

Le mieux-vivre des aînés

au coeur de nos actions

- Albatros des Sources
- Association des Retraités d'Asbestos
- Association des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
- Caisse Desjardins des Sources
- Centre d'action bénévole des Sources
- Cercle de Fermières Asbestos
- CIUSSS de l'Estrie - CHUS Hôpital, CLSC et Centre d'hébergement d'Asbestos
- Club des bons amis de Danville
- Cuisine Amitié de la MRC des Sources
- Défi Handicap des Sources
- FADOQ des Montagnards de Ham-Sud
- FADOQ Saint-Adrien
- Les Filles d'Isabelle d'Asbestos
- Municipalité de Saint-Camille
- Ressource en entretien ménager et Villa Castonguay
- Service Budgétaire Populaire des Sources
- Société Alzheimer de l'Estrie
- Transbestos
- Unité Domrémy



Table de concertation des aînés des Sources

Informier | Sensibiliser | Rassembler

«Si la jeunesse est la plus belle des fleurs, la vieillesse est le plus savoureux des fruits.»

Sophie Swetchine

Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	○ 1 Bonne année!	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 ●	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	○ 31	Note :		

Paiement du Régime de pensions

Paiement Régime de rentes



Service budgétaire populaire des Sources

Le SBP est là pour vous depuis 35 ans!

Offrir des services spécialisés en matière de budget, protection du consommateur et crédit

- Aider les citoyens à mieux comprendre leurs droits
- Éduquer les consommateurs sur les différents aspects de la consommation et du crédit
- Consultation budgétaire
- Clinique d'aide aux formulaires
- Clinique d'impôt

599, boulevard Simoneau, Asbestos

819 879-4173

www.sbpdessources.com | info@sbpdessources.com

«Petite aide fait grand bien»

André Malraux

Février

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	●	15	16
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	Note :		

Saint-Valentin



DÉBUT CLINIQUE D'IMPÔT SBP DES SOURCES



Paiement du
Régime de pensions



Paiement
Régime de rentes



Plusieurs activités culinaires et conférences à venir, renseignez-vous!



Cuisine Amitié est une cuisine collective ayant deux cuisines adaptées pour vos ateliers culinaires.

Les cuisines collectives du mercredi, tout au long de l'année 2018, sont réservées pour notre clientèle aînée.

Pour nous rejoindre : France et Kistina

819 879-4499 | 412 boulevard Simoneau, à Asbestos.

«Cuisiner entre amis ouvre l'appétit, nourrit l'amitié et aide à préserver la santé»

Cuisine Amitié

Mars

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Note :				○	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
				Journée internationale de la Femme 			
 11	12	13	14	15	16	● 17	
						Saint Patrick 	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	○ 31	
 Journée nationale des cuisines collectives			 Paiement du Régime de pensions	 Paiement Régime de rentes	 Vendredi Saint		

le **CAB** et ses **bénévoles sont là** pour vous.



Popote roulante

Livraison de repas chauds à domicile



Transport bénévole

accompagnement ou communautaire

Service de transport pour rendez-vous médical ou autre. **Les frais de transport sont réduits de 25% pour les personnes de 65 ans et plus.**



Remue-méninges

Activité de stimulation cognitive dans le cadre de l'activité Rencontre d'amitié au CAB des Sources

Services de maintien à domicile

- Aide à la marche
- Club de marche
- Programme Pair
- Rencontre d'amitié
- Télésurveillance Philips Lifeline
- Viactive
- Visite d'amitié

Services d'aide

- Atelier de jouets
- Comptoir familial
- Dépannage alimentaire La Manne

312, Boul. Morin, Asbestos (Québec) J1T 3B9 | **819 879-6333**
cabdessources@cgocable.ca | www.cabdessources.org

«Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour.»

Léo Robert Collier

Avril

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Pâques 	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE (DU 15 AU 21 AVRIL)						
22 Journée de la Terre 	23	24	25	26 Paiement du Régime de pensions 	27	28
DERNIÈRE SEMAINE POUR LA DÉCLARATION D'IMPOT (23 AU 30 AVRIL)						
29	30	Note :				
	Paiement Régime de rentes 					



Entretien. Aide. Accompagnement.

