

# **BOTTIN DES AÎNÉS**

## **6<sup>e</sup> 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](http://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](mailto: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   Accompagnement   Assistance		Violence	67
Aide ménagère		Conjugale	
Alimentation		Criminelle	
Informatique à domicile		Maltraitance et intimidation	
Soins à domicile		Sexuelle	
Transport	54	Autres guides	70

# 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**

✉ [aines-seniors@aclb.ca](mailto:aines-seniors@aclb.ca)

## 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](http://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](http://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.telaidemontreal.org](http://www.telaidemontreal.org)

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

☎ **1-877-767-2227**

🌐 [www.fcaap.ca](http://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](http://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.aines@msss.gouv.qc.ca](mailto:ministre.aines@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](http://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees)

🌐 [www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html](http://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](http://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](http://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.

📍 **406, rue du Sud, 2<sup>e</sup> étage, Cowansville**      📞 **1-800-463-0230**  
 🖥️ [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca)

### TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AÎNÉS 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](http://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.

📞 **514-789-2460**      🖥️ [www.lappui.org](http://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](http://www.arborescence.quebec)

### LE RÔLE DE PROCHE AIDANT

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

📞 **855-852-7784**      🖥️ [www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant](http://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant)

### PRESTATIONS FINANCIÈRES POUR LES PROCHE 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](http://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html)

### PROCHE AIDANCE QUÉBEC – REGROUPEMENT D'ORGANISMES ENGAGÉS POUR LES PERSONNES PROCHE-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](http://www.procheaidance.quebec)

### REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS MAISON GILLES-CARLE BROME-MISSISQUOI

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

📍 **614, boulevard J.-André-Deragon, Cowansville**  
 📞 **450-263-4236**      🖥️ [www.rsabm.ca](http://www.rsabm.ca)

— Aidant naturel | Proche aidant

**ROMAN-APPUI (MONTÉRÉGIE)**

Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels.

☎ 514-767-4511

💻 [reseauaidancemonteregie.org](http://reseauaidancemonteregie.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](http://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](http://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](http://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 DU CLUB DES LIONS DE KNOWLTON**

Le Club des Lions de Knowlton s'efforce de répondre aux besoins de notre communauté locale depuis sa création en 1956. Au cours du mois de décembre, nous nous efforçons de fournir de l'aide aux résidents de la ville de Lac-Brome, de Bolton-Ouest et du village de Brome qui peuvent avoir besoin d'un coup de main à cette période de l'année.

Les formulaires de demande sont disponibles à la mi-octobre et la distribution se fait à la mi-décembre. Veuillez consulter l'édition d'automne du Bulletin communautaire de la Ville de Lac-Brome ou communiquer avec le Centre communautaire pour obtenir plus de détails.

☎ 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](http://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](http://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](http://www.animavet.ca)

### CLINIQUE VÉTÉRINAIRE BROMONT

📍 50, ch. de Gaspé, Bromont 📞 450-534-5443  
🌐 [www.cliniqueveterinairebromont.com](http://www.cliniqueveterinairebromont.com)

### CLINIQUE VÉTÉRINAIRE COWANVILLE

📍 125, rue Robert, Cowansville 📞 450-263-1414 🌐 [www.cvetc.com](http://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](http://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](http://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](http://www.aqdr.org)

### ACEF MONTRÉGIE EST

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

📍 125, boul. Lord, Granby 📞 Bureau de Granby : 450 375-1443  
📍 515, rue du Sud, Cowansville 📞 Bureau de Cowansville : 450-305-0440  
🌐 [www.acefme.org](http://www.acefme.org)

## — 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/informations-et-conseils/aines](http://www.option-consommateurs.org/informations-et-conseils/aines)

### 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](http://www.jamed.org)

## URGENCE

### URGENCE 911 / PREMIERS RÉPONDANTS LAC-BROME

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

☎ **911**      ✉ [premier.repondant@lacbrome.ca](mailto:premier.repondant@lacbrome.ca)

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

☎ **Urgence incendie : 911 / 450-243-6111**      ✉ [incendie@lacbrome.ca](mailto: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](http://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/](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.option-consommateurs.org)  
↳ 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](http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html)

## RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC

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

📞 1-800-561-9749    🌐 [www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide](http://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](http://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](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

## 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](http://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](mailto:info@centreantifraude.ca)

