire respecter les protocoles de sécurité;
- Répondre aux demandes des instances (ministère et SCIUSS) et recevoir leurs inspecteurs;
- Élaborer des plans d'action en cas de problèmes éventuels (ex. : manque de personnel ou éclosion du virus);
- Engager une deuxième intervenante en loisir;
- Organiser la conciliation travail-famille, très appréciée d'ailleurs par le personnel;
- Organiser les vacances du personnel sans être obligé d'avoir recours à de l'aide extérieure;
- Instaurer des moyens de communication entre les résidents et les membres de leur famille via Skype, FaceTime, Messenger, et aussi par téléphone.

*« Une si petite équipe, gérer tout ça, c'est inimaginable ! ». \_ Alain Lavertu*

Dépistées aux deux semaines, infirmières et préposées ont pris leur engagement à cœur et ont contribué à la prévention collective, même en dehors du Foyer, par une extrême prudence dans leurs diverses relations; elles ont été d'une grande conscience professionnelle. Masques et visières n'ont nui d'aucune manière à leur travail, malgré la gêne qu'elles ont pu ressentir lors des grandes chaleurs de cet été, ou par leur effet contraignant auprès des aînés souffrant d'Alzheimer... qui étaient incapables de les reconnaître!

*« C'est un très bon personnel, on voit qu'il y a un attachement envers les résidents ». \_Alain Lavertu*

Monsieur Lavertu termine cet entretien en exprimant sa reconnaissance envers les membres de son personnel. Selon lui, ils ont été très compréhensifs et collaborateurs pendant cet interminable et malheureux épisode; merci à tous. Il veut également remercier les familles pour leur patience et leur encouragement.

## Et maintenant ?

Avec les mesures en application, une routine s'est bien installée au Foyer. Mais on s'inquiète un peu. Plusieurs régions tombent en zone orange et le danger vient des visiteurs qui se promènent d'une région à l'autre. Malgré la prévention, il y a un risque assez élevé. Personne n'a été infecté par la COVID-19 jusqu'à maintenant. « Et on ne souhaite pas que ça nous arrive », malgré les plans d'urgence prévus par la Sécurité publique.

Le Hameau est heureux de partager avec vous cette incursion dans ce petit monde dont nous ne soupçonnons pas les grands efforts quotidiens fournis par une petite équipe qui veille au bien-être de nos aînés.

Ce regard porté « à travers la fenêtre » peut nous faire prendre conscience du dévouement de l'équipe du Foyer.

Soyons nous aussi reconnaissants et respectueux, voire admiratifs, envers sa direction, ses supports administratif et technique, envers ses intervenantes, infirmières, préposées et responsables des loisirs.

# PANDÉMIE DE COVID-19 : Ce que vous devez savoir

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens propriétaires affiliés à  familiprix

## Qu'est-ce qu'est la maladie à coronavirus, aussi appelée COVID-19 ?

En décembre 2019, l'Organisation mondiale de la Santé a été alertée par plusieurs cas de pneumonies à Wuhan, en Chine. Le virus responsable de la maladie ne correspondait alors à aucun autre virus connu. Il s'est avéré qu'il s'agissait d'un nouveau virus de la famille des coronavirus, le SARS-CoV-2. Il s'agit d'un rare cas où un coronavirus infectant les animaux s'est transmis à l'homme. L'infection provoquée par ce virus a ensuite été nommée COVID-19.

À l'heure actuelle, il N'EXISTE AUCUN TRAITEMENT pour la COVID-19. Les personnes hospitalisées sont prises en charge pour contrôler leurs symptômes et les soulager, le temps que l'infection passe et que leur corps combatte le virus.

## Quels comportements devrais-je adopter à l'aube de la 2e vague ?

En tout temps, peu importe votre âge et votre condition physique, il est préférable de limiter vos déplacements ainsi que les rassemblements. Les mesures de protection personnelles, telles que le port du masque et le lavage des mains sont recommandées lors de toutes sorties en dehors de votre domicile. Les personnes les plus à risque de développer des complications si elles étaient infectées sont :

- Les personnes ayant un système immunitaire affaibli;
- Les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, pulmonaires et rénales;
- Les personnes âgées de 70 ans et plus.

### **En temps de pandémie, devrais-je me faire vacciner contre l'influenza (vaccin de la grippe)?**

À l'heure actuelle, il n'existe aucun vaccin contre le COVID-19.

