BOÎTE À OUTILS

VOUS TROUVEREZ ICI DES LIENS SUR QUELQUES SITES OU ADRESSES QUI PEUVENT VOUS ÊTRE UTILES. LA LISTE N'EST PAS EXAUSTIVE ET SERA MISE À JOUR PÉRIODIQUEMENT. NOUS ESPÉRONS QU'ELLE POURRA VOUS AIDER DANS VOS RECHERCHES.

ON BOUGE

- Move50 Plateforme interactive d'entrainement
- CNILB - Centre d'Interprétation de la Nature du Lac Boivin
- Fondation de l'Hôpital Général de Montréal nous présente leur nouveau programme en ligne SAFE, un programme gratuit pour prévenir les chutes chez les aînés
    - SAFE (Soutien aux Aînés pour la Forme et l'Équilibre) 4 niveaux d'exercices pour vous aider

SERVICES AUX AINÉS

- ACEF Estrie Une association coopérative d'économie familiale de l'Estrie.
- AQDR Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
- Cercle des Fermières de Waterloo contribuent à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille.
- FADOQ-RY Fédération De l'Âge d'Or du Québec – Richelieu-Yamaska
    - Calendrier évolutif
- Coop Autonomie Chez-Soi Un organisme qui vise à prévenir le vieillissement accéléré, afin de créer un filet de sécurité. Choisie par la *Fondation ÂGES* comme organisme hôte pour prendre en charge et gérer le projet de gériatrie sociale de la Haute-Yamaska.
- LUCI, le site et son application Une application et un programme conçu avec l'objectif de réduire le risque de déclin cognitif et de la maladie d'Alzheimer par l'adoption de saines habitudes de vie.

- Présâges Une Fondation qui offre balados et capsules d'information sur des sujets qui vous intéresserons

- Présâges - Mûr.e pour entreprendre cahier de Mûr·e pour entreprendre que Présâges a publier. Il s'agit d'un bel outil pour accompagner les personnes (pré)retraité·es dans l'élaboration de petits et grands projets! Parde qu'il y a mille et une façons de contribuer à sa communauté!

- Programmes et Services pour les Aînés 2023 Un guide offert par le gouvernement du Québec qui a pour objectif de faire connaître aux aînés du Québec ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés

- Aide-mémoire des démarches à faire lors d'un décès Que faire lors d'un décès? Consultez les démarches que les proches du défunt et le liquidateur de la succession doivent effectuer. Elles sont présentées en ordre de priorité.

- Centre de Recherche sur le Vieillissement de Sherbrooke 30 ans d'expertise à améliorer la qualité de vie des personnes âgées et à les aider à « Mieux vieillir » dans la société. Les résultats d'études, de projets et de laboratoires auxquels vous pouvez aussi participer!

SERVICES POUR TOUS

- Le Guide du Citoyen de Shefford Toute l'information pertinente reliée aux différents services de la Municipalité du Canton de Shefford: Finances, Urbanisme et environnement, Communications, Travaux publics, Sécurité incendie ainsi que Loisirs, arts, culture, tourisme, famille et communautaire

- C.A.B. de Waterloo (Centre d'Action Bénévole aux 4 Vents) Organisme d'entraide humanitaire, d'information et de coordination d'efforts bénévoles pour répondre à des besoins locaux

- Club de Lecture Susciter la réflexion : Plus de 50 questions pour discuter d'un livre

- Corporation de Développement Communautaire de la Haute-Yamaska, une corporation qui regroupe les organismes communautaires œuvrant sur le territoire de la MRC Haute-Yamaska. Vous y trouverez le Bottin de ressources 'J'ai besoin d'aide' qui regroupe des organismes communautaires ou publics qui œuvrent directement auprès de la population.

- Entr'Elles un organisme dont la mission consiste à informer et à aider toute femme majeure de la Haute-Yamaska, à accroître le pouvoir sur sa vie et à exercer une citoyenneté plus active. De manière complémentaire, Entr'elles offre un service d'hébergement de crise ainsi qu'une Clinique Communautaire avec une infirmière clinicienne, dans le but d'offrir des soins de santé gratuits, personnalisés et spécifiquement adaptés aux besoins uniques des femmes.

- Fédération de la famille La Fédération de la famille de la Haute-Yamaska offre des conférences virtuelles sur différents sujets intéressants.

- La fierté de vieillir – Plan d'action gouvernemental 2024-2029: le plan d'action du gouvernement pour les 5 prochaines années.

- La Maison des Proches Aidants Organisme d'aide aux Proches Aidants

- Appui aux Proches Aidants Les Proches Aidants ont leurs propres besoins. Vous pouvez les référer à des spécialistes qui seront à l'écoute de leurs besoins et pourront leur proposer des solutions adaptées à leur situation.

- La Maison 'Au Diapason' Un organisme qui offre gratuitement des soins palliatifs spécialisés et de l'accompagnement psychologique et spirituel aux personnes en fin de vie et leurs proches dans le respect, la dignité et la compassion.

- Société Alzheimer Granby Organisme d'aide aux Proches Aidants et aux personnes atteintes d'Alzheimer

- La Croix Rouge Canadienne Organisme humanitaire aidant les personnes et les communautés dans le besoin au Canada et partout dans le monde

    - La Croix Rouge au Québec offre une vaste gamme de programmes et de services pour soutenir les collectivités partout au Québec

- Trousse d'Aide aux Bénévoles Une trousse qui se veut un espace de réflexion sur les richesses et les obstacles de l'engagement bénévole. Vous découvrirez dans ce livret, des outils à utiliser pour maintenir votre motivation et votre engagement tout en prenant soin de vous