

## MOT D'INTRODUCTION

Chers citoyens de Sutton et d'Abercorn,

**Vous êtes à la retraite et vous aimeriez vous faciliter la vie à la maison? Vous prenez soin d'un proche âgé?** Le Centre d'action bénévole de Sutton a entendu votre souhait de trouver en un seul document, la liste des organismes locaux et travailleurs autonomes d'ici pouvant apporter du soutien aux personnes âgées de chez-nous. Nous vous invitons à feuilleter ce bottin et à le faire connaître à des personnes âgées de votre entourage.

Par ailleurs, **saviez-vous que nos citoyens âgés de 50 ans et plus peuvent maintenant compter sur les services d'une intervenante de proximité?** Embauchée par le CAB Sutton grâce au soutien financier du Ministère de la famille, Caroline Gosselin, agit comme un pont entre les aînés et les ressources du milieu pouvant répondre à leurs besoins.

Le service Ressource 50+ est bilingue et confidentiel. Mme Gosselin peut écouter vos besoins, trouver avec vous des solutions et proposer les services appropriés. Si la personne a de la difficulté à se déplacer, elle peut aussi faire une rencontre à domicile.

Pour obtenir des copies du bottin ou si à titre d'entrepreneur offrant des services à domicile vous souhaitez être affiché dans une prochaine édition, communiquez avec notre Ressource 50+ (450.521.5105, 50plus.sutton@gmail.com).

**Merci à nos partenaires pour leur précieux soutien dans ce projet!**

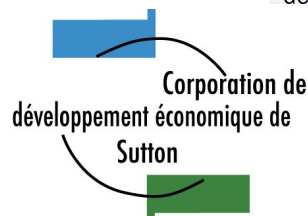
Janna Hubacek,  
Directrice du Centre d'action bénévole de Sutton  
450-538-1919



Centre d'action  
bénévole de Sutton  
Sutton  
Volunteer Centre



Comité des usagers  
de la Pommeraie



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



## AVERTISSEMENT

Ce répertoire a pour but de fournir de l'information aux aînés de Sutton et d'Abercorn. Il comprend des organisations, des entreprises et des travailleurs autonomes fournissant des biens et des services à la communauté. Ces travailleurs autonomes sont clairement identifiés par ce symbole ✱ Un répertoire n'est pas un service de référence. AUCUNE RECOMMANDATION OU GARANTIE n'est faite concernant la qualité des services que vous pourriez recevoir de l'un des professionnels ou des entreprises qui y sont mentionnés.

Par conséquent, les utilisateurs de ce répertoire reconnaissent que le CAB Sutton n'assume aucune responsabilité pour toutes pertes, dommages, blessures ou autres préjudices pouvant découler du contenu de cette publication. Les utilisateurs de ce répertoire renoncent donc à intenter tout recours ou à faire valoir quelconque droit contre le CAB Sutton, et ce, quels qu'en soient le motif et la nature, en lien avec les informations fournies dans ce répertoire ou en lien les services fournis par les personnes mentionnées dans ce répertoire. Les informations contenues peuvent ne pas être exhaustives.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>DÉTRESSE</b> .....	5
Urgence .....	5
Négligence   Violence .....	5
Sécurité .....	7
Solitude .....	7
<b>SOUTIEN À DOMICILE</b> .....	8
Accompagnement   Assistance .....	8
Aidant naturel .....	10
<i>Organisme de Soutien à l'aidant</i> .....	10
<i>Répit pour l'aidant</i> .....	11
Aide ménagère .....	13
Alarmes personnelles   Télésurveillance .....	15
Alimentation .....	17
<i>Cuisine à domicile</i> .....	17
<i>Livraison d'aliments à domicile</i> .....	18
<i>Livraison de repas à domicile</i> .....	18
<i>Mets A Emporter Ou Congelés</i> .....	19
Animaux .....	20
Coiffure à domicile .....	20
Couture à domicile .....	21
Hygiène à domicile .....	21
Impôts   Finances personnelles à domicile .....	22
Informatique à domicile .....	22
Loisirs à domicile .....	23
Maison: Entretien, Réno, Déco, Réorganisation .....	23
Soins à domicile .....	25
<b>SANTÉ</b> .....	26
Équipement médical spécialisé .....	26
Ressources - cancer .....	26
Santé   Mieux-être .....	27

<i>Centres   Organismes</i> .....	27
<i>Intervenants   Praticiens</i> .....	29
Santé mentale .....	31
Toxicomanie   Dépendances.....	33
<b>VIE ACTIVE</b> .....	<b>35</b>
Activités culturelles .....	35
Activités physiques.....	36
Bénévolat .....	38
Loisirs   Vie associative .....	38
Vie spirituelle.....	41
<b>LOGEMENT   RÉSIDENCES POUR AÎNÉS</b> .....	<b>43</b>
Logement .....	43
Résidences pour aînés.....	44
<b>TRANSPORT</b> .....	<b>46</b>
<b>AUTRES RESSOURCES UTILES</b> .....	<b>48</b>
Accueil   Information   Références.....	48
Banque alimentaire .....	50
Conduite automobile : évaluation.....	50
Juridique   Défenses des droits.....	50
Meubles.....	52
Municipalités.....	52
Services financiers .....	53

## DÉTRESSE

### URGENCE

#### **911 URGENCE / PREMIERS RÉPONDANTS SUTTON**

Appeler pour urgences : santé, incendies, accidents, etc.

#### **INCENDIE / SERVICE D'INCENDIE DE LA VILLE DE SUTTON**

Urgence incendie : 911

450-538-2448

#### **INFO-SANTÉ 811, option 1**

Permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé **non urgent** (grippe, rhume, fièvre, démangeaison et enflure, etc.)

24 h / 7 jours

#### **INFO-SOCIALE 811, option 2**

Permet de parler à un intervenant psychosociale en cas de détresse (deuil, consommation de drogue ou d'alcool, perte d'emploi, dépression, anxiété, idées suicidaires, problèmes de couple, difficultés parentales, etc.). 24 h / 7 jours

#### **POLICE / SÛRETÉ DU QUÉBEC**

Urgence sécurité : 911

Poste de police de Dunham

450-266-1122

### NÉGLIGENCE | VIOLENCE

#### **DIRA-ESTRIE / CENTRE D'AIDE AUX AÎNÉS VICTIMES DE MALTRAITANCE**

DIRA-Estrie met ses services d'aide individuelle à la disposition des personnes de 55 ans ou plus, résidant en Estrie, qui sont ou croient être victimes de maltraitance.

[www.dira-estrie.org](http://www.dira-estrie.org)

819-346-0679

### **HORIZON POUR ELLE, Cowansville**

Horizon pour Elle offre un milieu de vie sécuritaire et temporaire, répondant aux besoins de chacune des femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfant. Ligne d'écoute 24 h / 7 jours.

Gratuit et confidentiel.

450-263-5046

### **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. La Ligne offre des services à la population en général, mais également aux professionnels et aux formateurs en maltraitance.

Toute personne concernée (citoyen âgé, proche aidant, membre de la famille, intervenant, etc.) peut téléphoner de 8 h à 20 h, 7 jours par semaine.

1-888-489-2287

### **RESSOURCES POUR HOMMES DE LA HAUTE-YAMASKA**

Hommes en rupture, en détresse ou avec des comportements violents.

739 Dufferin, Granby

[www.rhhy.qc.ca](http://www.rhhy.qc.ca)

450-777-6680

### **S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE**

Offert 24 h / 7 jours, ce service est anonyme, confidentiel et gratuit. L'intervenante s'assure d'abord de la sécurité de la victime ; elle évalue sa situation, la rassure et l'oriente vers une ressource adéquate que ce soit pour une consultation, de l'information ou de l'hébergement. En l'espace de quelques minutes, la victime peut entrer en communication avec une maison d'hébergement où elle sera en sécurité et où elle recevra le soutien dont elle a besoin.

[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca) (délai de réponse de 48 heures)

[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

1-800-363-9010

## SÉCURITÉ

### **SURVEILLANCE DE QUARTIER SUTTON**

Organisation qui encourage des groupes de voisins à s'entraider et à se protéger contre le vandalisme, le vol, l'intimidation et autres crimes.

[ngcarignan@gmail.com](mailto:ngcarignan@gmail.com)

450-243-1033

### **YVAN BROUILLETTE ✱**

Agent installateur de système de sécurité avec permis du gouvernement. Aussi homme à tout faire.

[allume.halogene@gmail.com](mailto:allume.halogene@gmail.com)

450-538-2158

Voir aussi section : Alarmes personnelles - Télésurveillance à la page 15

## SOLITUDE

### **CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE**

Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel pour briser l'isolement chez les personnes de 50 ans et plus.

