

BOTTIN DES SERVICES AUX PERSONNES ÂNÉES MRC DES LAURENTIDES

AIDE DOMESTIQUE

Coopérative de solidarité Chiffon magique

819 425-7484 ou 1 877 611-7484

Aide domestique (entretien ménager, préparation de repas, courses) et services de soins à la personne.

www.coopchiffonmagique.org

ALIMENTATION / DÉPANNAGE

Bouffe Laurentienne

819 430-6083

Café Communautaire Coup de Cœur Sainte-Agathe

819 217-5728

Centre d'action bénévole Laurentides

819 326-0819 ou 819 425-8433

Repas santé surgelés – popotes roulantes et dîners communautaires.

www.cab-laurentides.org

Banques alimentaires

Bouffe-Dépannage Sainte-Agathe

819 326-1324

Comptoir alimentaire Sainte-Lucie

819 324-5674

Comptoir alimentaire Val-David

514 616-6457

Comptoir Coup de pouce alimentaire Val-des-Lacs (et Lantier)

819 326-5624 poste 3622

Comptoir d'Entraide de Labelle (et La Minerve)

819 686-1878

Halte Alimentaire de Val-Morin

819 774-8570

La Samaritaine de Mont-Tremblant (et Amherst, Arundel, Barkmere, Brébeuf, Huberdeau, La Conception, Lac-Supérieur, Montcalm, St-Faustin-Lac-Carré)

819 429-5938

www.lasamaritaine.ca

DROITS

Aide juridique

1 800 842-2213

www.csj.qc.ca

Association québécoise des droits des retraités (AQDR)

1 877 935-1551

www.aqdr.org

Commission des droits de la personne et de la jeunesse

1 800 361-6477

www.cdpcj.qc.ca

FADOQ – Région des Laurentides

819 429-5858 ou 1 877 429-5858

www.fadoq.ca/laurentides

Défenses des droits collectifs

ÉCOUTE / INFORMATION / RÉFÉRENCE

4 KORNERS

1 888 974-3940

www.4kornerscenter.org

Assister les individus de tous les âges à avoir accès à de l'information, des ressources et des **services en anglais**.

CENTRE D'ÉCOUTE DE LAVAL

450 664-2787 OU 1 888 664-1558

www.centredecoute.com

INFO-AIDANT (L'APPUI)

1 855 852-7784

www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Repertoire-des-ressources?region=131

INFO DIABÈTE

1 800 361-3504

www.diabete.qc.ca

Ligne AIDE ABUS AÎNÉS

1 888 489-2287

www.aideabusaines.ca

Ligne d'écoute

1 888 LE DEUIL (533-3845)

www.maisonmonbourquette.com

Ligne INFO-CANCER

1 800 363-0063

www.fqc.qc.ca

HABITATION / LOGEMENT

Office municipal d'habitation des Laurentides (OMH)

819 425-7255

Logements destinés aux personnes à faible revenu.

LOGEMENT SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE :

Une certaine proportion des locataires à faible revenu peut bénéficier à une aide financière gouvernementale qui permet d'établir le loyer à 25 % du revenu du locataire.

Habitations la Capucine, Val-Morin

20 logements

1 877 840-1211

Habitations Stephen Jake Beaven, Montcalm

24 logements

819 421-2487

Havre de Val-David

26 logements

819 507-1910

Le Versant d'Or, Sainte-Agathe-des-Monts

24 logements

819 216-5052

La Maison des Lucioles, Sainte-Lucie-des-Laurentides

12 logements

818 326-7819

Le trait d'union de St-Rémi, Amherst

28 logements

819 421-0026 ou 819 421-2487

Manoir Labellois, Labelle

30 logements

873 563-8507

Résidence Vallée de la Rouge, Huberdeau

26 logements

819 687-2103

IMPLICATION BÉNÉVOLE

Centre d'action bénévole Laurentides

819 326-0819 ou 819 425-8433

Offres et demandes de bénévolat

www.jebenevole.ca

MALTRAITANCE-ABUS / VIOLENCE

CALACS – L'ÉLAN

1 866 915-8484

Services d'aide et de soutien aux femmes et adolescentes ayant subi des agressions à caractère sexuel.

www.lelan.org

CAVAC des Laurentides

1 800 492-2822

www.cavac.qc.ca

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels. Service gratuit et confidentiel.

L'Ombre-Elle

819 326-1321

www.lombrelle.qc.ca

Pour les femmes victimes de violence conjugale, avec ou sans enfant; hébergement, groupe de soutien, suivi externe. Gratuit et confidentiel.

PAIX

819 326-1400 ou 1 800 267-3919

www.organismepaix.ca

Aide aux personnes responsables de comportements de violence (conjugale et familiale).

Prévoyance envers les aînés des Laurentides

1 844 551-6032

www.prevoyanceaineslaurentides.org

Écoute, soutien, réconfort et accompagnement lors de situations de vulnérabilité.

Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-ABUS (2287)

www.aideabusaines.ca

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS)

www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/soutien-a-domicile

INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL

811

Guichet d'accès pour les services de soutien à l'autonomie des personnes âgées

1 833 217-5362

Services à domicile si admissible (soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, aide à domicile, soutien psychosocial, soins palliatifs, répit, etc.);

Centre de services externes (exercices adaptés, groupe de stimulation cognitive, etc.)

