

SERVICES

aux personnes
aînées



- **BOTTIN** -
MRC DES LAURENTIDES

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

casa
LAURENTIDES

URGENCES 911

**CENTRE ANTIPOISON
DU QUÉBEC 1 800 463-5060**

**INFO-SANTÉ 811, option 1 :
pour des conseils en santé
(permet de joindre une infirmière)**

**INFO-SOCIAL 811, option 2 :
pour des conseils psychosociaux**

**811, option 3 : Guichet d'accès
à la première ligne.
Réservé aux personnes
sans médecin de famille.**

**CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA
1-888-495-8501**



**IMPLICATION
CITOYENNE**



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES
819 326-0819 ou 819 425-8433**

www.jebenevole.ca

Trouvez des occasions de bénévolat correspondant à vos intérêts et compétences.



AIDE DOMESTIQUE

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ CHIFFON MAGIQUE

819 425-7484 ou 1 877 611-7484

Aide domestique (entretien ménager, préparation de repas, courses, répit).



ALIMENTATION

CAFÉ COMMUNAUTAIRE COUP DE CŒUR 819 217-5728

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES

819 326-0819 ou 819 425-8433

Repas surgelés, popote roulante et dîners communautaires.

PARTAGES ET SOLIDARITÉS LAURENTIDES

www.facebook.com/PSLaurentides (via Messenger)
pslaurentides@gmail.com

Épicerie solidaire, ateliers anti-gaspillage, cuisine collective

COMPTOIRS ALIMENTAIRES/DÉPANNAGES

BANQUE ALIMENTAIRE DE SAINTE-AGATHE

819 326-1324

BOUFFE LAURENTIENNE

514 591-7722

Comptoir alimentaire mobile : Amherst, Arundel, Huberdeau, Lac-Supérieur et Montcalm.

COMPTOIR ALIMENTAIRE SAINTE-LUCIE 819 324-5674

COMPTOIR ALIMENTAIRE VAL-DAVID 514 616-6457

COUP DE POUCE ALIMENTAIRE

VAL-DES-LACS ET LANTIER 819 326-5624 # 3622

COMPTOIR D'ENTRAIDE DE LABELLE

(et La Minerve)

819 686-1878

HALTE ALIMENTAIRE DE VAL-MORIN

819 216-0180

LA SAMARITAINE DE MONT-TREMBLANT

(et Brébeuf, La Conception, Mont-Blanc).

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

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR
450 569-7585



ÉCOUTE / INFORMATION / RÉFÉRENCE

AIDE MAL TRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS 1 888 489-2287

CENTRE D'ÉCOUTE DE LAVAL 450 664-2787
ou 1 888 664 1558

INFO-AIDANT 1 855 852-7784

INFO DIABÈTE 1 800 361-3504

LIGNE D'ÉCOUTE 1 888 LE DEUIL (533-3845)

LIGNE INFO-CANCER 1 800 363-0063



HABITATION / LOGEMENT

ALLOCATION-LOGEMENT 1 855 291-6467

ASSOCIATION DE PROMOTION ET D'ÉDUCATION EN
LOGEMENT (APEL) 354 999-3244
Défense des droits, informations, ateliers

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DES LAURENTIDES
819 425-7255
Logements destinés aux personnes à faible revenu.

Logement social et communautaire :

[https://crdsl.org/wp-content/
uploads/2024/02/CISLAU-OSBL-
Laurentides.pdf](https://crdsl.org/wp-content/uploads/2024/02/CISLAU-OSBL-Laurentides.pdf)





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 et à ses proches, ainsi qu'aux témoins. 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.



ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

CURATEUR PUBLIC

1 800 363-9020

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)

1 800 561-9749

RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC

1 800 463-5185

PENSION DE RETRAITE

1 800 277-9915

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)

1 800 361-7620

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT

1 800 683-2245

Québec 

Canada 



SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

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

INFO-SANTÉ 811, option 1

INFO-SOCIAL 811, option 2

GUICHET D'ACCÈS À LA PREMIÈRE LIGNE

Sans médecin de famille 811, option 3

GUICHET D'ACCÈS SOUTIEN À DOMICILE

1 833 217-5362

Services à domicile si admissible (soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, aide à domicile, soutien psychosocial, répit, prêt d'équipement temporaire, 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

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

AVC APHASIE LAURENTIDES **1 866 974-1888**

CAPTCHPL **1 888 431-3437**

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

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 **1 800 720-1307**

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 RÉPIT LONG TERME À DOMICILE
1 855 762-2930

CISSS DES LAURENTIDES **1 833 217-5362**

Soutien psychosocial, répit, hébergement temporaire.

L'ANTR'AIDANT **579 888-0211 - Poste 0**
ligne.daccueil@lantraidant.com

Ligne d'accueil et d'évaluation des besoins 7 jours / 7, soutien psychosocial, coaching proche aidant, groupes de soutien, formations, conférences et art-thérapie.

**LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS
DES LAURENTIDES** **450 431-7428**

Services aux membres de l'entourage d'une personne ayant une déficience intellectuelle (DI), un trouble du spectre de l'autisme (TSA) avec ou sans déficience physique (DP).

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 et petites emplettes.

L'INTER DES LAURENTIDES

1 877 604-3377

Transport collectif (autobus, taxibus) entre La Minerve et Saint-Jérôme.

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.



AUTRES SERVICES

4KORNERS

1 450 974-3940

Offre des services généraux aux personnes âgées d'expression anglaise des Laurentides.

ASSOCIATION ALPHA-LAURENTIDES

1 866 887-7335

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

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES

1 877 705-7766



AUTRES SERVICES

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES
CLAIR SOLEIL** **819 425-7447**

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES
ET AVEUGLES DES LAURENTIDES (APHVAL)** **514 237-6389**

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES
INTELLECTUELLES DES LAURENTIDES (APHIL)** **819 326-5202**

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES
819 326-0819 ou 819 425-8433
Travaux légers, appels et visites d'amitié, securicab, cliniques
d'impôts et 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 avec clubs affiliés.

LA COLOMBE **819 326-4779**
Centre de jour pour femmes visant à briser l'isolement. Ateliers
de groupe, suivis individuels, éducation populaire.

LE COFFRET **450 565-2998**
Aide les personnes immigrantes à s'établir dans les Laurentides
en leur offrant tout le soutien nécessaire.

PROGRAMME PAIR **1 844 551-6032**
Service d'appels automatisés quotidiens, afin d'assurer la
sécurité. Gratuit.

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

**URGENCES
EMERGENCIES**

911

**SÛRETÉ DU QUÉBEC
310-4141**

Poste MRC des Laurentides
819 326-3131

**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**

**MONT-BLANC
819 688-2161**

**MONTCALM
819 681-3383**

**MONT-TREMBLANT
819 425-8614**

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

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

**VAL-DAVID
819 324-5678**

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

**VAL-MORIN
819 324-5670**



La mise à jour de ce bottin
a été réalisée grâce à la
contribution du :



**REGROUPEMENT DES PARTENAIRES
POUR LE DEVELOPPEMENT SOCIAL**
MRC DES LAURENTIDES

Merci !

