



Table des aînés

de la MRC des Pays-d'en-Haut

SERVICES DISPONIBLES

POUR LES AÎNÉS

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

2015-2016



**Léo et Rita veulent
jouir de leur
retraite!**

**Ils désirent demeurer chez-eux
le plus longtemps possible
et
profiter de la belle région de la
MRC des Pays-d'en-Haut...**

Une région remplie de possibilités pour garder la forme!



u13100892 fotosearch.com

illustrations of.com #1047853

classroomclipart.com ©

**Mais aussi une région offrant
beaucoup de services
à ses aînés!**



Mais quels services Léo et Rita utilisent-ils pour améliorer leur qualité de vie?





Léo et Rita habitent leur maison



Pour l'entretenir ils utilisent les services
de la **Coopérative Marteau et Plumeau**

- ✓ Intérieur et extérieur
- ✓ Grand ménage et autres
- ✓ Personnel fiable et assurance
- ✓ Reçus et crédits d'impôts
- ✓ Tarifs avantageux

NON DISPONIBLE
Wentworth-Nord et
Lac-des-Seize-Îles par
manque de personnel
dans ces 2 régions!

450-229-6677





Ils sont membres d'un club d'aînés...

- ✓ Pour rencontrer des amis!
- ✓ Pour des activités de groupe!
- ✓ Pour des sorties organisées!
- ✓ Pour s'investir et se sentir utiles!
- ✓ Pour développer un sentiment d'appartenance à leur communauté!

Groupes aînés	Responsables	Téléphone	FADOQ
Club Aînés , Ste-Marguerite/Estérel	André Proulx	450-228-1195	x
Amicale des aînés , Ste-Anne-des-Lacs	André Beaudry	450-224-5347	x
Club À La Détente , Mont-Rolland	Liane Simard	450-229-2348	x
Club l'Amitié 3e âge , Sainte-Adèle	Gilles Lachance	514-713-8040	x
Club Étoile du Nord , Laurel	Gaétan Filiatrault	450-226-5678	x
Les 4 Saisons d'Adolphe , St-Adolphe	Gaétan Chartrand	819-327-2536	
Groupe de la Sagesse , Saint-Michel	Yves Tessier	450-533-9949	
Heritage club , Morin-Heights	Isabel Ellis	450-226-8882	
Nouveaux Défis , Lac-des-Seize-Îles	Lise Tétrault	450-226-3212	
Toison d'or , St-Sauveur/Piedmont	Monique Guenette	450-227-4006	x
FADOQ des Laurentides	Gilles Hétu Représentant des PDH	800-828-3344	x



**Et ils adorent
sortir...!**

Pour connaître toutes les activités culturelles en
cours dans la MRC des PDH, ils consultent:

www.laculture.ca



Et à chaque printemps ils
participent à



LA JOURNÉE DES AÎNÉS DES PAYS-D'EN-HAUT

Organisée par les Services de loisirs
des 10 municipalités de la MRC des PDH,
où ils s'amuse et socialisent
tout en recevant de multiples informations!

Rita, qui est beaucoup plus active que Léo...

S'inscrit à différentes activités qui la passionnent....

- ✓ Cercle de Fermières (St-Sauveur et Wentworth-Nord)
- ✓ Club Lions (St-Adolphe)
- ✓ Cosy Korner (Morin-Heights)
- ✓ Société d'Histoire et de généalogie des PDH
- ✓ Société d'horticulture le Tournenvert des PDH
- ✓ Université du 3^e âge
- ✓ Clubs de bridge, scrabble, baseball poche, etc.
- ✓ Chorales et troupes de théâtre
- ✓ Clubs littéraires et associations artistiques
- ✓ Clubs de marche
- ✓ Etc....



**Contacter le
450-340-0520
pour plus
d'informations
concernant les activités
disponibles dans votre
communauté!**

Léo préfère l'informatique...



