



Merci à nos  
commanditaires!



 **Jean-François Lafrance**  
Pharmacien 

St-Esprit: 112 St-Isidore / 450-939-7466  
Ste-Julienne: 1270, route 125 / 450-831-3292  
St-Lin-Laurentides: 1014, St-Isidore / 450-439-8444




**Résidence Laurier** APPARTEMENTS POUR PERSONNES AUTONOMES

Logements 3 1/2 et 4 1/2  
Avec ou sans repas  
(en salle à manger)  
Cloches d'appel

238 14E AVENUE  
ST-LIN-LAURENTIDES J5M 2X5  
(450) 439-6776

**Les Résidences de l'Achigan**  
Logements pour personnes de 65 ans et plus  
Accès Logis : 3 1/2 et 4 1/2 - Comprend électricité et chauffage  
Surveillance 24/7 (bracelet) - Câblodistribution - 1 repas par jour

Residences.achigan@gmail.com **450-713-5000**  
74, rue du Docteur-Wilfrid-Locat, Saint-Roch-de-l'Achigan, QC J0K 3H0

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

Toute personne concernée (aîné, proche aidant, membre de la famille, intervenant, etc.) peut contacter la Ligne AAA de 8h00 à 20h00, 7 jours par semaine. Vous avez accès à des travailleurs sociaux (ou l'équivalent) spécialisés en maltraitance qui peuvent vous offrir :

- de l'écoute et du soutien;
- de l'information;
- une évaluation téléphonique de la situation;
- une intervention ponctuelle ou de crise;
- un suivi téléphonique auprès de l'appelant au besoin;
- lorsque pertinent, une orientation ou une référence vers l'organisation la plus appropriée;
- ainsi qu'un service de consultation professionnelle aux intervenants.

Pour obtenir de l'information  
et des services en lien avec  
une déficience physique ou intellectuelle

**ASSOCIATION HANDAMI POUR PERSONNES HANDICAPÉES ET LEURS FAMILLES MRC MONTCALM :**  
Aide pour la déficience physique et intellectuelle.  
450-439-2077

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES ET SENSORIELLES DU SECTEUR JOLIETTE :**  
St-Esprit, St-Alexis, St-Jacques, St-Liguori, Ste-Marie-Salomé.  
Pour la déficience physique. Siège social à Joliette.  
450-759-3322 / 1-888-756-3322

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA MATAWINIE :** St-Calixte, Ste-Julienne. Pour la déficience physique et intellectuelle. Siège social à Rawdon.  
450-834-5434 / 1-877-834-5434

**ENTRAIDE POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE DU JOLIETTE MÉTROPOLITAIN :** St-Esprit, St-Alexis, St-Jacques, St-Liguori, Ste-Marie-Salomé. Siège social à Joliette.  
450-759-9621

**ASSOCIATION RÉGIONALE DE FIBROMYALGIE DE LANAUDIÈRE :**  
450-755-1184 / 1-888-223-0227

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE LANAUDIÈRE :**  
450-474-8268 / 1-888-477-8174

**ASSOCIATION DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES DE LANAUDIÈRE :**  
450-753-5545

**CISSS DE LANAUDIÈRE GUICHET D'ACCÈS CENTRALISÉ :**  
Déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique.  
1-877-322-2898

**OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC :**  
1-800-567-1465

**ASSOCIATION RÉGIONALE DE LOISIRS POUR PERSONNES HANDICAPÉES DE LANAUDIÈRE :**  
450-752-5286 / 1-888-522-2586

**AUDITION QUÉBEC :** Mieux se comprendre  
514-278-9633 / 438-806-9011

**ASSOCIATION DES SOURDS DE LANAUDIÈRE :**  
450-752-1426

**LES MAISONS D'À CÔTÉ LANAUDIÈRE :** Hébergement - 2 résidences adaptées et soutien à domicile.  
438-863-9323 / 450-755-6913

Pour obtenir de l'information et des  
services en lien avec la santé mentale

**LA RECOUSSE MONTCALM :** Groupe d'entraide et activités.  
450-839-7050

**PLEINS DROITS LANAUDIÈRE :** Informations sur les droits et les recours en santé mentale.  
450-394-0779

**PROPULSION LANAUDIÈRE :** Informations sur le logement pour des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes en santé mentale.  
450-752-6570 / 1-877-752-6570

**SERVICE DE CRISE LANAUDIÈRE :** 1-800-436-0966

Pour obtenir de l'information et des  
services en lien avec une maladie spécifique

**CANCER-AIDE LANAUDIÈRE :** 450-756-0869

**DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE :**  
450-759-8222 #2231

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE :**  
450-759-3057 / 1-877-759-3077