Services de santé courants

1 866 225-0104

La personne doit se déplacer au CLSC.

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

1 866 822-0549

Pour joindre :

- Hôpital Laurentien
- CHSLD

- CLSC
- Comité des usagers

Composez le 1 855 766-6387 poste 0

SANTÉ – ORGANISMES RELIÉS

CAPTCHPL

1 888 431-3437

www.captchpl.org

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes et Handicapées Physiques des Laurentides

Groupe Relève pour personnes aphasiques / AVC

1 866 974-1888

www.grpa.ca

Palliaccio

819 717-9646 ou 1 855 717-9646

www.palliaccio.org

Services de soutien, d'accompagnement et de répit à domicile pour les personnes atteintes de cancer, pour les malades en fin de vie et les personnes en deuil.

Parkinson Québec Cœur des Laurentides

www.parkinsonquebec.ca/regions/coeur-des-laurentides

450 630-4122

Société Alzheimer Laurentides

819 326-7136 ou 1 800 978-7881

www.alzheimerlaurentides.com

Soutien et accompagnement pour personnes atteintes de maladies neurodégénératives et leurs familles.

SANTÉ MENTALE

Centre prévention suicide Faubourg

1 866 APPELLE (277-3553)

www.cps-le-faubourg.org

Services aux personnes suicidaires, à leurs proches et aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide.

L'Envolée

819 326-5778

www.lenvoleerasm.com

Ressource alternative en santé mentale.

La Halte des Proches

1 800 663-0659

www.lahalte.ca

Service d'aide et de soutien aux proches de personnes atteintes d'une maladie mentale.

SOUTIEN PROCHES AIDANTS

Baluchon Alzheimer

1 855 762-2930

www.baluchonalzheimer.com

Répît pour proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Centre d'action bénévole Laurentides

819 326-0819 ou 819 425-8433

www.cab-laurentides.org

Accompagnement psychosocial, ateliers d'art-thérapie – clinique d'information fiscale – formations.

CISSS des Laurentides

1 833 217-5362

www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/soutien-a-domicile

Groupe pour les proches aidants, soutien psychosocial, répît, hébergement temporaire.

Palliaccio

819 717-9646 ou 1 855 717-9646

www.palliaccio.org

Soutien psychosocial, répît à domicile et formation.

FADOQ – Région des Laurentides

819 429-5858 ou 1 877 429-5858

www.fadoq.ca/laurentides

Différentes activités de ressourcement et d'information.

Société Alzheimer Laurentides

819 326-7136 ou 1 800 978-7881

www.alzheimerlaurentides.com

Écoute téléphonique, groupe de soutien, rencontres individuelles et familiales, répît-accompagnement-stimulation à domicile, ateliers-formation

ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

Curateur public

1 800 363-9020

www.curateur.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

1 800 561-9749

www.ramp.gouv.qc.ca

Régie du logement

1 800 683-2245

www.rdl.gouv.qc.ca

Régime des rentes du Québec

1 800 463-5185

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

Régime de pensions et sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

www.canada.ca/en/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securete-vieillesse/montant-prestation

TRANSPORT

Centre d'action bénévole Laurentides

819 326-0819 ou 819 425-8433

www.cab-laurentides.org

Accompagnement-transport : visites médicales, épicerie, magasinage.

L'Inter des Laurentides

1 877 604-3377

www.transportlaurentides.ca

Transport collectif (autobus, taxibus) entre Rivière-Rouge et Saint-Jérôme (30 municipalités).

Transport adapté des Laurentides

1 800 717-9737

www.transportlaurentides.ca/transport-adapte/admissibilite

Transport pour personnes présentant un handicap permanent, en mode collectif et porte-à-porte.

Transport en commun de Mont-Tremblant

819 425-8614, poste 2609

www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcmt

Service de transport en commun gratuit pour tous, en tout temps.

AUTRES SERVICES

Association Alpha-Laurentides

1 866 887-7335

Lire et écrire, c'est la liberté et ça s'apprend !

Association des personnes handicapées Clair Soleil

819 425-7447

www.association-clairsoleil.com

Association des personnes handicapées intellectuelles des Laurentides (APHIL)
819 326-5202
www.aphil.ca

Centre d'action bénévole Laurentides
819 326-0819 ou 819 425-8433
www.cab-laurentides.org
Cliniques d'impôts – aide aux formulaires

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes des Laurentides (CAAP)
450 565-9111
www.caaplaurentides.org

FADOQ – Région des Laurentides
819 429-5858 ou 1 877 429-5858
www.fadoq.ca/laurentides
Programmes, services, activités et événements pour les personnes de 50 ans et plus.

La Colombe
819 326-4779
www.centrelacolombe.ca
Centre de jour pour femmes visant à briser l'isolement. Ateliers de groupe, suivis individuels, éducation populaire.

Prévoyance envers les aînés des Laurentides – Programme PAIR
1 844 551-6032
www.prevoyanceaineslaurentides.org
Service d'appels automatisés quotidiens afin d'assurer la sécurité. GRATUIT.

Service de police de la Ville de Mont-Tremblant
819 425-2723
www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/securite/police

Sûreté du Québec
310-4141
Poste MRC des Laurentides
819 326-3131
www.sq.gouv.qc.ca

Université du troisième âge
Antenne des Laurentides
450 224-4266
Antenne région Mont-Tremblant
819 425-5427
www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides