

Répertoire des services aux aîné.e.s et leurs proches - Avignon

Dernière mise à jour : 30-06-2025

Disponible en ligne sur le site web de la MRC Avignon



Aide à domicile

Entre-Tiens d'Avignon

Services d'aide à domicile (soins à la personne, répit, entretien ménager, etc.)

☎ 418-364-3699

✉ info@cadavignon.com

Alimentation

Source alimentaire Bonavignon

Cuisines collectives, dépannages alimentaires, jardin collectif et ateliers culinaires.

☎ 418-759-8000

✉ sourcealimentaire@gmail.com

Centres d'action bénévole

CAB Saint-Alphonse-Nouvelle

P'tits plats givrés, visites amicales, accompagnement/transport médical, travail de milieu aîné.e.s, prévention sensibilisation aîné.e.s, comptoir vestimentaire, SécuriCAB, café des aîné.e.s, intégration et accueil des nouveaux arrivants.

☎ 418-759-3131

✉ direction@cabmaria.com

CAB Ascension-Escuminac

P'tits plats givrés, popote roulante, accompagnement/transport médical, dépannage alimentaire d'urgence, comptoir vestimentaire, travail de milieu aîné.e.s, visites/appels amicaux.

☎ 418-865-2740

✉ direction@cabmatapedia.com

Droits

Équijustice Gaspésie

Service de médiation citoyenne lors de conflits, cybercriminalité, harcèlement, violences intimes ou maltraitance.

☎ 1-877-303-3016

✉ gaspesie@equijustice.ca

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)

Information sur les droits et accompagnement dans les démarches de plaintes pour les usagers des services du système de santé et des services sociaux de même que pour les problèmes avec le bail ou les services offerts aux résident.e.s d'une résidence privée pour aîné.e.s

☎ 1-877-767-2227

Centre de justice de proximité

Information juridique personnalisée, soutien et orientation, service info-séparation et service info-dossiers petites créances.

☎ 1-844-689-1505

✉ gim@cjpqc.ca

Droits et Recours Santé Mentale Gaspésie-Les-Îles

Soutien et accompagnement en défense des droits et ateliers d'information.

☎ 1-800-463-6192

✉ info@drsmgim.org

Activités & Loisirs

Carrefour 50 + du Québec

Regroupement des clubs de 50 ans et plus. Activités culturelles, sports, loisirs, plein air, etc.

☎ 1-855-722-6077

Corporation des jeux des 50 ans et plus Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Loisirs, sports et activités physiques pour les personnes de 50 ans et plus.

☎ 418-388-5099

✉ jeux50@globetrotter.net

Lignes d'écoute

Ligne info-cancer

Service téléphonique d'information pour les personnes atteintes de cancer ou leurs proches.

☎ 1-800-363-0063

L'APPUI proches aidants (info-aidant)

Service téléphonique d'écoute, d'information et de référence pour les proches aidants.

☎ 1-855-852-7784

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aîné.e.s

Service confidentiel, bilingue et gratuit de 8h00 à 20h00, 7 jours sur 7 pour les aîné.e.s en situation de maltraitance, leurs proches ou des témoins.

☎ 1-888-489-2287

Ligne en prévention du suicide

Service téléphonique d'intervention en prévention du suicide, disponible 24h/24, 7 jours sur 7.

☎ 1-866-277-3553

Ligne Service InfoDiabète

Service d'information et de référence téléphonique aux personnes qui ont des questions sur le diabète.

☎ 1-800-361-3504

Maltraitance/abus

Maison d'aide et d'hébergement l'Émergence

Services confidentiels et professionnels 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale.

☎ 1-866-759-3411

✉ info@maisonlemergence.com

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (CAVAC GIM)

Accompagnement et soutien lors du processus judiciaire, information sur les droits et recours, orientation vers les ressources et intervention psychosociale.

☎ 1-866-892-4331

✉ admin@cavacgim.com

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) la Bôme-Gaspésie

Aide, soutien et accompagnement aux personnes de 14 ans et plus victimes d'agression à caractère sexuel ainsi qu'à leurs proches.

☎ 1-866-968-6686

Soutien

Association des TCC et AVC de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Accompagnement des personnes TCC et ACV et de leurs proches dans leurs démarches juridiques, médicales, scolaires, reliées au travail, aux loisirs, etc.

☎ 418-759-5120

✉ assotccacv@outlook.com

Convergence - Service d'aide aux hommes de la Gaspésie

Accompagnement pour hommes victimes de violence conjugale, ayant des comportements violents ou vivant une rupture.

