

# RÉPERTOIRE

Ressources  
pour les aînés

MRC des Pays-d'en-Haut

2016



# MOT D'INTRODUCTION



La  
**Table des aînés**  
de la MRC des Pays-d'en-Haut

est une concertation d'acteurs incontournables qui œuvre à améliorer la qualité de vie des aînés. Elle est fière de présenter ce répertoire de services qui s'adresse à ses membres et à toutes personnes aînées ou représentants d'organisations intéressés par la cause des aînés sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Il a été conçu avec l'objectif d'offrir aux personnes ressources dans chacune des dix municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut, un outil centralisant tous les services dédiés aux aînés qui leur permettra de bien informer les aînés qui les questionneront sur les ressources et les activités existantes susceptibles de répondre adéquatement à leurs besoins.

Son utilisation est facile, précise et sûrement que ce répertoire sera un guide que vous conserverez précieusement.

Il a été imaginé de façon à répondre spécifiquement aux besoins recherchés par les aînés. Pour s'y retrouver, il suffit simplement d'identifier son besoin dans la table des matières et de se référer à la liste des ressources présentées dans la section correspondante.

La cueillette de données et la recherche d'informations ont été effectuées à la fin de l'année 2015. Bien que nous ayons pris toutes les mesures nécessaires pour offrir des informations précises, certains renseignements peuvent perdre de leur actualité en raison des changements incessants qui surviennent inéluctablement.

Nous ne pouvons être tenus responsables des erreurs ou des omissions qu'on pourrait y trouver. Les utilisateurs sauront le comprendre.

*Bonne recherche!*

## **NUMÉROS EN CAS D'URGENCE**

<b>AMBULANCE – POLICE – POMPIER</b>	<b>9-1-1</b>
<b>CENTRE ANTI-POISON</b>	<b>1-800-463-5060</b>
<b>CROIX-ROUGE (SINISTRE)</b>	<b>877-362-2433</b>
<b>INFO-CRIME QUÉBEC</b>	<b>800-711-1800</b>
<b>INFO SANTÉ</b>	<b>8-1-1</b>
<b>SÛRETÉ DU QUÉBEC</b>	<b>310-4141 ■ *4141</b>
<b>SÛRETÉ DU QUÉBEC DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	<b>450-227-6848</b>

## **LIGNES D'ÉCOUTE**

<b>ABUS AÎNÉS</b>	<b>888-489-2287</b>
<b>AGRESSIONS SEXUELLES</b>	<b>888-933-9007</b>
<b>AL-ANON / ALATEEN</b>	<b>888-425-2666</b>
<b>ALCOOLIQUES ANONYMES</b>	<b>877-326-8018</b>
<b>CANCER J'ÉCOUTE</b>	<b>866-939-3333</b>
<b>CENTRE ANTIPOISON</b>	<b>800-463-5060</b>
<b>CENTRE PRÉVENTION SUICIDE</b>	<b>866 277-3553</b>
<b>DROGUES ÉCOUTE</b>	<b>800-265-2626</b>
<b>GAI ÉCOUTE</b>	<b>888-505-1010</b>
<b>INFO-ABUS</b>	<b>800-361-6477</b>
<b>INFO-AIDANTS</b>	<b>855-852-7784</b>
<b>JEU AIDE ET RÉFÉRENCES</b>	<b>866-SOS-JEUX</b>
<b>NARCOTIQUES ANONYMES</b>	<b>800-879-0333</b>
<b>OUTREMANGEURS ANONYMES</b>	<b>877-509-1939</b>
<b>SOS VIOLENCE CONJUGALE</b>	<b>800-363-9010</b>
<b>SOS SUICIDE</b>	<b>800-595-5580</b>
<b>TEL-AÎNÉS</b>	<b>877-353-2460</b>

# TABLE DES MATIÈRES

## ADMINISTRATIONS MUNICIPALES..... 08-18

<b>MRC DES PAYS-D'EN-HAUT.....</b>	<b>08</b>
<b>ESTÉREL .....</b>	<b>09</b>
<b>LAC-DES-SEIZE-ÎLES .....</b>	<b>10</b>
<b>MORIN-HEIGHTS .....</b>	<b>11</b>
<b>PIEDMONT.....</b>	<b>12</b>
<b>SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD.....</b>	<b>13</b>
<b>SAINT-SAUVEUR .....</b>	<b>14</b>
<b>SAINTE-ADÈLE .....</b>	<b>15</b>
<b>SAINTE-ANNE-DES-LACS .....</b>	<b>16</b>
<b>SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON ..</b>	<b>17</b>
<b>WENTWORTH-NORD .....</b>	<b>18</b>

## RESSOURCES PAR SECTEUR..... 19-61

<b>ACTIVITÉS</b> Clubs de marche - réseau de la MRC des PDH Clubs de vélo VieActive Voyages organisés Réseaux des sentiers non-motorisés	<b>19</b>
<b>AIDE À DOMICILE</b> Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Programmes d'aide financière Services privés	<b>20</b>

<p><b>AÎNÉS</b> Clubs d'âge d'or</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>ALIMENTATION</b> Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Organismes desservant les Laurentides <b>Activités alimentaires:</b> <i>Cuisines collectives - Ateliers de cuisine</i> <i>- Repas communautaires - Jardins communautaires - Plats cuisinés</i> <i>- Bonne Boîte Bonne Bouffe - Marchés publics - Bons de Noël</i> <i>- Comptoirs alimentaires.</i></p>	<p><b>22-25</b></p>
<p><b>ANIMAUX</b> Ressources Vétérinaires</p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>BÉNÉVOLAT</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>BUDGÉTISATION</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>CULTURE</b> Ressources - Art - Camp musical et chorales - Cinéma - Expression verbale - Histoire et généalogie - Littérature - Musées - Spectacles - Théâtre</p>	<p><b>29-31</b></p>
<p><b>DÉFENSE DES DROITS</b> Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Organismes desservant les Laurentides Organismes gouvernementaux Plainte du Réseau de la Santé et des Services sociaux Services en cas de perte d'autonomie</p>	<p><b>32-34</b></p>
<p><b>DÉPENDANCES</b></p>	<p><b>35</b></p>
<p><b>ÉDUCATION AUX ADULTES</b> Centres d'éducation aux adultes Services communautaires</p>	<p><b>36</b></p>
<p><b>EMPLOYABILITÉ</b> Ressources Organismes gouvernementaux</p>	<p><b>37</b></p>

<p><b>ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE</b>  Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut  Organismes desservant les Laurentides  Comptoirs d'entraide</p>	<p><b>38-39</b></p>
<p><b>FIN DE VIE</b>  Service communautaire  Services gouvernementaux</p>	<p><b>40</b></p>
<p><b>GOVERNEMENT</b>  Députés fédéraux et provinciaux  Québec: Services aux citoyens  Canada: Services aux citoyens</p>	<p><b>41-42</b></p>
<p><b>HABITATION - HÉBERGEMENT</b>  Agences conseil  Résidences privées  Habitations à logement abordable  Milieu de vie pour personnes en perte d'autonomie  Milieux de vie pour personnes en perte cognitive  Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)  Hébergement en fin de vie  Services et programmes gouvernementaux</p>	<p><b>43-45</b></p>
<p><b>HORTICULTURE</b>  Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut</p>	<p><b>46</b></p>
<p><b>IMPÔTS ET MESURES FISCALES</b>  Ressources  Crédits d'impôt</p>	<p><b>47</b></p>
<p><b>MALTRAITANCE</b>  Organismes desservant les Laurentides  Plan d'action gouvernemental</p>	<p><b>48</b></p>
<p><b>PROCHES-AIDANTS</b>  Organismes  Programmes d'aide financière  Ressources</p>	<p><b>49</b></p>

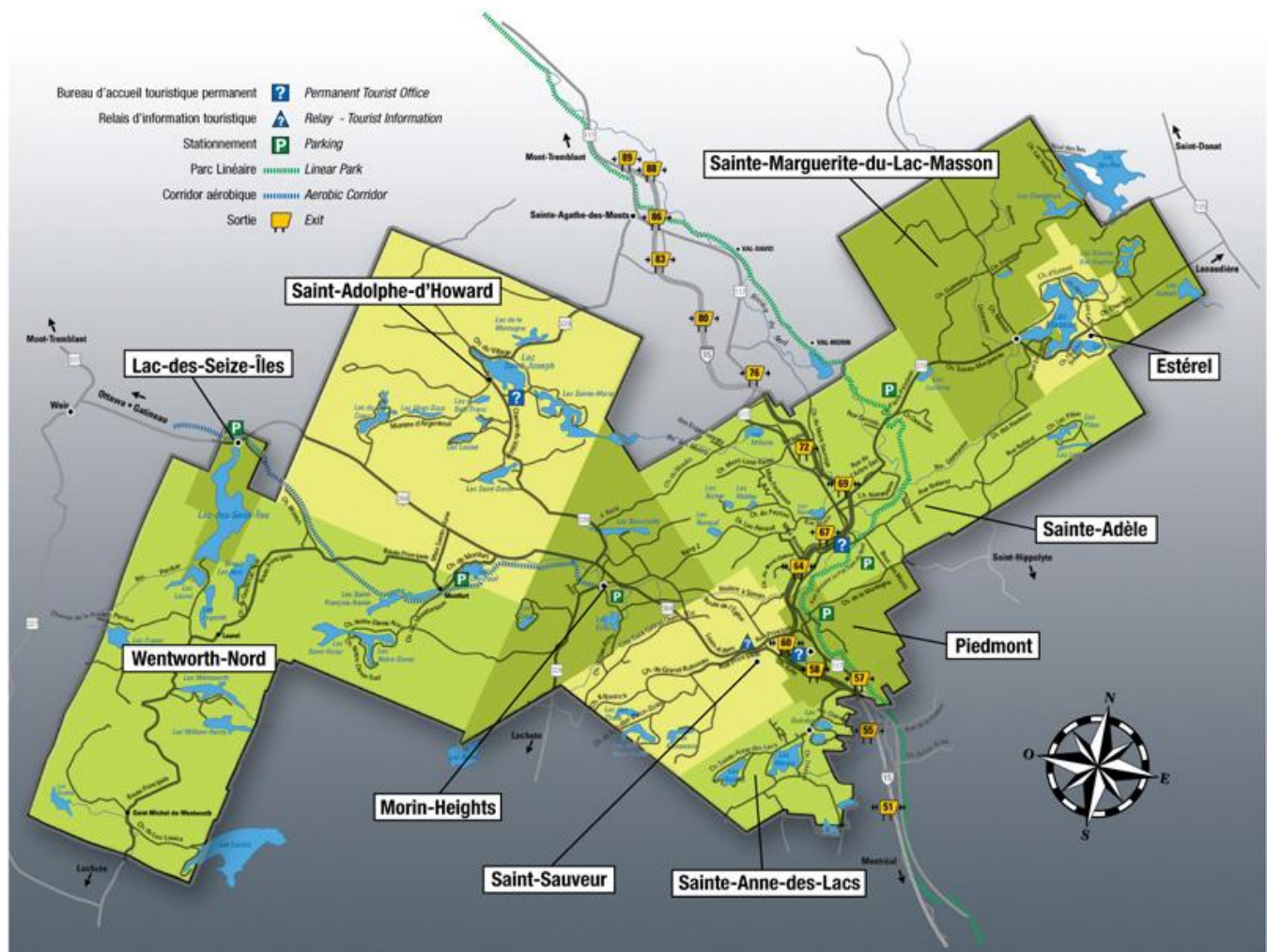
<p><b>RÉFÉRENCES-INFORMATIONS</b>  Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut  Organismes desservant les Laurentides</p>	<p><b>50</b></p>
<p><b>REVENUS DE RETRAITE</b>  Canada  Québec</p>	<p><b>51</b></p>
<p><b>SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX</b>  Cliniques  Coopératives Santé  Ministère de la Santé et des Services sociaux  Ressources desservant les Laurentides</p>	<p><b>52-56</b></p>
<p><b>SANTÉ COMMUNAUTAIRE</b>  Santés amicales  Santé des yeux</p>	<p><b>57</b></p>
<p><b>SANTÉ MENTALE</b>  Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut  Organismes desservant les Laurentides</p>	<p><b>58</b></p>
<p><b>SÉCURITÉ</b>  Sûreté du Québec  Services et programmes  Systèmes de sécurité</p>	<p><b>59-60</b></p>
<p><b>TRANSPORT</b>  Organismes  Entreprises de transport  Organismes gouvernementaux  Services</p>	<p><b>61-62</b></p>