Réseau d'informations des aîné(e)s du Québec

www.riacq.ca

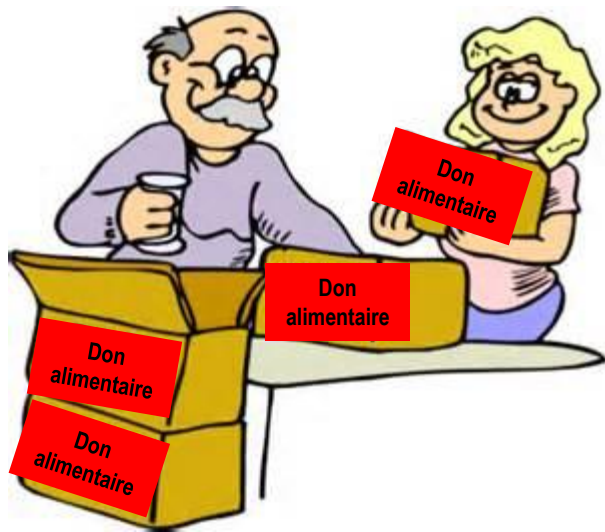
*Ateliers, cours et dépannage informatique,
bottins des ressources et groupes de discussion*

La Parlerie

www.laparlerie.com

Groupes de discussion, ateliers, conférences

Ensemble, ils s'impliquent dans leur communauté...



Faire du bénévolat leur donne
un sentiment d'utilité
et plusieurs possibilités
s'offrent à eux!

Jebenevole.ca

Ils font aussi partie d'un réseau humanitaire bénévole

Le Book Humanitaire, une fondation à but non lucratif qui a prit naissance dans les Laurentides, met à la disposition des gens dans le besoin un service d'entraide direct, offert par des personnes de cœur.

www.lebookhumanitaire.com





Léo et Rita surveillent leur santé...

Ils se présentent à la SANTÉ AMICALE, organisée par l'Entraide bénévole où des infirmières bénévoles prennent leur tension et taux de glycémie.

Wentworth-Nord, St-Michel	6650, rue Principale	1 ^{er} mercredi	12h00 à 14h00
Wentworth-Nord, Montfort	160, rue Principale	2 ^e vendredi	09h30 à 11h30
Wentworth-Nord, Laurel	3199, ch. Millette	3 ^e mercredi	09h30 à 11h00
St-Adolphe-d'Howard	110, rue du Collège	1 ^{er} jeudi	11h00 à 12h00
St-Sauveur/Piedmont	33, av. de l'Église	2 ^e lundi	13h00 à 15h00
Sainte-Adèle, Mont-Rolland	1200, Claude-Grégoire	Dernier lundi	10h30 à 12h00
Sainte-Anne-des-Lacs	773, ch. Ste-Anne-d-L	2 ^e lundi	09h30 à 11h30
Sainte-Marguerite	Derrière Hôtel de ville	1 ^{er} mercredi	13h00 à 14h00
Morin-Heights	831, rue du Village	2 ^e mardi	14h00 à 15h00
Lac-des-Seize-Îles	47, de l'Église	2 ^e lundi	14h00 à 16h00

450-229-9020

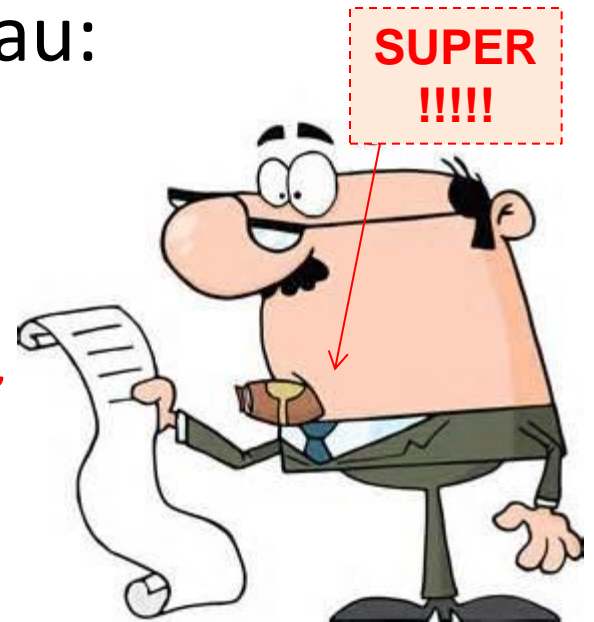


Et pour obtenir un médecin de famille...

Léo et Rita ont mis leur nom sur la liste de la
clientèle orpheline du CLSC
en téléphonant au:

450 229-6601

*Dans les PDH, cette liste n'est pas si longue,
on parle d'environ 400 personnes
en attente...*



Dans les PDH, ils ont accès à 3 cliniques médicales...



