

Merci à nos  
précieux commanditaires!



### Regroupement Bénévole de Montcalm

27, rue St-Louis, St-Esprit (Québec) J0K 2L0  
450-839-3118 / 1-888-839-3440



\* Résidence pour personnes âgées  
en perte d'autonomie  
\* Infirmière auxiliaire sur place 24/7  
\* Chambre avec salle de bain privée  
Repas équilibrés

151 rang de l'Église, St-Liguori J0K 2X0  
(450) 754-1008

le Havre  
Bleu

Résidence pour  
personnes retraitées,  
semi-retraitées  
autonomes



2427 Desroches, Ste-Julienne  
450-831-3300

Johanne et  
Normand Gascon, prop.

\* Infirmière \* Résidence sécuritaire  
\* Ascenseur, planchers chauffants  
Deux repas par jour inclus  
Entretien ménager



Pour personnes autonomes et semi-autonomes

Service de soins de longue durée  
Convalescence  
Service de répit  
Lit d'hôpital électrique  
Lève-patient électrique

(450) 831-3626

1552, rue Albert, Ste-Julienne

Affilié à



**Jean-Marc Deslongchamps  
Pharmacien**

Livraison gratuite - Ouvert 7 jours  
103, rue St-Jacques, St-Jacques  
(450) 839-3933

Résidence Villa des Sources

Service de soins de longue durée  
Convalescence

Service de répit

Lit d'hôpital électrique

Lève-patient électrique

(450) 439-3359  
(514) 983-3359

Affilié à



**Jean-François Lafrance  
Pharmacien**

\*St-Esprit: 112 St-Isidore / 450-839-7466

\*Ste-Julienne: 1270 Route 125 / 450-831-3292

\*St-Lin-Laurentides: 1014 St-Isidore / 450-439-8444

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

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

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

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

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

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

**CENTRE DE RÉADAPTATION LA MYRIADE :**  
Programme en déficience intellectuelle.  
450-834-7101

**LE BOUCLIER :** Centre de réadaptation en déficience physique.  
450-755-2741 / 1-888-363-2783

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

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

**ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS  
ET MALENTENDANTS DU QUÉBEC :**  
(ADSMQ) 450-657-8500 / 514-278-9633

**ASSOCIATION DES SOURDS DE LANAUDIÈRE :**  
450-752-1426 / 1-800-855-0511

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

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

**CENTRE DE RÉADAPTATION LA MYRIADE :**  
Programme de réadaptation en santé mentale.  
450-831-8118

**PLEINS DROITS LANAUDIÈRE :** Informations sur les droits  
et les recours en santé mentale.  
1-800-655-8585 / 450-834-8585

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

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 :** 450-760-3039

### Services généraux

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

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

Vous voulez arrêter de fumer?

1-888-839-3440 / 450-839-3118

Besoin d'aide pour remplir un formulaire?

**COOPÉRATIVE DE SERVICES MULTIPLES DE LANAUDIÈRE :**  
450-831-3333

Pour dénoncer des situations  
de maltraitance

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

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

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

**TEL-AÎNÉS :** 514-353-2463

# Carnet des ressources en soutien à domicile



## MRC DE MONTCALM

PUBLIÉ PAR LA

TABLE DE CONCERTATION  
EN SOUTIEN  
À DOMICILE DE MONTCALM



Avril 2012

## 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 en perte d'autonomie.

Son but est de voir à l'amélioration de la **qualité de vie des personnes en perte d'autonomie** et de favoriser l'accessibilité et la continuité des services dans la MRC de Montcalm.

### LES SERVICES DE LA COMMUNAUTÉ

Plusieurs organismes offrent leurs services dans la MRC de Montcalm (St-Alexis, St-Calixte, St-Esprit, St-Jacques, St-Liguori, St-Lin-Laurentides, Ste-Julienne, Ste-Marie-Salomé, St-Roch-Ouest et St-Roch-de-l'Achigan) pour :

- Les personnes âgées;
- Les personnes handicapées ;
- Les personnes vivant avec une problématique de santé mentale ;
- Les personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente ;
- Leur entourage;
- Les personnes en fin de vie.



Les ressources sont là pour vous aider, n'hésitez pas à les contacter!

## 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**

**CSSS NORD-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**

**REGROUPEMENT BÉNÉVOLE DE MONTCALM (RBM)** : Cet organisme offre, entre autres, un service d'accueil et de référence, du transport pour visites médicales, des groupes de socialisation pour aînés, un groupe de soutien aux aidants ainsi que des sessions de formation.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

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

**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.  
**450-752-4544 / 1-800-465-4544**

**PROGRAMME DE RÉPIT DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER** :  
**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**

**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**

**HÉBERGEMENT D'URGENCE** :  
**1-800-436-0966**

**SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DU ROUSSEAU**  
Service de répit-gardiennage.  
**1-888-834-1160 / 450-834-1160**



## Pour sortir de l'isolement

### CLUBS DE L'ÂGE D'OR : 50 ANS ET PLUS

Présents dans 9 municipalités de la MRC de Montcalm : 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 gens âgés et en perte d'autonomie, tels que visites, téléphones d'amitié, activités et rencontres d'informations diverses.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**GROUPES DE SOCIALISATION DU REGROUPEMENT BÉNÉVOLE DE MONTCALM** : Journées d'activités hebdomadaires destinées aux aînés qui ont le goût de côtoyer et développer de l'amitié avec d'autres gens de leur âge et de maintenir leur autonomie.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

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

**GRUPE DE SOUTIEN POUR LES 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**

**LE REPAS COMMUNAUTAIRE DU GROUPE D'INFORMATION ET DE DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX DE STE-JULIENNE** :  
**450-831-4825**

**RENCONTRE D'ÉCHANGE DE LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE** : Pour les proches de personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.  
**1-800-465-4544 / 450-752-4544**

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

**GRUPE D'ENTRAIDE DE L'ASSOCIATION DES MALADIES PULMONAIRES** :  
**1-800-295-8111**

## Pour obtenir un service de transport

**AMBULANCE : 9-1-1**

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

**TRANSPORT ADAPTÉ, COLLECTIF, AINSI QUE POUR COURSES** : MRC DE MONTCALM  
**450-831-2182 / 1-800-690-2688**

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

**CLSC DE ST-ESPRIT** : Suite à une évaluation, des ergothérapeutes et des auxiliaires familiales et sociales sont disponibles pour répondre à vos besoins.  
**450-839-3676 / 1-800-363-1723**

## Pour vous aider en période de deuil

**DEUIL AMI-JO** : Accompagnement aux personnes endeuillées.  
**450-834-6697**

**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 domestiques

**SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DU ROUSSEAU** : Entretien ménager léger ou lourd, préparation des repas, courses, aide à la vie quotidienne, répit-gardiennage.  
**1-888-834-1160 / 450-834-1160**

**POPOTE MONTCALM - MATAWINIE** : Service de repas congelés.  
**450-839-3118 / 1-888-839-3440**

**RÉNOVATION SOLIDAIRE LANAUDIÈRE** : Service-conseil et d'accompagnement dans les démarches pour aider les citoyens à faibles et modestes revenus à obtenir du financement via les différents programmes d'aide à la rénovation.  
**514-317-0401 / 1-877-317-0401**

**RÉNOVATION LANAUDIÈRE** : Organisme d'économie sociale détenant une licence d'entrepreneur de la RBQ. Exécution de travaux de rénovation, de réparation et d'entretien par des professionnels.  
**514-317-0401 / 1-888-LANAUDIÈRE**