

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

Ville de Saguenay

AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





BIBLIOAIDANTS^{MD}

**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 :

- 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^{MD} 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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

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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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
Courriel..... 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

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

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

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

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 La vieillesse en cage : briser le silence sur la maltraitance envers nos aînés		362.6109714 D442VIE			
Dessaint, Marie-Paule Quoi faire à la retraite? Guide pratique pour passer à l'action : huit grands secteurs d'activités	646.79 D475Q		646.79 D475Q		646.79 D475Q
Dion, Harold Christian SOS docteur : les petits et grands maux des 50 ans et plus	613.0438 D592s	613.0438 D592s	613.0438 D592s		613.0438 D592s
Fairley, Joséphine Yoga : vitalité, souplesse et équilibre à 40 ans et plus	613.7046 F1722y	613.7046 F1722y	613.7046 F1722y		
Ferland, Francine Grands-parents aujourd'hui : plaisirs et pièges	306.8745 F357GR		306.8745 F357GR		
Ferland, Francine Grands-parents aujourd'hui: plaisirs et pièges		306.8745 F357g			306.8745 F357g
Ferland, Guylaine Alimentation et vieillissement	613.20846 F357AL			613.2084 F357a	
Fortin, Bruno Côtoyer la souffrance des personnes âgées		362.22 F742c	362.220846 F742c		
Franck, Nicolas Entraînez et préservez votre cerveau : plus de vitalité cérébrale			153 F822E		
Gagné, Harold Laissez-nous vieillir!	305.2609714 G135L	305.2609714 G135L	305.2609714 G135L		
Galichet, François Vieillir en philosophe			305.26 G156v		
Guide pratique, aide aux aînés : tout ce que vous devez savoir pour accompagner les personnes âgées	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 Sex and sixty : un avenir pour l'intimité amoureuse	155.3 H515s				
Hétu, Jean-Luc Psychologie du vieillissement	155.67 H591PS				155.67 H591P
Juhel, Jean-Charles Bien vieillir au quotidien	613.0438 J93b	613.0438 J93b	613.0438 J93b		
Juhel, Jean-Charles La psychomotricité au service de la personne âgée : réfléchir, agir et mieux vivre	615.820846 J93P		615.820846 J93P		
Khandjian, Sylvie Je prends soin de mes parents : guide complet conçu au Québec	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J	362.609714 K45J
Lamontagne, Yves Une retraite épanouie : trucs et conseils pour s'y préparer	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r	646.79 L234r
Legault, Rose Les vieux : la vieillesse, une merveilleuse étape de notre vie	305.26 L498V	305.26 L498V	305.26 L498V		
Lescop, Marguerite Nous les vieux : dialogue sur la vie et ses choses	113.8 L626N	113.8 L626N	113.8 L626N	113.8 L626N	
Liebman, Hollis Lance Exercices pour 50 ans et plus : anatomie et mouvements - Guide de l'entraîneur pour garder la forme après cinquante ans	613.710844 L716E	613.710844 L716E	613.710844 L716E		
Manoukian, Alexandre La sexualité des personnes âgées	306.70846 M285S				
Mesnager, Colette Éloge d'une vieillesse heureuse	305.260944 M581e	305.260944 M581e			
Michaud, Annie La réalité des aînés québécois	305.2609714 M622re				
Nême-Peyron, Corinne Accompagner ses parents âgés			362.6 N433a		

Documentaires

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

Romans

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

Récits de vie, biographies et témoignages

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

Ouvrages jeunesse

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

Documents audiovisuels

Bibliographie	Chicoutimi	Jonquière	La Baie	Kénogami	Arvida
Chatiliez, Étienne Tatie Danielle [enregistrement vidéo (DVD)]		DVD COMÉDIE T2192	DVD COMÉDIE T2192		
Dazat, Olivier Trois fois 20 ans [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 Là-haut [enregistrement vidéo (DVD)] = Up	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	DVD DESS.ANIMÉS L183h	
Haneke, Michael Amour [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD DRAME A525	DVD DRAME A525	DVD DRAME A525		DVD DRAME A525
Lavigueur, Josée Bouger à votre rythme [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD 613.70446 B758VO		DVD 613.70446 B758VO		DVD 613.70446 B758VO
Payne, Alexander Nebraska [enregistrement vidéo (DVD)]	DVD DRAME N3622	DVD DRAME N3622	DVD DRAME N3622		DVD DRAME N3622
Robelin, Stéphane Et si on vivait tous ensemble? [enregistrement vidéo (DVD)] = And if we all lived together?		DVD COMÉDIE E831			
Stephens, Martha/Katz, Aaron Les vieux qui revivaient leur jeunesse islandaise [enregistrement vidéo (DVD)] = Land ho!	DVD COMÉDIE V6716				