- **CLINIQUE MÉDICALE SAINTE-ADÈLE**

1150, rue Bourg-Joli, Sainte-Adèle
(450) 229-6633

- ✓ *Pas de sans-rendez-vous*
- ✓ *Rendez-vous avec médecin de famille seulement ou spécialistes*

- **CLINIQUE MÉDICALE ST-SAUVEUR**

70, rue Principale, Saint-Sauveur
(450) 227-8436

- ✓ *Sans-rendez-vous: 450-327-5562 dès 20h le soir pour consultation le lendemain*
- ✓ *Rendez-vous: 450-327-5562 dès 20h le soir pour consultation le lendemain*

- **CENTRE DE MÉDECINE FAMILIALE**

75, avenue de la Gare, Bloc L-4, Saint-Sauveur
(450) 227-1864

- ✓ *Pas de sans-rendez-vous*
- ✓ *Rendez-vous avec médecin de famille seulement*
- ✓ *Médecin de famille: Liste d'attente pour personnes vulnérables*

... et 2 (bientôt 3)

Coopératives santé !



- **Les services offerts dans une Coop santé sont-ils couverts par la Régie d'Assurance maladie du Québec?**

Oui, comme dans toutes les cliniques médicales.

- **À qui s'adressent les services d'une Coop Santé?**

À tous (membres ou non-membres).

- **Comment la Coop Santé est-elle financée?**

Contributions annuelles des membres, subventions, dons et activités bénéfiques.

- **À quoi sert la contribution des membres?**

À payer le loyer, les salaires du personnel et les frais de gestion. Les médecins et les spécialistes affiliés à la Coop santé, sont payés par le Réseau de la santé et paient un loyer à la Coop santé.

Coopératives santé

- **COOP SANTÉ SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD**

1937 chemin du Village, local 206, Saint-Adolphe-d'Howard

819-327-3534

- ✓ *Membership 2015-2016: 73\$ (+50\$ part sociale lors de la 1^{ère} année - remboursable);*
- ✓ *Accès rapide pour rendez-vous avec un médecin (dans la semaine);*
- ✓ *Possibilité d'attribution d'un médecin de famille si disponibilité;*
- ✓ *Clinique sans-rendez-vous (non-membres acceptés): le lundi et le jeudi (08h30 à 12h), le 1^{er} vendredi/mois (16h à 19h).*



- **COOP SANTÉ SAINTE-MARGUERITE**

25 rue des Pins, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450-228-3100

- ✓ *Membership 2015-2016: 90\$ (+100\$ part sociale lors de la 1^{ère} année - remboursable);*
- ✓ *Possibilité d'attribution d'un médecin de famille et rendez-vous rapide;*
- ✓ *Sans-rendez-vous (non-membres acceptés): Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 15h à 16h et mercredi de 13h à 15h. Obligation de téléphoner à 08h30 le matin même pour obtenir une place.*



- **COOP SANTÉ MORIN-HEIGHTS** (ouverture éventuelle)

2, Meadowbrook, suite 200, Morin-Heights

450-644-0522





Rita et Léo obtiennent des montures à bas prix!

Grâce au Bonhomme à Lunettes!

Tous les mardis de 09h30 à 11h30

Entraide bénévole

1013, rue Valiquette à Sainte-Adèle

PAS BESOIN DE RENDEZ-VOUS!

- ✓ Vous présenter avec votre prescription de l'optométriste;
- ✓ Choisir vos montures et les verres parmi un choix très varié et à des prix très intéressants;
- ✓ Livraison rapide, travail garanti!!!!



Un don de 10\$ est fait à l'Entraide bénévole pour chaque paire de lunettes vendues!

Un soir, Léo se sent mal...

Rita appelle le Info-Santé 8-1-1

- Service offert 24 heures par jour, 365 jours par année pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé **non urgent**.
- Les infirmières d'Info-Santé donnent des conseils et répondent aux questions concernant la santé. Au besoin, elles vous dirigent vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé.
- Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.



C'est une urgence!

**L'infirmière recommande à Rita d'appeler le 9-1-1
et de demander une ambulance!**

Chaîne d'intervention préhospitalière



Hôpital...

Les ambulanciers tiennent compte de votre préférence au moment de choisir l'hôpital où vous serez transporté. Mais certains facteurs peuvent rendre votre choix impossible à respecter.

L'ambulance arrive...



