



# Handy Guide

## General resources for Health

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

## Domestic Help

|   |   |
|---|---|
| <b>CSSD (Coopérative de solidarité et de services à domicile)</b><br>Light & heavy housekeeping services, preparing non-diet meals, shopping, clothing repairs & other home duties.<br><a href="http://www.servicesadomicile.ca">www.servicesadomicile.ca</a> | <b>(819) 843 8842</b><br><br><a href="mailto:service@servicesadomicile.ca">service@servicesadomicile.ca</a> |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| <b>PersonnaAide (Family Aides Services)</b><br>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.<br><a href="http://www.personnaide.qc.ca/en">www.personnaide.qc.ca/en</a> | <b>(819) 868 0487 or</b><br><b>1 (877) 868 0487</b><br><br><a href="mailto:soins@personnaide.qc.ca">soins@personnaide.qc.ca</a> |
|---|---|

## Volunteer Centers

|  |  |
|--|--|
| <b>CAB R. H. Rediker, Stanstead</b><br>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.<br><b>CAB, Magog</b> | <b>(819) 876 7748</b><br><br><b>(819) 843 8138</b> |
|--|--|

## Adapted Transportation

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>Transport des Alentours</b><br>Upon reservation 24 hours ahead of time. | <b>(819) 843 3350</b> |
|--|-----------------------|

## Respite Care

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

## Legal

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



# 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](http://www.servicesadomicile.ca)

**(819) 843 8842**

[service@servicesadomicile.ca](mailto: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](http://www.personnaide.qc.ca)

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

[soins@personnaide.qc.ca](mailto: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](http://www.alzheimerestrie.com)

**(819) 212 1755**

[info@alzheimerestrie.com](mailto: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](http://www.lappui.org/estrie)

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

[Infoaidant@lappuiestrie.org](mailto:Infoaidant@lappuiestrie.org)

**PersonnaAide**

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

[www.personnaide.qc.ca](http://www.personnaide.qc.ca)

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

[soins@personnaide.qc.ca](mailto: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](http://www.aqdr.org/section/memphremagog)

**(819) 868 2342**

[aqdrmem@cgocable.ca](mailto:aqdrmem@cgocable.ca)

**Hans-Droits**

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

[handroits.org/organisme\\_bienvenue.asp](http://handroits.org/organisme_bienvenue.asp)

**(819) 868 0299**

[handroit@cgocable.ca](mailto:handroit@cgocable.ca)