**UN COEUR POUR TOUS LANAUDIÈRE :**  
450-760-3039 / 1-855-844-3039

Services généraux

**CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE :**  
1-866-277-3553

Problèmes financiers?  
**ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE :**  
450-756-1333 / 1-866-414-1333

Problèmes d'alcool ou de drogues?  
**LE RÉSEAU D'AIDE AUX ALCOOLIQUES ET AUTRES TOXICOMANES :** 450-759-4545

Besoin d'aide pour remplir un formulaire?  
**COOPÉRATIVE DE SERVICES MULTIPLES DE LANAUDIÈRE :**  
450-831-3333

Recevoir du soutien ou pour dénoncer  
des situations de maltraitance

**LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS :**  
514-489-2287 / 1-888-489-2287

**SOS VIOLENCE CONJUGALE :** 1-800-363-9010

**INFO-SOCIAL :** 8-1-1

**TEL-ÉCOUTE :** 514-493-4512

**TEL-AÎNÉS :** 514-353-2463

**PHOBIES-ZÉRO :** Anxiété, troubles obsessionnels.  
514-276-3105 / 1-866-922-0002

**SÛRETÉ DU QUÉBEC MRC MONTCALM :** 9-1-1  
Événement criminel ou législations. 450-439-1911 #261

**CAVAC LANAUDIÈRE :** Aide à surmonter les conséquences d'un acte criminel ou de maltraitance (victime, témoin)  
1-888-755-6127 / 450-755-6127

# Carnet des ressources en soutien à domicile



**MRC  
DE MONTCALM**

publié par

**TABLE DE CONCERTATION  
EN SOUTIEN À DOMICILE  
DE MONTCALM**



Édition 2019



## Qui sommes-nous?

La **Table de concertation en soutien à domicile de Montcalm** est un regroupement d'organismes communautaires et d'établissements des réseaux publics et privés concernés par les besoins et les préoccupations des personnes vivant avec une limitation fonctionnelle ou en perte d'autonomie.

Sa mission est de travailler à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de la MRC Montcalm vivant avec une limitation fonctionnelle ou en perte d'autonomie ainsi que leur proche aidant. Nous favorisons une participation active des personnes à la communauté afin qu'elles puissent demeurer dans leur milieu de vie le plus longtemps possible.

### Les services de la communauté

Territoire desservis :

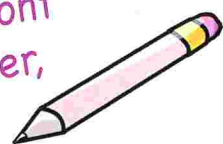
- Saint-Alexis
- Saint-Calixte
- Saint-Esprit
- Saint-Jacques
- Saint-Liguori
- Saint-Lin-Laurentides
- Sainte-Julienne
- Sainte-Marie-Salomée
- Saint-Roch-Ouest
- Saint-Roch-de-L'Achigan

Pour les

- personnes âgées
- personnes handicapées
- personnes vivant avec une problématique de santé mentale;
- personnes vivant avec une limitation fonctionnelle ou en perte d'autonomie
- proches aidants ou leur entourage
- personnes en fin de vie



Les ressources sont là pour vous aider, contactez-les!



### Pour obtenir des conseils, être écouté ou mieux connaître les services offerts

**INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL** : Lorsque vous vivez de l'inquiétude face à tout problème de santé, n'hésitez pas à communiquer avec ce service en fonction 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.  
**8-1-1**

**CISSS LANAUDIÈRE - CLSC DE ST-ESPRIT** : Les services d'accueil et de référence pourront vous donner de l'information sur l'ensemble des services disponibles au CLSC de St-Esprit et dans la communauté. Vous pourrez aussi être écouté(e) et conseillé(e) en regard de votre situation.  
**450-839-3676 / 1-800-363-1723**

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM (CABM)** : Cet organisme offre, entre autres, un service d'accueil et de référence.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**L'APPUI-LANAUDIÈRE SERVICE INFO-AIDANT** : Service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnels, confidentiel et gratuit s'adressant aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.  
**1-855-852-7784**

### Pour obtenir des services de répit, de surveillance/gardiennage ou d'hébergement

**CISSS LANAUDIÈRE - CLSC DE ST-ESPRIT** : Demandez de l'information sur les ressources et programmes de répit :  
- Centre de jour « Mieux vivre »;  
- Hébergement temporaire et permanent.  
- Résidences privées : Liste disponible sur demande au CLSC.  
**450-839-3676 / 1-800-363-1723**

**LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE** : Programme de répit pour les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale. Café-rencontres, service d'écoute téléphonique.  
**450-752-4544 / 1-800-465-4544**

