

# SERVICES

aux personnes  
*aînées*



- **BOTTIN** -  
**MRC DES LAURENTIDES**

Ce bottin est une initiative de :  
**CONCERT ACTION SOUTIEN  
AUTONOMIE DES LAURENTIDES**

**câsa**  
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.



## 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.

### 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**





## DROITS

### AIDE JURIDIQUE

**1 800 842-2213**

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES DROITS DES RETRAITÉS (AQDR)**

**1 877 935-1551**

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

**1 800 361-6477**

**FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES**

**1 877 429-5858 ou 819 429-5858**

Défense des droits collectifs



## ÉCOUTE / INFORMATION / RÉFÉRENCE

### 4 KORNERS

**1 888 974-3940**

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**

### INFO-AIDANT (L'APPUI)

**1 855 852-7784**

### INFO DIABÈTE

**1 800 361-3504**

### LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS

**1 888 489-2287**

### LIGNE D'ÉCOUTE

**1 888 LE DEUIL (533-3845)**

### LIGNE INFO-CANCER

**1 800 363-0063**



## HABITATION / LOGEMENT

**OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DES LAURENTIDES (OMH)**

**819 425-7255**

Logements destinés aux personnes à faible revenu.

**Logement social et communautaire :**

Voir liste des organismes sur le site :

**[mrclarentides.qc.ca/vivre-ici/](http://mrclarentides.qc.ca/vivre-ici/)**



## IMPLICATION BÉNÉVOLE

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES**

**819 326-0819 ou 819 425-8433**

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

Offres et demandes de bénévolat.





## 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.

### **CAVAC DES LAURENTIDES**

**1 800 492-2822**

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

### **L'OMBRE-ELLE**

**819 326-1321**

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**

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

### **PRÉVOYANCE ENVERS LES ÂÎNÉS DES LAURENTIDES**

**1 844 551-6032**

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

**LIGNE AIDE ABUS ÂÎNÉS  
1 888 489-ABUS (2287)**



## ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

### **CURATEUR PUBLIC**

**1 800 363-9020**

### **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)**

**1 800 561-9749**

### **RÉGIE DU LOGEMENT**

**1 800 683-2245**

### **RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC**

**1 800 463-5185**

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

**1 800 277-9915**



## SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

### 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**

HÔPITAL LAURENTIEN  
CHSLD  
CLSC  
COMITÉ DES USAGERS

**1 855 766-6387**  
poste 0



## SANTÉ MENTALE

### CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG

**1 866 APPELLE (277-3553)**

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

### L'ENVOLÉE

**819 326-5778**

Ressource alternative en santé mentale.

### LA HALTE DES PROCHES

**1 800 663-0659**

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



## SANTÉ ORGANISMES RELIÉS

### **CAPTCHPL 1 888 431-3437**

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

### **GROUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES / AVC LAURENTIDES 1 866 974-1888**

### **PALLIACCO**

#### **819 717-9646 ou 1 855 717-9646**

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 450 630-4122**

### **SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES LAURENTIDES**

#### **819 326-7136 ou 1 800 978-7881**

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



## SOUTIEN PROCHES AIDANTS

### **BALUCHON ALZHEIMER**

#### **1 855 762-2930**

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

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES**

#### **819 326-0819 ou 819 425-8433**

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

### **CISSS DES LAURENTIDES**

#### **1 833 217-5362**

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

### **FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES**

#### **819 429-5858 ou 1 877 429-5858**

Différentes activités de ressourcement et d'information.

### **PALLIACCO**

#### **819 717-9646 ou 1 855 717-9646**

Soutien psychosocial, répit à domicile et formation.

### **SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES LAURENTIDES**

#### **819 326-7136 ou 1 800 978-7881**

Écoute téléphonique, groupe de soutien, rencontres individuelles et familiales, répit-accompagnement-stimulation à domicile, ateliers-formations.