Par contre, étant à l'aube de la saison grippale, et sachant que les personnes à risque de contracter des complications, voire de décéder, de la COVID, sont les mêmes que ceux à risque pour l'influenza, il est fortement recommandé de mettre toutes les chances de notre côté et de se faire vacciner.

Pour prendre rendez-vous pour la vaccination anti-grippale : 819-344-2249

Si vous présentez des symptômes, ou avez été en contact avec un cas déclaré ou potentiel, téléphonez sans tarder à la ligne

**COVID au 1-819-644-4545**

C'est le moyen le plus rapide et le plus efficace pour obtenir un rendez-vous de dépistage et pour parler à des infirmières qualifiées si besoin est.

La COVID-19 affecte les individus de différentes manières. La plupart des personnes infectées développent une forme, de légère à modérée, de la maladie et guérissent sans hospitalisation.

Si vous présentez des symptômes graves, consultez immédiatement un professionnel de santé. Avant de vous rendre chez votre médecin ou dans un établissement de santé, contactez-les toujours par téléphone.



Les individus présentant des symptômes légers, mais qui sont par ailleurs en bonne santé, doivent se soigner chez eux.

En moyenne, l'apparition des symptômes chez une personne infectée par le virus prend cinq à six jours. Cependant, ce délai peut s'étendre jusqu'à quatorze jours.

## FIÈVRE :

Chez l'enfant de 0-5 ans : 38,5 °C (101,3 °F) et plus (température rectale);

Chez l'enfant de 6 ans et plus : 38,1 °C (100,6 °F) et plus (température buccale);

Chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température buccale);

Chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (température buccale),

ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne.

## SYMPTÔMES

### Les plus fréquents :

- \* fièvre
- \* toux sèche
- \* fatigue

### Les moins fréquents :

- \* courbatures
- \* maux de gorge
- \* diarrhée
- \* conjonctivite
- \* maux de tête
- \* perte de l'odorat ou du goût
- \* éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils

### Symptômes graves :

- \* difficultés à respirer ou essoufflement
- \* sensation d'oppression ou douleur au niveau de la poitrine
- \* perte d'élocution ou de motricité



## Chronique Notarius

Par Louise Aubert, notaire

# RAPPEL À NOS AÎNÉS: vous pouvez vous protéger

### Je fais mon mandat en prévision de mon inaptitude

Personne n'est à l'abri d'une maladie dégénérative portant atteinte aux facultés intellectuelles, d'un accident cérébral ou encore de certains effets du vieillissement. Si l'une ou l'autre de ces éventualités devait survenir, qui s'occuperait alors de votre personne et de vos biens? Selon une croyance populaire, le conjoint ou les enfants seraient, par simple effet de la loi, automatiquement habilités à le faire. Cela est totalement FAUX.

Alors, pourquoi ne pas choisir vous-même la personne qui s'occupera de vous? L'importance du mandat donné en prévision de l'inaptitude aussi appelé «mandat de protection» est le seul véhicule qui vous permet de désigner, dès maintenant et en toute connaissance de cause, celui ou celle qui veillera à votre bien-être et qui administrera vos biens en cas d'inaptitude. Nous appelons cette personne de confiance un «mandataire».

Quel soulagement de savoir qu'une personne fiable (par exemple votre conjoint, votre enfant, votre frère ou votre sœur, ou encore votre meilleur ami) pourra légalement prendre les décisions importantes nous concernant!

En l'absence d'un mandat donné en prévision de l'inaptitude, une procédure lourde et onéreuse sera entreprise et une assemblée de parents et d'amis devra être convoquée afin que ces personnes donnent leur avis sur le choix de la personne qui s'occupera de vous et de vos biens, soit un tuteur ou un curateur. Cette procédure s'appelle l'ouverture d'un régime de protection. Pourquoi confier à d'autres une décision qui vous revient de plein droit? Pourquoi une personne que vous n'avez pas choisie s'occuperait-elle de

votre personne et de vos affaires lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire? De plus, si cette procédure s'impose étant donné que vous n'avez pas fait de mandat, la personne choisie par l'assemblée sera tenue de rendre compte annuellement au curateur public du Québec et à un conseil de tutelle. Même que, dans certains cas, le curateur public du Québec sera cette personne désignée pour s'occuper de vous et, croyez-moi, ce dernier n'a pas le cœur très tendre...