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

1-877-658-8509

### **SECOURS AMITIÉ**

Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel pour les personnes en mal de vivre.

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

1-800-667-3841

## SOUTIEN À DOMICILE

### ACCOMPAGNEMENT | ASSISTANCE

#### **COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS**

Entreprise d'économie sociale. Aide aux soins personnels, entretien ménager, aide aux emplettes (transport), préparation de repas. Coût du service en fonction du revenu.

5-224 rue du Sud, Cowansville

[www.soutienadomicile.coop](http://www.soutienadomicile.coop)

450-266-5484

#### **CAROLE MARTINEAU ✱**

Aide d'appoint, selon les besoins : transport et accompagnement, aide à l'habillage, aide à compléter des formulaires, dame de compagnie, courses, sorties, entretien ménager, aide à l'utilisation des appareils électroniques.

[carolemartineau2@gmail.com](mailto:carolemartineau2@gmail.com)

514-657-7599

#### **EDITH CAMBRINI ✱**

Plus d'une quinzaine d'années d'expérience en accompagnement auprès des personnes. Bilingue, attentionnée et patiente. Visites à la maison, appels téléphoniques, petites courses. Possibilité de tâches légères à la maison. Aide à la gestion budgétaire. Ateliers créatifs à la maison. Formée en travail social, en communication et en pédagogie.

450-298-5025 (domicile)

514-686-9222 (cell)

#### **HAVENMAVEN ✱**

Organisatrice professionnelle - une spécialiste des transitions, elle vient en aide aux gens au moment de grands changements dans leur espace physique (déménagements, réorganisation, désencombrement). Son but est de rendre tout espace de vie confortable, libre de stress et efficace.

Edith Dandenault

[edith@havenmaven.ca](mailto:edith@havenmaven.ca)

450-204-3124



**LISETTE LÉGARÉ ✱**

Dame de compagnie, écoute attentive, ressource de présence auprès des aînés, accompagnement lors de sorties, aide pour remplir des documents, aide à la rédaction de textes utiles pour les aînés.

514-384-3438

**MAAIKE ZUYDERHOFF ✱**

Divers soins personnalisés offerts dans la communauté depuis plusieurs années. Aide pour envoyer des messages, assistance pour des rendez-vous médicaux. Soins à domicile et soins de la maison. Aime cuisiner selon les besoins de la personne.

mzuyderhoff@hotmail.com

450-538-0164

**MAGELLA CÔTÉ ✱**

Compagnie pour personnes en convalescence, handicapées ou en perte d'autonomie : aide à la réalisation de projets, marche, lecture, légers travaux d'entretien. Secteur Glen Sutton.

450-538-1737

**MARIE-CHANTAL POULIN ✱**

Service d'accompagnement à la personne âgée en perte d'autonomie et soutien à son aidant naturel. Offre compagnie et écoute attentionnée ; soins d'hygiène ; aide aux repas ; chant, lecture, jeu ; accompagnement à l'extérieur : marche, médecin, achats ; menus travaux. Diplômée en soins infirmiers et gérontologie ; nombreuses années d'expérience. Références disponibles. Service bilingue.

chantaux9@yahoo.ca

450-405-3944

**NORMAN PASEWALK - HELPING HANDS (English only) ✱**

Senior companion services, light household help, doing errands for clients, reading and spending time doing crafts, accompany to medical appointments, help with organization in the home.

normanpasewalk@gmail.com

819-571-6210

**SANDY PAGÉ ✨**

Accompagnement (épicerie, magasinage, rendez-vous, promenades), réorganisations des espaces de rangement, travaux de jardinage légers, peinture créative, lecture.

450-242-6875

**AIDANT NATUREL****ORGANISME DE SOUTIEN À L'AIDANT****APPUI (L') – LIGNE INFO-AIDANT**

Service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés, cette ligne a pour objectif de les accompagner et de les soutenir dans leurs démarches, dès le début et tout au long de leur parcours, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté.

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

1-855-852-7784

**CAREGIVERS CAFÉ (English only)**

A non-profit group for caregivers in the Brome-Missisquoi region. An opportunity to meet, exchange resources and learn from each other.

[mycaregiverscafe@gmail.com](mailto:mycaregiverscafe@gmail.com)

Donna Magwood

450-242 2130

Evie Johnston-Main

450-243-6854

**GOVERNEMENT DU QUÉBEC**

**Que faire en cas de perte d'autonomie ?** Parcours personnalisé en ligne donnant les indications à suivre selon le type de perte d'autonomie : <http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie>

## **REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS DE BROME-MISSISQUOI ET MAISON GILLES-CARLE**

Pour les proches aidants de Brome-Missisquoi. Répit, soutien, accompagnement, relation d'aide et formation.

614 boulevard J.-André-Deragon, Cowansville

[www.rsabm.ca](http://www.rsabm.ca)

450-263-4236

## **ROMAN-APPUI (Montréal)**

Organisme qui vise à regrouper, soutenir et accompagner les organismes et les aidants de personnes âgées en Montréal.

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

450 466-8222

Ligne info aidant : 1-877-371-0717

## **SOCIÉTÉ ALZHEIMER, Granby et région**

La Société Alzheimer de Granby et région a pour mandat d'offrir des services d'information et de soutien aux familles et aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer (répit, accompagnement, stimulation, socialisation, rencontres, soutien famille, soutien téléphonique, conférences, colloques).

350 rue Principale local 120, Cowansville

[www.alzheimer.ca/granby](http://www.alzheimer.ca/granby)

450-955-3338

## **RÉPIT POUR L'AIDANT**

### **BALUCHON ALZHEIMER**

Service de répit et d'accompagnement à domicile. Durée : 4 à 14 jours, 24 h / 7 jours.

[www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com)

1-855-762-2930

**CAROLE MARTINEAU ✨**

Aide d'appoint, selon les besoins : transport et accompagnement, aide à l'habillage, aide à compléter des formulaires, dame de compagnie, courses, sorties, entretien ménager, aide à l'utilisation des appareils électroniques.

carolemartineau2@gmail.com

514-657-7599

**LICK THE SPOON ✨**

Présence, surveillance, répit, soins personnels. Préparation repas, entretien ménager, service bilingue.

June Monteith

450-263-1485

**MAAIKE ZUYDERHOFF ✨**

Divers soins personnalisés offerts dans la communauté depuis plusieurs années. Aide pour envoyer des messages, assistance pour des rendez-vous médicaux. Soins à domicile et soins de la maison. Aime cuisiner selon les besoins de la personne.

mzuyderhoff@hotmail.com

450-538-0164

**MARIE-CHANTAL POULIN ✨**

Service d'accompagnement à la personne âgée en perte d'autonomie et soutien à son aidant naturel. Offre compagnie et écoute attentionnée ; soins d'hygiène ; aide aux repas ; chant, lecture, jeu ; accompagnement à l'extérieur : marche, médecin, achats ; menus travaux. Diplômée en soins infirmiers et gérontologie ; nombreuses années d'expérience. Références disponibles. Service bilingue.

chantaux9@yahoo.ca

450-405-3944

**NATHALIE MASSE ✨**

Répit pour l'aidant naturel. Services à domicile pour aînés : soins d'hygiène, accompagnement, ménage léger.

natmasse@live.com

450-204-4739

**NORMAN PASEWALK - HELPING HANDS (English only) \***

Senior companion services, light household help, doing errands for clients, reading and spending time doing crafts, accompany to medical appointments, help with organization in the home.

normanpasewalk@gmail.com

819-571-6210

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER GRANBY et région**

La Société Alzheimer offre une activité de stimulation à Sutton, tous les 2 vendredis, de 9 h 30 à 14 h 30 pour les aînés présentant des troubles cognitifs. L'activité gratuite est aussi un répit à l'aidant naturel.

350 rue Principale local 120, Cowansville

www.alzheimer.ca/granby

450-955-3338

**AIDE MÉNAGÈRE**

**BETTER COME CLEAN CO. \***

Nettoyage de la maison.

Clair McLean

Bettercomeclean1@gmail.com

450-531-9915

**COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS**

Entreprise d'économie sociale. Aide à l'entretien ménager, aux soins et à l'hygiène personnelle, aide aux emplettes (transport), préparation de repas. Coût du service en fonction du revenu.

5-224 rue du Sud, Cowansville

www.soutienadomicile.coop

450-266-5484

1-888-767-2433

**NETTOYAGE J.L.**

Grand ménage.

www.nettoyagejl.com

819-571-1289

**NETTOYEUR A.B. HORNER**

Grand ménage.

