Notes

ASSISTO.ca
répertoire de ressources

Si vous posséder un ordinateur et Internet, d'autres ressources et des renseignements supplémentaires sont à votre disposition sur Assisto.ca.

Ressources destinées aux personnes aînées - 2025

Un répertoire « *Au coeur de vos besoins* »

Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

Mission de la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

La Table regroupe vingt-six (26) organismes publics et parapublics desservant les aînés et leurs proches vivant sur le territoire de la MRC du Haut-Richelieu.

Elle travaille en concertation pour le mieux-être de ces derniers, et ce, dans la dignité et le respect de la personne, en favorisant leur autonomisation.

La Table a comme objectif :

- se connaître entre organisations
- se faire connaître des personnes aînées
- créer des liens
- partager des informations
- travailler des dossiers communs au profit des personnes aînées du Haut-Richelieu.

MRC du Haut Richelieu

Mise en page, validation et révision
Révision et validation:
Josée Gauthier - Organisatrice communautaire du CISSS de la Montérégie-Centre
Pascale Constant - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
Validation: Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

Édition avril 2025

Transport

Plusieurs services sont offerts pour vos déplacements. De plus, certains organismes offrent un accompagnement transport (médical, aide aux commissions, etc.). Référez-vous à la page 6 pour communiquer avec l'un d'entre eux.

Regroupement des usagers du transport adapté et collectif du Haut-Richelieu
(450) 542-9635

Taxi Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 357-1000

Transport collectif

- **Transport urbain et interurbain - Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu**
  (450) 359-6024
- **Transport adapté du Haut-Richelieu (MOBI)**
  (450) 359-2010 - admission
  (450) 348-3088 - réservation

Notes

Limitations intellectuelles, physiques

L'accessibilité pour tous est essentielle et certains organismes peuvent répondre à vos besoins. N'hésitez pas à communiquer avec l'un d'entre eux si vous avez des questions.

Association des Traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie
(450) 446-1111

Institut Nazareth et Louis-Braille
1 (800) 361-7063

Office des personnes handicapées du Québec
1 (800) 567-1465

Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu
(450) 347-6041

Réseau | Surdité | Montérégie
(450) 346-6029

Société Luçoise des personnes handicapées actives
intégration sociale à travers des activités
(450) 359-5822

Notes

Trouvez vos ressources

Urgences p.4

Abus économique, physique, psychologique, sexuel p.5

Aide alimentaire, financière, matérielle, ménagère, vestimentaire p.6

Bien-être, santé mentale et physique p.8

Culture, loisirs, participation sociale p.10

Défense de droits, justice, médiation p.12

Dépendances p.13

Éducation, emploi, formation..... p.14

Habitation, logement p.15

Informations générales, services publics p.16

Limitations intellectuelles, physiques p.18

Transport p.19

Urgences

Urgence
911

Info santé - Info social
811

Centre antipoison
1 (800) 463-5060

Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville
crises, suicide, hébergement temporaire, suivis, santé mentale
1 (866) 277-3553

Centre d'écoute Montérégie
Briser l'isolement chez les aînés
450-658-8509 1-877-658-8509

Vous avez besoin de parler,
Vous avez besoin de vous confier,
Vous avez besoin d'aide pour trouver une ressource …
Appelez-nous! Nous sommes là pour vous!

Faites une différence au sein de votre communauté en devenant un citoyen **RADAR**.

C'est une belle façon d'aider un aîné de votre entourage afin qu'il reçoive tous les services dont il a besoin. Contribuez au filet de sécurité d'un aîné en communiquant au **450-658-8509**.

Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-9222

Société de l'assurance automobile du Québec
1 (800) 361-7620

Sûreté du Québec
(450) 310-4141

Programmes et services pour les aînés
www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/pour-les-aines/

Notes

Informations générales, services publics

N'hésitez pas à consulter les différents services publics si vous avez des questions. Plusieurs programmes sont mis à la disposition des personnes aînées.

Association des grands-parents du Québec
1 (866) 745-6110

CLSC de Henryville
(450) 299-2828

CLSC de la Vallée-des-Forts
(450) 358-2572

Le curateur public du Québec
protection des personnes inaptes
1 (800) 363-9020

Régie de l'assurance maladie du Québec
1 (800) 561-9749

Régie des rentes du Québec
1 (800) 463-5185

Régime de pension du Canada
1 (800) 277-9915

Services Québec
1 (800) 267-6299

Service Canada
1 (800) 622-6232

Abus économique, physique, psychologique, sexuel

La maltraitance, la fraude et l'intimidation des aînés ne sont pas acceptables. Les organismes ci-dessous peuvent vous aider ainsi que le Service de police et la Sureté du Québec.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
(450) 358-0152

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
1 (888) 933-9007

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
1 (888) 489-2287

Maison Hina inc.
écoute téléphonique, hébergement pour femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfants
(450) 346-1645

Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu
volet aîné
(450) 349-4681

Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-9222

Sûreté du Québec
(450) 310-4141

Notes

Aide alimentaire, financière, matérielle, ménagère, vestimentaire

Si vous vivez une situation difficile et que financièrement vous n'arrivez pas à répondre à certains besoins essentiels, sachez que plusieurs organismes peuvent vous soutenir. De plus, si le bénévolat vous intéresse, ces mêmes organismes sont souvent en recrutement.