### Je fais mon testament pour la protection de ma famille.

Le testament est la meilleure façon de vous faire entendre malgré votre absence. Ce document vous permet d'exprimer dès maintenant vos volontés concernant la distribution de vos biens après votre décès. Vous pouvez y désigner la ou les personnes à qui vos biens seront légués et la part de chacun dans votre héritage. Si vous ne faites pas votre testament, c'est la loi qui déterminera à la fois vos héritiers et la part à laquelle ils ont droit. On qualifie alors la succession de «légale».

Le testament vous permet aussi de désigner un liquidateur (autrefois nommé «exécuteur testamentaire»). C'est le liquidateur qui est responsable de l'administration de la succession et de la distribution des biens. L'objectif premier qu'il poursuit est de s'assurer que vos volontés soient intégralement respectées. Il doit donc s'agir d'une personne fiable, honnête et en qui vous avez pleine confiance, car la liquidation d'une succession est une tâche qui demande du doigté et un bon jugement. En l'absence de testament, ce sont vos héritiers légaux qui nomment le liquidateur et ce dernier n'aura pas tous les pouvoirs que votre testament aurait pu lui conférer.

Un testament bien fait vous permet également de faire une bonne planification fiscale. Prenons l'exemple de la clause du transfert (roulement) des REER et des FERR au conjoint. Par cette mesure, vous éviterez la présomption de l'encaissement de vos REER/FERR au décès et l'imposition (taxation) qui s'en suit dans l'année du décès.

Alors pour la protection des vôtres et une dévolution de vos biens selon vos volontés, faites votre testament. Contrairement à la croyance populaire, sachez que le testament fait devant votre notaire est peu onéreux. À ce titre, le notaire confère à votre testament un caractère d'authenticité qui écarte la nécessité d'une vérification devant les tribunaux, contrairement aux autres types de testaments qui devront faire l'objet d'une telle vérification.

## L'Aide médicale à mourir

La loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur au Québec en décembre 2015 et la loi fédérale modifiant le Code criminel portant sur l'aide médicale à mourir est entrée en vigueur le 17 juin 2016.

Cette loi si attendue vise à assurer aux personnes en fin de vie des soins de qualité et un accompagnement adapté à leur situation particulière, notamment pour prévenir et apaiser leurs souffrances.

## La loi comporte deux volets :

### 1) Les soins palliatifs et l'Aide médicale à mourir

- Les soins palliatifs visent à offrir aux personnes en fin de vie des soins soulageant leurs souffrances. Ces soins peuvent être offerts dans les établissements de santé (CSSS), dans les maisons de soins palliatifs (au séminaire) ou même au domicile de la personne en fin de vie.
- L'Aide médicale à mourir est un soin qui consiste en l'administration de médicaments

par un médecin à une personne en fin de vie dans le but de soulager ses souffrances entraînant son décès.

Au Québec, pour être admissible à l'Aide médicale à mourir, seule une personne qui satisfait à toutes ces conditions peut obtenir une telle aide :

- être majeure ;
- être assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie ;
- être atteinte d'une maladie grave et incurable ;
- être dans une situation de déclin irréversible et très avancé ;
- éprouver des souffrances constantes et insupportables qui ne peuvent être apaisées.

Ces exigences ont été allégées par un jugement rendu en 2018 et la loi sera modifiée incessamment dans ce sens.

### 2) Le régime des directives médicales anticipées (DMA)

Les DMA (directives médicales anticipées) consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse dans le cas où elle deviendrait inapte à exprimer sa volonté.

Dans les DMA, on peut indiquer si on accepte ou refuse certains soins, se limitant aux suivants :

- 1) La réanimation cardio-respiratoire
- 2) La ventilation assistée ou respirateur
- 3) La dialyse
- 4) L'alimentation et l'hydratation forcée (gavage)
- 5) L'alimentation et l'hydratation artificielles

L'aide à mourir n'est pas incluse dans les DMA. Donc, il est actuellement impossible de demander l'Aide médicale à mourir de manière anticipée.