[www.nettoyagehorner.ca](http://www.nettoyagehorner.ca)

450-375-0990

**QUALINET**

Grand ménage.

[www.estrie.qualinet.ca](http://www.estrie.qualinet.ca)

450-375-9000

**SERVICE D'ENTRETIEN J.T.M**

Entretien, ménage, fenêtres, brassées de lavage, frigo, four, planchers, etc.

Carole St-Pierre

[carolestp50@hotmail.com](mailto:carolestp50@hotmail.com)

450-538-4283

**SUZANNE MOSCATO ✨**

Services de ménage, aussi massothérapeute à domicile (sur chaise ou sur table de massothérapie) depuis 20 ans. S'adapte à vos besoins et condition physique.

450-243-4178

**REFERR.COM**

Répertoire local de professionnels de Sutton et environs pouvant être utiles pour les travaux en lien avec la maison : entretien, construction, rénovation, paysagement, experts en tous genres.

[www.referr.com](http://www.referr.com)

### ALARMES MÉDICALES ET SYSTÈMES DE TÉLÉSURVEILLANCE

Un système de télésurveillance est généralement relié à une centrale 24 h / 7 jours. C'est un système téléphonique muni d'un haut-parleur à communication bidirectionnelle et d'un émetteur portatif (bracelet ou pendentif) activé par la personne en cas d'urgence. Selon la compagnie, certaines options peuvent être disponibles, telles que détecteur de chutes ou encore, un GPS intégré pour localiser une personne atteinte de perte cognitive (ex. maladie d'Alzheimer) faisant de l'errance.

### AMIA SYSTÈME

Achat ou location. Installation par le client.

[www.amiasystème.com](http://www.amiasystème.com)

1-877-509-9699

### BIP BIP PANIQUE

Bouton panique sans fil et sans frais mensuels relié au composeur de numéro d'urgence unidirectionnel. Achat seulement. Pas de location. Option montre GPS disponible. Installation par le client.

[www.bipbippanique.ca](http://www.bipbippanique.ca)

1-866-984-0892

### DIRECT ALERT

Achat ou location. Détecteur de chutes disponible. Disponible dans certaines pharmacies. Installation par le client.

[www.directalert.ca](http://www.directalert.ca)

1-877-391-1767

### LIFE CALL

Achat ou location. Détecteur de chutes disponible. Installation par le client.

[www.lifecall.ca](http://www.lifecall.ca)

1-800-661-5433

**MD ALERT**

Achat ou location. Aucun contrat à long-terme. Installation par le client ou un technicien.

[www.mdalert.ca](http://www.mdalert.ca)

1-800-370-1894

**MON ANGE GARDIEN**

Achat ou location. Détecteur de chutes disponible. Installation par le client.

[www.monangegardien.ca](http://www.monangegardien.ca)

1-888-254-8041

**PHILIPS LIFELINE**

Location seulement. Aucun contrat à long-terme. Détecteur de chutes disponible. Un représentant peut se déplacer sans frais pour une démonstration au client et à sa famille avant la prise de décision.

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

1-855-328-8351

**SAFE LINK**

Achat seulement. Installation par le client. GPS intégré pour les personnes atteintes de troubles cognitifs et faisant de l'errance.

[www.safelinkgps.com](http://www.safelinkgps.com)

1-866-559-2217

**SECUREMEDIC**

Achat seulement. Installation par le client.

[www.securmedic.com](http://www.securmedic.com)

1-888-990-9963

**SECURE-VIE Canada**

Achat ou location. Installation par le client ou un technicien.

[www.secureviecanada.com](http://www.secureviecanada.com)

1-877-931-7843



## **PROGRAMME PAIR**

Service gratuit d'appels automatisés qui communique avec la personne aînée tous les jours à l'heure désirée. Le simple fait de répondre indique que tout va bien. Flexible et bilingue ce service s'adresse aux personnes en perte d'autonomie habitant seules, dont les contacts sont éloignés, oubliant souvent de prendre leur médication ou de s'alimenter, ou vivant une situation de détresse psychologique, ou encore pour un proche aidant dans une situation particulière.

[www.programmepair.com](http://www.programmepair.com)

1-877-997-PAIR (7247)

## **ALIMENTATION**

### CUISINE À DOMICILE

#### **COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS**

Entreprise d'économie sociale. Aide à la préparation de repas, aux soins personnels, à l'entretien ménager, aide aux emplettes (transport). Coût du service en fonction du revenu.

5-224 rue du Sud, Cowansville

[www.soutienadomicile.coop](http://www.soutienadomicile.coop)

450-266-5484

#### **CUISINIÈRE DE FAMILLE, Marie-France Herbuté ✱**

[www.cuisinieredefamille.com](http://www.cuisinieredefamille.com)

514-558-7060

#### **LES MAUDERIES, Maude Arsenault ✱**

[www.lesmauderies.com](http://www.lesmauderies.com)

450-525-9580

#### **LICK THE SPOON ✱**

Préparation de repas, entretien ménager, présence, surveillance, répit, soins personnels. Service bilingue.

June Monteith

450-263-1485

**MAXIME BEAUCHEMIN ✨**

Préparation de repas à domicile et mets de toutes sortes à congeler.  
514-914-9854

**RAYMONDE DUMOUCHEL ✨**

Cuisine à domicile avec les recettes préférées du client ou les siennes.  
Cuisine végétarienne, traditionnelle et santé. Préparation de repas,  
possibilité de les congeler en petites portions. Planification des achats et  
des menus.  
514-919-2244

**SABRINA CAZES ✨**

Préparation de repas crus, végétaliens ou végétariens à domicile. 15 ans  
d'expérience en cuisine santé et nutrition.  
sabinacazes@gmail.com  
438-501-1195

LIVRAISON D'ALIMENTS À DOMICILE

**IGA SUTTON**

Commandes par internet (épicerie en ligne) et par téléphone. Livraison à  
domicile.  
[www.iga.net/fr/epicerie\\_en\\_ligne](http://www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne)  
450-538-2211

LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON / Popote Roulante**

Livraison de repas chauds le midi à domicile pour des personnes en perte  
d'autonomie (lundi, mercredi et samedi midi). Sur Inscription  
Centre John Sleeth, 7 rue Academy, Sutton  
[www.cabsutton.com](http://www.cabsutton.com)  
450-538-1919

**FRAÎCHE ✨**

Délicieux mets santé préparés à partir de produits locaux et biologiques, livrés chez vous.

Dana Cooper

[dana.fraiche@gmail.com](mailto:dana.fraiche@gmail.com)

450-204-2151

**METS À EMPORTER OU CONGELÉS****À L'ABORDAGE**

Mets pour emporter, quand l'achalandage le permet.

10 rue Principale sud, Sutton

[www.brasseriealabordage.com](http://www.brasseriealabordage.com)

450-538-8338

**CHEZ MATIS**

Plats à emporter et traiteur

50 Principale Nord, Sutton

[www.chezmatis.ca](http://www.chezmatis.ca)

450-538-6444

**LA CANTINE**

32 Principale Nord, Sutton

450-538-3311

**LA VALSE DES PAINS**

12 rue Dépôt, Sutton

[www.lavalsedespains.com](http://www.lavalsedespains.com)

450-538-2323

**LE CAFETIER**

9 rue Principale Nord, Sutton

450-538-7333

**LE 54**

Pizzeria et pâtisserie. Livraison ou à emporter  
54 Principale Nord, Sutton  
450-538-0208

**MAXIME BEUCHEMIN ✱**

Préparation de repas à domicile et mets à congeler.  
514-914-9854

**TARTINIZZA**

19 Principale Nord, Sutton  
[www.tartinizza.com](http://www.tartinizza.com)  
450-538-5067

**ANIMAUX****CLINIQUE VÉTÉRINAIRE MOUNTAINVIEW**

Livraison de nourriture pour chiens et chats. Commandes par internet.  
Possibilité de téléphoner à la clinique si pas d'accès à internet.  
931 ch. de Knowlton, West Brome  
[www.vet-mtv.ca](http://www.vet-mtv.ca)  
450-263-6460

**COIFFURE À DOMICILE****LA BOUCLETTÉRIE**

Service de coiffure à domicile (des frais de déplacement peuvent s'appliquer).  
21 Principale Nord, Sutton  
450-405-8103

**SYLVIE MAILLOUX ✱**

Coiffure et massothérapie à domicile.  
[www.massotherapiesylvie.com](http://www.massotherapiesylvie.com)  
450-931-0559

## COUTURE À DOMICILE

### **ISABELLE BARON - Couturière d'idées ✨**

Réparations, coussins, housses, etc. Cueillette et livraison à domicile des articles à coudre.