# ADMINISTRATIONS MUNICIPALES

## MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

ADMINISTRATION	GARE DE PIEDMONT	PAVILLON
1014, rue Valiquette Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M3 ☎ 450-229-6637 ☎ 450-229-5203 ✉ <a href="mailto:info@mrcpdh.org">info@mrcpdh.org</a> 🌐 <a href="http://www.mrcpdh.org">www.mrcpdh.org</a>	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont 146, chemin de la Gare Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-229-6637	Parc régional Pavillon Montfort Wentworth-Nord, Qc. ☎ 450-226-2428 ☎ 450-226-7898

## PLAN DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT





# ESTÉREL

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
115, chemin Dupuis Estérel, Qc. J0T 1E0 ☎ 450-228-3232 ☎ 877-928-3232 ✉ <a href="mailto:info@villedesterel.com">info@villedesterel.com</a> 🌐 <a href="http://www.villedesterel.com">www.villedesterel.com</a>	<b>Refuge du Parc d'Estérel</b> 1, avenue d'Anvers <i>Sentiers pédestres, ski de fond, raquettes, lac et plage.</i> <b>Parc Louis-Thomas</b> <i>Tennis, pétanque, volleyball</i>	Pierre Tessier, directeur 9, chemin Masson (caserne) ☎ 450-228-2543, poste 229 📠 450-602-0710 📠 450-228-4008 ✉ <a href="mailto:si@lacmasson.com">si@lacmasson.com</a>
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	SERVICES DE SÉCURITÉ
4, rue des Lilas Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-4442 📠 450-228-4442	115, chemin Dupuis Estérel, Qc. J0T 1E0 ☎ 1-866-607-6301	<b>Service de Protection</b> Guillaume Blanc, responsable ☎ 450-712-3232 <b>Patrouille nautique</b> ☎ 450-228-3232
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	PAROISSE
Garage municipal 115, chemin Dupuis ☎ 450-228-3232	Club de l'Âge d'or du Lac Masson André Proulx, président ☎ 450-228-1195 ✉ <a href="mailto:proulxandre@yahoo.com">proulxandre@yahoo.com</a>	Fabrique de Sainte-Marguerite ☎ 450-228-2052

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	Jean-Pierre Neveu
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Roger Martel
Direction générale	Luc Lafontaine Nadine Bonneau (intérim)
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Nil

# LAC-DES-SEIZE-ÎLES

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
47, rue de l'Église Lac-des-Seize-Îles, Qc. J0T 2M0 ☎ 450-226-3117 📠 450-226-1461 ✉ <a href="mailto:munlac16iles@qc.aira.com">munlac16iles@qc.aira.com</a> 🌐 <a href="http://www.lac-des-seize-iles.ca">www.lac-des-seize-iles.ca</a>	47, rue de l'Église Lac-des-Seize-Îles, Qc. J0T 2M0 ☎ 450-226-3117	☎ 911 (Premiers répondants)
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	PAROISSE
47, de l'Église Lac-des-Seize-Îles, Qc. J0T 2M0 ☎ 450-226-9942	215, chemin du Village Lac-des-Seize-Îles, Qc. J0T 2M0 ☎ 866-607-6301	Paroisse Notre-Dame-des-Monts Communauté Notre-Dame-de-la Sagesse ☎ 450-226-2844 (centrale, Morin-Heights) ☎ 450-226-5451 (local)
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
Débarcadère municipal ☎ 450-226-3117	<b>Association Nouveaux Défis</b> Lise Tétrault, présidente ☎ 450-226-3212	<b>Comité des loisirs</b> Guy Bissonnette ☎ 450-226-6882  <b>Arts et culture Lac-des-Seize-Îles</b> ☎ 450-226-1531 ✉ <a href="mailto:artsetculture16@hotmail.ca">artsetculture16@hotmail.ca</a>

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Mairesse	Yves Baillargeon
Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Françoise Tassé
Direction générale	Diane Taillon
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Nil

# MORIN-HEIGHTS

HÔTEL DE VILLE	CENTRES COMMUNAUTAIRES	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
567, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232 📠 450-226-8786 ✉ <a href="mailto:municipalite@morinheights.com">municipalite@morinheights.com</a> 🌐 <a href="http://www.morinheights.com">www.morinheights.com</a>	<b>La Salle communautaire</b> 567, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232  <b>La Salle du Souvenir</b> 823, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232	567, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232, poste 116 ☎ 450-227-1215, après 16h30
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	PAROISSES
823, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232 poste 124 📠 450-226-8786  <b>Club de lecture</b> Laurentian reading Club ☎ 450-226-6904	895, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-2214	<b>Paroisse Notre-Dame-des-Monts</b> Communauté Saint-Eugène ☎ 450-226-2844  <b>Trinity Anglican Church</b> ☎ 450-227-2180  <b>United Church</b> ☎ 450-226-2637
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ <a href="mailto:cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca">cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</a>	<b>Heritage senior club</b> Population Anglophone Isabel Ellis ☎ 450-226-8882	<b>Cosy Corner</b> Sous-sol de la United Church ☎ 450-226-6681  <b>La Légion royale canadienne M-H</b> ☎ 450-226-2213

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	Tim Watchorn
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Claude P. Lemire
Direction générale	Yves Desmarais
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Catherine Maillé

# PIEDMONT

<b>HÔTEL DE VILLE</b>	<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE</b>	<b>SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE</b>
670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1888 📠 450-227-6716 ✉ <a href="mailto:info@municipalite.piedmont.qc.ca">info@municipalite.piedmont.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.municipalite.piedmont.qc.ca">www.municipalite.piedmont.qc.ca</a>	670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1888, poste 223 ✉ <a href="mailto:loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca">loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca</a>	2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-9134 Administration : poste 330 Prévention : poste 331
<b>BIBLIOTHÈQUE</b>	<b>BUREAU DE POSTE</b>	<b>FABRIQUE DE SAINT-SAUVEUR</b>
33, avenue de l'Église Chalet Pauline-Vanier Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-2669, poste 425 📠 450-227-3362	745, boulevard des Laurentides Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 1-866-607-6301	<b>Paroisse de Saint-Sauveur</b> ☎ 450-227-2423
<b>ÉCOCENTRE</b>	<b>CLUB DES AÎNÉS</b>	
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ <a href="mailto:cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca">cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</a>	<b>La Toison d'or St-Sauveur/Piedmont</b> 10 Avenue de la Gare, Qc. J0R 1R0 Mardis 09h30 à 11h30 Mercredis, jeudis 13h30 à 16h00 ☎ 450-227-4006 📠 450-227-8268 ✉ <a href="mailto:toisondor@cgocable.ca">toisondor@cgocable.ca</a>	

<b>PERSONNES RESSOURCES 2015-2016</b>	
Maire	Clément Cardin
Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Suzanne Nicholson
Direction générale	Gilbert Aubin
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Édith Proulx

# SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
1881, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2044 ☎ 855-327-2044 📠 819-327-2282 ✉ <a href="mailto:info@stadolphedhoward.qc.ca">info@stadolphedhoward.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.stadolphedhoward.qc.ca">www.stadolphedhoward.qc.ca</a>	110, rue du Collège Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2626 📠 819-327-2282 ✉ <a href="mailto:loisirs@stadolphedhoward.qc.ca">loisirs@stadolphedhoward.qc.ca</a>	1680, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-5335 ✉ <a href="mailto:pompier@stadolphedhoward.qc.ca">pompier@stadolphedhoward.qc.ca</a>
PLEIN-AIR - NAUTIQUE	CENTRE PLEIN-AIR	DÉBARCADÈRE
1657, Ch. de l'Avalanche ☎ 819-327-3232 ✉ <a href="mailto:info@mont-avalanche.com">info@mont-avalanche.com</a> 🌐 <a href="http://www.mont-avalanche.com">www.mont-avalanche.com</a>	1672, chemin du village ☎ 819-327-3519 ✉ <a href="mailto:pleinairstadolphe@gmail.com">pleinairstadolphe@gmail.com</a>	Avril à octobre 1920, chemin du village ☎ 819-327-3544
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	FABRIQUE
1881, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2117 📠 819-327-2282 ✉ <a href="mailto:biblio24@crsbpl.qc.ca">biblio24@crsbpl.qc.ca</a> <b>Club de lecture</b> ☎ 819-374-7332	1964, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2214	Paroisse de Saint-Adolphe-d'Howard ☎ 819-327-2711
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
1440, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2044	<b>Les 4 Saisons d'Adolphe</b> Gaétan Chartrand, président ☎ 819-327-2536 ✉ <a href="mailto:gmchartrand@gmail.com">gmchartrand@gmail.com</a>	<b>Club Lions</b> ☎ 819-327-2026 <b>Club de marche « Les sans pas »</b> ☎ 819-327-3743 <b>Club de pétanque</b> Lundis, 18h30, Parc des aînés ☎ 819-327-2039 <b>Sport Zone</b> ☎ 819-714-0222 ☎ 866-714-0222
GARAGE MUNICIPAL		☎ 819-327-2244
TERRAINS DE TENNIS		☎ 819-327-2344
<b>Association du tennis</b> ☎ 819-327-2684		

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Mairesse	Lisette Lapointe
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Jean-Claude Massie
Direction générale	Mathieu Dessureault
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Marie-Christine L'Espérance