## OSETONTRUC, une mine de ressources

Par Louis-Marie Lavoie

À l'origine, tout commence par la création d'un outil réunissant un ensemble d'interventions liées à la gestion des comportements difficiles rencontrés chez les enfants âgés de 0 à 5 ans : O.S.E.R.

Dans le but rendre son contenu accessible au plus grand nombre (parents et intervenants), et ce de manière rapide et conviviale, O.S.E.R. s'est intégré dans un site web qui deviendra une référence pour l'ensemble des intervenants œuvrant auprès des familles.

Sur le terrain, les intervenants ont pu constater qu'en dépit de la surabondance d'information disponible sur Internet, ils ressentent, comme les parents, le besoin de valider leurs connaissances, leurs pratiques et leurs croyances.

Le site OSETONTRUC.com est là pour ça. Il offre une très grande quantité de ressources et de références, sociales et communautaires, bien catégorisées par thème. Il développe les sujets à explorer, propose des outils à télécharger, des chroniques radio, etc. L'utilisation du site est gratuite.

### Un rapport avec les aînés ?

Une tonne de ressources  
au bout de vos doigts  
• POUR LES GENS D'ICI •

Un répertoire complet pour répondre à toutes vos questions  
Facile et rapide à utiliser  
Informations validées par divers professionnels

Bien sûr, le site vise toujours à intégrer des sujets relatifs au développement global de l'enfant tels la communication, la motricité, l'alimentation et autres. Mais il cherche à étendre le contenu de sa plateforme, englobant une clientèle plus âgée.

**On retrouve déjà sur le site deux sujets bien développés et reliés aux aînés : l'« audiothèque » et les « appareils adaptés pour les malentendants ».**

*La consultation sur Internet de OSETONTRUC/ainés renvoie à 8 occurrences intéressantes.*

Pour consulter cette tonne de ressources du bout des doigts, consultez et explorez :

**[www.osetontruc.com](http://www.osetontruc.com)**

## Le Chêne Blanc

Par Yvan Riopel

La Résidence offre 20 logements, soit 16 logements d'une chambre à coucher et 4 logements dotés de deux chambres à coucher. Tous les logements sont chauffés et éclairés. L'habitation est pourvue d'une salle à manger, d'un salon communautaire et d'une cuisine bien équipée. À ce sujet, un groupe formé de résidents s'apprête à mettre en place dès cet automne une cuisine collective au service des gens qui habitent le Chêne Blanc.

Pour les gens qui ont un revenu moindre, grâce à une entente avec la SHQ et un soutien financier offert par l'Office municipal d'habitation Victoriaville-Warwick et la Municipalité de Ham-Nord, il est possible d'avoir accès à un logement d'une chambre à coucher pour un montant équivalent à 25 % de son revenu mensuel. Dix logements de la résidence sont admissibles à ce programme.

Pour résider au Chêne Blanc, il suffit simplement d'en faire la demande. Toute personne âgée de 50 ans et plus peut occuper un logement à la résidence. La seule condition c'est d'être admis par le conseil d'administration, ce qui n'est qu'une formalité et d'y conclure un bail avec ce dernier. La résidence est située au cœur du village, tout près des services habituels. Localisés ainsi au milieu du village, souvent tout près de leur ancienne demeure, les aînés de la communauté peuvent continuer d'y être actifs et en contact avec leur milieu de vie familial et coutumier. Un plus pour la communauté de Ham-Nord.



## Le mot de la FADOQ

Selon un communiqué.

« Depuis plus de dix ans, la classe politique est directement responsable du sous-financement des soins de longue durée et de la vétusté des infrastructures sanitaires. Elle doit assumer ses responsabilités pour éviter de reproduire les erreurs du passé. » Selon la présidente de la plus grande organisation d'aînés au pays, Gisèle Tassé-Goodman.

Bien que des mesures positives se retrouvent dans le plan du ministre québécois de la Santé et des Services sociaux pour envisager l'éclosion éventuelle d'une deuxième vague de COVID-19, le Réseau FADOQ tient à rappeler que la crise sociosanitaire des derniers mois a exacerbé les conséquences néfastes du sous-financement chronique des soins de longue durée.

La FADOQ salue l'intensification des soins et services à domicile, bien qu'elle survienne tardivement. Beaucoup d'aînés vulnérables ont subi les conséquences d'une rupture dans leur continuum de soins. Il importe que les soins et services à domicile soient maintenus dans le cas d'une seconde vague. Le Réseau surveillera également la situation concernant les chirurgies suspendues, dont de nombreux aînés font les frais.