34C Principale Nord, Sutton

idees@isabellebaron.com

450-577-5888

### **LISE MOFFETT ✨**

Couture, ajustements et réparations. Cueillette et livraison à domicile des articles à coudre.

450-538-0264

## HYGIÈNE À DOMICILE

### **CLSC DE COWANSVILLE-LAROUCHE / SOUTIEN À DOMICILE**

Soutien à l'autonomie des personnes âgées, soutien à domicile. Soins d'hygiène à la personne, soins infirmiers et médicaux, soins psychosociaux, etc.

133 rue Larouche, Cowansville

450-263-3242

### **CHRISTOPHE MOFFAT ✨**

Aide à la maison et soins d'hygiène à la personne. Aussi, homme à tout faire (travaux divers).

450-204-8709

### **COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS**

Entreprise d'économie sociale. Aide aux soins et à l'hygiène personnelle, à l'entretien ménager, aide aux emplettes (transport), préparation de repas. Coût du service en fonction du revenu.

5-224 rue du Sud, Cowansville

www.soutienadomicile.coop

450-266-5484

**MARIE-CHANTAL POULIN ✨**

Service d'accompagnement à la personne âgée en perte d'autonomie et soutien à son aidant naturel. Soins d'hygiène, offre compagnie et écoute attentionnée ; aide aux repas ; chant, lecture, jeu ; accompagnement à l'extérieur : marche, médecin, achats ; menus travaux. Diplômée en soins infirmiers et gérontologie ; nombreuses années d'expérience. Références disponibles. Service bilingue.

chantaux9@yahoo.ca

579-436-8770

**NATHALIE MASSE ✨**

Répit pour l'aidant naturel. Services à domicile pour aînés : soins d'hygiène, accompagnement, ménage léger.

natmasse@live.com

450-204-4739

**IMPÔTS | FINANCES PERSONNELLES À DOMICILE**

**MONIQUE VERREULT CPA INC.**

Services à domicile : comptabilité et fiscalité

8 rue Bellevue, Sutton

www.moniqueverreault.com

450-538-3239

**MICHELLE JULIEN**

Conseillère en placements et sécurité financière. Se déplace à domicile.

www.michellejulien.com

24-B rue Principale Sud, Sutton

450-538-6294

**INFORMATIQUE À DOMICILE**

**JOHNNY LOVE-DAUPHIN ✨**

Réparation d'ordinateurs, installation de logiciels, etc.

Peut faire la cueillette d'ordinateur à domicile.

johnnylovedauphin@gmail.com

## LOISIRS À DOMICILE

### **ATELIERS D'ANNE ✱**

Ateliers d'expression artistique à domicile. Matériel fourni, support technique, accompagnement en processus d'expression et de découverte de la personne.

antena.plume@gmail.com

450-522-1970

### **DANNY BROWN ✱**

Musicien : peut jouer de la guitare et de la mandoline à domicile. Homme à tout-faire : petits travaux dans la maison et aide au jardin.

450-204-1219

## MAISON: ENTRETIEN, RÉNO, DÉCO, RÉORGANISATION

### **CHRISTOPHE MOFFAT ✱**

Homme à tout faire (travaux divers). Aussi, aide à la maison et soins d'hygiène à la personne.

450-204-8709

### **GILLES MOFFAT ✱**

Homme à tout faire (travaux divers, embellissement, entretien).

450-538-5395

### **DANNY BROWN ✱**

Homme à tout-faire : petits travaux dans la maison et aide au jardin. Musicien : peut jouer de la guitare et de la mandoline à domicile.

450-204-1219

### **ENCADREMENT SUTTON**

Service de cueillette, livraison et pose d'encadrement d'art.

Encadrement sur mesure, nettoyage et réparation de cadre, laminage et étirage de toile sur faux-cadre.

Karen Tait

450-330-3529

**HAVENMAVEN ✨**

Organisatrice professionnelle - une spécialiste des transitions, elle vient en aide aux gens au moment de grands changements dans leur espace physique (déménagements, réorganisation, désencombrement). Son but est de rendre tout espace de vie confortable, libre de stress et efficace.

Edith Dandenault  
edith@havenmaven.ca  
450-204-3124

**MICHEL DALLAIRE ✨**

Petits travaux de construction et rénovation.

jeanfdallaire@gmail.com  
450-531-3434

**SANDY PAGÉ ✨**

Réorganisation des espaces de rangement, travaux de jardinage légers, peinture créative, lecture. Accompagnement (épicerie, magasinage, rendez-vous, promenades).

450-242-6875

**REFERR.COM**

Répertoire local de professionnels de Sutton et environs pouvant être utiles pour les travaux en lien avec la maison : entretien, construction, rénovation, paysagement, experts en tous genres.

[www.referr.com](http://www.referr.com)

**YVAN BROUILLETTE ✨**

Homme à tout faire, intérieur, extérieur. Plus de 30 ans d'expérience. Agent installateur de système de sécurité avec permis du gouvernement.

allume.halogene@gmail.com  
450-538-2158



## MÉDICATION À DOMICILE

### **PHARMACIE BRUNET SAMUEL DESJARDINS**

Livraison gratuite des médicaments à domicile. Suivis de la pression artérielle et de la glycémie. Appareils orthopédiques (vente et location).

25 Principale Nord, Sutton

450-538-0055

## SOINS À DOMICILE

### **CATHERINE SELLIER ✨**

Soins des pieds à domicile : coupe et nettoyage des ongles, traitement des callosités et des cors, prévention des ongles incarnés, massage du pied.

450-538-4091

### **MARIE-EVE POULIN, D.O. ✨**

Soin de santé en ostéopathie. Offre de services à domicile.

450-522-4947

### **SUZANNE MOSCATO ✨**

Massothérapeute à domicile (sur chaise ou sur table de massothérapie) depuis 20 ans. S'adapte à vos besoins et condition physique. Offre aussi services de ménage.

450-243-4178

### **SYLVIE MAILLOUX ✨**

Massothérapie, coiffure. Offre de services à domicile.

[www.massotherapiesylvie.com](http://www.massotherapiesylvie.com)

450-931-0559

## SANTÉ

### ÉQUIPEMENT MÉDICAL SPÉCIALISÉ

#### **GROUPE FORGET / Audioprothésistes**

Dépistage auditif et prothèses auditives.

301-66 rue Court, Granby.

[www.legroupeforget.com](http://www.legroupeforget.com)

450-372-1022

#### **JULIE RODIER / Audioprothésiste**

Prothèses auditives : vente, ajustement, entretien.

743 rue Sherbrooke, Magog

819-847-2224

#### **PHARMACIE BRUNET SAMUEL DESJARDINS**

Appareils orthopédiques (vente et location). Livraison gratuite des médicaments. Suivis de la pression artérielle et de la glycémie.

25 Principale Nord, Sutton

450-538-0055

### RESSOURCES - CANCER

#### **HÉBERGEMENT (lors de traitements contre le cancer) / L'Hôtellerie au CHUS Fleurimont**

Hébergement sur le site du CHUS pour le patient qui doit suivre des traitements contre le cancer. Possibilité d'hébergement pour le conjoint qui l'accompagne. Tarification réduite pour le patient.

580 rue Bowen Sud, Sherbrooke

[www.fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/hebergement](http://www.fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/hebergement)

819-346-1110 poste 16000

### **MAISON AU DIAPASON**

Soins palliatifs. Soutien et accompagnement des personnes atteintes de cancer, de leurs proches ainsi que des personnes en fin de vie et en deuil.

50, rue du Diapason, Bromont

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

450-534-2002

### **SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**

Programme d'aide financière pour personnes à faible revenu pour **frais de transport** lors des traitements de chimiothérapie et radiothérapie.

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

1-888-939-3333

## **SANTÉ | MIEUX-ÊTRE**

### **INFO-SANTÉ 811, option 1**

Problème de santé non urgent (grippe/rhume, fièvre, démangeaison et enflure, etc.) : 24 h / 7 jours semaine.

## CENTRES | ORGANISMES

### **ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES DE COWANSVILLE ET RÉGION (APHPCR)**

L'Association des personnes handicapées physiques Cowansville et région s'est donné pour mission d'accroître l'accessibilité universelle sur le territoire de Brome- Missisquoi, et ce, dans toutes les facettes de la vie quotidienne des personnes handicapées physiques et/ ou sensorielles.

505 rue Sud, local 204, Cowansville

450-266-4744

### **CENTRE SANTÉ SUTTON**

La Centre de Santé Sutton est une clinique médicale avec ou sans rendez-vous qui offre également un service de prélèvements.

