

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES  
*Ville de Saguenay*

# AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

**BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.**

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Ce répertoire des ressources locales a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents ainsi que des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement à [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca) :

- AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT
- CANCER
- DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
- DEUIL
- DIABÈTE
- INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)
- MALADIE D'ALZHEIMER
- MALADIE DE PARKINSON
- MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)
- MALADIES PULMONAIRES
- PROCHES AIDANTS
- SANTÉ MENTALE
- SCLÉROSE EN PLAQUES
- SOINS PALLIATIFS
- TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Aidants pouvant vous aider à bien vous informer sur la condition de votre proche. N'hésitez pas à les emprunter.

*Biblio-Aidants<sup>MD</sup> est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.*

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

Téléphone ..... 418 543-8347 (Chicoutimi)  
Téléphone ..... 418 698-3345 poste 5 (Jonquière)  
Site Web..... [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)  
Courriel..... [aqdrchicoutimi@bellnet.ca](mailto:aqdrchicoutimi@bellnet.ca)

Cette association a pour mission de défendre les droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes à la retraite et d'améliorer le mieux-être de ces personnes. Elle offre des services divers tels Vie Active, le programme PIED, des ateliers sur la mémoire, des conférences thématiques, le bonjour et bonsoir quotidien, du soutien psychosocial et bien d'autres.

## CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS ET DES AÎNÉES DE JONQUIÈRE

Téléphone ..... 418 548-6444  
Site Web..... [www.ainesdejonquiere.ca](http://www.ainesdejonquiere.ca)  
Courriel..... [ainesdejonquiere@hotmail.com](mailto:ainesdejonquiere@hotmail.com)

Ce centre communautaire offre divers services pour les aînés : transports médicaux, transport magasinage, répit surveillance, soins d'hygiène, popote roulante, visites à domicile, maintien à domicile, ateliers proches aidants et bien d'autres.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHICOUTIMI

Téléphone ..... 418 543-6639  
Site Web..... [www.cabchicoutimi.com](http://www.cabchicoutimi.com)  
Courriel..... [cabdirection@bellnet.ca](mailto:cabdirection@bellnet.ca)

La mission du Centre d'action bénévole de Chicoutimi est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu. Le bénévolat est un instrument de développement personnel et social et une ressource significative pour la population éprouvant un besoin d'aide matérielle et humaine. Il offre un service de transport (soins médicaux), d'accompagnement, un centre de jour et du soutien psychosocial.

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE JONQUIÈRE

Téléphone ..... 418 542-1625  
Site Web..... [www.actionbenevolejonq.qc.ca](http://www.actionbenevolejonq.qc.ca)  
Courriel..... [info@actionbenevolejonq.qc.ca](mailto:info@actionbenevolejonq.qc.ca)

La mission du Centre d'action bénévole de Jonquière est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine, afin de susciter une réponse adéquate aux besoins du milieu et d'affirmer par le biais de toutes ses activités le rôle essentiel du bénévolat en tant que facteur de cohésion sociale. Service de bonjour et bonsoir quotidiens, d'accompagnement/transport, visite d'amitié, soutien social.

## **CENTRE DE BÉNÉVOLAT SOIF DE VIVRE DE LA BAIE**

Téléphone ..... 418 544-9235  
Site Web..... [www.cabsoifdevivre.com](http://www.cabsoifdevivre.com)  
Courriel..... [soifdevivre@cybernaute.com](mailto:soifdevivre@cybernaute.com)

L'objectif de cet organisme est de favoriser le maintien à domicile des personnes plus ou moins en perte d'autonomie. Il offre des services d'accueil, référence, information, des visites amicales, de transport, centre de jour, répit surveillance etc.