🌐 [www.antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://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](http://www.option-consommateurs.org)

↳ 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](http://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](http://www.habitation.gouv.qc.ca/programmes)

↳ 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.lerennaissance.ca](http://www.lerennaissance.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](http://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](http://www.residencescrp.ca)

## — Logement

### 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

☎ 450-263-0032

💻 [www.residencelepanierfleuri.com](http://www.residencelepanierfleuri.com)

### 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

☎ 450-242-4663

💻 [www.manoirlacbrome.com](http://www.manoirlacbrome.com)

### 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

📍 114, rue Church, Cowansville

☎ 450-306-1269

💻 [www.edithchaput.com](http://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](http://www.cnq.org)

## Santé

### ALZHEIMER

### BALUCHON RÉPIT

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

☎ 514-762-2667

💻 [www.baluchonrepit.com](http://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](http://www.alzheimergranby.ca)

### SUR LA MÉMOIRE

Guide à l'intention de l'aidant

💻 [www.alzheimer.ca](http://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](http://www.aphasiequebec.com)

### AUDITION

#### ACOUPHÈNES QUÉBEC

Organisme d'entraide pour personnes souffrant d'acouphènes.

📞 1-877-276-7772      💻 [www.acouphenesquebec.org](http://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](http://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](http://www.cancerquebec.ca)

#### L'HÔTELLERIE DE L'ESTRIE/MAISON PARALLÈLE

(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.cancerquebec.ca/services/centres-hebergement/sherbrooke](http://www.cancerquebec.ca/services/centres-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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 227](tel:450-266-4900)    📄 [www.habitation.gouv.qc.ca/programmes](http://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](tel:1-800-567-1465)    📄 [www.ophq.gouv.qc.ca](http://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](tel:450-539-4711)    📄 [www.tapournous.ca](http://www.tapournous.ca)

**KINESIOLOGIE**

**KIM FRENIÈRE**

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

☎ [819-993-5469](tel:819-993-5469)    📄 [www.facebook.com/kimfreniere.kine](http://www.facebook.com/kimfreniere.kine)

**MASSOTHÉRAPIE**

**ISABELLE PIETTE**

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

☎ [450-521-2913](tel:450-521-2913)    📄 [www.facebook.com/massageisabellepiette](http://www.facebook.com/massageisabellepiette)  
📍 [459, 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](http://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](http://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](http://www.reseaudeprescription.ca/patient)

## 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](http://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](http://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/traitement-osteoporose)

### 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](http://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](http://www.parkinsonquebec.ca/services)

### L'APPUI

Ressources et conseils pour les proches aidants.

☎ [514-789-2460](tel:514-789-2460)

📄 [www.lappui.org](http://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](http://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](http://www.uniprix.com)

### PHARMACIE JACINTHE GAGNON ET JEAN-PHILIPPE BERGERON AFFILIÉ À FAMILIPRIX

Notre équipe de pharmacien(nes) et de technicien(nes) laboratoire sont là pour prendre soins de vous. Service de livraison, une équipe de deux infirmières à temps complet offre des services de soins en matière de : santé voyage, santé femme et sexuelle, santé respiratoire, soins courants (prise de sang, lavage d'oreille, vaccination en tout genre) et soins infirmiers à domicile.

Pour rendez-vous en soins infirmiers : Clic santé ou veuillez contacter le 450-242-2113

📍 [475, Ch. Knowlton, Lac-Brome](#)

☎ [450-242-2113](tel:450-242-2113)

📄 [www.familiprix.com](http://www.familiprix.com)

## 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

### 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](http://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](http://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](http://www.brunet.ca/sante/conseils-par-ages-et-par-sexes/aines)

### PROTÉGEZ-VOUS

Le magazine Protégez-vous propose des conseils pour vieillir en santé. Insérer **Retraite** dans la barre de recherche.

📄 [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)

### 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.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante](http://www.ciusss-capitalnationale.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](http://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](http://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

Prélèvements sanguins le mardi et jeudi de 8 h à 11 h 30

📍 270, rue Victoria, Lac-Brome

📞 450-242-2001

🌐 Rendez-vous sur [www.portal3.clicsante.ca](http://www.portal3.clicsante.ca)

### 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](http://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 20 \$ pour les prestataires de l'aide-sociale.