Le coût de base d'un transport ambulancier est établi à 125 \$ plus 1,75 \$ par kilomètre parcouru vers le centre hospitalier.

Il n'y a pas de coût additionnel pour une personne qui accompagne la personne malade.

Le gouvernement du Québec assume les coûts d'un transport ambulancier pour :

- ✓ **les personnes âgées de 65 ans ou plus et les personnes prestataires de la Sécurité du revenu.**



Il est possible que vous deviez payer votre transport en ambulance si ce transport n'est pas jugé nécessaire du point de vue médical.

Léo passe quelques jours à l'hôpital ...



Pendant ce temps, Rita réfléchit...

« Il faudrait peut-être vendre la maison... on serait si bien dans une résidence privée avec des services inclus! »

- ✓ Les services de soins offerts dans les résidences privées diffèrent d'une résidence à l'autre. Ils peuvent comprendre des soins personnels, des soins infirmiers, l'aide aux déplacements etc. Les coûts sont variables.
- ✓ Les autres services, comme le restaurant, salles communes, entretien ménager, dépanneur, piscine, salle d'exercices, bibliothèque, activités, etc., sont spécifiques à chacune des résidences.

Dans la MRC des PDH...

8 résidences privées avec services pour personnes autonomes et semi-autonomes

Municipalité	Résidence privée	Téléphone
St-Sauveur	La Marquise	450-227-5313
St-Sauveur	Résidence Desjardins	450-227-2241
St-Sauveur	Manoir de la Falaise	450-227-5994
St-Sauveur	Manoir de la Vallée	450-240-1333
St-Adolphe-d'Howard	Manoir Saint-Adolphe	450-226-1168
Ste-Adèle	Manoir Sainte-Adèle	450-229-4611
Ste-Adèle	Manoir Pays-d'en-Haut	450-229-6653
Ste-Adèle	Terrasses Les Capucines	450-229-7877

2 milieux de vie privés et spécialement adaptés pour les personnes atteintes de pertes cognitives:

- Le Havre de Sainte- Adèle
- Le Havre de St-Adolphe.



Rita craint de ne pas poser les bonnes questions...

Services
GRATUITS

Elle demande donc l'aide d'une conseillère professionnelle!



SERVICES-CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT
EN RECHERCHE D'HÉBERGEMENT
POUR LES 55 ANS ET PLUS.

450-966-0001



Conseillers en résidences
pour retraités

888-847-2843



hébergement conseil
agence immobilière

888-902-3778

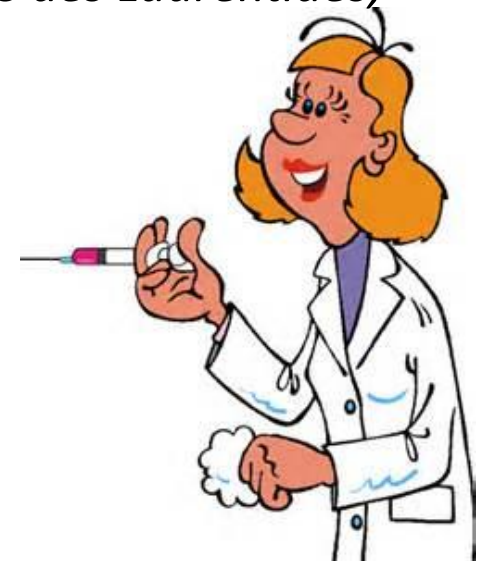
À sa sortie de l'hôpital,

Léo reçoit des SERVICES AMBULATOIRES ...

On dit «SERVICES AMBULATOIRES » parce que le Léo PEUT se déplacer afin de recevoir un traitement!

*Avec votre prescription médicale, prendre un rendez-vous par téléphone au **450-229-6601** ou en personne à l'un des CLSC du CISSS des Laurentides, point de service des Pays-d'en-Haut:*

- **CLSC de Ste-Adèle, 707, boul. de Ste-Adèle**
Les heures d'ouverture sont de 8 h 30 à 20 h 30, du lundi au vendredi et de 8 h 30 à 16 h 30 les fins de semaine et jours fériés.
- **CLSC de Piedmont, 694, chemin Avila**
Les heures d'ouverture sont de 8 h 30 à 16 h 30 du lundi au vendredi.



Rita cuisine et socialise!

Cuisines collectives...

