

## ■ Le Centre d'action bénévole des Sources

Organisme communautaire autonome fondé en 1983. Il offre des services de maintien à domicile auprès des personnes âgées et des services d'aide aux plus démunis. Dans la mesure du possible, nos services sont offerts sur tout le territoire de la MRC des Sources.

## ■ Bénévoles

La majorité de nos services sont offerts par des bénévoles. En fonction des intérêts et des besoins du Centre, nos bénévoles contribuent activement au bon déroulement des différentes activités de notre organisme.



# Au service de votre mieux-être!

Pour plus d'informations,  
**contactez-nous**

### Nos heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h – 13 h à 16 h  
et vendredi de 9 h à 12 h



312, boul. Morin, Asbestos (Qc) J1T 3B9

 Immeuble accessible pour personnes handicapées (ascenseur).

**819 879-6333**

Télec. : 819 879-6949

[cabdessources@cgocable.ca](mailto:cabdessources@cgocable.ca)

[www.cabdessources.org](http://www.cabdessources.org)

# Le CAB

et ses bénévoles  
sont là pour vous.

Services de  
maintien à domicile  
et services d'aide



CENTRE  
D'Action BÉNÉVOLE  
DES SOURCES

## ■ Services de maintien à domicile

### Clientèles admissibles :

Toute personne âgée ou toute personne en perte d'autonomie temporaire ou permanente.  
Des particularités peuvent s'appliquer pour certains services.



### Aide à la marche :

Accompagnement à l'extérieur de personnes à mobilité réduite habitant à domicile ou en résidence privée.



### Club de marche :

Marche en groupe à l'extérieur pour le maintien ou l'amélioration de la condition physique.



### Popote roulante :

Préparation et livraison, le midi, d'un repas chaud et équilibré.



### Programme Pair :

Service personnalisé d'appels automatisés qui vise à s'assurer du bon état de santé des personnes.



### Remue-méninges :

Activités visant le maintien ou l'amélioration des capacités de concentration et de mémorisation des personnes âgées.



### Rencontre d'amitié :

Café-rencontre pour personnes seules (jeux de société, bavardage, ateliers ou autres).



### Télésurveillance

#### Philips Lifeline :

Service d'alerte médicale permettant de demander de l'aide en tout temps, en appuyant sur un simple bouton.



### Transport

#### accompagnement :

Service de transport pour personnes ayant besoin d'accompagnement lors de rendez-vous médicaux ou pour l'aide aux courses.



### Transport communautaire :

Service de transport pour personnes autonomes de 65 ans et plus pour rendez-vous médicaux, visite à un parent ou à un ami, magasinage...



### Viactive :

Programme visant à sensibiliser et initier les personnes âgées à la pratique régulière d'activités physiques.



### Visite d'amitié :

Visite individuelle ou de groupe en résidence privée.

## ■ Services d'aide

### Clientèles admissibles :

Toute personne ou famille à faible revenu ou vivant une situation économique difficile.



### Atelier de jouets :

Collecte de jouets neufs ou usagés en bon état distribués au temps des Fêtes ou à toute autre occasion festive en cours d'année.



### Comptoir familial :

Service de récupération et de vente de vêtements neufs et usagés à prix très abordables.



### Dépannage alimentaire

#### La Manne :

Service de récupération et de distribution de denrées périssables et non périssables.