33 Principale Sud, Sutton

450-538-3983

### **CLSC COWANSVILLE-LAROUCHE / SOUTIEN À DOMICILE**

Soutien à l'autonomie des personnes âgées, soutien à domicile. Soins d'hygiène à la personne, soins infirmiers et médicaux, soins psychosociaux, etc.

133 rue Larouche, Cowansville  
450-266-4342

### **COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DU PAYS DES VERGERS**

Entreprise d'économie sociale. Aide soins et hygiène personnelle, entretien ménager, aide aux emplettes, préparation de repas. Coût du service en fonction du revenu.

5-224 rue du Sud, Cowansville  
[www.soutienadomicile.coop](http://www.soutienadomicile.coop)  
450-266-5484

### **DENTISTE EXPERTDENT Sutton**

Centre dentaire et d'implantologie.

20 Principale Nord Suite 0, Sutton  
[www.expertdent.ca](http://www.expertdent.ca)  
450-538-1767

### **DIABÈTE BROME-MISSISQUOI HAUT-RICHELIEU**

Association offrant divers services aux personnes diabétiques et à leurs proches : conférences, activités spéciales, bulletin d'information, revue trimestrielle, programme de consultation de nutritionnistes, infirmières, podiatres.

[www.diabetebmhr.org](http://www.diabetebmhr.org)  
450-248-2224

### **HÔPITAL BROME-MISSISQUOI-PERKINS**

950 rue Principale, Cowansville  
450-266-4342

## INTERVENANTS | PRATICIENS

### **ALEXANDRA DULUDE ✨**

Massothérapie  
6-C rue Pine, Sutton  
438-868-0604

### **ANIK KELLY ✨**

Masso-kinésithérapeute  
18 rue Highland, Sutton  
450-538-0187

### **BRUCE BIGOT ✨**

EFT, PNL, coaching, hypnothérapie, neurosciences appliquées  
16 rue Principale Nord, Sutton  
819-629-1938

### **CATHERINE FERRON ✨**

Acupuntrice  
107 rue Principale Nord, Sutton  
450-538-6371

### **CATHERINE FOISY ✨**

Ostéopathie  
29 rue Principale Sud, Sutton  
450-558-3943

### **CORINE DUCHESNE ✨**

Acupuntrice  
29 Principale Nord, Sutton  
450-558-6362

### **FORTÉ- HYLAND'S HOMEOPATHICS Canada**

381 -A, Route 139, Sutton  
[www.hylands.ca](http://www.hylands.ca)  
450-538-6636

**ILIA KAVOUKIS ✨**

Massothérapie  
58 rue Principale Nord, Sutton  
450-538-1111

**LOLA LAVIOLETTE ✨**

Massothérapeute agréé  
14 rue Principale Sud App. 3, Sutton  
514-835-9555

**LUCIE BELLEGARDE ✨**

Soins des pieds  
58 rue Principale Nord, Sutton  
450-538-0180

**MARIE POIRIER ✨**

Massothérapeute  
34-C, Principale Nord, Sutton  
450-538-8304

**MICHÈLE NORMANDIN ✨**

Soins énergétiques et formations. Gestion des peurs et de l'anxiété -  
Alignement - Reconnexion - Méditation  
mnormandin@fastmail.fm  
450-521-6078

**ROXANNE BISSON ✨**

Massothérapeute  
52 rue Principale Nord, Sutton  
450-260-5401

**SYLVIE MAILLOUX ✨**

Massothérapie, coiffure  
[www.massotherapiesylvie.com](http://www.massotherapiesylvie.com)  
450-931-0559

## SANTÉ MENTALE

### **811 INFO-SOCIALE, option 2**

Permet de parler à un intervenant psychosociale en cas de détresse (deuil, consommation de drogue ou d'alcool, perte d'emploi, dépression, anxiété, idées suicidaires, problèmes de couple, difficultés parentales, etc.). 24 h / 7 jours

### **AVANTE WOMEN'S CENTRE (English only)**

Educational and informational programs and services for social change.  
[www.avantewomenscentre.org](http://www.avantewomenscentre.org)  
450-248-0530

### **CAVAC ESTRIE (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)**

[www.cavac.qc.ca/regions/estrie/accueil.html](http://www.cavac.qc.ca/regions/estrie/accueil.html)  
450-776-7190  
1-877-822-2822

### **CENTRE FEMMES DES CANTONS**

Organisme qui offre des activités pour briser l'isolement et favoriser le réseautage entre femmes.  
119 boul. Dieppe, Cowansville  
450-263-1028

### **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LA HAUTE-YAMASKA**

Soutien téléphonique 24 h / 7 jours pour les personnes en détresse, leurs proches ainsi que pour les professionnels concernés.  
[www.cpschy.qc.ca](http://www.cpschy.qc.ca)  
450-375-4252

### **ÉVEIL (L')**

L'Éveil est une ressource communautaire visant le maintien et la réinsertion sociale dans la communauté des personnes qui ont des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.  
217 rue Oxford #4, Cowansville  
[www.eveilcowansville.com](http://www.eveilcowansville.com)  
450-263-6240

### **GAI ÉCOUTE**

Un centre d'écoute et de renseignements pour les personnes intéressées ou concernées par les questions liées à l'orientation sexuelle. De 8h à minuit.

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

1-888-505-1010

### **LE PASSANT**

Hébergement temporaire pour hommes en difficulté.

436, Horner, Granby

[www.lepassant5.wixsite.com/le-passant](http://www.lepassant5.wixsite.com/le-passant)

450-375-4404

### **MENTAL HEALTH WELLBEING SUPPORT GROUP AND CONNECTIONS FOR MENTAL HEALTH (English only)**

An opportunity to share experiences and offer support to each other in an atmosphere of confidentiality and acceptance. Support, guidance & encouragement are offered to sufferers and/or family members or friends to acquire the skills to cope with the impact of mental illness.

[pleasantvalley001@gmail.com](mailto:pleasantvalley001@gmail.com)

450-243-0928

### **OASIS SANTÉ MENTALE, Granby et région**

Organisme disponible pour l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

18, rue St-Antoine Nord, Granby

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

450-777-7131

### **PHARE SOURCE D'ENTRAIDE (LE)**

Ressource alternative en santé mentale. Groupe d'entraide pour personnes vivant avec un problème de santé mentale

515 du Sud, local 216, Cowansville

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

450-266-3464



## **TEL-AÎNÉS**

Service d'écoute offert 24 h / 7 jours, bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel. Notre service est accessible à tout aîné qui ressent le besoin de se confier ou de parler de ses problèmes en toute confiance.

[www.tel-ecoute.org](http://www.tel-ecoute.org)  
1-877-353-2460

## **TRANSITION POUR ELLES**

Hébergement à court et moyen-terme pour les femmes de toutes conditions vivant des difficultés.

110 Dufferin, Granby  
450-776-3369

## **TOXICOMANIE | DÉPENDANCES**

### **AL-ANON**

Entraide aux familles et amis de personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool.

[www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)  
450-266-0349

### **ALCOOLIKES ANONYMES**

Programme d'aide aux personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool. Groupe Sutton Unity, réunion le samedi à 18h30

Église Grace Church, 48 Principale Sud, Sutton  
[www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)  
1-877-790-2526

### **CENTRE EN RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE FOSTER / Point de service au CLSC de Cowansville**

Programmes pour les adultes aux prises avec une dépendance ; toxicomanie, jeu compulsif, utilisation abusive d'internet. Aussi programmes à l'intention des proches de personnes vivant avec une dépendance. Counseling individuel et groupes d'éducation et de soutien.

[www.crdfooster.org](http://www.crdfooster.org)  
450-266-4342, option 4, poste 34415

**DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE**

[www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)

1-800-265-2626

**JEU (Joueurs compulsifs)**

Aide et référence

[www.jeu-aidereference.qc.ca](http://www.jeu-aidereference.qc.ca)

1-800-461-0140

**NARCOTIQUES ANONYMES**

Service offert 24 h / 7 jours.

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

1-855-544-636

## VIE ACTIVE

### ACTIVITÉS CULTURELLES

#### **ASSOCIATION J'ÉCRIS MA VIE**

Ateliers d'écriture visant pour chaque participant la rédaction de son autobiographie. Les ateliers sont offerts par une animatrice bénévole. Des frais pour la location de salle et du matériel peuvent s'appliquer. Voir groupes dans Brome-Missisquoi sur le site internet.

[www.jecrismavie.com](http://www.jecrismavie.com)

#### **BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ET SCOLAIRE DE SUTTON**

Sélection de livres en gros caractères et livres audio.