📍 362, rue Notre-Dame, Granby

☎ 450-372-5033

💻 [www.bonhommealunettes.org](http://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](http://www.vosyeux.ca)

**DOYLE**

📍 1530, rue du Sud, Cowansville

☎ 450-263-1162

💻 [www.doyle.ca](http://www.doyle.ca)

**IRIS**

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

💻 [www.iris.ca](http://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 40 \$ pour les prestataires de l'aide-sociale.

📍 408, rue Sud, Cowansville ☎ 450-693-0852 💻 [www.monsieurlunettes.net](http://www.monsieurlunettes.net)

**OPTO RÉSEAU**

📍 4545, rue Foster, Waterloo

☎ 450-539-3555

💻 [www.opto-reseau.com](http://www.opto-reseau.com)

**VISIQUE BROMONT**

📍 B101-82, boul. Bromont, Bromont

☎ 450-534-0054

💻 [www.visique.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.relief.ca)

### SECOURS AMITIÉ

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

📞 1-800-667-3841      🖥️ [www.secoursamitieestrie.org](http://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.

📍 525, rue St-Édouard, bureau 101, Farham      📞 450-293-1631  
 🖥️ [www.entreechezsoi.org](http://www.entreechezsoi.org)

### 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](http://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  
 🖥️ Facebook: Centre Femmes Des Cantons

## — 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](http://www.hommesquebec.ca)

### TEL-AIDE

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

☎ 1-877-935-1101

💻 [www.telaidemontreal.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.audiapason.org/donner/soins-et-services-2)

✉ [info@audiapason.org](mailto: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](http://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.cpsyhybm.ca](http://www.cpsyhybm.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](http://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](http://www.suicide.ca/fr)

**TEL-AIDE**

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

☎ **514-935-1101**    💻 [www.telaide.org](http://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/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines)

**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](http://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](http://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.

☎ **800-667-3841**      💻 [www.secoursamitieestrie.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.santemonteregie.qc.ca/services/dependances)

**DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE**

☎ **1-800-265-2626**      💻 [www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

**JEU (Joueurs compulsifs)**

☎ **1-800-461-0140**      💻 [www.aidejeu.ca](http://www.aidejeu.ca)

**NARCOTIQUES ANONYMES**

☎ **1-855-544-6362**      💻 [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)

# Soutien à domicile

## AIDE AU TRANSPORT | ACCOMPAGNEMENT | ASSISTANCE

### CLSC DE 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, 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](http://www.soutienadomicile.coop)

### BIEN CHEZ SOI

Accompagnement, aide-ménagère, alimentation à domicile, hygiène à domicile, loisirs à domicile, soins à domicile.

📍 104 Rue St Hubert, Granby

☎ 450 915-0243

✉ [infogranby@bienchezsoi.ca](mailto:infogranby@bienchezsoi.ca)

🌐 [www.bienchezsoi.ca](http://www.bienchezsoi.ca)

### 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

### JO-ANN DROBOT

Avec plus de 10 ans d'expérience dans l'aide et le soutien aux personnes âgées. Cela comprend la cuisine, le nettoyage, la compagnie, l'assistance aux événements familiaux, la distribution de médicaments, la participation des personnes âgées à des routines d'exercices légers, y compris des promenades ou des exercices de natation, la communication avec les équipes de santé, les visites à l'église, à la bibliothèque, les courses personnelles, à l'épicerie et à d'autres articles, les visites aux thérapies ou les rendez-vous chez le médecin, localement ou à Montréal, et enfin les soins aux animaux de compagnie.

☎ 450-521-2343

✉ [drobotjoann@gmail.com](mailto:drobotjoann@gmail.com)

### CINDY CLEARY

Accompagnement, aide-ménagère, alimentation à domicile, hygiène à domicile, informatique à domicile, loisirs à domicile, soins à domicile.

📍 170 Ch Mountain

☎ 450 204-5155

✉ [cinkatcleary@gmail.com](mailto:cinkatcleary@gmail.com)

🌐 [www.soinsadomicilememphe.com](http://www.soinsadomicilememphe.com)

### 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](mailto:mzuyderhoff@hotmail.com)

## — 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](http://www.havenmaven.ca)

#### NETTOYAGE J.L.

Grand ménage.