819 879-5659 | Sans frais : 1 877 879-5659



Entretien ménager



Grand ménage



Lessive



Préparation des repas



Accompagnement pour les courses



Répit individuel



Assistance personnelle

Pour plus d'information aide-domicile.ca

599, boulevard Simoneau, Asbestos (Québec) J1T 4G7

«Le bon moment pour rire: chaque fois que l'on peut.»

Linda Ellerbee.

Mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE (DU 7 AU 13 MAI)						
13	14 ●	15	16	17	18	19
Bonne Fête Maman						
20	21	22	23	24	25	26
	Fête nationale des Patriotes					
27	28 ○	29	30	31	Note :	
		Paiement du Régime de pensions		Paiement Régime de rentes		

Unité Domrémy Asbestos

528 rue Chassé, Asbestos | 819 879-5550

L'Unité Domrémy d'Asbestos offre des services et activités à l'ensemble des résidents de la MRC des Sources

- Café gratuit
- Accueil chaleureux
- Rencontres amicales
- Activités sociales



Location de salle

pouvant accueillir jusqu'à 60 personnes, entièrement adaptée pour les personnes à mobilité réduite et idéale pour les fêtes familiales.

Pour de plus amples informations, veuillez composer le : 819 879-5550



«Ce n'est pas tant l'intervention de nos amis qui nous aide mais le fait de savoir que nous pourrions toujours compter sur eux»

Épique

Juin

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Note :					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 ●	13	14	15 Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées 	16
17	18	19	20	21	22	23
Bonne fête "PAPA" 	24	25	26 ○	27	28	29
Fête nationale du Québec 			Paiement du Régime de pensions 		Paiement Régime de rentes 	30

VOUS AIDEZ UN AÎNÉ?

QUE CE SOIT VOTRE CONJOINT, UN PARENT, UN VOISIN, UN AMI...



Vous l'assistez dans l'une de ces activités :



- tâches ménagères
- soins personnels



- déplacements
- gestion de rendez-vous



- budget
- prise de décisions

Vous souhaitez :



- maintenir un équilibre entre le travail, la famille et votre rôle d'aidant
- avoir du temps pour vous



- mieux composer avec vos émotions en voyant un proche perdre de l'autonomie



- obtenir de l'information et de l'aide

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
ESTRIE

Appelez-nous !

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG

Notre conseillère spécialisée vous répond de façon personnalisée.



ÉCOUTE
CONFIDENTIELLE ET ATTENTIVE



INFORMATION
SPÉCIFIQUE À LA SITUATION



RÉFÉRENCE
ADAPTÉE À VOS BESOINS

***Vous** êtes là pour **eux**,
nous sommes là pour **vous**.*

«Un geste de bienveillance, de bienveillance réelle, a plus de poids que tous les sentiments abstraits du monde entier.»

Ann Radcliffe

Juillet

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
1 Fête du Canada	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11 ●	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27 ○ Paiement du Régime de pensions	28	
29	30	31 Note : Paiement Régime de rentes					

TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ POUR LA POPULATION DE LA MRC DES SOURCES



INFORMATION - RÉSERVATION

819 879-7107 / TRANSBESTOS@VILLE.ASBESTOS.QC.CA

HORAIRE DES TRANSPORTS : LUNDI AU VENDREDI - 7 H 30 À 17 H 30/SAMEDI - 10 H À 16 H

HEURES ADMINISTRATIVES : LUNDI AU JEUDI 8 H 30 À 12 H ET 13 H À 16 H 30

VENDREDI 8 H 30 À 12 H



«Choisir le doute comme philosophie de vie c'est comme choisir l'immobilité comme mode de transport.»

L'histoire de Pi

Août

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Note :			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 ●
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
○ 26	27	28	29	30	31	
			Paiement du Régime de pensions		Paiement Régime de rentes	



Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées

Ce programme s'adresse à toute personne en perte d'autonomie temporaire ou permanente qui doit recevoir à son domicile les soins et les services que son état requiert.

Les services de ce programme sont :

- Services psychosociaux
- Soins infirmiers
- Aide à domicile
- Ergothérapie, nutrition, inhalothérapie
- Centre de jour
- Soutien aux proches aidants



D'autres services sont offerts au CIUSS de l'Estrie - CHUS Établissement des Sources dont : Urgence 24/7, Hébergement et soins de longue durée et de courte durée, radiologie, etc.

Hôpital, CLSC et Centre d'hébergement d'Asbestos

475, 3e Avenue Asbestos

Téléphone : 819 879-7151 poste 39438

santeestrie.qc.ca

Urgence 24/7

Info-santé et Urgence-détresse 24/7 : 811

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec



PRÉVENIR ET CONTRER LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

SERVICES OFFERTS DANS VOTRE MRC :

INFORMATION

activités de sensibilisation visant à informer sur les divers aspects de la maltraitance envers les aînés

FORMATION

sessions portant sur la détection des cas de maltraitance, les ressources disponibles, etc.

AIDE INDIVIDUELLE

confidentielle et gratuite pour les aînés qui sont ou croient vivre une situation de maltraitance



819-346-0679

300, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1J4 | info@dira-estrie.org | www.dira-estrie.org



Société Alzheimer

ESTRIE

Besoin d'un guide pour vous accompagner sur le chemin de la maladie d'Alzheimer? Nous pourrions répondre à vos questions et faire une différence dans votre parcours.

Services offerts dans la MRC des Sources :

Soutien téléphonique
Rencontres individuelles et familiales
Cafés-rencontres
Programme PHARE

Pour plus d'informations ou prendre rendez-vous, communiquez avec Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.

www.alzheimerestrie.com

«Le cœur ne fait pas d'Alzheimer.»

Inconnu

Septembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Note :						1
2	3 Fête du travail 	4	5	6	7	8
● 9	10 Journée mondiale de la prévention du suicide 	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 Journée internationale de la maladie d'Alzheimer 	22
23 ○	24	25	26	27	28	29
30			Paiement du Régime de pensions 		Paiement Régime de rentes 	

Comité des usagers et résidents



Le droit à l'information

Le droit aux services

Le droit de participer aux décisions

Le droit de recevoir des services en langue anglaise

Le droit d'accès à votre dossier d'usager

Le droit de consentir à des soins ou de les refuser

Le droit d'être accompagné, assisté et représenté

Le droit à l'hébergement

Le droit à la confidentialité de votre dossier d'usager

Le droit de porter plainte

Le droit de choisir votre professionnel ou votre établissement

Le droit de recevoir les soins requis par votre état

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec

Hôpital, CLSC et Centre d'hébergement d'Asbestos

À tous les usagers de l'établissement, si vous avez des questions, commentaires, suggestions, n'hésitez pas à nous contacter.

Téléphone : 819-879-7158 poste 39324

Messagerie : comiteusagers.dessources@ssss.gouv.qc.ca

«Savoir pour prévoir, afin de pouvoir.»

Auguste Comte

Octobre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1  Journée internationale des personnes âgées	2	3	4	5	6
7	8 ● Action de Grâce 	9	10	11	12	13
14	15	16	17  Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté	18	19	20
21	22	23	24 ○	25	26	27
28	29  Paiement du Régime de pensions	30	31  Paiement Régime de rentes	Note :		



Un service de répit:

- gratuit et confidentiel
- par des bénévoles formés et encadrés par le mouvement Albatros
- pour les proches des personnes en soins palliatifs de la MRC des Sources.

Un service d'accompagnement:

- pour les personnes atteintes d'une maladie grave en leur procurant une présence chaleureuse et respectueuse de son cheminement.

819 879-4971 | albatros.sources@gmail.com

«Exercer le pouvoir de la présence quand l'impuissance règne.»

Marie Laberge

Novembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Note :					1	2	3
 4	5	6 ●	7	8	9	10	
DÉBUT PÉRIODE DE VACCINATION: PRENEZ RENDEZ-VOUS WWW.MONVACCIN.CA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS (DU 4 AU 10 NOVEMBRE)							
11  Jour du Souvenir	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22 ○	23	24	
25	26	27	28	29	30		
			 Paiement du Régime de pensions		 Paiement Régime de rentes		



POUR et PAR les personnes vivant avec un handicap dans la MRC des Sources



UNE INVITATION À VOIR AU-DELÀ DES DIFFÉRENCES...

