

Bottin des services et ressources pour aînés disponibles (HSL)
(Inspiré de l'outil *Guide de l'appelant* des municipalités de Candiac et La Prairie)

Ressources disponibles

1. Services alimentaires

La Bouffe additionnelle : 450-264-2241

- Service offert du lundi au jeudi : 8 h à 15 h et le vendredi de 8 h à 11 h.
- Paniers de dépannages alimentaires.
- Service de repas congelés à 3\$, les quantités sont limitées.
- En processus d'organisation de livraison avec des bénévoles pour les personnes en quarantaine, atteintes et en isolement.
- Sur rendez-vous téléphonique seulement.
- Ouverture de nouveaux dossiers par téléphone.
- Possibilité de distribution du dépannage à la municipalité de St-Chrysostome.

Centre communautaire multiservices Un coin Chez-nous : 450-826-4425

- Service offert de 8 h 30 à 16 h 30.
- Service de popote roulante, livraison de minimum 3 repas (7\$ chacun) une fois semaine.
- Livraison sous l'ensemble du territoire du Haut-Saint-Laurent.

Marché IGA Ormstown : 450-829-2252

- Magasin ouvert 7 jrs/semaine de 8 h à 20 h.
- Livraison disponible le jour même avant 17 h : épicerie en ligne ou par téléphone.
- Frais : 5 \$ à Ormstown, 7 \$ à l'extérieur, 3 \$ pour les personnes âgées.
- Territoires desservis : Ormstown et les environs.

Coup de pouce des Moissons : 450-429-6364

- Service offert de 8 h 30 à 16 h 30.
- Service subventionné d'entretien ménager léger et lourd.
- Service d'aide à la vie quotidienne, lessive, préparation de repas sans diète et accompagnement aux courses.
- Réduction au niveau du personnel et des demandes : le service est au ralenti.

IGA Supermarché Bergeron Inc. : 450-264-2909, poste 0

- Magasin ouvert 7jrs/semaine, 8 h à 20 h.
- Livraison disponible le jour même : épicerie en ligne ou par téléphone
- Frais : 8 \$, 65 ans et + : 6.50 \$
- Territoires desservis : Huntingdon et les environs jusqu'à 20 minutes de distance, (ex : parc d'Avignon, Dundee, Ste-Barbe, St-Anicet).

Métro Charette St-Chrysostome : 450-826-3193

- Magasin ouvert 7jrs/semaine, 9 h à 19 h.
- Livraison disponible le jour même du lundi au vendredi (réservations de 9 h à 13 h, livraison de 13 h à 16 h) : épicerie en ligne ou par téléphone.
- Frais : St-Chrysostome : Frais de préparation de 7\$ + livraison gratuite, Franklin et autre : Frais de préparation de 7\$ + livraison de 5\$
- Territoires : St-Chrysostome, Franklin, St- Antoine-Abbé.

Marché Tradition Saint-Anicet : 450-264-9503

- Magasin ouvert 7jrs/semaine, 8 h à 20 h.
- Livraison disponible le jour même (commandes : en avant-midi, livraisons : en après-midi) : épicerie par téléphone.
- Frais : 8 \$
- Territoires desservis : St-Anicet, Cazaville, Ste-Barbe et Dundee.

IGA Famille Roy : 450-427-3614, poste 230

- Magasin ouvert 7jrs/semaine, 8 h à 20 h.
- Livraison disponible le jour même entre 8 h et 17 h : épicerie en ligne ou par téléphone.
- Frais : 5 \$
- Territoire desservi : Howick.

Marché D. Rochefort enr. : 450-827-2020

- Magasin ouvert 7jrs/semaine, 8 h à 22 h
- Livraison disponible : épicerie par téléphone.
- Frais : gratuit pour les commandes de 50 \$, commandes de moins de 50 \$ les frais sont de 3 \$.
- Territoire desservi : Saint-Antoine-Abbé.

2. Services pharmaceutiques

FAMILIPRIX Extra Hohuu & Nguyen Ormstown : 450-829-2367

- Magasin ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 20 h, le samedi de 9 h à 17 h et le dimanche de 11 h à 17 h.
- Livraison disponible le jour même au maximum en 24 heures (du lundi au vendredi et le samedi pour les urgences).
- Frais : gratuit
- Territoires desservis : Ormstown et les alentours dans un périmètre de 40 km.

UNIPRIX Dion, Durand & Douang : 450-264-5347, poste 1

- Magasin ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, le samedi de 9 h à 16 h (dimanche fermé).
- La livraison a lieu le jour même : du lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30 (exceptionnellement le samedi pour urgence).
- Frais : gratuit (médicaments sur prescription), 3,50 \$ autres articles sans prescription pour Huntingdon, 5 \$ autres articles sans prescription hors Huntingdon.
- Territoires desservis : Huntingdon, Ormstown, Ste-Barbe, St-Anicet, Franklin et exceptionnellement : St-Louis-de-Gonzague.

