

Aide à la vie domestique

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM :

- **POPOTE MONTCALM** : Repas congelés. Livraison gratuite à votre domicile (achat minimum requis, certaines conditions peuvent s'appliquer).

- **SERVICE D'EMPLETTES** : Service disponible 1 fois par semaine ou aux deux semaines. Livraison gratuite à votre domicile.

450 839-3118 / 1 888 839-3440

SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU ROUSSEAU :

Entretien ménager léger ou lourd, préparation des repas, courses, aide à la vie quotidienne, répit et gardiennage.

450 834-1160 / 1 888 834-1160

Transport

AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE :

Transport-accompagnement pour tous les motifs pour les 55 ans et plus de St-Liguori et Ste-Marie-Salomé.

450 754-2348

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM :

Accompagnement transport-bénévole offert pour les rendez-vous médicaux et légaux. Réservez au moins 3 jours à l'avance.

450 839-3118 / 1 888 839-3440

GROUPE D'ENTRAIDE ET D'AMITIÉ STE-JULIENNE :

Transport offert pour les citoyens de Ste-Julienne.

450 831-4938

TRANSPORT MRC MONTCALM : Transport adapté, collectif ou régional.

450 831-2182 / 1 888 242-2412, COMPOSEZ LE 1.



Merci au Centre d'action bénévole de Montcalm pour la réalisation et le soutien financier de cette nouvelle édition ! Pour commander des dépliants :

450 839-3118 / 1 888 839-3440
lequipe@cabmontcalm.com

Santé mentale

LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE : Services pour les personnes qui ont un proche vivant avec un problème de santé mentale.

450 752-4544 / 1 800 465-4544

LA RESCOUSSE MONTCALM : Groupe d'entraide pour les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

450 839-7050

LES SERVICES DE CRISE DE LANAUDIÈRE : Services aux adultes qui sont aux prises avec une situation difficile provoquant la crise.

1 800 436-0966

PHOBIES-ZÉRO : Anxiété, troubles obsessionnels.

514 276-3105 / 1 866 922-0002

PROPULSION LANAUDIÈRE : Aide à la réinsertion sociale et résidentielle des personnes vivant avec des difficultés en santé mentale.

450 752-6570 / 1 877 752-6570

RELIEF : Anxiété, dépression et bipolarité.

1 866 738-4873

Déficiência physique ou intellectuelle

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA MATAWINIE : St-Calixte et Ste-Julienne. Pour la déficiência physique et intellectuelle.

450 834-5434 / 1 877 834-5434

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES ET SENSORIELLES DU SECTEUR JOLIETTE : St-Alexis, St-Esprit, St-Jacques, St-Liguori, Ste-Marie-Salomé. Pour la déficiência physique.

450 759-3322 / 1 888 756-3322

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE LANAUDIÈRE :

450 474-8268 / 1 888 477-8174

ASSOCIATION DES SOURDS DE LANAUDIÈRE INC. :

450 752-1426 / TEXTO 450 917-4214

ASSOCIATION HANDAMI POUR PERSONNES HANDICAPÉES ET LEUR FAMILLE : Aide pour la déficiência physique et intellectuelle.

450 439-2077

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

ASSOCIATION SCLÉROSE EN PLAQUES DE LANAUDIÈRE : 450 753-5545

AUDITION QUÉBEC : La santé auditive.

438 806-9011 / 1 888 665-1050

CISSS DE LANAUDIÈRE - GUICHET D'ACCÈS CENTRALISÉ : Déficiance intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficiência physique.

1 877 322-2898

ENTRAIDE POUR LA DÉFICIENTE INTELLECTUELLE DU JOLIETTE MÉTROPOLITAIN : St-Alexis, St-Esprit, St-Jacques, St-Liguori, Ste-Marie-Salomé.

450 759-9621

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC : Aide aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches dans chacune des étapes de leurs démarches d'accès aux services.

1 800 567-1465

Maladies spécifiques

ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC :

514 287-7400 / 1 888 768-6669

CANCER-AIDE LANAUDIÈRE : 450 756-0869

DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE : 450 752-5233

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE :

450 759-3057 / 1 877 759-3077

UN CŒUR POUR TOUS LANAUDIÈRE :

450 760-3039

Services généraux

Problèmes financiers ?

ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF LANAUDIÈRE) :

450 756-1333 / 1 866 414-1333

Besoin d'aide pour remplir un formulaire ?

COOPÉRATIVE DE SERVICES MULTIPLES DE LANAUDIÈRE : 450 831-3333

Carnet des ressources en soutien à domicile

MRC Montcalm



Table de concertation en soutien à domicile de Montcalm



La TCSAD

La **Table de concertation en soutien à domicile de Montcalm** (TCSAD) est un regroupement d'organismes communautaires et d'établissements du réseau public et privés, travaillant à l'amélioration de la **qualité de vie des personnes de la MRC Montcalm vivant avec une limitation fonctionnelle ou en perte d'autonomie**.

Le *Carnet des ressources en soutien à domicile* est un outil vous permettant de trouver rapidement les ressources adéquates, selon vos besoins, sur le territoire de la MRC Montcalm.

Pour les personnes :

- Aînées ;
- Vivant avec une déficience physique ou intellectuelle ;
- Ayant une problématique de santé mentale ;
- Proches aidantes.