19 rue Highland, Sutton

[www.reseaubibliomonteregie.qc.ca](http://www.reseaubibliomonteregie.qc.ca)

450-538-5843

#### **BIBLIOTHÈQUE SUTTON LIBRARY**

Fondée en 1949, cette bibliothèque est un organisme à but non lucratif administré par des bénévoles. On y trouve des livres pour adultes et pour enfants dans les deux langues ainsi que des vidéos éducatives et de divertissement pour les enfants d'âge préscolaire.

7 rue Academy, Sutton

450-538-0244

#### **BOUQUINBEC**

Pour les personnes qui souhaitent écrire leurs mémoires, écrire un livre ou s'auto-éditer. Panier de services complets.

[www.bouquinbec.ca](http://www.bouquinbec.ca)

514-626-1022

#### **INFO-ALPHA**

Formation de base, apprendre à lire et écrire, francisation.

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

1-800-361-9142

### **LE SAC À MOTS**

Cours gratuits pour adultes de jour ou de soir : français, mathématiques, informatique et français langue seconde. Bouquinerie de livres usagés.

94, rue du Sud Cowansville

[www.lesacamots.com](http://www.lesacamots.com)

450-266-3766

### **SERVICE QUÉBÉCOIS DU LIVRE ADAPTÉ**

Appareil, livraison et cueillette des livres (gratuit) aux personnes répondant aux critères d'admissibilité

[www.banq.qc.ca/sqla](http://www.banq.qc.ca/sqla)

1-866-410-0844

### **VILLE DE SUTTON / BOTTIN CULTUREL**

Liste des organismes, lieux et événements culturels spécialisés dans les secteurs des arts visuels, des arts médiatiques et des métiers d'art, de la littérature et de l'éducation, des arts de la scène et du patrimoine.

[Sutton.ca/arts-et-culture/bottin-culturel](http://Sutton.ca/arts-et-culture/bottin-culturel)

### **YAMASKA LITERACY COUNCIL**

Conseil de l'alphabétisation de Yamaska

239 rue Principale, Cowansville

[www.yamaskaliteracy.ca](http://www.yamaskaliteracy.ca)

450-263-7503

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

### **COOP GYM SANTÉ SUTTON**

50 rue Principale Nord, Sutton

[coopgymsantesutton.blogspot.ca](http://coopgymsantesutton.blogspot.ca)

450-538-0313

### **MISE EN FORME ✨**

Cours de conditionnement physique et d'étirement spécialement adapté aux personnes de 50 ans et plus dans une atmosphère amicale. Tarif : 75\$ pour 8 cours ou 10\$ par cours.

Lundis et jeudis de 9 h à 10 h, à l'Église Grace (209 Principale Sud, Sutton)

Inscriptions : Pina Macku

450-538-3063

### **MONT SUTTON**

Ski alpin et vélo de montagne. Tarification réduite pour les personnes de 65 ans et plus. Offres d'emplois s'adressant aux retraités.

671 rue Maple, Sutton

[www.montsutton.com](http://www.montsutton.com)

450-538-2545

### **PATINOIRE / PISCINE MUNICIPALE DE SUTTON**

Au parc Goyette-Hill, rue Western, Sutton.

Pour horaires et détails consulter le site de la Ville de Sutton:

[www.sutton.ca/loisirs-et-sports/bottin-des-organismes-loisirs-sports](http://www.sutton.ca/loisirs-et-sports/bottin-des-organismes-loisirs-sports)

450-538-2290

### **PÉTANQUE Sutton et Abercorn**

Deux fois par semaine le matin. Les mardis, à Sutton à l'avant du Centre communautaire John Sleeth au 7 rue Academy. Les jeudis, au parc Shepard, derrière l'hôtel de Ville d'Abercorn.

450-538-2664

### **TENNIS**

**Abercorn** : Au parc Shepard (derrière l'hôtel de Ville d'Abercorn).

[www.municipalites-du-quebec.org/aberncorn/tennis.php](http://www.municipalites-du-quebec.org/aberncorn/tennis.php)

Pour réservation

450-538-2664

**Sutton** : Au parc Goyette-Hill, rue Western, Sutton.

[www.sutton.ca/loisirs-et-sports/bottin-des-organismes-loisirs-sports](http://www.sutton.ca/loisirs-et-sports/bottin-des-organismes-loisirs-sports)

450-538-2290

## BÉNÉVOLAT

### **BÉNÉVOLAT DU CENTRE D'ACCUEIL FOYER SUTTON**

Les bénévoles apportent leur aide lors des repas ou des activités récréatives, améliorant ainsi la qualité de vie des résidents. Ils participent également à des collectes de fonds et recueillent des dons afin d'acquérir divers équipements ou d'offrir diverses activités de loisirs.

50 rue Western, Sutton  
450-538-3408 / 450-538-0530

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON**

Organisme à but non lucratif qui a pour mission d'améliorer le tissu social des communautés de Sutton et Abercorn en offrant des services et en soutenant l'action bénévole. Plusieurs possibilités de bénévolat, notamment dans le cadre des services de la banque alimentaire, la popote roulante, l'aide aux devoirs, la levée de fonds et autres.

7 Academy, Sutton  
[www.cabsutton.com](http://www.cabsutton.com)  
450-538-1919

### **CENTRE DE BÉNÉVOLAT MIEUX-ÊTRE**

Organisme très actif depuis plus de 25 ans. Opportunités de bénévoles.

270 Victoria, Lac Brome  
[www.ville.lac-brome.qc.ca/loisirs/fr/mieux-etre](http://www.ville.lac-brome.qc.ca/loisirs/fr/mieux-etre)  
450-242-2020

## LOISIRS | VIE ASSOCIATIVE

### **ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (AFÉAS) –**

Cowansville

L'association encourage le débat et aide les femmes à jouer leur rôle de citoyenne. Conférences et rencontres leur permettent d'initier la réflexion sur les droits et responsabilités des femmes, afin de réaliser des actions en vue d'un changement social.

[www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)  
450-773-7011

### **CENTRE DES FEMMES DES CANTONS**

Organisme qui offre de multiples activités pour briser l'isolement et favoriser le réseautage entre femmes.

119 boul. Dieppe, Cowansville  
450-263-1028

### **CERCLE DES FERMÈRES, Cowansville**

Organisme ayant pour mission l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

[www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)  
450-263-2576

### **CHEVALIERS DE COLOMB**

Fondés en 1950, les Chevaliers de Colomb de Sutton mettent en pratique la charité, la fraternité, l'unité et le patriotisme en organisant différentes activités, dont une collecte annuelle pour la guignolée (paniers de Noël), et une journée du père Noël. Ils font aussi divers dons à des organismes afin de les aider dans leur mission.

89 Principale Nord, Sutton  
450-538-2203

### **CUISINE COLLECTIVE / CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON**

La cuisine collective c'est le plaisir de cuisiner ensemble et de repartir avec des repas maison, tout en économisant! Sur inscription.

Centre John Sleeth  
7 rue Academy, Sutton  
[www.cabsutton.com](http://www.cabsutton.com)  
450-538-1919

### **CLUB DE CURLING DE SUTTON**

Fondé en 1948, le Club possède deux pistes de curling et une salle de réception pouvant accueillir des groupes de 10 à 100 personnes. Les membres peuvent jouer dans les ligues régulières et profiter de nombreux avantages. Location des installations possible.

26 rue Pleasant, Sutton  
450-538-3226

### **CLUB DES ORNITHOLOGUES BROME-MISSISQUOI**

Ce club regroupe des personnes intéressées au loisir ornithologique qui veulent partager et parfaire leurs connaissances des oiseaux.

[www.cobm.ca](http://www.cobm.ca)

450-263-0436

### **CLUB FADOQ LES DEUX MONTS (SUTTON ET ABERCORN)**

Ce club offre des services et activités répondant aux besoins des personnes de 50 ans et plus. Marche, chant, danse en ligne, golf, informatique, jeux de cartes, prévention de l'ostéoporose, scrabble, ski alpin, tennis extérieur, théâtre, zumba adaptée aux aînés. Pour les horaires et les prix, consulter le site internet.

[www.clubfadoqlesdeuxmonts.com](http://www.clubfadoqlesdeuxmonts.com)

Adhésion : Patricia Harvey

450-538-3741

### **CLUB LE BEL ÂGE & HAPPY GAME**

Ce club bilingue organise des parties de cartes toutes les semaines de septembre au début décembre et de janvier à juin.

Salle de l'Hôtel de Ville de Sutton.