# SAINT-SAUVEUR

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE								
1, Place de la Mairie Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-4633 ☎ 450-227-8564 ✉ <a href="mailto:administration@ville.saint-sauveur.qc.ca">administration@ville.saint-sauveur.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.ville.saint-sauveur.qc.ca">www.ville.saint-sauveur.qc.ca</a>	33, avenue de l'Église Chalet Pauline-Vanier Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450 227-2669, poste 420 ☎ 450 227-3362 ✉ <a href="mailto:communautaire@ville.saintsauveur.qc.ca">communautaire@ville.saintsauveur.qc.ca</a>	2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-9134 Administration : poste 330 Prévention : poste 331								
ÉCOCENTRE	BUREAUX DE POSTE	PAROISSE								
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ <a href="mailto:cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca">cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</a>	20, rue Filion Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-3782 50, rue St-Denis Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-0022	<b>Paroisse de Saint-Sauveur</b> ☎ 450-227-2423								
BIBLIOTHÈQUE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES								
33, avenue de l'Église Chalet Pauline-Vanier Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450 227-2669, poste 425 ☎ 450 227-3362 <b>Centre d'accès communautaire informatique St-Sauveur (CACI)</b> ☎ 450-227-2669 poste 425 ✉ <a href="mailto:caci.saint-sauveur@cgocable.ca">caci.saint-sauveur@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.caci.st-sauveur.qc.ca">www.caci.st-sauveur.qc.ca</a>	<b>La Toison d'or St-Sauveur/Piedmont</b> 10 Avenue de la Gare, Qc. J0R 1R0 Mardis 09h30 à 11h30 Mercredis, jeudis 13h30 à 16h00 ☎ 450-227-4006 ☎ 450-227-8268 ✉ <a href="mailto:toisondor@cgocable.ca">toisondor@cgocable.ca</a>	<b>Comité CLASS</b> (Comité logement pour aînés de Saint-Sauveur) ✉ <a href="mailto:class.saintsau@gmail.com">class.saintsau@gmail.com</a> <b>Club de marche</b> R-V dans le stationnement de l'Église. Jour: 10h, lundis, mercredis, vendredis Soir: 19h15, lundis, mercredis. ☎ 450 227-2669, poste 420 🌐 <a href="http://www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca">www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca</a> <b>Billard du 3e âge</b> Lundi, mercredi, vendredi, 8h30 à 12h 10, avenue de la Gare ☎ 450-227-6769								
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center"><b>PERSONNES RESSOURCES 2015-2016</b></p> <table> <tr> <td>Maire</td> <td>Jacques Gariépy</td> </tr> <tr> <td>Direction générale</td> <td>Jean Beaulieu</td> </tr> <tr> <td>Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)</td> <td>Diane Dufour Flynn</td> </tr> <tr> <td>Loisirs, Culture et Vie communautaire</td> <td>Ginette Gilbert</td> </tr> </table> </div>		Maire	Jacques Gariépy	Direction générale	Jean Beaulieu	Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Diane Dufour Flynn	Loisirs, Culture et Vie communautaire	Ginette Gilbert	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center"><b>CHALET PAULINE VANIER</b></p> <p><b>Cercle de Fermières</b>            ☎ 450-227-2669, poste 428</p> <p><b>Club de bridge de St-Sauveur</b>            Mercredis à 13h            ☎ 450-224-4444</p> <p><b>Club de Bridge des Monts</b>            Jeudis à 13h            ☎ 450-226-7215</p> <p><b>Association de scrabble</b>            Lundis à 13h30            ☎ 450-227-0621</p> </div>
Maire	Jacques Gariépy									
Direction générale	Jean Beaulieu									
Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Diane Dufour Flynn									
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Ginette Gilbert									

# SAINTE-ADÈLE

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
1381, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A3 ☎ 450-229-2921 📠 450-229-4179 ✉ <a href="mailto:dirgenerale@ville.sainte-adele.qc.ca">dirgenerale@ville.sainte-adele.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.ville.sainte-adele.qc.ca">www.ville.sainte-adele.qc.ca</a>	1200, rue Claude-Grégoire Secteur Mont-Rolland Sainte-Adèle, Qc. J8B 1E9 ☎ 450-229-9605 📠 450-229-2283	100, rue des Cantonniers Sainte-Adèle, Qc. J8B 1V8 ☎ 450-229-3525 📠 450-229-8085 Administration ☎ 450-229-2921, poste 220
BIBLIOTHÈQUE	BUREAUX DE POSTE	PAROISSES
<b>Claude-Henri-Grignon</b> 555 boulevard de Sainte-Adèle porte 118 Sainte-Adèle, Québec J8B 1A7 ☎ 450-229-2921 poste 238  <b>Club de lecture de Sainte-Adèle</b> ☎ 450-602-7058	978, rue Valiquette Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A0 ☎ 450-229-2416  3007, rue St-Charles Sainte-Adèle, Qc. J8B 1B0 ☎ 450-229-2636  1727, chemin Pierre-Péladeau Sainte-Adèle, Qc. J8B 1C0 ☎ 450-228-3275	<b>Paroisse Notre-Dame-des-PDH Communauté Sainte-Adèle</b> ☎ 450-229-4454  <b>Communauté Saint-Joseph</b> Secteur Mont-Rolland ☎ 450-229-3429  <b>Église Unie</b> ☎ 450-512-8007
ÉCOCENTRE	CLUBS DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
Secteur Mont-Rolland 2815, rue Rolland ☎ 450-229-4984	<b>Club de l'Amitié 3<sup>e</sup> âge</b> Gilles Lachance, président ☎ 514-713-8040 ✉ <a href="mailto:gilles.lachance@cgocable.ca">gilles.lachance@cgocable.ca</a>  <b>La Détente de Mont-Roland</b> Club de l'âge d'or Liane Simard, présidente ☎ 450-229-2348	<b>Les Joyeux Copains sous la Nef</b> ✉ <a href="mailto:notre-damepdh@cgocable.ca">notre-damepdh@cgocable.ca</a>  <b>Club de billard du 3<sup>e</sup> âge</b> ☎ 450-229-6725  <b>Conseil des Chevaliers de Colomb</b> ☎ 450 229-3855

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	Réjean Charbonneau
Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Lise Gendron
Direction générale	Pierre Dionne
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Christian Nadeau

# SAINTE-ANNE-DES-LACS

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 450-224-2675 📠 450-224-8672 ✉ <a href="mailto:sec.adm@sadl.qc.ca">sec.adm@sadl.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.sadl.qc.ca">www.sadl.qc.ca</a>	1, chemin Fournel Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 450-224-2675 poste 225 ✉ <a href="mailto:loisirs@sadl.qc.ca">loisirs@sadl.qc.ca</a>	Pompiers à temps partiel 773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 450-224-2675 poste 227
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	FABRIQUE DE SAINT-SAUVEUR
723, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 450-224-2675 poste 300 ✉ <a href="mailto:biblio26@sadl.qc.ca">biblio26@sadl.qc.ca</a>	6B, chemin des Lilas Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 1-866-607-6301	Communauté Sainte-Anne-des-Lacs ☎ 450-227-2423
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ <a href="mailto:cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca">cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</a>	L'Amicale ☎ 450-224-5347	Association des citoyens de SADL 🌐 <a href="http://www.acsadl.org">www.acsadl.org</a>  Club Plein Air SADL ✉ <a href="mailto:contact@pleinairsadl.org">contact@pleinairsadl.org</a> 🌐 <a href="http://www.pleinairsadl.org">www.pleinairsadl.org</a>  Coopérative de solidarité Hélios ☎ 450-643-0317 ✉ <a href="mailto:coopsolidaritehelios@gmail.com">coopsolidaritehelios@gmail.com</a> 🌐 <a href="http://www.coophelios.com">www.coophelios.com</a>  ABVLACS Agence des bassins versants de SADL 46, chemin des Merisiers Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0 ☎ 450-643-0115 ✉ <a href="mailto:abvlacs1@gmail.com">abvlacs1@gmail.com</a> 🌐 <a href="http://abvlacs.org/">http://abvlacs.org/</a>

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Mairesse	Monique Monette Laroche
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Normand Lamarche
Direction générale	Jean-François René
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Stéphanie Lauzon



# SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

HÔTEL DE VILLE	CENTRE DES AÎNÉS	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
88, chemin Masson Sainte-Marguerite-du-lac-Masson Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-2543 📠 450-228-4008 ✉ <a href="mailto:comm@lacmasson.com">comm@lacmasson.com</a> 🌐 <a href="http://www.lacmasson.com">www.lacmasson.com</a>	En arrière de l'Hôtel de Ville 86, chemin Masson CP 315 Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Qc. J0T 1L0	Pierre Tessier, directeur 9, chemin Masson (caserne) ☎ 450-228-2543, poste 229 📠 450-602-0710 📠 450-228-4008 ✉ <a href="mailto:si@lacmasson.com">si@lacmasson.com</a>
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	PAROISSE
4, rue des Lilas Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-4442	16, rue des Lilas Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-3480	Paroisse Sainte-Marguerite ☎ 450-228-2052
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
Garage municipal 245, chemin Masson ☎ 450-228-2444	Club de l'Âge d'or du Lac Masson André Proulx, président ☎ 450-228-1195 ✉ <a href="mailto:proulxandre@yahoo.com">proulxandre@yahoo.com</a>	<b>La Rencontre</b> Briser l'isolement 2 chemin Masson ☎ 450-228-8606 ✉ <a href="mailto:larencontre@gc.aira.com">larencontre@gc.aira.com</a> <b>Médiation et résolution de conflit</b> Gratuit et confidentiel ☎ 450-602-6344 ✉ <a href="mailto:mediation.stemarguerite@gmail.com">mediation.stemarguerite@gmail.com</a> <b>Table de concertation de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson</b> ☎ 450-228-1583 <b>Société d'horticulture</b> ☎ 450-228-2386 <b>Club de marche</b> ☎ 450-228-2543 poste 231

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	Gilles Boucher
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Gilles Boucher
Direction générale	Jean-François Albert
Directrice Loisirs, Culture et Vie communautaire	Julie Forgues
Coordonatrice loisirs	Cassandra Carette





# WENTWORTH-NORD

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
3488, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1YO ☎ 450-226-2416 ☎ 800-770-2416 📠 450-226-2109 ✉ <a href="mailto:info@went-nord.qc.ca">info@went-nord.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.went-nord.qc.ca">www.went-nord.qc.ca</a>	<b>Église de Laurel</b> 3488, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1YO ☎ 450-226-2416 ☎ 800-770-2416  <b>Pavillon Montfort</b> 160, route Principale ☎ 450-226-2428	Caserne, Secteur Saint-Michel 6644, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1YO ☎ 450-226-3311 Montfort – Laurel ☎ 450-533-6293 Saint-Michel
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	PAROISSES
3488, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1YO ☎ 450-226-2416 ☎ 800-770-2416	3455, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1YO ☎ 1-866-607-6301	<b>Paroisse Notre-Dame-des-Monts</b> Laurel : Communauté N-D-des-Neiges ☎ 450-226-2097 Montfort : Communauté N-D-des-Nations ☎ 450-226-2844  <b>Paroisse Ste-Trinité de Saint-Michel</b> ☎ 450-533-6314
ÉCOCENTRE	CLUBS DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
Garage municipal 3488 route Principale, Laurel ☎ 450-226-2416	<b>L'Étoile du Nord - Laurel</b> Gaétan Filiatrault président 3199, chemin Millette (local) ☎ 450-226-5678 (local)  <b>Groupe La Sagesse- Saint-Michel</b> Yves Tessier, président ☎ 450-533-9949	<b>Cercle de Fermières</b> Église St-Michel/Pine Hill (sous-sol) Lundis matin, 10h00 ☎ 450-533-5715  <b>Coop de solidarité des 4 Pôles</b> Pavillon Montfort 160, rte Principale ☎ 450-226-2428  <b>Laurel ma Muse</b> ☎ 450-226-3624  <b>Table de concertation W-N/Seize Îles</b> ☎ 450-226-3549





PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	André Genest
Conseiller, Responsable Question Aînés (RQA)	Philippe Alary
Direction générale	Sophie Bélanger
Loisirs, Culture et Vie communautaire	Stéphane Legault

# ACTIVITÉS

## CLUBS DE MARCHÉ

<b>SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON</b>  450-228-2543 poste 231	<b>SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD</b> <b>« Les sans pas »</b>  819-327-3743	<b>SAINT-SAUVEUR</b>  450-227-2669 poste 420  <a href="http://www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca">www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca</a>
--	--	--

## CLUBS DE VÉLO

<b>Club de Vélo Espresso Sports</b> Sainte-Adèle (Qc)  450 229-5886  <a href="mailto:info@espressosports.net">info@espressosports.net</a>	<b>Club Vélorentides</b> 434 Chemin Avila, Piedmont, Qc. J0R1K0  514-793-Vélo (8356)  <a href="http://www.velorentides.com">www.velorentides.com</a>
--	---

## VIACTIVE

<b>WENTWORTH-NORD</b> Groupe La Sagesse, Église Saint-Michel Jeudis 10h à 11h30  450-533-9949	<b>SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON</b> Club des aînés Mercredi 09h30 à 10h30  450-228-1030
---	--





## VOYAGES ORGANISÉS

<b>MUNICIPALITÉS DE LA MRC DES PDH</b> Vérifier avec les services de la vie communautaire et des loisirs de votre municipalité.	<b>CLUB DE VAL-MORIN</b> Mireille Bélec  450-569-4766
<b>CLUBS ÂGE D'OR</b> Vérifier avec le club d'âge d'or de votre municipalité ou auprès de la FADOQ.	