Défi Handicap des Sources
Pas seulement des gens vivant avec un handicap

**Ce sont des gens qui voient la vie belle ...
...même avec ses petits défauts.**

Nous représentons les personnes ayant un handicap physique, intellectuel ou trouble du spectre de l'autisme (TSA) ainsi que leurs proches sur le territoire de la MRC des Sources.

Venez nous rencontrer !
Tout le monde y gagne !



599, boulevard Simoneau, Asbestos

829 879-5659 poste 110

defihandicapdessources@outlook.com

Nous sommes sur Facebook !

Informez-vous aussi sur nos journées de répit du mardi et du mercredi, il reste quelques places.

«La vie est un cadeau si merveilleux que tout être généreux ne peut avoir qu'une ambition, l'offrir.»

Jean Giraudoux

Décembre

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Note :						1
2	3	4	5	6	7	8
Journée internationale des personnes handicapées						
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
				Paiement du Régime de pensions		
23	24	25	26	27	28	29
30	31	Joyeux Noël!			Paiement Régime de rentes	



Informations diverses sur la fiscalité

Crédit d'impôt pour aidant naturel (provincial et fédéral)

Un rapport médical attestant l'incapacité de vivre seul doit être fourni aux deux piliers gouvernementaux soit un formulaire **T2201 (fédéral)** et un formulaire **TP-752.0.14 (provincial)**.

Critères d'admissibilités au provincial :

- Vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul;
- Vous hébergez un proche admissible;
- Vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Critères d'admissibilités au fédéral :

Chaque personne à charge **doit** répondre à **tous** les critères suivants :

- Elle doit avoir 18 ans ou plus;
- Son revenu net en 2016 (le montant qu'elle a ou aurait inscrit à la ligne 236 de sa déclaration) était moins de 20 607 \$ (22 728 \$ si elle est admissible au montant pour aidants familiaux);
- Elle doit être à votre charge en raison d'une déficience des fonctions physiques ou mentales ou, s'il s'agit de l'un de vos parents ou grands-parents.

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (provincial)

Si vous avez 70 ans ou plus et que vous résidez au Québec, vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile. Ce crédit d'impôt remboursable s'applique aux dépenses engagées en vue d'obtenir des services de maintien à domicile. Voici des exemples de services admissibles; soins d'hygiène, télésurveillance, préparation des repas, entretien ménager, déneigement, etc. Le crédit d'impôt est égal à **34% des dépenses** qui ont été payées pour des dépenses admissibles. Si vous avez 70 ans cette année, seules les dépenses engagées à partir du moment où vous avez atteint 70 ans donnent droit à ce crédit d'impôt. Vous pouvez faire une demande lors de votre déclaration de revenus en complétant l'annexe J – crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés. Lorsque vous êtes en couple, une personne peut en faire la demande.

Programme Allocation-logement (provincial)

L'aide financière accordée peut atteindre jusqu'à 80\$ par mois. Vous pouvez bénéficier du programme allocation logement si vous consacrez une part trop importante de votre budget à vous loger et que vous êtes dans l'une des situations suivantes;

- Vous êtes une personne seule âgée de 50 ans ou plus. Votre logement (ou hypothèque) coûte + 198\$ / mois et revenu annuel - 16 682\$;
- Vous êtes en couple et un des deux conjoints est âgé de 50 ans et plus. Votre logement (ou hypothèque) coûte + 398\$ / mois et revenu annuel combiné - 26 128\$.

Régie des rentes du Québec (à partir de 60 ans)

Pour être admissible à la rente de retraite, vous devez;

- Être âgé + 60 ans;
- Faire la demande 3 mois d'avance et maximum 12 mois d'avance;
- Avoir cotisé au régime du Québec minimum 1 an.