11 Principale Sud, Sutton

450-538-2914

### **FORUM CITOYEN DE SUTTON**

Le forum est formé de citoyens qui se réunissent à tous les troisièmes mardis de chaque mois (à part l'été) à 19 h, afin d'échanger sur divers sujets concernant le bien-être de la communauté de Sutton.

[forumcitoyensutton@gmail.com](mailto:forumcitoyensutton@gmail.com)

### **JARDINS COMMUNAUTAIRES DE SUTTON**

Le jardin communautaire écologique de Sutton comprend 18 jardinets d'une superficie de 12 m<sup>2</sup> chacun et 6 bacs de jardinage de 3.5 à 4 m<sup>2</sup> chacun. Tarifs variant selon la superficie cultivée. Mi-avril à mi-octobre.

[jardins-sutton@hotmail.com](mailto:jardins-sutton@hotmail.com)



### **LÉGION ROYALE CANADIENNE SUTTON**

Soirée sociale tous les vendredis dès 16h. Bingo tous les mercredis à 18h.  
Brunch un dimanche sur deux.

2 rue Curley, Sutton  
450-538-2210

### **LE SAC À MOTS**

Cours gratuits pour adultes de jour ou de soir: français, mathématiques, informatique et français langue seconde. Bouquinerie de livres usagés.

94, rue du Sud Cowansville  
www.lesacamots.com  
450-266-3766

### **PR-RP ABERCORN (Projet Récupération - Recuperation Project)**

Les jeudis de 9 h à 16 h. Premier samedi du mois: 9 h 30 à 13 h  
Lieu social et comptoir de récupération de vêtements et de meubles.

11 ch. des Églises Ouest, Abercorn  
450-538-2347

### **UNIVERSITÉ DU 3e ÂGE DE SHERBROOKE / SOCIÉTÉ TEMPS LIBRE**

La société Temps Libre est l'organisme qui gère l'offre de cours pour l'antenne Brome-Missisquoi de l'UTA de Sherbrooke. Des cours et ateliers sur des thèmes variés sont proposés à Sutton et à Cowansville. Au menu des dernières années : arts, histoire, informatique, etc.

Jacques Alary: jalary@iteract.ca  
www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm

## **VIE SPIRITUELLE**

### **ABERCORN**

#### **EGLISE ANGLICANE ALL SAINTS D'ABERCORN**

8 rue des Églises Ouest, Abercorn  
Un service par an. Pour information:  
819-563-1961

**ÉGLISE CATHOLIQUE SAINT-SIMON**

9 rue des Églises Ouest, Abercorn  
450-538-3113

**SUTTON**

**CALVARY UNITED CHURCH**

Église protestante. Les rencontres se déroulent à l'église Grace Church.  
52 rue Principale Sud, Sutton  
450-538-0530

**EGLISE ANGLICANE GRACE CHURCH**

52 rue Principale Sud, Sutton  
450-538-3215

**ÉGLISE BAPTISTE OLIVET**

23 rue William, Sutton  
450-538-5225

**EGLISE ST-ANDRE DE SUTTON**

Célébrations catholiques romaines.  
89 rue Principale Nord, Sutton  
450-538-3215

### LOGEMENT

#### **ALLOCATION LOGEMENT**

Pour personnes de 50 ans et plus dont le revenu est modeste et qui n'habitent pas dans un établissement déjà subventionné.

[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

1-800-463-4315

#### **OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE BEDFORD**

Habitations à loyer modique (HLM)

100 rue de l'Habitat, Bedford

450-248-3231

#### **OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE COWANSVILLE**

Habitations à loyer modique (HLM)

200 Terrasse Bellerive, Cowansville

450-263-2143

#### **OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE FARNHAM**

Habitations à loyer modique (HLM)

391 rue de L'Expo, Farnham

450-293-6771

#### **OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SUTTON**

Habitations à loyer modique (HLM)

56 rue Principale Sud, Sutton

450-298-5133 poste 21

#### **PROGRAMME D'ADAPTATION DU DOMICILE POUR PERSONNES**

**HANDICAPÉES** ; MRC Brome-Missiquoi et Société d'habitation du Québec

[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

450-266-4900

## RÉSIDENCES POUR ÂÎNÉS

### COWANSVILLE

#### **CHARTWELL RÉSIDENCE PRINCIPALE**

Résidence pour retraités autonomes avec accès aux soins ou en semi-autonomie.

339 rue Principale, Cowansville

[www.chartwell.com](http://www.chartwell.com)

450-306-6094

#### **LE PANIER FLEURI**

Résidence qui accueille les personnes autonomes et semi-autonomes pour de courts ou longs séjours ou une convalescence.

419 rue Principale, Cowansville

450-263-0032

#### **RÉSIDENCE COWANSVILLE CRP**

Résidence qui offre des services de type évolutif aux personnes autonomes, semi-autonomes et en perte d'autonomie.

[www.lesresidencescrp.com](http://www.lesresidencescrp.com)

117 rue Principale, Cowansville

450-266-3757 poste 2

### LAC-BROME

#### **RÉSIDENCE KNOWLBANKS**

Maison de retraite médicalisée.

399 Ch. de Knowlton, Lac-Brome

450-243-6455

#### **MAISON KNOWLTON HOUSE**

Résidence pour aînés, séjours à court ou long-terme. Présence infirmière 24 h / 7 jours.

401 ch. de Knowlton, Lac-Brome

[www.maisonknowltonhouse.com](http://www.maisonknowltonhouse.com)

450-242-1621

**MANOIR DU LAC-BROME**

Résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes. Hébergement pour personnes atteintes d'un cancer, de la maladie d'Alzheimer ou de pertes cognitives.

28 ch. du Mont-Écho, Lac-Brome

[www.manoirlacbrome.com](http://www.manoirlacbrome.com)

450-242-4663

**SUTTON**

**CHSLD-FOYER SUTTON**

Le Foyer de Sutton est à la fois une résidence de personnes âgées et un centre de jour pour personnes en perte d'autonomie, administré par le CSSS La Pommeraie.

50, rue Western Sutton

[santemonteregie.qc.ca](http://santemonteregie.qc.ca)

450-538-3332

**LES VILLAS DES MONTS DE SUTTON**

Centre d'hébergement comptant 40 appartements pour personnes âgées autonomes offrant un service de deux repas par jour (dîner et souper).

33, rue Western Sutton

[villasdesmonts@axion.ca](mailto:villasdesmonts@axion.ca)

450-538-1291

**MANOIR SUTTON**

Résidence privée accréditée de personnes âgées, autonomes et semi-autonomes. Offre également une chambre de répit dépannage ou de convalescence.

54, rue principale Sud, Sutton

[manoirsutton@hotmail.com](mailto:manoirsutton@hotmail.com)

450-538-0802

## TRANSPORT

### **COVOITURAGE BROME MISSISQUOI**

Réseau régional de covoiturage.  
[www.brome-missisquoi.covoiturage.ca](http://www.brome-missisquoi.covoiturage.ca)  
1-877-774-8607

### **COVOITURAGE SUTTON ET ENVIRONS** (page Facebook)

Covoiturage Sutton et environs  
<https://www.facebook.com/groups/230912336985399>

### **LIMOCAR, autobus régional**

Service de transport par autobus entre Sutton et Montréal. Aussi, service d'autobus entre Sutton et Cowansville, Farnham, Lac-Brome. Pour les horaires, consultez le site internet. Terminus de Sutton au Couche-Tard, 28 Principale Nord, Sutton  
[www.limocar.ca](http://www.limocar.ca)  
450-538-2452

### **TAXI MARTIN GILLESPIE**

Tesla, zero emission, 1,25\$ / km, partenaire UBER.  
450-577-3717

### **TAXI MICHAEL ELDRIDGE**

15\$ pour le transport dans Sutton, offre aussi transport dans les environs (aéroports, hôpital etc.)  
450-538-7314

### **TRANSPORT ADAPTÉ MRC Brome-Missisquoi**

Service du lundi au vendredi de 7 h à 18 h. Vendredi au dimanche: 7 h à minuit. Possibilité de transport à Granby ou St-Jean pour raisons médicales.  
[www.mrcbm.qc.ca/fr/transp\\_tc.php](http://www.mrcbm.qc.ca/fr/transp_tc.php)  
450-263-7010

**TRANSPORT COLLECTIF MRC Brome-Missisquoi**

Appeler avant 12 h la veille du transport. 3,80\$ (aller-simple). Monnaie exacte ou achat de 10 billets (en argent ou par chèque au nom de la MRC). Lundi au vendredi de 7 h à 18 h.