ACEF Rive-Sud de Montréal
planification budgétaire, éducation financière
(450) 677-6394

Centre d'Action Bénévole Interaction
(Clarenceville, Noyan, pointe d'Henryville)
services alimentaires (dépannage, banque alimentaire, paniers de Noël, livraison de plats cuisinés) impôt, bénévolat, accompagnement transport
(450) 294-2646

Centre d'Action Bénévole d'Iberville et région
services alimentaires (épicerie économique, plats cuisinés, dépannage, jardins communautaires, etc.) et vestimentaires, impôt, bénévolat, accompagnement transport
(450) 347-1172

Centre d'Action Bénévole de la Frontière
services alimentaires (plats cuisinés, repas communautaires, dépannage, etc.), bénévolat, accompagnement transport
(450) 246-2016

Habitation, logement

Des habitations peuvent être offertes aux personnes ayant un faible revenu ou ayant des limitations physiques ou intellectuelles. De plus, certains organismes peuvent vous donner des informations en lien avec vos droits.

Association d'informations en logements et immeubles adaptés
(450) 646-4343

Handi-Logement du Haut-Richelieu
personnes handicapées
(450) 359-4802

Office Municipal d'Habitation du Haut-Richelieu
logements destinés aux personnes à faible revenu
(450) 348-3831

Programme Stabilité résidentielle avec accompagnement
personnes en situation d'itinérance
(450) 346-6472

Tribunal administratif du logement (Régie du logement)
1 (820) 683-2245

CAAP Montérégie - Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
volet CAAP sur le bail - aide aux démarches visant le respect des baux en RPA
(450) 347-0670

SARL - Service à la recherche de logement
(450) 348-3831 option 2

Éducation, emploi, formation

Il n'y a pas d'âge pour continuer à apprendre ou même pour retourner sur le marché du travail. Certains organismes peuvent vous accompagner dans vos démarches.

Au Coeur des mots (Lacolle)
alphabétisation
(450) 246-4131

Connexion emploi inc.
Programme « Conciliation retraite-travail » (pour un retour en emploi)
(450) 346-3044

La Porte Ouverte (Saint-Jean-sur-Richelieu)
alphabétisation et francisation
(450) 346-3283

Quartier de l'emploi
Service cibl'Emploi (50 ans et plus)
(450) 347-6101

Université du troisième âge
(450) 359-0117

Notes

Centre d'Action Bénévole de Saint-Jean
service alimentaire (plats cuisinés), bénévolat, accompagnement transport, services aux proches aidants
(450) 347-7527

Centre d'Action Bénévole Régional d'Henryville
services alimentaires (plats cuisinés, repas communautaires, dépannage, etc.), impôt, bénévolat, accompagnement transport
(450) 299-1117

Centre de Partage Communautaire Johannais
aide matériel et vestimentaire, bénévolat
(450) 347-6711

Comité de dépannage de L'Acadie
services alimentaires (cuisines collectives, dépannage ponctuel et temporaire, jardins collectifs)
(450) 357-2386

Conférence Saint-Vincent de Paul de Saint-Luc
service alimentaire (dépannage) et vestimentaire
(450) 349-1553

Coopérative Mobil'Aide
entretien domestique (ménage)
(450) 346-1011 ou (514) 477-3630 pour des informations, laissez votre nom et numéro de téléphone au poste 0

Grenier aux trouvailles - Partage sans faim
services alimentaires (cuisine collective, dépannage) et vestimentaire
(450) 246-4032

Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean
service alimentaire (banque alimentaire) et vestimentaire
(450) 358-1222

Bien-être, santé mentale et physique

Prendre soin de soi est un élément important qui ne doit pas être mis de côté. N'hésitez pas à communiquer avec l'un ou l'autre des organismes suivants si vous avez l'impression que votre santé est fragile et que vous souhaitez être aidé dans vos questionnements.

