

## 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**

## Déficiences physiques ou intellectuelles

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA MATAWINIE :** St-Calixte et Ste-Julienne. Pour la déficience 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 déficience 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 déficience 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 :** Déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique.

**1 877 322-2898**

**ENTRAIDE POUR LA DÉFICIENCE 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**