Le Réseau FADOQ soutient que les gouvernements devront rendre des comptes dans l'optimisation du système de soins de santé.

## LE CHÊNE BLANC

3 1/2 présentement admissible à une subvention au logement

### logements à louer

### 3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

Info : (819) 464-0032 ou 382-2471

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



## Questionnaire sur les besoins des aînés en matière de santé

DÉTACHEZ LES PAGES CENTRALES DE VOTRE HAMEAU AFIN DE RAPPORTER LE QUESTIONNAIRE REMPLI AU BUREAU MUNICIPAL OU AU LOCAL DE LA FADOQ

Par Élise Hamel, responsable  
loisirs, vie communautaire

Lors de la consultation pour la politique sociale amie des aînés, la nécessité d'avoir plus d'information sur vos besoins en santé a été soulevée.



Donc voilà le questionnaire élaboré en collaboration avec Catherine Dallaire pharmacienne.

Nous sollicitons votre précieuse collaboration afin de répondre au questionnaire.

Vous êtes invités à déposer votre questionnaire dûment rempli dans la boîte identifiée à cette fin au local de la FADOQ ou au bureau municipal.

Un grand merci !

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu besoin de renseignement ou de conseils en matière de santé pour vous-même ou un membre de votre famille?

OUI

NON

Quels sont vos besoins en matière de santé?

Avez-vous déjà éprouvé des difficultés à obtenir des renseignements ou des conseils en matière de santé dont vous aviez besoin pour vous-même ou un membre de la famille?

OUI

NON

Quels services désirez-vous avoir?

- Physiothérapeute
- Ergothérapeute
- Médecin
- Super infirmière
- Aide à domicile
- Diététicienne

De quels services de santé avez-vous besoin?

- Prises de sang
- Transport à l'hôpital
- Santé mentale
- Info-santé
- Aide à domicile
- Diététicienne
- Suivi médical
- Information sur les maladies chroniques

Prenez-vous soin au quotidien d'une personne malade (vous considérez-vous comme proche aidant)

OUI  NON

Si oui, utilisez-vous des services pour vous venir en aide?

OUI  NON

Si oui, lesquels?

Éprouvez-vous des difficultés avec la prise quotidienne de vos médicaments?

OUI  NON

Avez-vous déjà cessé un médicament, sans en parler à un professionnel de la santé, à cause d'effets secondaires?

OUI  NON

Aimeriez-vous obtenir plus de renseignements sur les médicaments que vous prenez?

OUI  NON

Aimeriez-vous avoir accès à des ressources/services pour vous venir en aide (visite d'un pharmacien à domicile pour vous aider avec la gestion de la médication par exemple...)?

OUI  NON



## L'épicerie au service des aînés

Par Louis-Marie Lavoie

Faire du bénévolat en pleine pandémie, c'est possible, mais avec des ajustements. Selon l'organisme Bénévoles Canada, environ 13 millions de personnes au pays donnent habituellement de leur temps pour soutenir diverses causes qui leur tiennent à cœur.

Malgré cela, environ 20 000 organismes qui utilisent des bénévoles ont dû trouver de nouveaux moyens d'opérer en raison de la COVID-19. En effet, les mesures nécessaires de protection de la santé ont affecté la prestation de services.

En début de pandémie, surtout pendant la sévère période de confinement, beaucoup d'aînés se sont retrouvés très isolés et avec moins de ressources disponibles.

Ham-Nord n'a pas échappé à ce phénomène...

### Mais...

Dès le début de la pandémie, notre **Bonichoix** a pris l'initiative de procéder aux livraisons de commandes d'épicerie de nos aînés confinés. Répondant à un élan du cœur, sa directrice générale, **Annick Bernard**, en a exprimé la nécessité et s'est tournée vers **Patrick Duchesne**, du bureau municipal, qui a organisé efficacement une équipe de bénévoles capable de réaliser ce projet.

**«C'est remarquable à quelle vitesse ça s'est déroulé quand la demande a été faite», témoigne Mme Bernard.**

### Les livraisons

Pour la petite histoire, la procédure se déroulait comme suit : le matin l'épicerie recevait les commandes téléphoniques. Puis, une première équipe de bénévoles préparaient les commandes en parcourant



le magasin; enfin, une autre prenait les boîtes préparées et procédait aux livraisons. On faisait alors l'échange au pas de la porte : on dépose la commande et on prend l'enveloppe contenant le paiement.

