



Handy Guide

General resources for Health

CIUSS DE L'Estrie – CHUS Magog (Dial 9 for English and then follow instructions.) CIUSS DE L'Estrie – CSSS Stanstead	(819) 843 2572 or 1 (800) 268 2572 (819) 876 7521
--	--

Domestic Help

CSSD (Coopérative de solidarité et de services à domicile) Light & heavy housekeeping services, preparing non-diet meals, shopping, clothing repairs & other home duties. www.servicesadomicile.ca	(819) 843 8842 service@servicesadomicile.ca
---	---

Personnaide (Family Aides Services) Personnaide offers home care services & support to individuals with a loss of autonomy that is temporary or on a long term basis. Services include assistance with hygiene, transportation, meals, light house work and with prescribed exercise programs. Offering convalescence & palliative assistance as well as nursing services. www.personnaide.qc.ca/en	(819) 868 0487 or 1 (877) 868 0487 soins@personnaide.qc.ca
--	---

Volunteer Centers

CAB R. H. Rediker, Stanstead Meals on wheels, accompanied transportation, referrals, friendly visits & telephone calls. PAIR program. Parent-children activities. Family counter (clothing). Income tax clinic. Child car seat verification. Food bank. CAB, Magog	(819) 876 7748 (819) 843 8138
--	--

Adapted Transportation

Transport des Alentours Upon reservation 24 hours ahead of time.	(819) 843 3350
--	-----------------------

Respite Care

Alzheimer Society (Estrie) Providing information, resources, education, support and counselling. Offices in Magog and Sherbrooke. www.alzheimerestrie.com	(819) 212 1755 info@alzheimerestrie.com
Baluchon Alzheimer Respite at home (in the Townships).	(514) 762 2667
Accueil Notre Dame Convalescence, temporary housing if available.	(819) 847 1299
L'APPUI L'APPUI can help you by providing information, support and referrals. Offices in Magog and Sherbrooke. www.lappui.org/estrie	(819) 791 7772 or 1 (855) 852 7784 Infoaidant@lappuiestrie.org
Personnaide (Family Aides Services) Home support for all ages. Care-givers respite, personal hygiene care, stimulation: physical & cognitive. www.personnaide.qc.ca/en	(819) 868 0487 or 1 (877) 868 0487 soins@personnaide.qc.ca

Legal

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) <i>Québec Association for the rights of retired & pre-retired people</i> ADQR gives information, referral & advocacy services concerning questions regarding the rights of seniors, pre-retired & retired persons. www.aqdr.org/section/memphremagog	(819) 868 2342 aqdrmem@cgocable.ca
Hans-Droits Association for the protection of rights of handicapped people. handroits.org/organisme_bienvenue.asp	(819) 868 0299 handroit@cgocable.ca



Guide

Ressources générales - santé

CIUSS DE L'Estrie – CHUS Magog

**(819) 843 2572 ou
1 (800) 268 2572**

CIUSS DE L'Estrie – CSSS Stanstead (819) 876 7521

(819) 876 7521

Aide à domicile

CSSD (Coopérative de solidarité et de services à domicile)

Service d'entretien ménager léger et lourd, préparation et aide aux repas, travaux intérieurs /extérieurs, accompagnement, appui aux parents, les tâches quotidiennes, installations décorations de Noël.

www.servicesadomicile.ca

(819) 843 8842

service@servicesadomicile.ca

PersonnaAide

Personnaide offre des services d'entretien ménager léger, répit des proches, présence-surveillance, soins d'hygiène, préparations des repas, accompagnement aux rendez-vous / commissions, dame ou homme de compagnie, soins de fin de vie, soins des pieds.

www.personnaide.qc.ca

**(819) 868 0487 ou
1 (877) 868 0487**

soins@personnaide.qc.ca

Centres volontaires

CAB R. H. Rediker, Stanstead

Popote roulante, accompagnement transport, aide aux commissions, activités parents-enfants, comptoir familial, clinique d'impôts, dépannage alimentaire, programme P.I.E.D., vérification des sièges d'auto pour enfants.

CAB, Magog

(819) 876 7748

(819) 843 8138

Transport adapté

Transport des Alentours

Service de transport adapté et collectif. Sur réservations 24h à l'avance.

(819) 843 3350

Centre de répit

Alzheimer Society (Estrie)

Soutenir et accompagner, sensibiliser et informer, encourager et appuyer. Bureau à Magog et Sherbrooke.

www.alzheimerestrie.com

(819) 212 1755

info@alzheimerestrie.com

Baluchon Alzheimer

Service de répit et d'accompagnement à domicile.

(514) 762 2667

Accueil Notre Dame

Répit-dépannage de 1 journée à quelques jours (si disponible).

(819) 847 1299

L'APPUI

Pour les proches aidants de l'Estrie. Bureau à Magog et Sherbrooke.

www.lappui.org/estrie

**(819) 791 7772 ou
1 (855) 852 7784**

Infoaidant@lappuiestrie.org

PersonnaAide

Service d'auxiliaires familiales 24h/jour. 7 jours/sem. Soutien et formation aux proches aidants.

www.personnaide.qc.ca

**(819) 868 0487 ou
1 (877) 868 0487**

soins@personnaide.qc.ca

Légal

**Association québécoise de défense des droits des personnes
retraitées et préretraitées (AQDR)**

Référence, information et soutien pour toute question concernant les droits des personnes âgées, retraitées et préretraités.

www.aqdr.org/section/memphremagog

(819) 868 2342

aqdrmem@cgocable.ca

Hans-Droits

Association pour la protection et la défense des droits des personnes handicapées.

handroits.org/organisme_bienvenue.asp

(819) 868 0299

handroit@cgocable.ca