PROXIM Villeneuve, Senneville & Lamoureux Pharmaciens : 450-826-3773

- Magasin ouvert : du lundi au vendredi de 11 h à 18 h, le samedi et le dimanche de midi à 16 h.
- La livraison a lieu le jour même : tous les jours avant 16 h (environ).
- Frais : gratuit (médicaments sur prescription). Pour les autres articles sans prescription, ils se déplacent gratuitement pour tous achats d'un minimum de 10 \$.
- Territoires desservis: St-Chrysostome, Ste-Clotilde, Franklin, St-Antoine-Abbé, Howick, Hemmingford.

PROXIM Claude Villeneuve : 450-427-2213, poste 1

- Magasin ouvert : du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, le samedi de 9 h à 17 h et le dimanche de 11 h à 17 h. La pharmacie n'est pas ouverte au public. Toutes les commandes et services conseils se font par téléphone. Les commandes sont livrées à la voiture.
- Livraison le jour même : toute la semaine de 9 h à 17 h 30.
- Frais : gratuit
- Territoires desservis : Howick, Ste-Martine, St-Urbain-Premier, St-Louis-de-Gonzague, Mercier, Ste-Clotilde, et St-Chrysostome (selon l'endroit), pour certaines exceptions : Beauharnois et Châteauguay.

3. Services du CISSS-CIUSSS

- Les services du CISSS pour les aînés qui en bénéficiaient déjà sont maintenus.
- CLSC Huntingdon : 450-829-2321

4. Transport

SABEC : 450-264-1131

- Service de transport médical

Centre communautaire multiservices Un Coin Chez-Nous : 450-826-4425

- Service de transport médical.
- Service accompagnement aux courses.
- Territoires desservis: St-Chrysostome, Très-Saint-Sacrement, Howick, Franklin et Havelock.

Projet Communic-Action :450-264-5197

- Personnes aînés de 65 + en perte d'autonomie.
- Service de soutien à l'épicerie et à la banque.
- Appels aux aînés vulnérables.
- Territoires desservis : Huntingdon, Hinchinbrooke, Godmanchester, Dundee, Elgin, Saint-Anicet, Sainte-Barbe et Ormstown.

Taxibus : 450-264-2267

- Service de transport collectif sur référence.

Sur les routes du Saint-Laurent : 450-264-2267

- Transport adapté.
- 7 h à 21 h, 7 jours, toute l'année
- Territoire desservi : municipalités MRC HSL sauf St-Chrysostome.

Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu (Secteur St-Chrysostome) : 1-844-359-6024, poste 3123

- Transport adapté.
- Déplacements médicaux uniquement.
- Les appels doivent être logés avant 15 h pour le lendemain.

5. Services animaliers

Hôpital vétérinaire d'Ormstown : 450-829-4245, sans frais : 1-888-829-4245,
Services et urgences : 450 829-4245

- Horaire : lundi au vendredi de 9 h à 17 h, samedi de 9 h à 12 h (fermé le dimanche).
- Sur rendez-vous seulement

Clinique vétérinaire William Johnston : 450-829-3206

- Horaire : lundi au vendredi : 10 à 17 h, samedi et dimanche : 9 h à 12 h.

Clinique vétérinaire Suzanne Marcil : 450-825-9000

- Horaire : lundi au vendredi de 8 à 17 h
- Sur rendez-vous seulement.

Hôpital vétérinaire du Suroît-St-Anicet : 450-264-3790

- Sur rendez-vous seulement.
- Heures réduites.

Hôpital vétérinaire du Suroît : 450-373-3456

- 24h, 7jours
- Urgences sur appel en tout temps.

6. Service en lien avec la vue

L'ordre professionnel a indiqué à ses membres de ne pas procéder à des examens pour les personnes âgées de 70 ans et plus.

Lunettes en vue : Josée Caza opticienne : 450-264-9532

- Services de livraison et de télé-optométrie seulement.

Opto-Réseau-Optométristes Ste-Martine : 450-427-2206

- Service d'urgence uniquement

7. Ligne 8-1-1

- Service téléphonique gratuit et confidentiel.
- Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas d'un problème de santé non urgent. Toutefois, en cas d'un problème grave ou d'un besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.
- Le service est offert 24 h, 365 jrs/année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Santé 811 pour elle-même ou pour un proche.
- Option 1 : Info santé. Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de votre état de santé. Elles peuvent répondre à vos questions et vous diriger selon votre situation vers la ressource la plus appropriée de votre territoire. Appeler Info-Santé 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.
- Option 2 – Info social : des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

8. Ligne 9-1-1

- Urgence uniquement
- Si une personne fait appel aux urgences, dans le cas qu'elle présente des symptômes liés à la COVID-19, il est important qu'elle en fasse part au personnel de la santé.