### Et on a livré jusqu'à 25 commandes par jour!

Tout ce processus s'est déroulé en respectant les règles de la MAPAQ et selon les directives de la Santé publique : gants et liquide antiseptique ont d'ailleurs été fournis gracieusement par la municipalité.

On a demandé aux bénéficiaires de ce service de verser quelques dollars en guise de compensation pour frais d'essence.

Beaucoup de bénévoles ont refusé de toucher cet argent et ont préféré le remettre à une «banque», gérée par l'épicerie.

Les 1 200 \$ ainsi accumulés ont été remis en parts égales au Service d'entraide des Hauts-Reliefs (distribution alimentaire), qui a pu bonifier le contenu de ses paniers bi-hebdomadaires, et à la Fabrique de Ham-Nord.

## Les acteurs

Une vingtaine de bénévoles, dont l'âge varie entre 20 et 45 ans, ont donné plus ou moins 500 heures de leur temps afin de réaliser l'ensemble des 400 livraisons effectuées ici, à Ham-Nord, et dans les villages limitrophes (Notre-Dame-de-Ham, Saint-Fortunat, Saint-Adrien, Saints-Martyrs-Canadiens). Ils ont répondu « présent » à une sollicitation effectuée par le biais de la page FB Ham-Nord-Québec, par Patrick Duchesne. C'est ce dernier qui a été le répondant de la municipalité pour toute l'opération, qui a vu à la logistique, et qui a planifié les horaires des bénévoles.

Du côté de l'épicerie, on ne peut passer sous silence l'implication de tout le personnel, en particulier de l'assistante de madame Bernard : **Suzie Boucher**.

Elle a coordonné les travaux indispensables de la préparation des commandes prêtes à être confiées aux livreurs bénévoles : gestion du personnel, des factures, des paiements, du suivi avec la clientèle, sans parler de l'application du respect des mesures sanitaires à tous les niveaux.

Et n'oublions pas que les efforts de tous ces gens ont duré... 10 semaines.

Merci à tous!



## LE numéro important : 811

### 811 Info-santé

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

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

### 811 Info-social

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

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

### TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES



- Écoute sans jugement
- Rencontre l'aîné dans son milieu de vie
- Informe sur les ressources et réfère au besoin
- Soutien l'aîné dans ses démarches
- Service gratuit et confidentiel

Jonathan Rioux  
819 758-4188  
Cellulaire: 873 665-1078



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



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

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

### L'accompagnement-transport

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

### La popote congelée

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

### La popote à texture adaptée

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

### Les visites amicales

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

### L'audiothèque

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

### Le travailleur de milieu auprès des aînés

Personne-ressource qui accompagne et réfère les personnes âgées vers les services disponibles dans leur milieu.

### Vous souhaitez bénéficier des services?

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

Communiquez avec le Carrefour d'entraide bénévole au 819 758-4188

ou visitez le [www.cebboisfrancs.org](http://www.cebboisfrancs.org).



## Service d'entraide des Hauts Reliefs

### S'unir en réalisant des projets à saveur humaine

En février 2016, les municipalités de Notre-Dame-de-Ham, Chesterville, Ham-Nord et Saints-Martyrs-Canadiens ont mis sur pied un comité intermunicipal portant le nom de «Service d'entraide des Hauts Reliefs».

Ces municipalités ont décidé d'unir leurs forces afin d'améliorer l'offre de service alimentaire à leurs résidents.

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

### Transformation alimentaire

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

### Distribution alimentaire

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

### Tout le monde peut faire sa part!

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

### Vous souhaitez bénéficier de ce service?

Vous devez tout d'abord vous inscrire auprès de Mme Geneviève Boutin au 819-344-5806 ou à [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca).

### Ce service est entièrement confidentiel.

La distribution se fait le jeudi aux deux semaines pour tous les types d'utilisateurs, que ce soit pour une petite famille, une grosse famille ou une personne seule. Vous devrez apporter une preuve de résidence et de revenu.