Où	Lieu	Quand
SAINTE-ADÈLE	Café L'Entre-Gens 1006, rue Valiquette	Jeudi et Vendredi 09h00 à 16h00
	Garde-Manger 100, rue Morin	Mercredi et vendredi 09h00 à 15h00
	Maison de la famille 480, rue des Capucines	www.maisondela famille.com
SAINTE-MARGUERITE	La Rencontre 2 chemin Masson	Mardi 08h30 à 14h00
SAINT-SAUVEUR	Garde-Manger 33, rue de l'Église	Lundi 09h00 à 15h00
WENTWORTH-NORD	Ressources C Sophie 3458, route Principale	Jeudi 08h00 à 14h00



Ateliers de cuisine...

Où	Lieu	Quand
SAINT-SAUVEUR	Soupe et Compagnie Sous-sol de l'église	Vendredi 09h00 à 12h00

Et profite de produits frais!



Jardins communautaires, collectifs et solidaires...

Où	Qui	Lieu
MORIN-HEIGHTS	Groupe de bénévoles	Morin-Heights Elementary school
SAINT-SAUVEUR	Jardin Yvon Corbeil	Coin rues Promenade et Guindon
SAINTE-ADÈLE	Garde-Manger et partenaires	Parc Claude Cardinal Rue des Cantonniers
ST-ADOLPHE-D'HOWARD	Municipalité	En arrière de l'Hôtel de ville
SAINTE-ANNE-DES-LACS	Municipalité	Chemin Sainte-Anne-des-Lacs
SAINTE-MARGUERITE	La Rencontre	2, chemin Masson
WENTWORTH-NORD	Ressources C Sophie	3458, route Principale Laurel
	Groupe de la Sagesse	Parc Aîné Santé St-Michel 1900, chemin du Lac Farmer

Quand Léo est en forme...



Ils vont manger
dans les différents
REPAS
COMMUNAUTAIRES
de la MRC!

Où	Lieu	Quand	Heure
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Nouveaux défis Hôtel de ville	Mensuel	Divers
MORIN-HEIGHTS	Coop SORE - Soupe et co. 148, Watchorn	Lundi	11h45
SAINT-ADOLPHE	Repas communautaire Centre récréatif	Mardi	11h30
SAINTE-ADÈLE	Café l'Entre-gens 1006, rue Valiquette	Lun, Mar Mercredi	12h00
	Les joyeux copains sous la nef Église Ste-Adèle	Mardi	12h00
	Santé amicale Centre récréatif Mont-Rolland	4 ^e lundi	12h00
STE-ANNE-DES-LACS	L'Amicale - Soupe et co. Hôtel de ville	1 ^e mercredi	12h00
SAINTE-MARGUERITE	La Rencontre 2, chemin Masson	Mercredi	12h00
		Lundi	10h30
SAINT-SAUVEUR	Soupe et compagnie Sous-sol de l'église	Lun, Mar Jeudi	11h30
WENTWORTH-NORD	Club Étoile du nord 3199, ch. Millette	2 ^e mercredi	16h30
	Groupe de la Sagesse Église St-Michel	1 ^{er} mercredi	17h00
	Ressources Sophie Église de Laurel	3 ^e mercredi	12h00

Et quand Rita est trop fatiguée...

Elle commande des

PLATS CUISINÉS (chauds ou congelés)



Où	Qui	Quand	Tarifs
MORIN-HEIGHTS PIEDMONT SAINT-ADOLPHE SAINT-SAUVEUR STE-ANNE-DES-LACS SAINTE-ADÈLE	Entraide Bénévole Popotte roulante	Mardi et jeudi	5\$
SAINTE-MARGUERITE	La Rencontre	Mardi et jeudi	5\$
WENTWORTH-NORD LAC-DES-SEIZE-ÎLES sud	Ressources Sophie	Jeudi	Variable

Mais Léo perd de plus en plus de son autonomie...

Rita doit maintenant s'occuper de lui
à temps plein!



Elle est devenue une **PROCHE-AIDANTE**

Léo a besoin d'aide professionnelle...

Rita appelle donc le **CLSC** afin d'obtenir du **soutien à domicile!**

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Point de service des Pays-d'en-Haut

Guichet unique

450-229-6601



© Can Stock Photo - csp8588672

Soutien à domicile...