9. CAAPA

- Centre d'aide et d'accompagnement pour les personnes âgées de 50 ans et plus et leurs proches. Par téléphone : 450-807-2232, poste 3.
- Rendez-vous par visioconférence et courriel.
- Écoute téléphonique.

10. Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent : 450-826-1243

- Consultation psychosociale par téléphone ou vidéoconférence.
- Appels et écoute de réconfort.
- Répét aux proches-aidants et soins palliatifs (arrêt temporaire).

11. Société Alzheimer du Suroît

- Soutien psychosocial téléphonique pour les aidants : 1-877-773-0303, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30.

12. Centre communautaire multiservices Un Coin Chez-Nous – ITMAV
(initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité) :
514-237-6118

- Appels de suivi aux membres et usagers
- Prise d'appels de réconfort
- Repérage téléphonique des aînés vulnérables
- Référence vers les ressources

13. LIFELINE CISSMO : 450-829-2321, poste 236

- Service d'alerte médicale d'urgence pour les aînés et les personnes en perte d'autonomie (bouton d'aide régulier et d'aide détecteur de chute).
- Territoire desservi : tout le territoire de la Montérégie-Ouest.

14. Tel-Aînés

- Tel-Aînés offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels qui ont pour objectif d'aider les personnes de 60 ans et plus à rompre l'isolement et à exprimer leurs émotions dans différentes situations.
- Téléphone : 514-353-2463 ou 1-877-353-2460.

15. Ligne Aide Abus Aînés

- La Ligne Aide Abus Aînés est une ligne téléphonique provinciale visant à venir en aide aux aînés qui subissent de la maltraitance, notamment au sein du réseau de la santé et des services sociaux.
- Téléphone : 1-888-489-ABUS (2287).

16. COVID-19 et santé mentale chez les aînés

<https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/sante-et-bien-etre/covid-19-et-sante-mentale>

17. Jebenevole.ca

- Plateforme de jumelage entre bénévoles et organismes : <https://www.jebenevole.ca/> afin de venir en aide dans le maintien des services essentiels.

18. Députée provinciale

- Claire Isabelle, députée de Huntingdon : 450-427-2150 ou claire.isabelle.hunt@assnat.qc.ca
- Marie-Claude Picard, attachée politique : 450-427-2156 ou marie-claude.picard@assnat.qc.ca; 7jours, en tout temps.

19. Députée fédérale

- Claude DeBellefeuille, députée de Salaberry-Suroît : 450-371-0644 ou claire.debellefeuille@parl.gc.ca; 7jours, de 8 h 30 à 19 h.

20. Ressources numériques

- Banque et Archives Nationales du Québec (BANQ) : livres, magazines, visites virtuelles de musée, pièces de théâtre, films et vidéos : <http://numerique.banq.qc.ca/>
- Orchestre symphonique de Montréal : concerts en ligne : <https://www.osm.ca/fr/ecouter-et-visionner/>
- La Fabrique culturelle : <https://www.lafabriqueculturelle.tv/>
- Conseil de la FADOQ pour «Gardez la forme dans le confort de votre foyer» : <https://www.fadoq.ca/rive-sud-suroit/activites-physiques-et-sportives/gardez-la-forme-dans-le-confort-de-votre-foyer>

Annexe 1 Symptômes COVID-19, grippe et rhume

Avez-vous un rhume, la grippe ou le coronavirus?

Les symptômes du coronavirus se développent en 2 à 14 jours.

Certaines personnes ont des symptômes légers ou n'en développent pas du tout.

● PRINCIPAUX SYMPTÔMES ● DANS CERTAINS CAS

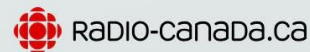
Symptômes	COVID-19	Grippe	Rhume
Fièvre	●	●	
Fatigue	●	●	●
Toux	●	●	●
Difficultés respiratoires	●		
Maux de gorge	●	●	●
Congestion nasale	●	●	●
Écoulement nasal	●	●	●
Douleurs musculaires	●	●	
Diarrhée	●		
Maux de tête		●	●

SOURCE : ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

Si vous éprouvez des symptômes de la COVID-19 :

- restez à la maison
- communiquez avec les autorités de santé publique de votre province

Note : Ce graphique a été modifié le 19 mars 2020 en fonction des nouvelles indications de l'OMS.



Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre, vous pouvez contacter le 450-644-4545 pour la région de la Montérégie. De plus, si vous avez de la toux ou de la fièvre :

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir un rendez-vous.
- Si votre condition le permet, contactez le 1-877-644-4545 ou 450-644-4545.
- Si vous êtes un voyageur de retour depuis moins de 14 jours, précisez-le. On vous dira comment vous rendre et quelles précautions prendre (port de masque, utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, etc.).
- Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires (difficulté à respirer au repos ou impossibilité de respirer en position couchée).

Guide auto-soins – COVID-19, publication du ministère de la Santé et des Services sociaux : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/document-002491/>