☎ 1-855-866-4455

Nouveau Regard

Services pour les proches de personnes atteintes d'un trouble de santé mentale.

☎ 1-888-503-6414

✉ info@nouveau REGARD.qc.ca

Répertoire des services aux aîné.e.s et leurs proches - Avignon

Dernière mise à jour : 30-06-2025

Disponible en ligne sur le site web de la MRC Avignon



Soutien (suite)

Travailleur de milieu aîné.e.s

Écoute, accompagnement, et orientation vers l'aide et les ressources disponibles pour améliorer sa qualité de vie.

Ascension-Escuminac

- ☎ Bureau : 418-865-2740 poste 5
- ☎ Cell : 418-320-9552
- ✉ itmav@cabmatapedia.com

Saint-Alphonse-Nouvelle

- ☎ Bureau : 418-759-3131 poste 2
- ☎ Cell : 581-886-9348
- ✉ tmilieu@cabmaria.com

Mi-Chemin

Écoute, activités d'entraide et de soutien, références, suivis personnalisés pour les personnes confrontées à des troubles de dépendances ainsi qu'à leurs proches.

- ☎ 418-368-6676
- ✉ direction@Mi-chemin-gaspe-inc.ca

Société Alzheimer (SAGÎM)

Services de soutien aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées et leurs proches.

- ☎ 418-865-0270 (Matapédia)
- ☎ 418-759-1820 (Maria)
- ✉ info@sagim.ca

Comité d'action sociale anglophone (CASA)

Services d'accompagnement, outils, références pour la population anglophone.

- ☎ 418-752-5995
- ✉ info@casa-gaspe.com

Santé et Bien-être des hommes

Site Web regroupant trucs, ressources et outils pour les hommes.

- 🌐 www.hommesgim.ca

Organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC)

Soutien et accompagnement aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.

- ☎ 1-888-924-5050

Association LGBTQ+ Baie-des-Chaleurs

Accompagnement, soutien et référencement pour les communautés 2SLGBTQIA+, leur entourage et les personnes en questionnement.

- ☎ 581-886-5428

Centre Accalmie

Hébergement pour personnes en difficulté, soutien psychosocial.

- ☎ 418-788-2406
- ✉ direction@centreaccalmie.org

Centr'Elles, comité d'action des femmes d'Avignon

Écoute active, soutien, accompagnement et activités pour les femmes.

- ☎ 1-888-364-3157
- ✉ coordo@centrellesfemmes.com

Maison Maguire

Services adaptés pour personnes vivant avec des handicaps, répits, centre de jour.

- ☎ 418-364-3131
- ✉ info@lamaisonmaguire.com

Finances

Association coopérative d'économie familiale (ACEF de la péninsule)

Consultation budgétaire, défense des droits, aide avec créanciers, ateliers (fraude, budget, etc.).

- ☎ 1-866-566-7645
- ✉ info@acefpeninsule.ca

Transport

Régie intermunicipale de transport Gaspésie Îles-de-la-Madeleine (RÉGÎM)

Transport collectif, transport adapté, trajets spéciaux.

- ☎ 1-877-521-0841
- ✉ regim@regim.info
- 🌐 <https://regim.info/> (réservation)

Pharmacies

Brunet Maria

- ☎ 418-759-3462

Familiprix Extra Carleton-sur-Mer

- ☎ 418-364-3352

Jean Coutu Carleton-sur-Mer

- ☎ 418-364-3393

Jean Coutu Pointe-à-la-croix

- ☎ 418-788-2233

Familiprix Clinique Matapédia

- ☎ 418-865-2003

Autres numéros importants

911

Services d'urgence. Police, ambulance, pompier.

CLSC

- ☎ 418-364-7064 (St-Omer)
- ☎ 418-788-5454 (Pointe-à-la-Croix)
- ☎ 418-865-2221 (Matapédia)

Guichet unique du soutien à domicile

- ☎ 418-759-3443 #1070

Hôpital

- ☎ 418-759-3443 (Maria)
- ☎ 506-789-5000 (Campbellton)

Info-Santé

- ☎ 811 option 1

Info-Social

- ☎ 811 option 2

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Population sans médecin de la famille.

- ☎ 811 option 3

Office d'habitation Baie-des-Chaleurs (OH)

- ☎ 418-392-5019

Service Canada

- ☎ 1-800-622-6232

Services Québec

- ☎ 1-877 644-4545

Mes contacts importants

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Gaspésie

Québec



BORALEX

Une initiative du
Comité proximité
Avignon Ouest