Territoires desservis :

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

Urgence - sécurité - surveillance

AMBULANCE - POLICE - POMPIERS : 9-1-1

PROGRAMME PAIR : Offert gratuitement aux citoyens de St-Lin-Laurentides. Service d'appels quotidiens qui permet aux personnes aînées ou à risque vivant seules de se sentir davantage en sécurité.
450 439-3130, poste 7278

SÛRETÉ DU QUÉBEC MRC MONTCALM : 310-4141

Information - services - référence

CISSS DE LANAUDIÈRE - CLSC DE ST-ESPRIT : Pour obtenir des services d'aide à domicile.
450 839-3676 / 1 800 363-1723

INFO-SANTÉ - INFO-SOCIAL : Lorsque vous vivez de l'inquiétude face à un problème de santé, communiquez avec ce service en fonction 24h/7j.
8-1-1

L'APPUI LANAUDIÈRE SERVICE INFO-AIDANT : Service d'écoute, d'information et de référence, confidentiel et gratuit, pour proches aidants et leur entourage, intervenants et professionnels de la santé.
1 855 852-7784

Écoute et soutien

AUX COULEURS DE LA VIE LANAUDIÈRE : Accompagnement dans la maladie, la perte, la mort et le deuil, offert à tous incluant les proches aidants.
450 752-4436

CAVAC LANAUDIÈRE : Aide les victimes et les témoins à surmonter les conséquences d'un acte criminel ou de maltraitance.
1 888 755-6127 / 450 755-6127

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE : Aide pour les personnes suicidaires, l'entourage et les endeuillés par suicide.
450 759-6116 / 1 866 277-3553

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

LIGNE LE DEUIL : **1 888 533-3845**

SOS VIOLENCE CONJUGALE :
1 800 363-9010 / 450 759-5882

TEL-AÎNÉS : **514 353-2463 / 1 877 353-2460**

TEL-ÉCOUTE : **450 759-6111 / 514 493-4484**

Isolement et solitude

AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE : Activités pour les résidents de 55 ans et plus de St-Liguori et Ste-Marie-Salomé.
450 754-2348

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTCALM :

- **INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)** : La travailleuse de milieu fait le pont entre vos besoins et les ressources existantes.
- **PROCHES AIDANTS** : Groupe soutien, ateliers d'information, formations, répit-gardiennage et plus.
- **PROGRAMME DE SOCIALISATION** : Activités pour socialiser, ainsi que maintenir l'autonomie physique et motrice, et les facultés cognitives.
- **TÉLÉPHONES D'AMITIÉ** : Jumelage entre une personne seule et un bénévole. Appel 1 fois par semaine ou selon la disponibilité des personnes.
450 839-3118 / 1 888 839-3440

CENTRE DE FEMMES MONTCALM : Pour briser l'isolement des femmes et favoriser leur autonomie, leur confiance en soi et leurs compétences.
450 439-6446

CLUB 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 la FADOQ, région de Lanaudière.
450 759-7422 / 1 800 828-3344

GROUPE D'ENTRAIDE ET D'AMITIÉ STE-JULIENNE : Activités aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie. Transport fourni.
450 831-4938

LES PETITS FRÈRES DU SUD DE LANAUDIÈRE : Contre l'isolement des aînés jusqu'à la fin de leur vie.
514 248-3384

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE ST-CALIXTE :
450 222-2782, poste 7498

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

Défense des droits

ACTION-LOGEMENT LANAUDIÈRE : Défense des droits des locataires.
450 394-1778 / 1 855 394-1778

AQDR OUAREAU : Défense des droits des personnes préretraitées et retraitées.
450 898-2241

ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET DES MALENTENDANTS DU QUÉBEC :
450 657-8500

ASSOCIATION DES TRAVAILLEURS ET TRAVAILLEUSES ACCIDENTÉS DE JOLI-MONT : Défense individuelle et collective des droits des victimes d'accident du travail et de maladie professionnelles dans Lanaudière.
450 834-1220

CAAP LANAUDIÈRE : Assistance et accompagnement dans une démarche en vue de porter plainte auprès des établissements et des organismes du réseau public de la santé et des services sociaux.
450 759-7700 / 1 877 767-2227

GROUPE D'INFORMATION ET DE DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX : Des personnes à faibles revenus ou en situation de pauvreté.
450 831-4825

PLEINS DROITS LANAUDIÈRE : Informations sur les droits et les recours en santé mentale.
450 394-0779 / 1 855 394-0779

Répit, gardiennage et hébergement

CARREFOUR POUR SOUFFLER À TÊTE REPOSÉE : Service de répit et gardiennage pour les familles de Lanaudière vivant avec une personne handicapée.
450 836-2020 / 1 877 374-8783

LA MAISON CLÉMENTINE : Service de répit et gardiennage pour les familles de Lanaudière vivant avec une personne ayant une déficience intellectuelle et/ou physique, ou un trouble du spectre de l'autisme.
450 755-2591

LES MAISONS D'À CÔTÉ LANAUDIÈRE : Hébergement (deux résidences adaptées), soutien à domicile et services aux personnes handicapées.
438 863-9323 / 450 755-6913

LES RÉPITS DE GABY : Répit aux familles de Lanaudière vivant avec une personne présentant un trouble du spectre de l'autisme.
450 754-2782 / 1 866 753-3914

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE : Répit-Accompagnement-Stimulation à domicile.
450 759-3057 / 1 877 759-3077