## **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 02**

Téléphone AIDE ..... 1 866 APPELLE (277-3553)  
Téléphone ..... 418 545-9110 poste 221  
Site Web..... [www.cps02.org](http://www.cps02.org)  
Courriel..... [info@cps02.org](mailto:info@cps02.org)

La mission de cet organisme est de prévenir le suicide et contribuer à réduire les facteurs de risque associés dans la région du Saguenay–Lac-St-Jean. Il offre de l'intervention téléphonique jour et nuit - 7 jours, du suivi étroit auprès des personnes en danger grave de passage à l'acte, de l'orientation et référence aux ressources du milieu, intervention à la suite d'un suicide et suivi de deuil, soutien clinique aux intervenants, formation, information et documentation etc.

## **CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX CLÉOPHAS CLAVEAU**

Téléphone ..... 418 544-3381  
Site Web..... [www.cssscleophasclaveau.qc.ca](http://www.cssscleophasclaveau.qc.ca)

Sa mission est de contribuer à l'amélioration de la santé, du bien-être et des conditions de vie de la population. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## **CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE CHICOUTIMI**

Téléphone ..... 418 541-1000  
Site Web..... [www.csss-chicoutimi.qc.ca](http://www.csss-chicoutimi.qc.ca)  
Courriel..... [webmestre.csssc@sss.gouv.qc.ca](mailto:webmestre.csssc@sss.gouv.qc.ca)

La mission est de maintenir et améliorer l'état de santé et de bien-être de la population locale et régionale. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## **CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE JONQUIÈRE**

Téléphone ..... 418 695-7700  
Site Web..... [www.csssjonquiere.qc.ca](http://www.csssjonquiere.qc.ca)  
Courriel..... [csssjonquiere@ssss.gouv.qc.ca](mailto:csssjonquiere@ssss.gouv.qc.ca)

Sa mission est de contribuer à l'amélioration de la santé, du bien-être et des conditions de vie de la population. Des services de centre de jour, soins à domicile, soutien aux proches aidants, services psychosociaux, services de professionnels de la santé, répit et transport sont disponibles.

## **CIUSSS DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN**

Téléphone ..... 418 545-4980  
Site Web..... [santesaglac.com](http://santesaglac.com)  
Courriel..... [info@santesaglac.gouv.qc.ca](mailto:info@santesaglac.gouv.qc.ca)

La mission du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux est de planifier, coordonner, organiser et offrir à la population l'ensemble des services sociaux et de santé, incluant le volet santé publique, selon les orientations et les directives ministérielles, de déterminer les mécanismes de coordination des services à la population, de garantir une planification régionale des ressources humaines, de réaliser le suivi et la reddition de comptes auprès du MSSS, d'assurer la prise en charge de l'ensemble de la population, notamment les personnes les plus vulnérables, d'assurer la gestion de l'accès aux services et d'établir les ententes, modalités et responsabilités avec les partenaires de son réseau territorial de services par exemple les médecins, organismes communautaires, entreprises d'économie sociale, pharmacies et autres ressources privées, etc.

## **COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE DU ROYAUME DU SAGUENAY**

Téléphone ..... 418 547-5907  
Site Web..... [www.cssdrs.ca](http://www.cssdrs.ca)  
Courriel..... [cssdrs@qc.aira.com](mailto:cssdrs@qc.aira.com)

Sa mission est d'offrir une large gamme de services d'aide à la vie domestique et quotidienne pour l'ensemble de la population des territoires qu'elle dessert. Entretien ménager (grand ménage), préparation de repas à domicile, hygiène de base, répit-gardiennage sont quelques exemples de services offerts.

## **LES HABITATIONS PARTÂGÉES DU SAGUENAY**

Téléphone ..... 418 695-5949  
Site Web..... [www.leshabitationspartagees.com](http://www.leshabitationspartagees.com)  
Courriel..... [habitationspartagees@hotmail.com](mailto:habitationspartagees@hotmail.com)

Sa mission est d'offrir une large gamme de services d'aide à la vie domestique et quotidienne pour l'ensemble de la population des territoires qu'elle dessert. Entretien ménager (grand ménage), préparation de repas à domicile, hygiène de base, répit-gardiennage sont quelques exemples de services offerts.