Note : il est possible de travailler et de recevoir vos rentes

Pension de vieillesse et supplément de revenu garanti (fédéral) à partir de 65 ans

Vous pouvez obtenir la pension de vieillesse si vous avez le statut de citoyen canadien ou de résident autorisé et que vous avez habité au Canada au moins 10 ans après l'âge de 18 ans. Le mois suivant votre 64e anniversaire, vous devez faire votre demande de pension de vieillesse. Vous devez indiquer que vous demandez le supplément de revenu garanti. Un formulaire vous sera envoyé. Le supplément de revenu garanti s'ajoute à la pension de vieillesse lorsque le revenu est insuffisant (personne à faible revenu). Le supplément de revenu garanti est établi selon le revenu annuel (du demandeur et de son conjoint(e)).

Revenu Québec www.revenuquebec.ca ou par téléphone : 1 800 267-6299

Agence du revenu du Canada www.cra-arc.gc.ca ou par téléphone au 1 800 959-7383

Pour des informations sur la fiscalité, communiquer avec le
Service Budgétaire Populaire des Sources
819 879-4173 | info@sbspdessources.com



Liste des CLUBS ET ASSOCIATIONS D'AÎNÉS de la MRC des Sources

Association des retraités d'Asbestos

Madame Pauline Lescault
Tél. : 819 345-9275

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

Madame Pauline Dubois Landry
Tél. : 819 879-7933

Club de l'Âge d'Or d'Asbestos

Madame Joanne Migneault
Tél. : 819 879-2652

Club de l'amitié Inc.

Madame Jeanne-D'Arc Charland
Tél. : 819 879-6185

Club des bons amis de l'âge d'or de Danville

Monsieur Réjean Fredette
Tél. : 819 716-0360



Club FADOQ de St-Adrien

Madame Pauline Dumoulin
Tél. : 819 286-8880



Club FADOQ de St-Camille

Monsieur Jean Jacques
Tél. : 819 446-1877



Club FADOQ Montagnards de Ham-Sud

Madame Gisèle Couture
Tél. : 819 877-2079



Club FADOQ de Wotton

Monsieur Richard Dubé
Tél. : 819 828-2738

Les Joyeux retraités de St-Georges

Monsieur Aurèle Lacerte
Tél. : 819 879-7354

Le Rucher, La Fourmière

Madame Nicole Gagnon
Tél.: 819 828-2362

Filles d'Isabelle, Cercle St-Aimé no.642

Régente, Madame Pierrette Poirier
Tél. : 819 828-3309

Cercles de Fermières Asbestos

Madame Johanne Blanchard
Tél. : 819 716-0464

Cercles de Fermières Danville

Madame Céline Gagné
Tél. : 819 826-5236

AFEAS St-Isaac-Jogues

Madame Huguette Durand
Tél. : 819 879-4029

Chevaliers de Colomb d'Asbestos

Conseil 2823
Grand chevalier Monsieur André Beaumier
Tél. : 819 879-7389

Section St-Adrien

Monsieur Adrien Gagnon
Tél. : 819 828-0424

Section St-Camille

Monsieur Sylvio Nadeau
Tél. : 819 828-3028

Chevaliers de Colomb de Wotton

Conseil 9357
Grand chevalier Monsieur Renald Houle
Tél. : 819 437-1952

Chevaliers de Colomb de Danville

Conseil 3322
Grand chevalier Monsieur Marcel Couture
Tél. : 819 839-2854

Chevaliers de Colomb de St-Georges de Windsor,

Conseil 9894
Grand chevalier Monsieur Michel Bellemare
Tél. : 819 828-0099

2019

Janvier

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Février

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Mars

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Liste des ressources



LOCALES

Albatros des Sources	819 879-4971
Bureau d'aide juridique d'Asbestos	819 879-5402
Centre d'action bénévole des Sources (CAB)	819 879-6333
CIUSSS de l'Estrie - CHUS Hôpital, CLSC et Centre d'hébergement d'Asbestos	819 879-7158 poste 39438
Clinique de médecine familiale Dr Michel Daniels	819 879-5088
Comité des usagers et résidents	819 879-7158 poste 39324
Cuisine Amitié	819 879-4499
Défi handicap des Sources	819 879-5659 poste 110
GMF des Sources	819 286-8081
Info santé et urgence détresse 24/7	811
La Croisée des sentiers	819 879-4886
Ressource en entretien ménager (REM)	819 879-5659
Société Alzheimer Estrie (local)	819 238-5128
Service Budgétaire Populaire des Sources (SBP)	819 879-4173
Sûreté du Québec	819 310-4141 ou 911
Transbestos	819 879-7107
Unité Domrémy Asbestos	819 879-5550