- **Tous les services de santé sont offerts à domicile** si la personne n'est plus autonome ou incapable de se déplacer pour une certaine période. Les services peuvent débuter dès le lendemain de la demande selon les besoins.
- Les **professionnels accessibles** lors d'une demande de service pour le soutien à domicile sont: *Médecin, infirmières, infirmières auxiliaires, intervenants sociaux, inalothérapeute, nutritionniste, ergothérapeute, physiothérapeute, technicien en réadaptation physique et auxiliaires familiales.*





Oups... une plainte?

✓ **Commissaire aux plaintes**
450-432-8708

✓ **CAAP Laurentides**



Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes aux personnes insatisfaites des services reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux. **Gratuit et confidentiel.**

450-565-9111 ou 1-877-767-2227

Mais Rita se sent de plus en plus isolée...

PROCHE-AIDANTE à temps-plein,
elle a besoin de répit...

Coop SORE

Répit à domicile (jour et nuit)

Répit de groupe (ateliers stimulations pour aidés)

Répit social (aidants et aidés)

450-224-2657

L'Antr'Aidant

Soutien individuel ou de groupe

579-888-0211



Conduire inquiète Rita!



Elle se sent de moins en moins confiante de prendre sa voiture... alors elle utilise certains services de transport.

Pour Léo... (\$)

TACL

Transport adapté

Entraide bénévole

Transport bénévole à coût abordable pour rendez-vous médicaux

Pour Rita... (\$)

TICL

Taxibus, transport collectif

Covoiturage

laurentides.covoiturage.ca

Entraide bénévole

Épicerie

Ste-Adèle: Mercredi AM

St-Sauveur, Piedmont, SADL: Mercredi PM

Morin-Heights, St-Adolphe: Jeudi AM

Magasinage

St-Jérôme

Rosemère

La fatigue rend Rita de plus en plus vulnérable...

Son petit-fils lui demande toujours de l'argent...



Léo est agressif...



Son fils refuse de l'aider...



Et sa fille lui pique des colères...

© Can Stock Photo

Rita se sent maltraitée...

Elle a besoin de soutien...

Elle demande de l'aide....



**PRÉVOYANCE ENVERS LES AINÉS
DES LAURENTIDES**

819-216-7100



Rita réalise qu'elle est épuisée...



Elle n'est plus en mesure de garder Léo à domicile malgré les services reçus.

Elle fait donc une demande pour un hébergement permanent.

Deux possibilités s'offriront pour Léo, selon une évaluation du CISSS des Laurentides (CLSC):

Ressource intermédiaire

Une **ressource intermédiaire** offre des services pour les personnes en perte d'autonomie qui ne peuvent pas demeurer à domicile, mais qui ne nécessitent pas les soins d'un CHSLD.

La Maison Wilfrid-Grignon

195 boulevard Ste-Adèle , Ste-Adèle

450-745-1720



- *Milieu de vie proposant 62 chambres privées avec salle de bains (possibilité de la décorer avec meubles et objets personnels!);*
- *Unité de récupération pour court séjour.*

Centre d'hébergement et de soins longue durée (CHSLD)

Centre d'hébergement des Hauteurs

707, boulevard Ste-Adèle

Sainte-Adèle

450-229-6601



Rita met leur maison en vente...

Son budget étant trop limité pour s'installer dans une résidence privée, elle déménage dans une habitation à logement abordable dans sa municipalité...



La MRC des PDH propose à ses aînés les habitations à logement abordable suivantes:

**LISTES
D'ATTENTE!**

Municipalité	Habitation	Téléphone
St-Sauveur	Habitat Saint-Sauveur 157, ch. du Lac-Millette	450-227-5837
Ste-Adèle	Habitations du Mont-Rocher 1931, rue du Mont-Rocher	450-229-4249
Ste-Adèle	Office municipal d'habitation 800, rue Blondin	450-229-2264
St-Adolphe	Habitation St-Adolphe 200, rue J-A Préfontaine	514-830-8495
Morin-Heights	Les Appartements Glen 15, rue Glen	450-226-2222
Ste-Marguerite	Office municipal d'habitation 39, rue des Pins	450-229-0523



Rita vit maintenant seule...

*Et si elle tombe...si on la retrouve trop tard ...
pour se rassurer, elle s'inscrit:*

APPELS BON MATIN

Une bénévole de l'Entraide bénévole appelle tous les matins pour vérifier que tout va bien!

450-229-9020



PROGRAMME PAIR

Service d'appels automatisés.