Association canadienne de la dystrophie musculaire
1 (866) 687-2538

Association de la fibromyalgie région Montérégie
(450) 928-1261

Association de paralysie cérébrale du Québec
1 (800) 311-3770

Association Sclérose en plaques Rive-Sud
(450) 926-5210

Au cœur des familles agricoles
services psychosociaux pour les familles agricoles du Québec
(450) 768-6995

Diabète Québec
(514) 259-3422

Entourage santé mentale
soutien à l'entourage d'une personne avec un trouble de santé mentale
(450) 346-5252

Groupe Le Tournant
accompagnement pour les personnes en fin de vie
(450) 348-1061 poste 6456

Dépendances

Vivre avec une dépendance comporte un lot de défis. Plusieurs organismes peuvent offrir un soutien adapté. N'hésitez pas à utiliser une ligne d'écoute pour des conseils.

Alcooliques anonymes
groupe d'entraide, ligne téléphonique
(514) 376-9230

Actions Dépendances
prévention en toxicomanie auprès des aînés
(450) 346-6472

Centre de réadaptation en dépendance, Le Virage
adaptation, réadaptation, intégration sociale et professionnelle
1 (866) 964-4413

Dépendants affectifs anonymes
groupe d'entraide, ligne téléphonique
1 (877) 621-4744

Drogue aide et référence
ligne téléphonique
1 (800) 265-2626

Jeu aide et référence
ligne téléphonique
1 (800) 461-0140

Notes

Défense de droits, justice, médiation

Recevez les meilleurs conseils pour défendre vos droits.

Aide-juridique
(450) 347-5000

AQDR section des Forts et des Jardins
défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
(450) 357-9545

CAAP Montérégie - Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
aide à naviguer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé
(450) 347-0670

Collectif de défense des droits de la Montérégie
(450) 674-2410

Commission des droits de la personne et de la jeunesse
victimes d'exploitation
1 (800) 361-6477

Comité chômage du Haut-Richelieu et du Suroît
(450) 357-1162

Inclusion
soutien aux personnes à faible revenu
(450) 346-7369

Justice alternative du Haut-Richelieu
gestion de conflits, médiation citoyenne
(450) 347-1799

L'APPUI pour les proches aidants
1 (855) 852-7784

Ligne Info-cancer
1 (800) 363-0063

Maison le Point Commun
aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale
(450) 346-5706

Santé Mentale Québec Haut-Richelieu
(450) 346-5736

Société Alzheimer du Haut-Richelieu
(450) 347-5500

Société canadienne de la sclérose en plaques section Montérégie
(450) 466-5209

Société de l'arthrite
(514) 846-8840

Tel-aînés
ligne d'écoute
(514) 353-2463

Société Parkinson du Québec
(514) 861-4422

Notes

Culture, loisirs, participation sociale

Plusieurs organismes et municipalités offrent des activités récréatives qui permettent de briser l'isolement, d'améliorer la santé et de favoriser la participation des aînés. N'hésitez pas à communiquer avec ces derniers pour connaître leurs activités et services.

FADOQ, Région Rive-Sud Suroît
activités régulières afin de briser l'isolement
Pour communiquer avec un club
(450) 347-0910
www.fadoq.ca/rive-sud-suroit

- Club de l'Âge d'Or de Lacolle et St-Bernard
- Club de l'Âge d'Or de Sabrevois
- Club de l'Âge d'Or St-Alexandre-d'Iberville
- Club de l'Âge d'Or de Saint-Grégoire le Grand
- Club de l'Âge d'Or de Saint-Luc
- Club FADOQ Clarenceville/Noyan
- Club FADOQ Henryville
- Club FADOQ Iberville
- Club FADOQ Île Ste-Thérèse Talon
- Club FADOQ Île-aux-Noix
- Club FADOQ L'Acadie
- Club FADOQ Saint-Jean-sur-Richelieu
- Club FADOQ Saint-Sébastien
- Club FADOQ Saint-Blaise-sur-Richelieu
- Club FADOQ Venise-en-Québec

Club des 3 fois 20 ans de Saint-Jean
(450) 348-4489

Destination 50+ (anciennement Centre des aînés Johannais)
activités sportives, ludiques, culturelles et créatives pour les personnes de 50 ans et plus
(450) 347-4500

Centre de femmes du Haut-Richelieu
activités d'éducation populaire, écoute, informations juridiques, cuisines collectives, petits déjeuners-causeries, etc.
(450) 346-0662

Centre de Soutien aux Ressources Communautaires (Assistance and Referral Centre)
soutien et activités aux personnes anglophones/allophones
(514) 605-9500

De plus, découvrez plusieurs activités et services offerts par les organismes du milieu et la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pour informations
(450) 357-2157 poste 2157

- sjsr.ca/loisir
- sjsr.ca/bibliotheques
- maculture.ca/categorie/organismes
  société d'histoire, chorales, cercles des fermières, etc.

Baignade et activités aquatiques
(450) 357-2157 poste 2187

- sjsr.ca/loisir/baignade

Notes