## **LES PETITS FRÈRES DU SAGUENAY**

Téléphone ..... 581 221-0743  
Site Web..... [www.petitsfreres.ca/saguenay](http://www.petitsfreres.ca/saguenay)  
Courriel..... [saguenay@petitsfreres.ca](mailto:saguenay@petitsfreres.ca)

Sa mission est d'offrir une présence amicale aux personnes âgées seules. Des visites à domicile, célébration de grandes fêtes etc.

## **POPOTE EXPRESS CHICOUTIMI**

Téléphone ..... 418 690-1819  
Courriel..... [popoteexpress@hotmail.ca](mailto:popoteexpress@hotmail.ca)

Popote Express Chicoutimi offre un service alimentaire à domicile de façon à procurer à la clientèle des repas de qualité. Elle offre des repas équilibrés.

## **POPOTE MOBILE DE LA BAIE**

Téléphone ..... 418 544-6868  
Courriel..... [popotelb@derytele.com](mailto:popotelb@derytele.com)

La mission de cet organisme est de favoriser le maintien à domicile par l'offre de service alimentaire.

## **RÉSEAU FADOQ, RÉGION SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN-UNGAVA**

Téléphone ..... 418 668-4795 ou 1 800 828-3344 (pour les appels provenant de la région)  
Site Web..... [www.fadoqsaglac.com](http://www.fadoqsaglac.com)

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

## **SERVICE DES AIDES FAMILIALES DE LA BAIE**

Téléphone ..... 418 544-2322  
Courriel..... [aidesfamiliales@royaume.com](mailto:aidesfamiliales@royaume.com)

Sa mission est de favoriser le maintien à domicile par l'offre de service d'aide domestique. Entretien ménager, préparation de repas, grand ménage, soutien civique etc. sont des services offerts.

## Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Amyot, Arthur Vivre avec un proche qui vieillit	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V	362.63 A531V
Baumann, François/Lyon, Josette Comment vivre avec un parent âgé : l'aider à rester autonome en le restant soi-même	362.63 B347CO				
Beaulieu, Marie La maltraitance envers les aînés : changer le regard	362.609714 B377M	362.609714 B377M	362.609714 B377M		
Bergman, Catherine Il faut rester dans la parade! Comment vieillir sans devenir vieux	305.2609714 B499IL	305.2609714 B499I	920.0714 B499I		305.2609714 B499I
Carette, Jean L'âge citoyen	305.26 C271ag				
Charazac-Brunel, Marguerite Le suicide des personnes âgées : clinique, prévention et prise en charge	618.976858445 C4696s				
Charpentier, Michèle Vieillir en milieu d'hébergement : le regard des résidents	363.594609714 C484V	363.594609714 C484V	363.594609714 C484V		
Chartré, Denise La méthode Denise Chartré : être jeune à 90 ans	613.0438 C486M	613.0438 C486M	613.0438 C486M		613.0438 C486M
Conseil des aînés Vivre et vieillir en santé : guide pratique	613.0438 M622VI				
Coulaud, Nathalie Un logement idéal pour bien vieillir chez soi : ce qu'il faut savoir pour acheter ou rénover	363.5946 C855L				
Coulombe, Michel Les forces de l'âge	305.2609714 F697	305.2609714 F697	305.2609714 F697		305.2609714 F697

## Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Désaulniers, Marie <b>La vieillesse en cage : briser le silence sur la maltraitance envers nos aînés</b>		362.6109714 D442VIE			
Dessaint, Marie-Paule <b>Quoi faire à la retraite? Guide pratique pour passer à l'action : huit grands secteurs d'activités</b>	646.79 D475Q		646.79 D475Q		646.79 D475Q
Dion, Harold Christian <b>SOS docteur : les petits et grands maux des 50 ans et plus</b>	613.0438 D592s	613.0438 D592s	613.0438 D592s		613.0438 D592s
Fairley, Joséphine <b>Yoga : vitalité, souplesse et équilibre à 40 ans et plus</b>	613.7046 F1722y	613.7046 F1722y	613.7046 F1722y		
Ferland, Francine <b>Grands-parents aujourd'hui : plaisirs et pièges</b>	306.8745 F357GR		306.8745 F357GR		
Ferland, Francine <b>Grands-parents aujourd'hui: plaisirs et pièges</b>		306.8745 F357g			306.8745 F357g
Ferland, Guylaine <b>Alimentation et vieillissement</b>	613.20846 F357AL			613.2084 F357a	
Fortin, Bruno <b>Côtoyer la souffrance des personnes âgées</b>		362.22 F742c	362.220846 F742c		
Franck, Nicolas <b>Entraînez et préservez votre cerveau : plus de vitalité cérébrale</b>			153 F822E		
Gagné, Harold <b>Laissez-nous vieillir!</b>	305.2609714 G135L	305.2609714 G135L	305.2609714 G135L		
Galichet, François <b> Vieillir en philosophe</b>			305.26 G156v		
<b>Guide pratique, aide aux aînés : tout ce que vous devez savoir pour accompagner les personnes âgées</b>	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR	362.6 G946PR

## Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Hennezel, Marie de <b>Sex and sixty : un avenir pour l'intimité amoureuse</b>	155.3 H515s				
Héту, Jean-Luc <b>Psychologie du vieillissement</b>	155.67 H591PS				155.67 H591P
Juhel, Jean-Charles <b>Bien vieillir au quotidien</b>	613.0438 J93b	613.0438 J93b	613.0438 J93b		
Juhel, Jean-Charles <b>La psychomotricité au service de la personne âgée : réfléchir, agir et mieux vivre</b>	615.820846 J93P		615.820846 J93P		
Khandjian, Sylvie <b>Je prends soin de mes parents : guide complet conçu au Québec</b>	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J
Lamontagne, Yves <b>Une retraite épanouie : trucs et conseils pour s'y préparer</b>	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r
Legault, Rose <b>Les vieux : la vieillesse, une merveilleuse étape de notre vie</b>	305.26 L498V	305.26 L498V	305.26 L498V		
Lescop, Marguerite <b>Nous les vieux : dialogue sur la vie et ses choses</b>	113.8 L626N	113.8 L626N	113.8 L626N	113.8 L626N	
Liebman, Hollis Lance <b>Exercices pour 50 ans et plus : anatomie et mouvements - Guide de l'entraîneur pour garder la forme après cinquante ans</b>	613.710844 L716E	613.710844 L716E	613.710844 L716E		
Manoukian, Alexandre <b>La sexualité des personnes âgées</b>	306.70846 M285S				
Mesnager, Colette <b>Éloge d'une vieillesse heureuse</b>	305.260944 M581e	305.260944 M581e			
Michaud, Annie <b>La réalité des aînés québécois</b>	305.2609714 M622re				
Nême-Peyron, Corinne <b>Accompagner ses parents âgés</b>			362.6 N433a		

## Documentaires

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Ploton, Louis <b>Résilience et personnes âgées</b>			155.67 R433r		
Ram, Dass <b>Vieillir en pleine conscience</b>	305.26 D231v				
Ram, Dass <b>Vieillir en pleine conscience</b> [enregistrement sonore (texte lu)]			AUDIO 305.26 D231v		
Robichaud, Valois <b>Soigner, c'est aimer l'autre et l'accompagner</b>	362.6309714 R654s	362.6309714 R654s			
Robinson, Lynne <b>Pilates : force, souplesse et vitalité à 40 ans et plus</b>	613.7192 R662p	613.7192 R662p	613.7192 R662p		
Rousselet-Blanc, Josette <b>Manuel de survie pour être bien dans mon corps</b>		613.7 R866M			