**PROGRAMME RÉPIT ACCOMPAGNEMENT STIMULATION DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER LANAUDIÈRE** :  
**450-759-3057 / 1-877-759-3077**

**LA MAISON CLÉMENTINE** : Ressource d'hébergement pour personnes avec une déficience intellectuelle et/ou un déficit sensori-moteur. Ouverte 7 jours sur 7 et 24 heures par jour.  
**450-755-2591**

**CARREFOUR POUR SOUFFLER À TÊTE REPOSÉE** : Carrefour d'informations sur les ressources de répit de la région et banque de gardiens et gardiennes formé(e)s.  
**1-877-374-8783**

**SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU ROUSSEAU** : Service de répit-gardiennage.  
**450-834-1160 / 1-888-834-1160**

**LES RÉPITS DE GABY** : Offre du répit aux familles de Lanaudière vivant avec une personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme.  
**450-754-2782**

### Pour sortir de l'isolement

**CLUBS FADOQ 50 ANS ET +** : Loisirs, activités sociales et culturelles, défense des droits des aînés. Pour obtenir le numéro de téléphone d'un des clubs, contacter :  
**FADOQ, région de Lanaudière** :  
**450-759-7422 / 1-800-828-3344**

**GROUPES "ENTRAIDE ET AMITIÉ" (GEA)** : Groupes composés de bénévoles, qui offrent des activités aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie, tels que téléphones d'amitié, activités et rencontres d'informations diverses.  
**Ste-Julienne** : **450-831-4938**  
**Autres municipalités** : **450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**GROUPES DE SOCIALIZATION DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM (CABM)** : Journées d'activités pour les aînés qui veulent développer des amitiés et maintenir leur autonomie par le biais de différentes activités.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**GRUPE-ÉCHANGE DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER** :  
**450-759-3057 / 1-877-759-3077**

**GRUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS** :  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**LA RESCOUSSE MONTCALM** : Groupe d'entraide pour les personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.  
**450-839-7050**

**CENTRE DE FEMMES MONTCALM** : **450-439-6446**

**LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE** : Pour les membres de l'entourage qui ont un proche vivant avec des problèmes de santé mentale. Cafés-rencontres, écoute téléphonique, etc.  
**450-752-4544 / 1-800-465-4544**

**PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE** : Programme de jumelage entre une personne vivant avec un handicap ou une perte d'autonomie et un bénévole accompagnateur, le tout dans l'optique de l'intégration sociale.  
**450-834-1728**

**GRUPE D'ENTRAIDE DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC** : Groupe d'entraide, ligne téléphonique.  
**1-888-768-6669 #232**

**TABLE DE CONCERTATION DE ST-CALIXTE et MAISON DES GRANDS-PARENTS DE ST-CALIXTE** :  
**450-222-2782 poste 7498**

**REVIVRE** : Groupe d'entraide, anxiété, dépression, bipolarité.  
**1-866-738-4873**

### Pour obtenir un service de transport

**AMBULANCE** : **9-1-1**

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM (CABM)** : Vos proches seront en sécurité avec des bénévoles formés(es) qui les transporteront à leurs rendez-vous médicaux et leur tiendront compagnie au besoin. Réservez au moins 48 heures à l'avance.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**TRANSPORT MRC MONTCALM** : Transport adapté, collectif ou régional.  
**450-831-2182 / 1-888-242-2412 #7031**

### Pour obtenir de l'aide pour l'hygiène corporelle, des prêts d'équipements spécialisés et connaître les programmes d'adaptation du domicile

**CISSS DE LANAUDIÈRE - CLSC DE ST-ESPRIT** : Suite à une évaluation, des auxiliaires familiales et professionnels de la santé pourront répondre à vos besoins.  
**450-839-3676 / 1-800-363-1723**

### Pour vous aider en période de deuil

**AUX COULEURS DE LA VIE** : Accompagnement dans la maladie, la perte, la mort et le deuil.  
**450-752-4436**

**CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE** : Aide pour les personnes endeuillées par suicide.  
**1-866-277-3553**

### Pour obtenir de l'aide pour les travaux et la vie domestique

**SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU ROUSSEAU** : Entretien ménager léger ou lourd, préparation des repas, courses, aide à la vie quotidienne, répit-gardiennage.  
**450-834-1160 / 1-888-834-1160**

**POPOTE CONGELÉE MONTCALM** : Service de repas congelés. Livraison gratuite à votre domicile (achat minimum requis).  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**Blogue de la TCSAD Montcalm** :  
[les-cles-de-l-autonomie.blogspot.ca](http://les-cles-de-l-autonomie.blogspot.ca)