450-226-3912



Rita doit gérer son budget!



Association coopérative d'économie sociale

ACEF

450-430-2228

Ateliers d'aide à la budgétisation, consommation et
prévention sur la maltraitance financière des aînés



Rita ne reçoit que ses pensions gouvernementales...

Ça ne lui suffit pas!

- **Supplément de revenu garanti** - Prestation mensuelle non imposable offerte aux prestataires de la Sécurité de la vieillesse qui ont un faible revenu:
1 800 O-Canada
- **Crédit pour le maintien à domicile** - Les québécois(es) de 70 ans et + ont droit à un crédit d'impôt (30 % des dépenses admises au maintien à domicile et/ou une part de votre loyer jusqu'à concurrence de 15 600\$)
1-800-567-4692
- **Allocation-Logement du Québec** - Aide financière au paiement du loyer pour ménage à faible revenu (maximum de 80 \$/mois):
1-800-267-6299



Heureusement...

Rita a aussi accès à un comptoir alimentaire!

Où	Lieu	Quand	Heure
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	50, rue de l'Église	Mardi	15h00-15h30
MORIN-HEIGHTS	148, Ch. Watchorn	Mardi	14h15-15h00
SAINT-ADOLPHE	110, rue du Collège	Mardi	13h30-14h00
SAINTE-ADÈLE	100, rue Morin	Lundi	13h00-16h00
SAINTE-MARGUERITE	2, chemin Masson	Jeudi	11h30-13h00
SAINT-SAUVEUR STE-ANNE-DES-LACS PIEDMONT	205, rue Principale	Mercredi	09h30-11h00
WENTWORTH-NORD	3470, Principale	Jeudi	14h00-14h30



**Pour inscription vous adresser au 100, rue Morin à Sainte-Adèle
ou par téléphone 450-227-3757 ou 450-229-2011**

Et pour ses impôts...



Rita utilise le **service d'impôt gratuit**,
effectué par des bénévoles de
l'Entraide bénévole!

450-229-9020

Rita se sent seule...

Elle a besoin de placoter et rire....

- **Entraide bénévole: 450-229-9020**

Visites d'amitié pour les personnes seules, par une personne bénévole.



- **Centre de zoothérapie: 450-240-0371**

Visites d'amitié d'une personne bénévole avec chat ou chien.



**Ces visites redonnent à Rita
le goût de socialiser!**

Et Rita reprend contact avec ses amies!!!



Youpi



Rita s'est maintenant refait une nouvelle vie!



Elle adore son appartement...

Elle visite Léo régulièrement...

Elle a repris ses activités ménagères...

Elle a un réseau social...

mais surtout...

Elle se sent soutenue par tous les services mis à sa disposition dans sa communauté!!!



**Pour plus d'informations
sur les
services disponibles....**

Les 10 municipalités de la MRC des PDH



Municipalité
amie des aînés

sont accréditées

Municipalité Amie des Aînés



Municipalité
amie des aînés

HÔTEL DE VILLE	TÉLÉPHONE
ESTÉREL	450-228-3232
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	450-226-2080
MORIN-HEIGHTS	450-226-3232
PIEDMONT	450-227-1888
ST-ADOLPHE-D'HOWARD	450-227-2061

HÔTEL DE VILLE	TÉLÉPHONE
ST-SAUVEUR	450-227-4633
STE-ADÈLE	450-229-2921
STE-ANNE-DES-LACS	450-224-2675
STE-MARGUERITE	450-228-2543
WENTWORTH-NORD	450-226-2416

**N'hésitez pas à contacter votre
hôtel de ville!**

Consultez les répertoires!

- Répertoires des ressources familiales
www.lespaysdenhaut.com



- Bottin des services pour aînés



- Bottin des ressources en alimentation



- Guide du citoyen de la MRC des PDH





Table des aînés

de la MRC des Pays-d'en-Haut

TÉLÉPHONEZ-MOI!!!!

Service
d'informations
gratuit pour
les aînés de
la MRC des
PDH

CHRISTINE GOUIN

Agente de liaison

Table des aînés des PDH

450-340-0520

Veillez noter que...

- Les informations contenues dans cette brochure peuvent avoir été modifiées sans préavis.
- Nous vous invitons à contacter les organismes proposant des activités avant de vous y rendre, afin de valider les informations.

Brochure

Conçue et réalisée par Christine Gouin