## Romans

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Archambault, Gilles <b>Lorsque le cœur est sombre</b>	RNCA A669Lo	C A669Lo	A6692Lo	C A669Lo	C A669Lo
Boucher, Denise <b>Au beau milieu, la fin</b>	RNCA B7533au	C B7535AU	B7532AU	C B7535AU	C B7535AU
Foenkinos, David <b>Les souvenirs</b>	RN F6545SO	F F6545SO			
Foenkinos, David <b>Les souvenirs</b> [enregistrement sonore (texte lu)]	AUDIO F6545so				
Foenkinos, David <b>Les souvenirs</b> (texte en gros caractères)			LV F6545so		LV F6545so
Greif, Hans-Jürgen <b>Le temps figé</b>	RNCA G8245te	C G824te	G824te		C G824te
Orban, Christine <b>Le pays de l'absence</b>	RN O642PA		O64PA		F O641PA
Gudbergur Bergsson <b>Deuil</b>		F G9222DE			

## Récits de vie, biographies et témoignages

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Archambault, Gilles <b>Sortir de chez soi</b>			928.41 A6692s		

## Ouvrages jeunesse

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Altés, Marta <b>Mon grand-père</b>	ALBUM P5913		ALBUM P5913		
Beau, Sandrine <b>Mon papy est comme ça</b>	ALBUM L7345		ALBUM L7345		
Beau, Sandrine <b>Ma mamie est comme ci</b>	ALBUM L7345		ALBUM L7345		
Behl, Anne-Kathrin <b>Tobi et les souvenirs</b>	ALBUM T727				
Demers, Dominique <b>Vieux Thomas et la petite fée</b>	ALBUM D671	ALBUM D671	ALBUM D671	ALBUM D671	ALBUM D671
Demers, Dominique <b>Vieux Thomas et la petite fée (ensemble multisupport)</b>	LA ALBUM D671	LA ALBUM D671			
Dor, Maureen <b>Ma mamie, c'est de la dynamite!</b>	ALBUM C6432qu	ALBUM C6432qu	ALBUM C6432qu		
Papineau, Lucie <b>J'aime ma mamie</b>	ALBUM C257	ALBUM C257	ALBUM C257		
Papineau, Lucie <b>J'aime mon papi</b>	ALBUM C257	ALBUM C257	ALBUM C257		
Winters, Kari-Lynn <b>Ami pour-tout-toujours</b>	ALBUM P7121	ALBUM P7121	ALBUM P7121		ALBUM P7121

## Documents audiovisuels

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Chatiliez, Étienne <b>Tatie Danielle</b> [enregistrement vidéo (DVD)]		DVD COMÉDIE T2192	DVD COMÉDIE T2192		
Dazat, Olivier <b>Trois fois 20 ans</b> [enregistrement vidéo (DVD)] = Late bloomers	DVD DRAME T845fr	DVD DRAME T845fr	DVD DRAME T845fr		

## Documents audiovisuels

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Docter, Peter/Peterson, Bob <b>Là-haut</b> [enregistrement vidéo (DVD)] = Up	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	
Haneke, Michael <b>Amour</b> [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD DRAME A525	DVD DRAME A525	DVD DRAME A525		DVD DRAME A525
Lavigueur, Josée <b>Bouger à votre rythme</b> [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD 613.70446 B758VO		DVD 613.70446 B758VO		DVD 613.70446 B758VO
Payne, Alexander <b>Nebraska</b> [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD DRAME N3622	DVD DRAME N3622	DVD DRAME N3622		DVD DRAME N3622
Robelin, Stéphane <b>Et si on vivait tous ensemble?</b> [enregistrement vidéo (DVD)] = And if we all lived together?		DVD COMÉDIE E831			
Stephens, Martha/Katz, Aaron <b>Les vieux qui revivaient leur jeunesse islandaise</b> [enregistrement vidéo (DVD)] = Land ho!	DVD COMÉDIE V6716				