[www.mrcbm.qc.ca/fr/transp\\_tc.php](http://www.mrcbm.qc.ca/fr/transp_tc.php)

450-263-7010

**TRANSPORT MÉDICAL, CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE COWANSVILLE**

Transport offert vers tous les hôpitaux et cliniques. Certaines conditions s'appliquent. Téléphoner au moins 48 heures à l'avance pour réserver le transport. Frais de 0,40\$ / km + frais de stationnement.

[www.cabcowansville.com](http://www.cabcowansville.com)

450-263-3758

## AUTRES RESSOURCES UTILES

### ACCUEIL | INFORMATION | RÉFÉRENCES

#### **BOTTIN D'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE BROME-MISSISQUOI**

Répertoire en ligne de tous les commerces et organismes de Brome-Missisquoi accessibles aux personnes à mobilité réduite.

[www.accesbromemissisquoi.com](http://www.accesbromemissisquoi.com)

#### **BUREAU D'ACCUEIL TOURISTIQUE DE SUTTON**

Bureau d'accueil touristique de Sutton

Ouvert à l'année. Vous pouvez y obtenir : directions routières, cartes topographiques des sentiers, cartes et guides touristiques de la région. Point de départ des circuits patrimoniaux audio-guidés, Plein'Art, Cœur villageois et circuit gourmand.

24-A, Principale S., Sutton

[www.tourismesutton.ca/](http://www.tourismesutton.ca/) 450-538-845

#### **CARREFOUR D'INFORMATION POUR LES ÂÎNÉS**, Cowansville

Service d'accompagnement du Centre d'action bénévole de Cowansville pour mieux comprendre les divers programmes gouvernementaux touchant les aînés et leur permettant d'améliorer leur qualité de vie. Gratuit et confidentiel.

[www.cabcowansville.com](http://www.cabcowansville.com)

450-263-3758

#### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON - Ressource 50+**

Intervenante de proximité pour les aînés de Sutton et d'Abercorn. Offre écoute, information, accompagnement pour diverses démarches et aide pour trouver des ressources. Se déplace à domicile au besoin.

Gratuit et confidentiel.

Caroline Gosselin, Ressource 50+

[50plus.sutton@gmail.com](mailto:50plus.sutton@gmail.com)

450-521-5105



**CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES POUR  
LE RÉSEAU DE SANTÉ**

[www.fcaap.ca](http://www.fcaap.ca)  
1-877-767-2227

**DÉPUTÉ FÉDÉRAL BROME-MISSISQUOI**

[www.dparadis.federal.ca](http://www.dparadis.federal.ca)  
450-263-0025

**DÉPUTÉ PROVINCIAL BROME-MISSISQUOI**

[www.pierreparadis.qc.ca](http://www.pierreparadis.qc.ca)  
450-266-7410

**MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS**

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)  
1-877-216-6202

**SERVICE CANADA**

Centre de renseignements sur les programmes et services du  
gouvernement fédéral.  
224 Rue du Sud, Cowansville  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)  
1-800-622-6232

**SERVICES QUÉBEC**

Centre de renseignements sur les programmes et services du  
gouvernement du Québec.  
550 ch. de Knowlton, Lac-Brome  
[www4.gouv.qc.ca](http://www4.gouv.qc.ca)  
1-877-644-4545

## **BANQUE ALIMENTAIRE**

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SUTTON**

Dépannage alimentaire chaque 3e lundi du mois, de 13 h à 16 h. Paniers de Noël disponibles sur inscription.

Centre John Sleeth, 7 rue Academy, Sutton

[www.cabsutton.com](http://www.cabsutton.com)

450-538-1919

## **CONDUITE AUTOMOBILE : ÉVALUATION**

### **SOCIÉTÉ D'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC - SAAQ**

En cas d'inquiétudes liées à la capacité de conduire d'une personne de l'entourage : informer la SAAQ en toute confidentialité.

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

1-800-361-7620. Choisir l'option **1**. Puis faire le **0** pour parler à un agent.

## **JURIDIQUE | DÉFENSES DES DROITS**

### **ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES de Cowansville et région**

Accueil, écoute, soutien, référence, information et défense des droits.

495 rue du Sud, Cowansville

450-266-4744

### **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES**

Information, prévention et accompagnement, référence pour les aînés.

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

MRC Brome-Missisquoi:

450-372-3038

### **BUREAU D'AIDE JURIDIQUE DE COWANSVILLE**

Services d'un avocat.

436 rue du Sud, Cowansville

450-263-5458

### **CENTRE ANTIFRAUDE CANADA**

Organisme en charge de recueillir l'information et les plaintes en matière de fraudes par télémarketing, fraudes en ligne, courriels/messages textes frauduleux, vols d'identité, fraudes liées au porte-à-porte, fraudes commerciales, fraudes par la poste.

[www.antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca)

1-888-495-8501

### **COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE**

[www.cdpcdj.qc.ca](http://www.cdpcdj.qc.ca)

1-800-361-6477

### **CURATEUR PUBLIC / mandat d'inaptitude**

Le mandat d'inaptitude est un document permettant à la personne majeure de confier à une ou plusieurs autres personnes, la responsabilité de prendre soin d'elle ou d'administrer ses biens si elle devenait incapable de le faire elle-même. Pour voir un modèle détaillé de mandat d'inaptitude aller au :

[www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

1-800-363-9020

### **ÉDUCALOI**

La loi expliquée en un seul endroit.

[www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

### **INFORM'ELLE**

Droit de la famille, médiation, divorce, etc.

[www.informelle.osbl.ca](http://www.informelle.osbl.ca)

1-877-443-8221

### **JUSTICE ALTERNATIVE ET MÉDIATION**

Programme Option Médiation : La médiation, une alternative au système de justice traditionnelle. Gratuit et confidentiel. Service bilingue.

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

450-263-3522

**MARCEL TÉTREULT, Notaire**

29 Principale Nord, Sutton  
450-538-3577

**SERVICES JURIDIQUES, Jonathan Sommer**

24 Principale Sud, Sutton  
450-931-2688

**TOWNSHIPPERS ASSOCIATION (English only)**

Free legal advice for the anglophone community.  
[www.townshippers.qc.ca](http://www.townshippers.qc.ca)  
819-566-2182 (toll free 1-877-566-2182)

**MEUBLES**

**COMPTOIR FAMILIAL DE L'ÉGLISE ST-ANDRÉ DE SUTTON**

Vente d'objets pour la maison et vêtements (mercredi / samedi 9 h-12 h)  
91 rue Principale Nord, Sutton  
450-538-3741 / 450-538-3215

**SOS DÉPANNAGE (MOISSON GRANBY)**

Vente et collecte de meubles, d'accessoires pour la maison et vêtements.  
327 Matton, Granby  
[www.sos-depannage.org](http://www.sos-depannage.org)  
450-378-0221

**MUNICIPALITÉS**

**MUNICIPALITÉ DU VILLAGE D'ABERCORN**

10 rue des Églises Ouest, Abercorn  
[www.municipalites-du-quebec.org/abercorn](http://www.municipalites-du-quebec.org/abercorn)  
450-538-2664

**VILLE DE SUTTON**

11 rue Principale Sud, Sutton  
[www.sutton.ca](http://www.sutton.ca)  
450-538-2290

## SERVICES FINANCIERS

### **ACEF MONTÉRÉGIE-EST** (Association Coopérative d'Économie Familiale)

Aide : budget, dette, consommation et logement.

162 rue St-Charles Sud, Granby

[www.acefmonteregie-est.com](http://www.acefmonteregie-est.com)

450-375-1443

### **ACTION PLUS BROME MISSISQUOI**

Aide aux personnes assistées sociales et aux personnes vivant sous le seuil de la pauvreté. Défenses de droits, café-rencontres, Info-loi, séances d'informations, cuisine éducative et repas communautaire.

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

450-293-2123

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE COWANSVILLE**

Service d'aide aux impôts. Une contribution minimale par personne est demandée et certaines conditions s'appliquent. Téléphoner pour fixer un rendez-vous.

[www.cabcowansville.com](http://www.cabcowansville.com)

450-263-3758

### **CRÉDIT D'IMPÔTS POUR LE MAINTIEN À DOMICILE D'UNE PERSONNE ÂGÉE (Revenu Québec)**

Pour les aînés de 70 ans et plus. Crédit d'impôt correspondant à 30% des dépenses effectuées pour recevoir des services.

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

1-800-267-6299

### **PENSION DE SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE**

[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

1-800-277-9915

**RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC**

Programme d'exonération financière pour services d'aide domestique.

Pour informations et critères d'admissibilité :

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

1-888-594-5155

**RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC / Retraite Québec**

[www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

1-800-463-5185