☎ 819-571-1289

🌐 [www.nettoyagejl.com](http://www.nettoyagejl.com)

#### NETTOYEUR A.B. HORNER

Grand ménage.

☎ 450-375-0990

🌐 [www.nettoyagehorner.ca](http://www.nettoyagehorner.ca)

#### QUALINET

Grand ménage.

☎ 450-375-9000

🌐 [www.qualinet.ca](http://www.qualinet.ca)

#### SERRURIER MOBILE 24H CANTONS-DE-L'EST

Service d'entretien, rénovations et décoration.

📍 611 Chemin Lakeside, Foster

☎ 514 570-0171

✉ [serrure24h@hotmail.com](mailto:serrure24h@hotmail.com)



BOTTIN  
DES AÎNÉS  
6<sup>e</sup> 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](http://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](http://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](http://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/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines)

### BOUFFE MAISON JLM

Livraison de repas congelés.

☎ 450-521-2325

🖥 [www.bouffemaisonjlm.com](http://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](http://www.buzztraiteur.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.)

☎ 438-862-8833

🖥 [www.lespassionsdejulie.com](http://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](http://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](http://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](http://www.dessercom.com)

**QUEB TAXI**

Avec Service. Knowlton et environs. Montréal et aéroport.

☎ 450-243-6000

📱 Facebook: QUEB Taxi

✉ [quebtaxiwithservice@gmail.com](mailto:quebtaxiwithservice@gmail.com)

**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](http://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/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/aines)

↳ Sélectionnez Centre de bénévolat Mieux-être

**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 16h.

☎ 450-263-7010

📱 [www.mrcbm.qc.ca](http://www.mrcbm.qc.ca)

## 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](http://www.jecrismavie.com)

### BIBLIOTHÈQUE COMMÉMORATIVE PETTES

 276, ch. Knowlton, Lac-Brome

 450-243-6128

 [www.pettes.ca](http://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](http://www.bouquinbec.ca)

### CARRÉMENT CULTURE

Répertoire artistique culturel de Brome-Missisquoi.

 [www.carrementculture.ca](http://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](http://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](mailto: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](http://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.sqla.banq.qc.ca](http://www.sqla.banq.qc.ca)

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

## — Vie active

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

### VILLE DE LAC-BROME / LOISIRS, SPORTS ET CULTURE

Liste des activités, organismes et calendrier des événements.

☎ 450-242-2020

🌐 [www.lacbrome.ca/fr](http://www.lacbrome.ca/fr)

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ATHLETICA GYM

Tarifification réduite pour les personnes de 65 ans et plus.

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

🌐 [www.facebook.com/athleticalacbrome](https://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](http://www.clubdelabonnehumeur.ca) ✉ [info@clubdelabonnehumeur.ca](mailto:info@clubdelabonnehumeur.ca)

### CLUB DE PICKLEBALL LAC BROME

✉ [club.pickleball.lac.brome@gmail.com](mailto:club.pickleball.lac.brome@gmail.com) 🌐 [www.facebook.com/CPBLB](https://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/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/programmation-et-inscription-aux-activites](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/programmation-et-inscription-aux-activites)

### GYM EXTÉRIEUR LIFETRAIL

Accès gratuit, aucune réservation requise.

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

### PARCS MUNICIPAUX

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

🌐 Liste des activités: [www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/parcs-et-espaces-verts](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/parcs-et-espaces-verts)



— Vie active

**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](http://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.lesentiersdelestrie.qc.ca/organisme](http://www.lesentiersdelestrie.qc.ca/organisme)

**SENTIERS PÉDESTRES MUNICIPAUX**

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

📄 [www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/sentiers](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/sentiers)

**TENNIS**

**CLUB DE TENNIS DE LAC-BROME**

📍 584, Ch. Knowlton, Lac Brome

☎ 450-521-6945

📄 [www.tennislacbrome.com](http://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](http://www.yogaetmouvement.com)

**THE WELL**

Cours de yoga sur chaise disponible.