## TRANSPORT

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES**

**819 326-0819 ou 819 425-8433**

Accompagnement-transport : visites médicales, épicerie, magasinage.

### **L'INTER DES LAURENTIDES**

**1 877 604-3377**

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

### **TRANSPORT ADAPTÉ DES LAURENTIDES**

**1 800 717-9737**

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**

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**

### **ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES**

#### **INTELLECTUELLES DES LAURENTIDES (APHIL)**

**819 326-5202**

### **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES**

**819 326-0819 ou 819 425-8433**

Cliniques d'impôts – aide aux formulaires.

### **CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX**

#### **PLAINTES DES LAURENTIDES (CAAP)**

**450 565-9111**

### **FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES**

**819 429-5858 ou 1 877 429-5858**

Programmes, services, activités et événements pour les personnes de 50 ans et plus.

### **LA COLOMBE**

**819 326-4779**

Centre de jour pour femmes visant à briser l'isolement. Ateliers de groupe, suivis individuels, éducation populaire.

### **UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**

Antenne des Laurentides

**450 224-4266**

Antenne région de Mont-Tremblant

**819 425-5427**

**Pour avoir des informations  
supplémentaires sur les organismes,  
consultez le site web  
de la MRC des Laurentides :  
section S'ÉTABLIR ICI VIVRE ICI / Aînés  
[mrclaurentides.qc.ca/vivre-ici](http://mrclaurentides.qc.ca/vivre-ici)**

## URGENCES

### EMERGENCIES

911

### SÛRETÉ DU QUÉBEC

310-4141

Poste MRC des Laurentides

819 326-3131

### SERVICE DE POLICE DE LA VILLE

DE MONT-TREMBLANT

819 425-2723

### MRC DES LAURENTIDES

819 425-5555

ou 819 326-0666

## MUNICIPALITÉS ET VILLES / MUNICIPALITIES AND CITIES

**AMHERST**  
819 681-3372

**ARUNDEL**  
819 681-3390

**BARKMERE**  
819 681-3374

**BRÉBEUF**  
819 425-9833

**HUBERDEAU**  
819 681-3377

**IVRY-SUR-LE-LAC**  
819 321-2332

**LABELLE**  
819 681-3371

**LA CONCEPTION**  
819 681-3016

**LAC-SUPÉRIEUR**  
819 681-3370

**LAC-TREMBLANT-NORD**  
819 425-8154

**LA MINERVE**  
819 681-3380

**LANTIER**  
819 326-2674

**MONTCALM**  
819 681-3383

**MONT-TREMBLANT**  
819 425-8614

**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**  
819 326-4595

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
819 326-3198

**SAINST-FAUSTIN-LAC-CARRÉ**  
819 688-2161

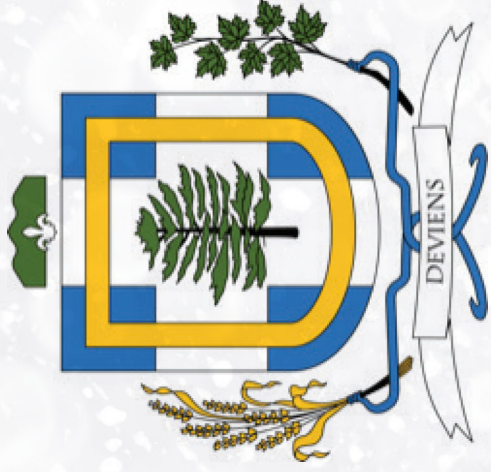
**VAL-DAVID**  
819 324-5678

**VAL-DES-LACS**  
819 326-5624

**VAL-MORIN**  
819 324-5670

**MERCI AUX PARTENAIRES FINANCIERS**

NOTRE TERRITOIRE  
NOTRE AVENIR  
**MRC DES**  
**LAURENTIDES**



**Québec**



**WE WOULD LIKE TO THANK OUR FINANCIAL PARTNERS**