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

### D'autres services?

Le Service d'entraide soutient aussi des groupes de cuisines collectives, et met en place des projets visant à soutenir les familles et les citoyens dans le besoin. Il propose en plus des activités aux familles afin de faire connaître les services offerts par des organismes régionaux (clinique d'impôt, massage bébé, etc.).



## ACTION BÉNÉVOLE POUR LES AINÉS

### Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis

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

40, rue Alice, Victoriaville G6P 3H4

Téléphone : 819 758.4188

Courriel : [carrefour@cebboisfrancis.org](mailto:carrefour@cebboisfrancis.org) / Site web : [www.cebboisfrancis.org](http://www.cebboisfrancis.org)



### Maison Marie-Pagé

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

250, rang Pariseau, Victoriaville G6T 0J6

Téléphone : 819 604.9250

Courriel : [nprovencher@maisonmariepage.com](mailto:nprovencher@maisonmariepage.com)

Site web : [www.maisonmariepage.com](http://www.maisonmariepage.com)



### FADOQ région Centre-du-Québec

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

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

Téléphone : 819 752.7876

Sans frais : 1 800 828.3344

Site web : [www.fadoq.ca/centre-du-quebec](http://www.fadoq.ca/centre-du-quebec)



## CONDITION FÉMININE ET MASCULINE

### CALACS Unies-Vers-Elles

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

C.P. 532, Victoriaville G6P 6T3

Téléphone : 819 751.0755

Courriel : [calacsvicto@cdcbf.qc.ca](mailto:calacsvicto@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.calacs.net](http://www.calacs.net)



### Maison des femmes des Bois-Francis

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

19, rue De Courval, Victoriaville G6P 4W2

Téléphone : 819 758.3384

Courriel : [maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca](mailto:maisondesfemmes@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.maisondesfemmes.wixsite.com](http://www.maisondesfemmes.wixsite.com)



### Homme Alternative

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

90, rue Girouard, Victoriaville G6P 5T5

Téléphone : 819 357.5757

Courriel : [homme.alternative@videotron.ca](mailto:homme.alternative@videotron.ca)

Site web : [www.hommealternative.qc.ca](http://www.hommealternative.qc.ca)



## LUTTE À LA PAUVRETÉ, DÉFENSE DES DROITS, JUSTICE

### Centre d'entraide CONTACT de Warwick

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

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

Téléphone : 819 358.6252

Courriel : [centredentraide@cablovision.com](mailto:centredentraide@cablovision.com)

Site web : [www.centredentraide.com](http://www.centredentraide.com)



### Le Support (comptoir familial)

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

59, rue Monfette, bureau 101, Victoriaville (QC) G6P 1J8.

Téléphone : 819 752.6512

Courriel : [info@lesupport.org](mailto:info@lesupport.org)

Site web : [www.lesupport.org](http://www.lesupport.org)



### ACEF des Bois-Francis

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

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

Téléphone : 819 752.5855

Courriel : [acefbf@cdcbf.qc.ca](mailto:acefbf@cdcbf.qc.ca)

Site web : [www.acefbf.com](http://www.acefbf.com)



## Association des locataires Centre-du-Québec

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

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

Téléphone : 819 758.3673

Sans frais : 1 855 758.2523



## Équijustice Arthabaska/Érable (Pacte Bois-Francis)

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

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

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



# DÉPENDANCES

## Action Toxicomanie

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

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

Téléphone : 819 758.6574

Courriel : info@actiontox.com

Site web : www.actiontox.com



## Maison de thérapie Victoriaville-Arthabaska

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

78, Laurier Ouest, Victoriaville G6S 0G5

Téléphone : 819 357.7710 ou 1 888 900.7710

Courriel : info@mdtva.org

Site web : www.mdtva.org

La M.D.T.V.A.