📍 102, ch. Lakeside, Knowlton

✉ [info@knowltonwell.com](mailto:info@knowltonwell.com)

📄 [www.knowltonwell.com](http://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

✉ [aines-seniors@aclb.ca](mailto:aines-seniors@aclb.ca)

— 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  
 📺 Facebook: Centre Femme des Cantons

**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**

Faisant partie du Lions International, le plus grand club philanthropique au monde, le Club Lions de Knowlton est un groupe de bénévoles locaux enthousiastes qui améliorent les conditions de vie à Lac Brome, Bolton Ouest et Bolton Village depuis 70 ans. Nous apportons un soutien financier aux écoles, aux clubs de jeunes et aux organismes de santé comme l'Hôpital BMP. Nos événements amusants et nos collectes de fonds sont des moments forts de l'année, de la vente de garage du mois de mai au déjeuner du jour du Souvenir, en passant par le défilé du Père Noël et la distribution de paniers-cadeaux à Noël.

Vous souhaitez faire un don ou vous joindre à nous?

📞 450-531-9186      ✉ lions.knowlton@gmail.com  
 📺 Facebook: Club Lions de Knowlton Lions Club

**CLUB OPTIMISTE DE LAC-BROME**

📞 Lise Gagné, présidente 2025-26 : 450-242-1514      ✉ lise.n.gagne@outlook.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/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/jardin-communautaire](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/vie-communautaire/jardin-communautaire)

**L'ATELIER MEN'S SHED LAC-BROME**

L'Atelier Men's Shed Lac-Brome est un organisme sans but lucratif qui se veut rassembleur pour les aînés de la région. Nos rencontres favorisent la socialisation et nos projets permettent l'intégration et l'implication des aînés pour le mieux-être de notre communauté.

📞 **450 242-2020 poste 301**

✉️ [info@lacbromemensshed.org](mailto:info@lacbromemensshed.org)



**ROYAL CANADIAN LEGION**

📍 **Brome Branch 23, Margaret Pille**

📞 **450-243-5302**

**UNIVERSITÉ DU 3<sup>e</sup> 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](mailto:sociététempslibre@gmail.com)

🖥️ [www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie/brm](http://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/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/ententes-intermunicipales](http://www.lacbrome.ca/fr/loisirs-sports-et-culture/activites-et-plein-air/ententes-intermunicipales)

**VILLE DE COWANSVILLE**

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

📞 **450-263-0141**

🖥️ [www.cowansville.ca](http://www.cowansville.ca)

**VILLE DE GRANBY**

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

🖥️ [www.granby.ca/fr/acces-loisirs](http://www.granby.ca/fr/acces-loisirs)

**VILLE DE WATERLOO**

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

🖥️ [www.ville.waterloo.qc.ca](http://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](http://www.horizonpourelle.ca)

#### LE PASSANT

Hébergement temporaire pour hommes en difficulté.

📍 436, rue Horner, Granby

☎ 450-375-4404

🌐 [www.lepassant5.wixsite.com/monsie](http://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](http://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](http://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.voirlaviolence.ca](http://www.voirlaviolence.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](http://www.cavac.qc.ca)

### DIRA ESTRIE

Prévenir et contrer la maltraitance envers les aînés. Supporter les personnes aînées à nommer ce qui se passe, d'abord pour elles-mêmes, puis auprès des personnes ou instances pertinentes afin que cesse la situation de maltraitance. Informer les aînés au sujet de leurs droits et des recours possibles ainsi que sur les dynamiques relationnelles, l'importance de l'affirmation et de l'estime de soi. Référer, au besoin, vers d'autres ressources pour leur venir en aide selon leur situation. Accompagner les personnes dans les démarches qu'elles entreprennent afin de faire cesser la maltraitance.

📍 300, rue du Conseil, bur. 337, Sherbrooke ☎️ 819 346-0679

✉️ [info@dira-estrie.org](mailto:info@dira-estrie.org)

### GUIDE PRÉVENIR ET CONTRER L'INTIMIDATION

Guide à consulter en ligne. Il s'adresse particulièrement aux personnes aînées 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/boite-a-outils/](http://www.acefme.org/boite-a-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.lappui.org/fr](http://www.lappui.org/fr)

### MALTRAITANCE FINANCIÈRE

Mieux comprendre le phénomène, un guide en ligne.

📱 [www.acefme.org/boite-a-outils/](http://www.acefme.org/boite-a-outils/)

### PRÉVENIR LA FRAUDE FINANCIÈRE ENVERS LES ÂÎNÉS

📱 [www.lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude](http://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/](http://www.calacsdesrivieres.ca/)







**6<sup>e</sup> ÉDITION. 2025**

**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](mailto:info Loisirs@lacbrome.ca)