RÉGIONALES

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées (AQDR)	819 829-2981
Carrefour d'information pour aînés	1 855 513-2255
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	1 877 822-2822
Centre de réadaptation en dépendance de l'Estrie	819 821-2500
DIRA-Estrie (Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance)	819 346-0679
Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) - Région Estrie	819 566-7748
Fondation québécoise du cancer-Estrie	819 822-2125
JEVI Centre de prévention du suicide-Estrie	1 866 APPELLE(277-3553)
L'appui pour les proches aidants d'aînés Estrie	1 855 8 LAPPUI(852-7784)
Maison Aube-Lumière	819 821-3120
Secours-Amitié Estrie : Ligne d'écoute	819 564-2323
Société Alzheimer Estrie	819 821-5127
Société d'arthrite	819 562-5551
Table de concertation contre les mauvais traitements faits aux personnes aînées de l'Estrie	www.stop-abus-aines.ca
Table de concertation des aînés de l'Estrie	819 822-0204



PROVINCIALES

Baluchon Alzheimer : Contactez un intervenant du CIUSSS de l'Estrie - CHUS	819 879-7158 poste 39438
Curateur public (bureau de Sherbrooke)	819 820-3339 ou 1 877 663-8174
Députée, Karine Vallières	819 839-3326 ou 1 800 567-3596
Directeur de l'état civil	1 877 644-4545
Ligne Aide Abus Aînés	1 888 489-ABUS (489-2287)
Régie de l'assurance-maladie du Québec	1 800 561-9749
Régie des rentes du Québec	1 800 463-5185
Réseau Entre-aidants	1 866 396-2433
Revenu Québec : information générale, renseignements aux particuliers, crédit d'impôt pour le maintien à domicile, Allocation-logement	1 800 267-6299
Société canadienne du cancer	1 888 939-3333
Services Québec : Renseignements sur les programmes et services gouvernementaux	1 877 644-4545
Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)	819 879-4554 ou 1 800 361-7620
Société Parkinson du Québec	1 800 720-1307 ou 819 239-6232 (Estrie)



FÉDÉRALES

Agence du revenu du Canada (crédit pour la TPS)	1 800 959-1954
Agence du revenu du Canada (renseignements sur l'impôt des particuliers)	1 800 959-7383
Député, Alain Rayes	819 751-1375 ou 1 877 751-1375
Régime de pensions du Canada (sécurité de vieillesse / supplément de revenu garanti)	1 800 277-9915
Service Canada	1 800 0-Canada (1 800 622-6232)

Liste des résidences de la MRC des Sources

La Corvée, Coopérative de solidarité en habitation

Tél. : 819 828-3218
159, rue Miquelon
St-Camille QC JOA 1G0

Le Louis d'Or

Tél. : 819 839-3306
114, rue Daniel Johnson
Danville QC JOA 1A0

Résidence Manoir du Bel-Âge d'Asbestos

Tél. : 819 879-2096
Cell. : 819 349-7581
508, boul. Simoneau
Asbestos QC J1T 3Y7

Villa Castonguay

Tél. : 819 716-0312
411, Chassé
Asbestos, QC J1T 2B6

Résidence du Manoir Jeffrey

Tél. : 819 879-5422
391, chemin du golf
Asbestos QC J1T 3M7

Résidence de l'Or Blanc

Tél. : 819 879-2555
558, 1^{ère} Avenue
Asbestos QC J1T 3X4

Résidence Ferland

Tél. : 819 839-2597
4, rue Ferland
Danville QC JOA 1A0

Domaine des Générations

Tél. : 819 879-0909
359, rue Manville O.
Asbestos QC J1T 1H3

Résidence St-Barnabé

Tél. : 819 879-0444
300, rue Manville O.
Asbestos QC J1T 1G9

Résidence Wotton

Tél. : 819 828-3030
666, rue St-Jean
Wotton QC JOA 1N0

Résidence Demers

Tél. : 819 828-2001
492, rue Principale
Saint-Georges-de-Windsor
QC JOA 1J0