## SANTÉ MENTALE

### Association le PAS (Parents, Amis, Soutien)

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

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

Téléphone : 819 751.2842 / Courriel : [lepas@cdcbf.qc.ca](mailto:lepas@cdcbf.qc.ca) / Site web : [www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)



### Centre de prévention SUICIDE Arthabaska-Érable

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

C.P. 492, Plessisville G6L 3M2

Téléphone : 819 751.8545 (administration) et 819 751.2205 (intervenants)

Sans frais : 1 866 277.3553 / Site web : [www.cpsae.ca](http://www.cpsae.ca)

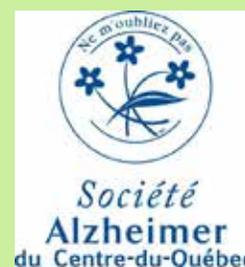


### Société ALZHEIMER Centre-du-Québec

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

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

Courriel : [conseilsvicto@alzheimerqc.ca](mailto:conseilsvicto@alzheimerqc.ca) / Site web : [alzheimer.ca/fr/centreduquebec](http://alzheimer.ca/fr/centreduquebec)



### Association des PROCHES AIDANTS Arthabaska-Érable

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

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

Courriel : [info@prochesaidantsae.com](mailto:info@prochesaidantsae.com) / Site web : [www.prochesaidantsae.com](http://www.prochesaidantsae.com)



## ET PHYSIQUE

### DIABÈTE Bois-Francs

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

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

Téléphone : 819 795.3360 / Courriel : [diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca](mailto:diabete.boisfrancs@cdcbf.qc.ca)



### Programme PAIR service d'appels automatisés

Le programme Pair est un service d'appels automatisés qui joint les aînés quotidiennement pour s'assurer de leur bon état de santé.

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

Toutes les personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie peuvent bénéficier de ce programme offert gratuitement par les agences du programme Pair. / Pour vous inscrire, appelez au 819-752-5535



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

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

59, rue Heriot, Drummondville J2B 1B5 / Téléphone : 819 474.6556

Courriel : [info.centreduqc@scleroseenplaques.ca](mailto:info.centreduqc@scleroseenplaques.ca) / Site web : [www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)



### PARKINSON Centre-du-Québec•Mauricie

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

59, rue Monfette, bureau 227, Victoriaville G6P 1J8 / Téléphone : 819 806.1604

Courriel : [interventionparkinsoncqm@gmail.com](mailto:interventionparkinsoncqm@gmail.com) / Site web : [www.parkinsonquebec.ca](http://www.parkinsonquebec.ca)



## PERSONNES HANDICAPÉES

### Rouli-Bus

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

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

Téléphone: 819 758.5959 / Courriel: [roulibus@cdcbf.qc.ca](mailto:roulibus@cdcbf.qc.ca)



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

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

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

Courriel : [arlphcq@cdcbf.qc.ca](mailto:arlphcq@cdcbf.qc.ca) / Site web: [www.arlphcq.com](http://www.arlphcq.com)



### Handicap Action Autonomie des Bois-Francs

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

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

Courriel: [haabf@cdcbf.qc.ca](mailto:haabf@cdcbf.qc.ca) / Site web: [www.haabf.org](http://www.haabf.org)



### Maison le Coudrier

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

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

Courriel: [maisonlecoudrier@videotron.ca](mailto:maisonlecoudrier@videotron.ca)



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

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

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

Téléphone: 819 758.0574 / Courriel: [ais-bf@cdcbf.qc.ca](mailto:ais-bf@cdcbf.qc.ca)



## Association des personnes malentendantes des Bois-Francs (APMBF)

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

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

Téléphone: 819 751.3055 / Courriel: [apm@cdcbf.qc.ca](mailto:apm@cdcbf.qc.ca)



## AIDE ALIMENTAIRE des HAUTS-RELIEFS

### Cuisines collectives

Ressource en aide alimentaire permettant à toute personne de cuisiner en petit groupe, des repas simples, variés et économiques qu'elle rapporte à la maison.

Priorité aux personnes démunies afin d'assurer leur autonomie alimentaire.

Contact : Patricia Joyal, au 819-960-6188



### Distribution alimentaire



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

Si vous avez 65 ans et plus; si vous avez un revenu de moins de 22 186\$ si vous habitez seul, ou de moins de 27 619\$ si vous avez un conjoint; si vous avez besoin

d'une aide alimentaire, contactez :

Geneviève Boutin au 819-344-5806 ou à [projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)

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

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

[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca)



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



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



ARlittéra



**Réalisez vos transactions du quotidien en un claquement de doigts**

Payer la gardienne par virement Interac ou déposer un chèque avec son appareil mobile, voilà autant de façons de réaliser vos transactions du quotidien facilement et rapidement grâce aux solutions numériques Desjardins.

Retrouvez-les sur AccèsD Internet ou mobile ou informez-vous en caisse pour obtenir un accompagnement.

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs