



Les  
Petits  
Frères

Pour un  
grand âge  
bien entouré

# Votre guide de services et d'aide à domicile



Un outil simple pour trouver  
rapidement les bonnes ressources.

# Un outil pratique, à garder tout près

**Ce petit répertoire regroupe des ressources utiles pour vous aider au quotidien.**

Vous y trouverez, entre autres :



Des services pour vous accompagner dans vos déplacements



De l'aide pour vos tâches à la maison

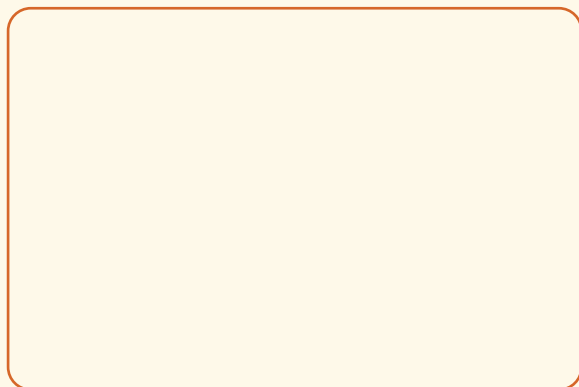


Des idées pour jaser, briser l'isolement et rester actif-ive



Des contacts vers des organismes fiables et bienveillants

Coordonnées de votre équipe régionale



**En cas d'urgence, composez le 911.**

Pour un souci de santé non urgent,  
composez le 811.

211 : Répertoire gratuit, en ligne et par téléphone,  
pour trouver des ressources et du soutien local.

Ce guide a été conçu pour être simple, accessible  
et rassurant. N'hésitez pas à le consulter, à le  
partager avec un·e proche ou avec votre bénévole.



## Des services pour vous aider à **la maison et dans votre quotidien**

Préparer un repas, faire votre lessive, aller à  
l'épicerie, prendre un bain ou simplement sortir  
faire une course... Si certaines tâches deviennent  
plus exigeantes, sachez qu'il existe des ressources  
pour vous donner un coup de main.

Vous trouverez ici quelques services pratiques  
pour vous soutenir au jour le jour.



Ressource	Téléphone et site web	Service offert
Regroupement des popotes roulantes	<b>1-877-277-2722</b> poste 205 popotes.org	Repas livrés à domicile pour personnes âgées en perte d'autonomie ou isolées.
Aide à la personne (CAB)	<b>1-800-715-7515</b> fcabq.org	Ils offrent différents services pour le maintien à domicile
Bien Chez Soi	<b>1-866-636-2439</b> bienchezsoi.ca	Services à domicile personnalisés : aide, accompagnement et sécurité à la maison.
Gériatrie sociale	<b>581-700-7068</b> geriatricsociale.org	Équipe spécialisée pour soutenir les aîné-es vulnérables (écoute, suivi, prévention).
Entreprise d'économie sociale en aide à domicile (EÉSAD)	<b>1-855-837-9142</b> eesad.org	Aide à domicile abordable : entretien, repas, courses, soins légers.
Programme PAIR	<b>1-877-997-7247</b> programmepair.ca	Appels automatisés quotidiens pour s'assurer que vous allez bien.
Transport adapté	<b>1-888-717-8082</b> option 3 quebec.ca/ transports/ transport-adapte	Service de transport spécialisé pour personnes à mobilité réduite.
Banque alimentaire du Québec	<b>1-877-478-4040</b> banques alimentaires.org	Aide alimentaire d'urgence pour celles et ceux en situation de précarité.
Régime Canadien de Soins Dentaires	<b>1-833-537-4342</b> Canada.ca/fr services/ prestations/dentaire	Programme d'aide pour couvrir les frais dentaires de base.

## Vos ressources personnelles

Notez ici les services ou numéros utiles pour vous (voisin·e, proche, clinique, pharmacie, etc.)




## Des services pour faire valoir vos droits et rester actif·ve dans la société

Comprendre vos droits, faire vos papiers, voter, gérer un budget ou remplir un formulaire... certaines démarches peuvent devenir complexes avec le temps.

Heureusement, des ressources existent pour vous accompagner et vous aider à faire entendre votre voix. En voici quelques-unes.



Ressource	Téléphone et site web	Service offert
Ministère de la Santé et des Services sociaux	<b>1-877-644-4545</b> quebec.ca/sante	Information sur les services de santé et d'aide pour aîné-es.
Tribunal administratif du logement (TAL)	<b>1-800-683-2245</b> tal.gouv.qc.ca	Soutien et conseils en cas de problème de logement ou de bail.
Office de la protection du consommateur	<b>1-888-672-2556</b> opc.gouv.qc.ca	Conseils et aide pour défendre vos droits en tant que consommateur-trice.
Mesure d'assistance	<b>1-844-532-8728</b> quebec.ca/ justice-et-etat-civil/ protection-legale/ mesure-assistance	Aide pour prendre certaines décisions et gérer vos affaires, sans retirer votre autonomie.
Revenu Québec	<b>1-800-267-6299</b> revenuquebec.ca	Aide pour vos impôts, crédits et prestations gouvernementales.
Association québécoise des centres communautaires pour aînés	<b>1-844-672-7222</b> aqcca.org	Réseau d'activités et de services dans des centres pour personnes aînées.
Réseau FADOQ	<b>1-800-544-9058</b> fadoq.ca	Activités, défense des droits et avantages pour les personnes de 50 ans et plus.
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés	<b>1-888-489-2287</b> lignemaltraitance.ca	Écoute et soutien confidentiels si vous êtes témoin ou victime de maltraitance.

**Ressource****Téléphone et site web****Service offert**

Aide au logement HLM

**1-800-463-4315**  
option 3  
[habitation.gouv.qc.ca/en-vedette/besoin-dun-logement-on-est-la-pour-vous-aider](http://habitation.gouv.qc.ca/en-vedette/besoin-dun-logement-on-est-la-pour-vous-aider)

Soutien pour trouver un logement à loyer modique (HLM) adapté à vos besoins.

Association québécoise de défenses des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

**1-877-935-1551**  
[aqdr.org](http://aqdr.org)

Aide et défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

Tel-Écoute – Ligne Tel-Ainés

**514-353-2463**  
[tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org)

Écoute, soutien et informations par téléphone, pour briser l'isolement ou en cas de détresse.

Éducaloi

-  
[educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca)

Informations juridiques claires pour comprendre vos droits et obligations.

À noter : Ce document a été imprimé en août 2025. Certains numéros de téléphone ou services mentionnés pourraient avoir changé depuis.

Ce document ne remplace pas les références d'un-e professionnel-le de la santé ou des services sociaux.



[petitsfreres.ca](http://petitsfreres.ca)



Canada

Financé par l'initiative Bien vieillir chez soi  
du Gouvernement du Canada