Réseaux des sentiers non motorisés	Km	CONTACTS
Centre de plein air de Saint-Adolphe-d'Howard	88	819-327-3519
Centre de ski de fond de l'Estérel	25	
Circuit de randonnée La Montfortaine (Pavillon Montfort)	10	450-226-2428
Parc de la rivière Doncaster (Sainte-Adèle)	10	450-229-6886
Parc du Corridor aérobique	20	450-226-1220
Parc linéaire Le P'tit train du Nord	20	450-745-0185
Réseau de ski de fond de Morin-Heights	152	450-226-3232
Réseau du <i>Viking Ski Club</i>	62	<a href="mailto:info@vikingskiclub.ca">info@vikingskiclub.ca</a>
Réseau plein air de Sainte-Adèle	115	450-229-2921
Sentiers récréatifs de la municipalité de Piedmont	11	
Sentiers récréatifs de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs	26	
Sentiers de l'Association des résidents du lac Pilon (Sainte-Adèle)	16	
Sentiers récréatifs de la ville de Saint-Sauveur	22	
Sentiers récréatifs de la ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	3	450-228-2543 poste 231
<b>TOTAL</b>	<b>580</b>	

# AIDE À DOMICILE

## ORGANISME DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
COOPÉRATIVE MARTEAU ET PLUMEAU	166, rue Lesage, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R4  450-229-6677  450-553-8194  <a href="mailto:marteauetplumeau@gc.aira.com">marteauetplumeau@gc.aira.com</a>  <a href="http://www.marteau-plumeau.com">www.marteau-plumeau.com</a>	Aide domestique (intérieur et extérieur), aide aux repas, etc.  Non disponible à Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Îles

### PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

CHÈQUE EMPLOI SERVICE	CISSS des Laurentides Point de service des PDH <b>CLSC de Sainte-Adèle</b> 707, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N1  450-229-6601  800-363-2520  450-229-7220	Programme d'allocation directe d'aide à domicile attribuée par le CISSS après évaluation du nombre d'heures nécessaires. Possibilité d'embaucher la personne désirée ou référence du CSSS.
PROGRAMME D'EXONÉRATION FINANCIÈRE POUR LES SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE	Coopérative Marteau & Plumeau ou RAMQ  888-594-5155  800-361-3939 (malentendants)	Réduction du tarif horaire reconnue par le MSSS: <b>Aide fixe:</b> 4\$ par heure accordés à tous les clients sans égard de l'âge, état de santé et revenus. <b>Aide variable:</b> de 0,60\$ à 9\$ par heure selon les conditions d'admissibilité pour les personnes de 65 ans et plus.

## SERVICES SANTÉ PRIVÉS

NOMS	COORDONNÉES
DOMICILE SANTÉ	14, rue des Seigneurs, bureau B, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0  450-227-2745  855-790-2745  <a href="http://www.domicilesante.ca">www.domicilesante.ca</a>
LAURENTIAN CARE/SOINS LAURENTIDES	1300, chemin du Chanteclerc, Sainte-Adèle, Qc. J8R 2Y3  855-522-7372  <a href="mailto:info@laurentiancare.org">info@laurentiancare.org</a>
RESSOURCES D'AIDE DUO	 450-848-5702  <a href="mailto:ressourceduo@gmail.com">ressourceduo@gmail.com</a>
RESSOURCES SANTÉ LM INC.	41, av. Filion, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0  450-227-6663  800-450-5503  <a href="http://www.ressourcesante.com">www.ressourcesante.com</a>

# AÎNÉS

## CLUBS DE L'ÂGE D'OR

VILLE	NOM	CONTACT	☎	COURRIEL
Sainte-Marguerite-du-Lac Masson-Estérel	Club des aînés	André Proulx	450-228-1195	<a href="mailto:proulxandre@yahoo.com">proulxandre@yahoo.com</a>
Sainte-Anne-des-Lacs	Amicale des aînés	André Beaudry	450-224-5347	<a href="mailto:gi-an@sympatico.ca">gi-an@sympatico.ca</a>
Sainte-Adèle/Mont-Rolland	Club à la Détente	Liane Simard	450-229-2348	
Sainte-Adèle	Club l'Amitié 3e âge	Gilles Lachance	514-713-8040	<a href="mailto:gilles_lachance@cgocable.ca">gilles_lachance@cgocable.ca</a>
Wentworth-Nord/Laurel	Club Étoile du nord	Gaétan Filiatrault	450-226-5678	
St-Adolphe-d'Howard	Les 4 Saisons d'Adolphe	Gaétan Chartrand	819-327-2536	<a href="mailto:gmchartrand@gmail.com">gmchartrand@gmail.com</a>
Wentworth-Nord /St-Michel	Groupe La Sagesse	Yves Tessier	450-533-9949	
Morin-Heights	Heritage Club	Isabel Ellis	450-226-8882	
Lac-des-Seize-Îles	Association Nouveaux Défis	Lise Tétrault	450-226-3212	<a href="mailto:huguettemdrouin12@gmail.com">huguettemdrouin12@gmail.com</a>
Saint-Sauveur/Piedmont	Toison d'or 10, avenue de la Gare Saint-Sauveur	Monique Guenette	450-227-4006	<a href="mailto:toisondor@cgocable.ca">toisondor@cgocable.ca</a> Mardi: 9h30 à 11h30 Mercredi-jeudi: 13h30 à 16h00

## RESSOURCES RÉGIONALES

<b>FADOQ DES LAURENTIDES</b>	Gilles Héту Représentant	☎ 800-828-3344 ☎ 819-429-5858 ☎ 514-884-9000 ✉ <a href="mailto:giletu@sympatico.ca">giletu@sympatico.ca</a> 🌐 <a href="http://www.fadoqlaurentides.org">www.fadoqlaurentides.org</a>
<b>TABLE DE CONCERTATION RÉGIONALE DES AÎNÉS DES LAURENTIDES (TCRAL)</b>	225, rue de la Gare St-Jérôme, Qc. J7Z 4Y5	☎ 450-432-3200 poste 224 ✉ <a href="mailto:tralaurentides@gmail.com">tralaurentides@gmail.com</a> 🌐 <a href="http://www.tccdemirabel.com/index.php/bottin-des-ressources/item/tral">www.tccdemirabel.com/index.php/bottin-des-ressources/item/tral</a> 🌐 <a href="http://www.facebook.com/aineslaurentides">www.facebook.com/aineslaurentides</a>

# ALIMENTATION

## ORGANISMES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE L'ENTRE-GENS	1006, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M3 ☎ 450-229-2211 ✉ <a href="mailto:entregen@cgocable.ca">entregen@cgocable.ca</a>	Repas communautaires Cuisines collectives Bonne Boîte Bonne Bouffe
COOP SORE	☎ 450-226-2466 ✉ <a href="mailto:sore@cgocable.ca">sore@cgocable.ca</a>	Repas communautaires
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M4 ☎ 450-229-9020 ou 855-226-5626 ✉ <a href="mailto:info@entraidebenevolepdh.com">info@entraidebenevolepdh.com</a> 🌐 <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a>	Popotte roulante
GARDE-MANGER DES PAYS-D'EN-HAUT	100, rue Morin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2P7 ☎ 450-229-2011 (Ste-Adèle) ☎ 450-227-3757 (St-Sauveur) ✉ <a href="mailto:secretariat@gardemangerpdh.ca">secretariat@gardemangerpdh.ca</a> 🌐 <a href="http://www.gardemangerpdh.ca">www.gardemangerpdh.ca</a>	Comptoirs alimentaires Dépannage alimentaire d'urgence Guignolée
LA RENCONTRE	2, chemin Masson Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-8606 ✉ <a href="mailto:larencontre@gc.aira.com">larencontre@gc.aira.com</a>	Comptoir alimentaire Bonne Boîte Bonne Bouffe Repas communautaires Popotte roulante, Jardin collectif
L'ÉCHELON (santé mentale)	734, rue Principale, Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1996 ✉ <a href="mailto:echelon.pdh@bellnet.ca">echelon.pdh@bellnet.ca</a> 🌐 <a href="http://www.echelonpaysdenhaut.ca">www.echelonpaysdenhaut.ca</a>	Repas communautaires Cuisines collectives Bonne Boîte Bonne Bouffe
MAISON DE LA FAMILLE DES PAYS-D'EN-HAUT	480, rue des Capucines Sainte-Adèle, Qc. J8B 1W5 ☎ 450-229-3354 ✉ <a href="mailto:info@maisondefamille.com">info@maisondefamille.com</a> 🌐 <a href="http://www.maisondelafamille.com">www.maisondelafamille.com</a>	Cuisines collectives Ateliers de cuisine
PAROISSE NOTRE-DAME-DES-MONTS	148, ch. Watchorn, Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-2844	Cours de cuisine: Hommes 50+ Repas communautaires
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SOPHIE	3458, Route Principale Wentworth-Nord, Qc. J0T 1Y0 ☎ 450-226-1304 ✉ <a href="mailto:ressourcessophie@gmail.com">ressourcessophie@gmail.com</a>	Repas communautaires Ateliers de cuisine Bonne Boîte Bonne Bouffe
SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT	205, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2423 ✉ <a href="mailto:info@soupeetcompagnie.com">info@soupeetcompagnie.com</a> 🌐 <a href="http://www.soupeetcompagnie.com">www.soupeetcompagnie.com</a>	Repas communautaires Ateliers de cuisine

## ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	MISSION
BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE	☎ 450-434-0790 poste 311 ✉ <a href="mailto:bbbb@moissonlaurentides.org">bbbb@moissonlaurentides.org</a>	Regroupement d'achat de fruits et légumes frais.
MOISSON LAURENTIDES	25, rue Rolland-Brière, Blainville, Qc. J7C 5R8 ☎ 450-434-0790 ✉ <a href="mailto:direction@moissonlaurentides.org">direction@moissonlaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.moissonlaurentides.org">www.moissonlaurentides.org</a>	Banque alimentaire des Laurentides
REGAL+	☎ 450-434-0790 poste 311 ✉ <a href="mailto:coordonnateur@moissonlaurentides.org">coordonnateur@moissonlaurentides.org</a>	Regroupement pour la sécurité alimentaire dans les Laurentides.

## ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

### CUISINES COLLECTIVES

OÙ	QUI	LIEU	QUAND
PIEDMONT	L'Échelon ( <i>santé mentale</i> )	734, rue Principale	Tous les jeudis
SAINTE-ADÈLE	Café communautaire l'Entre-Gens	1006, rue Valiquette	Jeudi et Vendredi 09h00 à 16h00
	Garde-Manger des PDH	100, rue Morin	Mercredi et vendredi 09h00 à 15h00
	Maison de la famille des PDH	480, rue des Capucines	Voir calendrier <a href="http://www.maisondelafamille.com">www.maisondelafamille.com</a>
SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson	Mardi 08h30 à 14h00
SAINT-SAUVEUR	Garde-Manger des PDH	Chalet Pauline-Vanier 33, rue de l'Église	Lundi 09h00 à 15h00
WENTWORTH-NORD	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale Laurel	Jeudi 08h00 à 14h00

### ATELIERS DE CUISINE

OÙ	QUI	POUR QUI
SAINT-SAUVEUR Sous-sol du presbytère de l'Église de Saint-Sauveur	Soupe et Compagnie ☎ 450-227-2423 poste 28	Pour adultes à tous les vendredis 09h00 à 12h00 \$5/par semaine
MORIN-HEIGHTS Église Saint-Eugène 148, chemin Watchorn	Paroisse Notre-Dame-des-Monts ☎ 450-226-2844 ☎ 866-552-0552	Cours de cuisine: Hommes 50+ Repas communautaires

## REPAS COMMUNAUTAIRES

OÙ	QUI	LIEU	QUAND	HEURE
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Association Nouveaux défis	Hôtel de ville, salle communautaire	1 <sup>er</sup> mercredi	12h00
MORIN-HEIGHTS	Coop SORE Soupe et compagnie	Église St-Eugène, 148, ch. Watchorn Réservation obligatoire: 514-944-9335	Lundi	11h45
	Paroisse Notre-Dame- des-Monts	Église St-Eugène 148, chemin Watchorn	1fois/mois	12h00
SAINT-ADOLPHE- D'HOWARD	Repas communautaire de St- Adolphe/Soupe et compagnie	Centre récréatif 110, rue du Collège	Mardi	11h30
SAINTE-ADÈLE	Café l'Entre-gens	1006, rue Valiquette	Lundi, Mardi Mercredi	12h00
	Les Joyeux Copains sous la nef	Église Ste-Adèle, Jardin sous la nef 166, rue Lesage	Mardi	12h00
	Santé amicale	Centre communautaire Mont-Rolland	Dernier lundi	11h30
SAINTE-ANNE-DES-LACS	L'Amicale/Soupe et compagnie	Hôtel de ville	1 <sup>er</sup> mercredi	12h00
SAINTE-MARGUERITE- DU-LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson	Mercredi	12h00
			Lundi (brunch)	10h30
SAINT-SAUVEUR	Soupe et compagnie des PDH	Sous-sol du presbytère	Lundi, Mardi Jeudi	11h30
WENTWORTH-NORD	Club Étoile du nord	3199, chemin Millette, Laurel	2 <sup>ème</sup> mercredi	16h30
	Groupe la Sagesse	Église de St-Michel	1 <sup>er</sup> mercredi	17h00
	Ressources communautaires Sophie	Église de Laurel	3 <sup>ème</sup> mercredi	12h00

## JARDINS COMMUNAUTAIRES

OÙ	QUI	LIEU
MORIN-HEIGHTS	Groupe bénévole	Morin-Heights Elementary school
PIEDMONT	Municipalité et Société d'horticulture	568, boul. des Laurentides (route 117)
SAINT-SAUVEUR	Jardin communautaire Yvon Corbeil	Coin rues Promenade et Guindon
SAINTE-ADÈLE	Partenaires	Parc Claude Cardinal, rue des Cantonniers
SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD	Municipalité	En arrière de l'Hôtel de ville
SAINTE-ANNE-DES-LACS	Municipalité	Chemin Sainte-Anne-des-Lacs
SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson
WENTWORTH-NORD	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale, Laurel
	Groupe La Sagesse	1900, chemin du Lac Farmer, Saint-Michel



## PLATS CUISINÉS

OÙ	QUI	QUAND	TARIFS
MORIN-HEIGHTS, SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD SAINT-SAUVEUR, PIEDMONT SAINTE-ANNE-DES-LACS, SAINTE-ADÈLE	Entraide Bénévole - Popotte roulante	Mardi et jeudi	5\$
SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	La Rencontre	Mardi et jeudi	5\$
WENTWORTH-NORD, LAC-DES-SEIZE-ÎLES SUD	Ressources communautaires Sophie	Jeudi	Variable

## BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE

OÙ	QUI	LIEU	QUAND	HEURE
PIEDMONT	L'Échelon (santé mentale)	734, rue Principale	Tous les deux mercredis	10h00 à 15h00
SAINTE-ADÈLE	Café communautaire l'Entre-Gens	1006, rue Valiquette		10h00 à 15h00
SAINTE-MARGUERITE	La Rencontre	2, chemin Masson		11h30 à 15h30
WENTWORTH-NORD LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale	Tous les deux jeudis	13h00 à 15h00

## MARCHÉS PUBLICS

OÙ	QUI	LIEU	QUAND
MORIN-HEIGHTS	Marché fermier	148, chemin Watchorn	Juin - octobre les vendredis de 13h à 18h
SAINTE-ADÈLE	Place du citoyen	999, boul. de Sainte-Adèle	Samedis 09h à 15h, juin à septembre

## COMPTOIRS ALIMENTAIRES

Les bénéficiaires ont accès à un soutien alimentaire pour une contribution de 2\$ par semaine.  
Pour inscription, 100, rue Morin à Sainte-Adèle ou par téléphone au 450-227-3757 ou 450-229-2011.

OÙ	LIEU	QUAND	HEURE
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	50, rue de l'Église	Mardi	15h00 à 15h30
MORIN-HEIGHTS	148, Chemin Watchorn	Mardi	14h15 à 15h00
SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD	110, rue du Collège	Mardi	13h30 à 14h00
SAINTE-ADÈLE	100, rue Morin	Lundi	13h00 à 16h00
SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	2, chemin Masson	Jeudi	11h30 à 13h00
SAINT-SAUVEUR, SAINTE-ANNE-DES-LACS, PIEDMONT	205, rue Principale	Mercredi	09h30 à 11h00
WENTWORTH-NORD, LAUREL	3470, route Principale	Jeudi	14h00 à 14h30

## BONS D'ÉPICERIE DE NOËL


Le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut soutient chaque année des centaines de familles qui se qualifient à une évaluation financière, en leur offrant un bon d'épicerie de Noël.


# ANIMAUX

## RESSOURCES

### SPCA Laurentides-Labelle


355, rue Demontigny  
Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 3C6


 819-326-4059


 [www.spcall.ca](http://www.spcall.ca)

### SPCM (Service de protection canine des Monts)

288, Boulevard de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A8

 450-227-2768


 [info@lespcm.com](mailto:info@lespcm.com)

 [www.lespcm.com](http://www.lespcm.com)

## VÉTÉRINAIRES


### Clinique Vétérinaire Saint-Sauveur

420, rue Principale  
Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R4

 450-227-3912


### Hôpital Vétérinaire de la Vallée

9, avenue Lafleur  
Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0

 450-227-1010


### Hôpital Vétérinaire de Piedmont

750, rue Principale  
Piedmont, Qc. J0R 1K0















 866-336-8718

### Hôpital Vétérinaire Chénier






1525 Boulevard de Sainte-Adèle,  
Sainte-Adèle, QC J8B 2N6

 450-229-2722

# BÉNÉVOLAT





















NOMS	COORDONNÉES	SERVICES
	 <a href="http://www.jebenevole.ca">www.jebenevole.ca</a>	Site internet proposant des besoins en bénévolat de toutes sortes dans les Pays-d'en-Haut.
BÉNÉVOLES CANADA	 <a href="http://benevoles.ca/">http://benevoles.ca/</a>	Le <i>Code canadien du bénévolat</i> propose un cadre pour l'engagement de bénévoles à tous les niveaux d'un organisme.
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M4  450-229-9020  855-226-5626  <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a>  <a href="mailto:info@entraidebenevolepdh.com">info@entraidebenevolepdh.com</a>	Services aux bénévoles, formation, orientation et information.
FÉDÉRATION DES CENTRES ACTION BÉNÉVOLES	1855, rue Rachel Est 1 <sup>er</sup> étage, bureau 102 Montréal, Qc. H2H 1P5  514-843-6312  800-715-7515  <a href="http://www.fcabq.org">www.fcabq.org</a>	Regroupe 115 centres d'action bénévole présents presque partout au Québec.
RÉSEAU DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC	6955, rue Christophe-Colomb, bureau 103 Montréal, Qc. H2S 2H4  514-272-4004  866-496-4004  <a href="mailto:info@rabq.ca">info@rabq.ca</a>  <a href="http://www.rabq.ca/ressources-en-jumelage.php">www.rabq.ca/ressources-en-jumelage.php</a>  <a href="https://www.facebook.com/ReseauActionBenevoleQc">www.facebook.com/ReseauActionBenevoleQc</a>	Regroupe 21 organismes nationaux multisectoriels de l'action bénévole québécois et interlocuteur privilégié du gouvernement en matière d'action bénévole.




# BUDGÉTISATION

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF)</b>	42-B, rue Turgeon Sainte-Thérèse, Qc. J7E 3H4  450-430-2228  <a href="mailto:acefbl@consmmateur.qc.ca">acefbl@consmmateur.qc.ca</a>  <a href="http://www.acefbl.org">www.acefbl.org</a>	Ateliers d'aide à la budgétisation, consommation et prévention sur la maltraitance financière des aînés.
<b>PAROISSE NOTRE-DAME-DES-MONTS</b>	Église Saint-Eugène 148, chemin Watchorn Morin-Heights, Qc. J0R 1H0  450-226-2844  866-552-0552	Cours de finances pour les femmes de 50+ ans.

## CULTURE

RESSOURCES	
<p> <a href="http://www.laculture.ca">www.laculture.ca</a></p>	<p>Site internet de la MRC des PDH présentant toutes les activités culturelles dans la région.</p>
<p><b>CONSEIL DE LA CULTURE DES LAURENTIDES</b></p>	<p>223, rue Saint-Georges, bureau 400, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A1   450-432-2425, poste 104   866-432-2680   <a href="mailto:formation@culturelaurentides.com">formation@culturelaurentides.com</a>   <a href="http://www.culturelaurentides.com">www.culturelaurentides.com</a></p>

ART	
<p><b>ART ET CULTURE ST-ADOLPHE - ATELIER CULTUREL</b>            1889, chemin du Village            Saint-Adolphe d'Howard, Qc. J0T 2B0            Du jeudi au dimanche de 12:00 à 18:00, entrée libre   <a href="https://artsetculturesaintadolphe.wordpress.com">https://artsetculturesaintadolphe.wordpress.com</a></p>	<p><b>ARTS MORIN-HEIGHTS</b>   450-226-3832   <a href="mailto:info@artsmorinheights.com">info@artsmorinheights.com</a>   <a href="http://www.artsmorinheights.com">www.artsmorinheights.com</a></p>
<p><b>ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES DE SAINT-SAUVEUR</b>            33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0   450-224-7095   <a href="http://www.st-sauv-art.com">www.st-sauv-art.com</a></p>	<p><b>ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES DE SAINTE-ADÈLE</b>   450-227-9710</p>
<p><b>ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES ET ARTISANS DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON</b>   450 228-3977</p>	<p><b>ATELIER DE RELIURE</b>            170, rue Morin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1P6   450 694-0261</p>
<p><b>CLUB PHOTO DES PAYS-D'EN-HAUT</b>   <a href="mailto:info@cppdh.org">info@cppdh.org</a>   <a href="http://www.cppdh.org">www.cppdh.org</a></p>	<p><b>FESTIVAL DES ARTS DE ST-SAUVEUR (FASS)</b>            30, avenue Filion, Saint-Sauveur, Qc. J0R-1R0   450-227-0427   <a href="mailto:info@fass.ca">info@fass.ca</a>   <a href="http://www.fass.ca">www.fass.ca</a></p>
<p><b>FONDATION DES ARTS DES LAURENTIDES</b>            1720, chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1Z5   450 228-1919   <a href="mailto:fondationdesarts@gmail.com">fondationdesarts@gmail.com</a>   <a href="http://www.fondationdesarts.com">www.fondationdesarts.com</a></p>	<p><b>LA FARANDOLE DES ARTS VISUELS DE SAINTE-MARGUERITE/ESTÉREL</b>   514-654-0760   <a href="mailto:daniel.giquère@outlook.com">daniel.giquère@outlook.com</a>   <a href="http://www.lafarandoledesartsvisuels.com">www.lafarandoledesartsvisuels.com</a></p>

CAMP MUSICAL ET CHORALES	
<p><b>CAMP MUSICAL DES LAURENTIDES</b>            60, rue Mozart, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0   450-227-0909   <a href="http://www.cmlaurentides.qc.ca">www.cmlaurentides.qc.ca</a></p>	<p><b>CHORALE JOYFUL NOISE</b>            Morin-Heights   450-226-2746</p>

### CAMP MUSICAL ET CHORALES (SUITE)

<b>GROUPE CHORALE MUSIKUS VIVACE</b> Chalet Pauline-Vanier, les mercredis soirs 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-710-0990	<b>CHORALE LITURGIQUE SAINT-SAUVEUR</b> ☎ 450-227-2423
<b>ASSOCIATION DES CHANTEURS DE SAINTE-ADÈLE</b> ☎ 450-229-2348	<b>CHORALE DE SAINTE-ADÈLE</b> ☎ 450-229-2209

### CINÉMA

<b>BUREAU DU CINÉMA DES LAURENTIDES</b> 🌐 <a href="http://www.filmlaurentides.ca">www.filmlaurentides.ca</a>	<b>CINÉMA PINE</b> 24, rue Morin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2P7 ☎ 450 229-7463 ☎ 866-739-7463 🌐 <a href="http://www.cinemapine.com">www.cinemapine.com</a>
---	--

### EXPRESSION VERBALE

<b>CLUB TOASTMASTERS DES LAURENTIDES</b> Apprendre à parler en public, les mardis matin à 07h15 10, avenue de la Gare, St-Sauveur, J0R 1R0 ☎ 450-224-2407 🌐 <a href="http://www.toastmasterslaurentides.com">www.toastmasterslaurentides.com</a>	<b>LA PARLERIE, GROUPE D'EXPRESSION</b> 🌐 <a href="http://www.laparlerie.com">www.laparlerie.com</a>
--	---

### HISTOIRE ET GÉNÉALOGIE

<b>SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DES PDH</b> 33, rue de l'Église, bureau 27, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-2669, poste 427 🌐 <a href="http://www.shqph.org">www.shqph.org</a>	<b>SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON/ESTÉREL</b> ☎ 450-228-1583 🌐 <a href="http://www.shsme.org">www.shsme.org</a>
<b>ASSOCIATION HISTORIQUE DE MORIN-HEIGHTS</b> 🌐 <a href="http://www.morinheightshistory.org">www.morinheightshistory.org</a>	<b>SOCIÉTÉ D'HISTOIRE-PATRIMOINE DES TROIS VILLAGES</b> Wentworth-Nord ☎ 450-226-5543

### LITTÉRATURE

<b>ASSOCIATION DES AUTEURS DES LAURENTIDES</b> 102, avenue de la Gare, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-744-0123 🌐 <a href="http://www.a-a-l.ca">www.a-a-l.ca</a>	<b>LAURENTIAN READING CLUB OF MORIN-HEIGHTS</b> ☎ 450-226-6904
<b>CLUB DE LECTURE DE SAINTE-ADÈLE</b> ☎ 450-602-7058	<b>CLUB DE LECTURE DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD</b> ☎ 819-374-7332

## MUSÉES

### MUSÉE DU SKI DES LAURENTIDES

30, avenue Filion, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0

☎ 450 227-2564, poste 222

### MUSEE ZENON ALARY

1425, rue Claude-Grégoire, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1E9

☎ 450-229-4602

## SPECTACLES

### LAUREL MA MUSE

☎ 450-226-3624

🌐 [www.laurelmamuse.com](http://www.laurelmamuse.com)

### L'ANGE VAGABOND, Bistro culturel

1818, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0

☎ 819-714-0213

## THÉÂTRE

### THÉÂTRE MORIN-HEIGHTS

☎ 450-226-2746

# DÉFENSE DES DROITS

## ORGANISMES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD	22, rue Goyer, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-436-6749 poste 104 🌐 <a href="http://www.mavn.ca">www.mavn.ca</a>	Règlements des différends pour les citoyens des municipalités de Piedmont, Wentworth-nord et Lac-des-Seize-Îles.
MÉDIATION ET RÉOLUTION DE CONFLIT	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-602-6344 ✉ <a href="mailto:mediation.stemarguerite@gmail.com">mediation.stemarguerite@gmail.com</a>	Gratuit, confidentiel, impartial.

## ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ACCIDENTÉS DE LA ROUTE DES LAURENTIDES	☎ 450-229-7933 ✉ <a href="mailto:arri@istar.ca">arri@istar.ca</a> 🌐 <a href="http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm">http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm</a>	
ACEF - ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE	42-B, rue Turgeon, Sainte-Thérèse, Qc. J7E 3H4 ☎ 450-430-2228 ✉ <a href="mailto:acefbl@consmmateur.qc.ca">acefbl@consmmateur.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.acefbl.org">www.acefbl.org</a>	Réseau de vigilance dans l'optique de défendre les droits des citoyens-consommateurs.
ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC	☎ 888-624-7227 ✉ <a href="mailto:agp@grands-parents.qc.ca">agp@grands-parents.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.grands-parents.qc.ca">www.grands-parents.qc.ca</a>	Défense des droits et des intérêts des grands-parents.
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES	☎ 877-935-1551 ✉ <a href="mailto:info@aqdr.org">info@aqdr.org</a> 🌐 <a href="http://www.aqdr.org">www.aqdr.org</a>	Défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux.
CAVAC LAURENTIDES	25, rue de Martigny Ouest, RC 19, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5B6 ☎ 450-569-0332 ☎ 866-532-2822 ✉ <a href="mailto:cavac.lau@qc.aira.com">cavac.lau@qc.aira.com</a> 🌐 <a href="http://www.cavac.qc.ca/regions/laurentides/accueil.html">www.cavac.qc.ca/regions/laurentides/accueil.html</a>	Centre d'aide aux victimes de violence physique, de menace, de fraude, de vol ou autre type de crime.
CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP)	100, boulevard des Hauteurs, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 1R5 ☎ 450-565-9111 ✉ <a href="mailto:info@caaplaurentides.org">info@caaplaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.caaplaurentides.org">www.caaplaurentides.org</a>	Plainte sur des services reçus d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.
DROITS ET RECOURS LAURENTIDES	227, rue Saint-Georges, #104, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A2 ☎ 450-436-4633 ☎ 800-361-4633 ✉ <a href="mailto:info@droitsetrecourslaurentides.org">info@droitsetrecourslaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.droitsetrecourslaurentides.org">www.droitsetrecourslaurentides.org</a>	Protection et défense des droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale
RÉSEAU INTERNET FRANCOPHONE VIEILLIR EN LIBERTÉ	🌐 <a href="http://www.rifvel.org">www.rifvel.org</a>	Promotion du respect des droits des aînés.



## ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES		
<b>BUREAU DE LA CONCURRENCE CANADA</b>	Informations sur les fraudes liées aux fausses représentations sur ventes de produits/services. Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. ☎ 800-348-5358 🌐 <a href="http://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/">www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/</a>		
<b>CENTRE D'APPEL ANTIFRAUDE DU CANADA</b>	Pour signaler une fraude ou pour avoir de plus amples renseignements. Lundi au vendredi, de 8h30 à 17h20 ☎ 888-495-8501 🌐 <a href="http://www.phonebusters.com/">www.phonebusters.com/</a>		
<b>CENTRES COMMUNAUTAIRES JURIDIQUES DES LAURENTIDES (AIDE JURIDIQUE)</b> 🌐 <a href="http://www.ccjll.qc.ca">www.ccjll.qc.ca</a>	505, rue Béthany, bureau 200 Lachute, J8H 4A6 ☎ 450-562-2462 📠 450-562-1758	118, rue Principale suite 107 Ste-Agathe, J8C 1K1 ☎ 819-326-6111 📠 819-326-1767	460, rue Labelle suite 200 Saint-Jérôme, J7Z 5L3 ☎ 450-436-5712 📠 450-436-9514
<b>CENTRE OPÉRATIONNEL DE LUTTE AU TÉLÉMARKETING FRAUDULEUX (COLT)</b>	☎ 800-771-5401		
<b>COMMISSION DES SERVICES JURIDIQUES</b>	☎ 514-873-3562 🌐 <a href="http://www.csj.qc.ca/">www.csj.qc.ca/</a>		
<b>COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE</b>	☎ 800-361-6477 🌐 <a href="http://www.cdpcj.qc.ca">www.cdpcj.qc.ca</a>		
<b>CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC</b>	☎ 800-363-9020 🌐 <a href="http://www.curateur.gouv.qc.ca">www.curateur.gouv.qc.ca</a>		
<b>EDUCALOI</b>	🌐 <a href="http://www.educaloi.qc.ca/">www.educaloi.qc.ca/</a>		
<b>LISTE NATIONALE DE NUMÉROS DE TÉLÉCOMMUNICATIONS EXCLUS (LLNTE) DU CRTC</b>	☎ 866-580-3625 ☎ 888-362-5889 🌐 <a href="http://www.lnnte-dncl.gc.ca/">www.lnnte-dncl.gc.ca/</a>		
<b>OFFICE PROTECTION DU CONSOMMATEUR</b>	☎ 450-569-7585 ☎ 888-672-2556 🌐 <a href="http://www.opc.gouv.qc.ca">www.opc.gouv.qc.ca</a>		
<b>PALAIS DE JUSTICE DE SAINT-JÉRÔME</b>	25, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 4Z1 ☎ 450-431-4407 🌐 <a href="http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/joindre/palais/stjer.htm">www.justice.gouv.qc.ca/francais/joindre/palais/stjer.htm</a>		
<b>PRO BONO</b>	☎ 800-363-9020 🌐 <a href="http://www.barreau.qc.ca/organismes/pro-bono-quebec/index.html">www.barreau.qc.ca/organismes/pro-bono-quebec/index.html</a>		
<b>PROTECTEUR DU CITOYEN</b>	☎ 800-463-5070 🌐 <a href="http://www.protecteurducitoyen.qc.ca">www.protecteurducitoyen.qc.ca</a>		

## PLAINTES SUR LE RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP)</b>	100, boulevard des Hauteurs Saint-Jérôme, Qc. J7Y 1R5 ☎ 450-565-9111 ✉ <a href="mailto:info@caaplaurentides.org">info@caaplaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.caaplaurentides.org">www.caaplaurentides.org</a>	Plainte sur des services reçus d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.
<b>COMMISSARIAT AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES AUX PLAINTES DES LAURENTIDES</b>	☎ 450-432-8708 ☎ 866 822-0549	M <sup>me</sup> Marie-Josée Boulianne, commissaire
<b>CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES</b>	☎ 877-276-2433 🌐 <a href="http://www.cpm.qc.ca">www.cpm.qc.ca</a>	Défenses des droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux.
<b>RÉGIME D'EXAMEN DES PLAINTES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX</b>	☎ 877-644-4545 🌐 <a href="http://www.santé.gouv.qc.ca">www.santé.gouv.qc.ca</a>	Services Québec.

## SERVICES EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>MANDAT DE PROCURATION</b>	Ministère de la justice ☎ 866-536-5140 🌐 <a href="http://www.justice.gouv.qc.ca">www.justice.gouv.qc.ca</a>	Contrat par lequel une personne en désigne une autre pour la représenter et agir en son nom pour l'exécution d'actes juridiques précis.
<b>MANDAT EN PRÉVISION DE L'INAPTITUDE</b>	Curateur public ☎ 800-363-9020 🌐 <a href="http://www.curateur.gouv.qc.ca">www.curateur.gouv.qc.ca</a>	Valide seulement après avoir été approuvé par un tribunal lorsque la personne est déclarée inapte. Voir brochures: "Mon mandat en cas d'inaptitude" "Un de vos proches devient inapte"
<b>RÉGIME DE PROTECTION POUR LES PERSONNES MAJEURES</b>	Curateur public ☎ 800-363-9020 🌐 <a href="http://www.curateur.gouv.qc.ca">www.curateur.gouv.qc.ca</a>	Si aucun mandat d'inaptitude.
<b>VÉRIFICATION DE L'EXISTENCE D'UN MANDAT D'INAPTITUDE</b>	Barreau du Québec Registre des testaments et mandats 445, Boulevard Saint-Laurent Montréal, Qc. H2Y 3T8 ☎ 800-361-8495 🌐 <a href="http://www.barreau.qc.ca">www.barreau.qc.ca</a>	Vérification des registres des testaments et mandats par les proches (famille, conjoint, ami).
	Chambre des Notaires 1801, Avenue Mc Gill Collège Bureau 600 Montréal, Qc. H3A 0A7 ☎ 800-263-1793 🌐 <a href="http://www.cng.org">www.cng.org</a>	Vérification des registres des dispositions testamentaires par les proches (famille, conjoint, ami).

# DÉPENDANCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>LE CENTRE DE READAPTATION EN DEPENDANCE DES LAURENTIDES</b>	290, rue de Montigny, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T3 ☎ 888-345-1395 🌐 <a href="http://www.dependancelaurentides.com">www.dependancelaurentides.com</a> <b>Services internes</b> 910, rue Labelle, St-Jérôme, Qc. J7Z 5M5 ☎ 450-432-1395 <b>Services externes</b> 906, rue Labelle, St-Jérôme, Qc. J7Z 5M5 ☎ 450-432-1395 <b>Lachute</b> 145, avenue de la Providence, Lachute, Qc. J8H 4E9 ☎ 450-562-3761 poste 72356 <b>Sainte-Agathe</b> 233, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe, Qc. J8C 2B7 ☎ 819-321-3999 poste 200	Développer et fournir des services spécialisés de désintoxication, de réadaptation et de réinsertion sociale à la population des Laurentides.
<b>AL-ANON</b>	☎ 888-425-2666 🌐 <a href="http://www.al-anon-alateen.org">www.al-anon-alateen.org</a>	Pour les proches des personnes dépendantes.
<b>ALCOOLIQUE ANONYME</b>	Région Nord-Ouest du Québec (90), CP 361, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5V2 ☎ 450-560-3902 ☎ 877-326-8018 🌐 <a href="http://www.aa90.org">www.aa90.org</a>	
ACTIVITÉS		
<b>ALCOOLIQUE ANONYME</b>	<b>Saint-Sauveur</b> 33, avenue de L'Église Chalet Pauline-Vanier 205, rue Principale Église Saint-Sauveur ☎ 450-227-4420 <b>Sainte-Adèle</b> 2980, rue Lafontaine Église Mont-Rolland 166, rue Lesage Église Ste-Adèle 1386, rue Dumouchel Hôtel de ville ☎ 450-227-4420 <b>Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson</b> La Rencontre 2, chemin Masson ☎ 450-228-8606 <b>Wentworth-Nord</b> Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale ☎ 450-226-1304	

# ÉDUCATION AUX ADULTES

## CENTRES D'ÉDUCATION AUX ADULTES

NOMS	COORDONNÉES
<b>LE VIRAGE</b> Centre de formation générale des Cîmes.	264, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A8 ☎ 450-240-6221 ✉ <a href="mailto:virage@cslaurentides.qc.ca">virage@cslaurentides.qc.ca</a>
<b>L'ESCALE</b> Centre de formation générale des Cîmes, pour les résidents de Saint-Adolphe-d'Howard.	2, rue St-Joseph, Sainte-Agathe, Qc. J8C 1M4 ☎ 819-326-6663 ✉ <a href="mailto:escale@cslaurentides.qc.ca">escale@cslaurentides.qc.ca</a>
<b>TÉLUQ</b> Formation universitaire à distance	5800, rue Saint-Denis, bureau 1105 Montréal, Qc. H2S 3L5 ☎ 888-843-4333 🌐 <a href="http://www.telug.quebec.ca">www.telug.quebec.ca</a>
<b>UNIVERSITÉ DU 3E ÂGE            ANTENNE DES LAURENTIDES            (UTA)</b>	UTA – Laurentides 526, rue Castonguay Saint-Jérôme, Qc. J7Y 3N1  <b>Représentant des Laurentides</b> Jacques Gagné ☎ 450-229-3738 ✉ <a href="mailto:jacques.gagné4@ussherbrooke.ca">jacques.gagné4@ussherbrooke.ca</a> 🌐 <a href="http://www.fadoqlaurentides.org/UTA.htm">www.fadoqlaurentides.org/UTA.htm</a>  <b>Pour inscription entre 9 h et 17 h</b> ☎ 819 322-1262 ☎ 450 432-4343 ✉ <a href="mailto:info.uta.laurentides@gmail.com">info.uta.laurentides@gmail.com</a> 🌐 <a href="http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd/">www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd/</a>

## SERVICES COMMUNAUTAIRES

NOMS	COORDONNÉES	SERVICES
<b>ASSOCIATION ALPHA-LAURENTIDES</b>	☎ 866-887-7335	Ateliers gratuits d'alphabétisation.
<b>CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE            INFORMATIQUE SAINT-SAUVEUR (CACI)</b> Bibliothèque municipale	33, avenue de l'Église Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450 227-2669, poste 425 ✉ <a href="mailto:caci.saint-sauveur@cgocable.ca">caci.saint-sauveur@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca">www.caci.saint-sauveur.qc.ca</a>	Cours sur Windows, Internet, transfert et gestion de photos.
<b>RÉSEAU INFORMATION AÎNÉS DU QUÉBEC            (RIAQ)</b>	☎ 866-592-9408 ✉ <a href="mailto:riag@riag.ca">riag@riag.ca</a> 🌐 <a href="http://www.riag.com">www.riag.com</a>	Formations et conférences diverses.

# EMPLOYABILITÉ

## RESSOURCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>CAP EMPLOI</b>	555, boulevard de Sainte-Adèle, bureau 206 Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A7 ☎ 450-229-6524 ☎ 450-229-1787 ✉ <a href="mailto:sainteadele@capemploi.ca">sainteadele@capemploi.ca</a> 🌐 <a href="http://www.capemploi.ca">www.capemploi.ca</a>	Service de développement de l'employabilité et d'aide à l'emploi auprès des personnes à faible revenu.
<b>CENTRE D'INTÉGRATION EN EMPLOI LAURENTIDES (C.I.E.)</b>	1332, boulevard de Sainte-Adèle, local 211 Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N5 ☎ 866-443-7776 ☎ 450 745-1862 ✉ <a href="mailto:ste-adele@cielaurentides.com">ste-adele@cielaurentides.com</a>	Lundi au jeudi: 8h30 à 16h30. Aider les personnes à acquérir les connaissances et les habiletés requises pour faciliter leur intégration socioprofessionnelle.
<b>INTÉGRATION TRAVAIL LAURENTIDES</b>	1400, boulevard de Sainte-Adèle, 2 <sup>e</sup> étage Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N5 ☎ 450-229-5889 ☎ 450-553-5053 🌐 <a href="http://www.i-tl.org">www.i-tl.org</a>	Pour les personnes handicapées qui souhaitent intégrer le marché du travail, l'organisme offre une variété de services professionnels adaptés aux employeurs.
<b>SOCIÉTÉ D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT DES COLLECTIVITÉS DES LAURENTIDES (SADC)</b>	1332, Boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N5 ☎ 888-229-3001 ✉ <a href="mailto:info@sadclaurentides.org">info@sadclaurentides.org</a>	Démarrage d'entreprise: aide technique, financement, mentorat d'affaires, accompagnement en développement durable, etc.

## ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES
<b>ÉDUCALOI</b> 🌐 <a href="http://www.educaloi.qc.ca/capsules/lentreprise-individuelle-travailleur-autonome">www.educaloi.qc.ca/capsules/lentreprise-individuelle-travailleur-autonome</a>	
<b>CENTRE LOCAL D'EMPLOI (CLE)</b>	400, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8P 2P7 ☎ 450-229-6560 ☎ 800-363-7011 ☎ 450-229-9347 🌐 <a href="http://www.emploiquebec.net">www.emploiquebec.net</a>
<b>COMMISSION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CSST)</b>	85, rue de Martigny ouest, 6 <sup>e</sup> étage, St-Jérôme, Qc. J7Z 3R8 ☎ 866-302-2778 ☎ 450-432-1765 🌐 <a href="http://www.csst.qc.ca">www.csst.qc.ca</a>
<b>COMMISSION DES NORMES DU TRAVAIL</b>	☎ 800-265-1414 🌐 <a href="http://www.cnt.gouv.qc.ca/">www.cnt.gouv.qc.ca/</a>

# ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

## ORGANISMES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
CENTRE DE ZOOTHERAPIE COMMUNAUTAIRE	908, chemin du Lac des Becs-Scies Est, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R1 ☎ 450-240-0371 ✉ <a href="mailto:czoooc@cgocable.ca">czoooc@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.czoooc.org">www.czoooc.org</a>	Visites d'amitiés avec chien ou chat.
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M3 ☎ 450-229-9020 ☎ 855-226-5626 ✉ <a href="mailto:entraidepdh@cgocable.ca">entraidepdh@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a>	Appels Bon Matin. Visites d'amitié.
LA RENCONTRE	2, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 2L0 ☎ 450-228-8606 ✉ <a href="mailto:larencontre@qc.aira.com">larencontre@qc.aira.com</a>	Sorties sociales, projets communautaires, références.
LE CLUB DES 1000	Claude Rodrigue ☎ 514-951-5335	Regroupement de gens d'affaires des PDH. Soutien de dernier recours aux individus.
L'ÉCLUSE DES LAURENTIDES	22a, rue Goyer, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-744-1393 ✉ <a href="mailto:ecluse@cgocable.ca">ecluse@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.ecluse.org">www.ecluse.org</a>  St-Sauveur et Ste-Adèle (Stéphane Cardin) ☎ 450-569-7197	Travail de rue
LES AIDANTS DE LAUREL	3188, chemin Millette, Wentworth-Nord, Qc. J0T 1Y0 ☎ 450-226-3912 ✉ <a href="mailto:lesaidantsdelareul@hotmail.ca">lesaidantsdelareul@hotmail.ca</a>	Entraide sous diverses formes.

## ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
LA PARLERIE	☎ 450-563-1916 ☎ 450-335-1094 🌐 <a href="http://www.laparlerie.com">www.laparlerie.com</a>	Groupes de partage et de réflexion sur des thèmes spécifiques qui touchent le quotidien.
LE BOOK HUMANITAIRE	☎ 450-602-1767 🌐 <a href="http://www.lebookhumanitaire.com">www.lebookhumanitaire.com</a>	Faire le lien entre gens de cœur et gens dans le besoin.

## COMPTOIRS D'ENTRAIDE

<b>AUBAINES DU CŒUR</b>	1880, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard Jeudi au dimanche de 11h à 16h ☎ 819-327-3447
<b>BAZAR DE LA POINTE BLEUE</b>	9, chemin Ste-Marguerite-du-Lac-Masson Vendredi et samedi, 10h à 16h
<b>BRIC À BRAC</b>	1006, rue Valiquette, Sainte-Adèle Lundi au vendredi, 09h00 à 16h00 ☎ 450-229-2211
<b>COMPTOIR FAMILIAL SAINT-JOSEPH</b>	Presbytère, Saint-Adolphe-d'Howard Mardi et mercredi de 13h00 à 16h00 Samedi de 09h00 à 12h00 ☎ 819-327-3971
<b>COMPTOIR VESTIMENTAIRE</b>	Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale, Wentworth-Nord Vendredi et samedi de 11h00 à 14h00 ☎ 450-226-1304
<b>FRIPERIE DE L'ÉGLISE</b>	81, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Mercredi ☎ 450-228-2410
<b>LA FOUILLERIE</b>	148, chemin Watchorn, Morin-Heights Lundi, jeudi, vendredi: 10h00 à 15h00 Samedi: 09h00 à 12h00 ☎ 450-644-0087
<b>OUVROIR DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	1360, rue Dumouchel, Sainte-Adèle ☎ 450-229-5337
<b>OUVROIR SAINT-SAUVEUR</b>	382, rue Principale, Saint-Sauveur 2e jeudi du mois ☎ 450-227-1445

# FIN DE VIE

## SERVICE COMMUNAUTAIRE

NOMS	COORDONNÉES
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES LAURENTIDES	2480, Boul. du Curé-Labelle, Prévost, Qc. J0R 1T0 ☎ 450-565-6464 ☎ 450-504-9771 🌐 <a href="http://www.coopfunerairelaurentides.org">www.coopfunerairelaurentides.org</a>

## SERVICES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES
	ÉDUCALOI 🌐 <a href="http://www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver">www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver</a>
PRÉPARATION OU MODIFICATION D'UN TESTAMENT	Ministère de la justice Service de renseignements ☎ 866-536-5140 🌐 <a href="http://www.justice.gouv.qc.ca">www.justice.gouv.qc.ca</a>














# GOUVERNEMENT

DÉPUTÉS FÉDÉRAUX	DÉPUTÉS PROVINCIAUX
<p><b>Député d'Argenteuil</b>  <b>Mylène Freeman, NPD</b>            499-B, rue Principale            Lachute, Qc. J8H 1Y4            ☎ 450-562-0737            ✉ <a href="mailto:Mylene.Freeman@parl.gc.ca">Mylene.Freeman@parl.gc.ca</a></p>	<p><b>Député d'Argenteuil</b>  <b>Yves St-Denis, Parti Libéral</b>            512, rue Principale            Lachute, Qc. J8H 1Y3            ☎ 450-562-0785            ☎ 800-870-7964            ✉ <a href="mailto:yves.st-denis.arge@assnat.qc.ca">yves.st-denis.arge@assnat.qc.ca</a>            🌐 <a href="http://www.assnat.qc.ca">www.assnat.qc.ca</a></p>
<p><b>Députée des Laurentides-Labelle</b>  <b>Marc-André Laurin</b>            NPD            45, rue Saint-Antoine            Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 2C4            ☎ 819-326-5098            ☎ 819-326-8262            ✉ <a href="mailto:Marc-Andre.Morin@parl.gc.ca">Marc-Andre.Morin@parl.gc.ca</a>            🌐 <a href="http://marcandremorin.npd.ca/">http://marcandremorin.npd.ca/</a></p>	<p><b>Député de Bertrand</b>  <b>Claude Cousineau</b>            Parti québécois (opposition)            197, rue Principale, bureau 101            Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K5            ☎ 819-321-1676 Sans frais 1-800-882-4757            ☎ 819-321-1680            ✉ <a href="mailto:ccousineau-bert@assnat.qc.ca">ccousineau-bert@assnat.qc.ca</a>            🌐 <a href="http://www.assnat.qc.ca">www.assnat.qc.ca</a></p>

## QUÉBEC

SERVICES AUX CITOYENS	
<b>DIRECTEUR DE L'ÉTAT CIVIL</b>	Ministère de la justice ☎ 800-567-3900 🌐 <a href="http://www.etatcivil.gouv.qc.ca">www.etatcivil.gouv.qc.ca</a> Renseignement sur l'obtention de certificats de naissance, décès, mariage, etc.
<b>SERVICE QUÉBEC</b> MON DOSSIER CITOYEN	500, boulevard des Laurentides, bureau 1503 C Saint-Jérôme, Qc. J7Z 4M2 ☎ 877-644-4545 🌐 <a href="http://www.gouv.qc.ca/portail/quebec/pgs/commun/">www.gouv.qc.ca/portail/quebec/pgs/commun/</a> <b>Guide des programmes et services pour les aînés</b> Ce guide contient des renseignements sur les différents programmes et services offerts aux aînés par les ministères et organismes gouvernementaux. <a href="http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx">http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx</a>
<b>MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS</b>	600, rue Fullum, 6 <sup>e</sup> étage Montréal, Qc. H2K 4S7 ☎ 877-216-6202 🌐 <a href="http://www.mfa.gouv.qc.ca">www.mfa.gouv.qc.ca</a>
<b>SERVICE QUÉBÉCOIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE</b>	🌐 <a href="http://www.gouv.qc.ca">www.gouv.qc.ca</a> Permet d'aviser en une seule démarche: Ministère du travail et de la solidarité sociale, la Régie des rentes du Québec, La Société d'assurances automobile du Québec, Revenu Québec, Le Directeur général des élections, la Régie de l'assurance maladie du Québec.

## CANADA

SERVICES AUX CITOYENS	
<b>ANCIENS COMBATTANTS</b>	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30  866-522-2022  <a href="mailto:information@vac-acc.gc.ca">information@vac-acc.gc.ca</a>  <a href="http://www.veterans.gc.ca/fra">www.veterans.gc.ca/fra</a>
<b>INFO-AÎNÉS CANADA</b>	 800-622-6232  800-926-9105 Malentendants  <a href="http://www.aines.gc.ca">www.aines.gc.ca</a>  <b>Guide des programmes et services pour les aînés</b> <a href="http://www.aines.gc.ca/fra/sp/if/qc.shtml">www.aines.gc.ca/fra/sp/if/qc.shtml</a>
<b>PASSEPORT CANADA</b>	 800-567-6868  866-255-7655 Malentendants  <a href="http://www.pptc.gc.ca">www.pptc.gc.ca</a>
<b>SERVICE CANADA</b> MON DOSSIER CITOYEN	339, boulevard Jean-Paul-Hogue, bureau 100 Saint-Jérôme, Qc. J7Z 7A5  450-436-4230  <a href="http://www.servicecanada.gc.ca/fra/accueil.shtml">www.servicecanada.gc.ca/fra/accueil.shtml</a>

# HABITATION - HÉBERGEMENT

AGENCES CONSEIL		
HÉBERGEMENT CONSEIL	3055 Boulevard Saint-Martin O , Tour 500, Laval, Qc. H7T 2Y8 ☎ 450-902-3778 🌐 <a href="http://www.hebergement.qc.ca">www.hebergement.qc.ca</a>	Services-conseil et accompagnement en recherche d'hébergement pour les aînés. Gratuit.
PLUS BELLE LA VIE!	☎ 450-966-0001 ☎ 450-436-0077 🌐 <a href="http://www.plusbelle-lavie.com">www.plusbelle-lavie.com</a>	
VISAVIE	1443 Rue Fleury E, Montréal, Qc. H2C 1R9 ☎ 888-847-2843 🌐 <a href="http://www.visavie.com">www.visavie.com</a>	

RÉSIDENCES PRIVÉES	
LA MARQUISE	50, domaine de la Marquise, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R7 ☎ 450-227-5313
LES RÉSIDENCES DESJARDINS	55, rue Hochar, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-2241 ☎ 866-568-2241 🌐 <a href="http://www.residencesdesjardins.com">www.residencesdesjardins.com</a>
MANOIR DE LA FALAISE	101, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-5994 🌐 <a href="http://www.residencesdumanoir.com">www.residencesdumanoir.com</a>
MANOIR DE LA VALLÉE	100, avenue du Mont-Molson, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-240-1333 🌐 <a href="http://www.residencesdumanoir.com">www.residencesdumanoir.com</a>
MANOIR SAINT-ADOLPHE	1544, rue des Musiciens, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 450-226-1168 🌐 <a href="http://www.residencesdumanoir.com">www.residencesdumanoir.com</a>
MANOIR SAINTE-ADÈLE	201, rue Lesage, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R4 ☎ 450-229-4611 🌐 <a href="http://www.residencesdumanoir.com">www.residencesdumanoir.com</a>
MANOIR DES PAYS-D'EN-HAUT	220, rue Lesage, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R4 ☎ 450-229-6653 🌐 <a href="http://www.manoirdespaysdenhaut.com">www.manoirdespaysdenhaut.com</a>
RÉSIDENCE LE MOMENT PRÉSENT	549, chemin Sainte-Marguerite Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-1829 🌐 <a href="http://www.lemomentpresent.ca/contact.html">www.lemomentpresent.ca/contact.html</a>
TERRASSES LES CAPUCINES	431, rue des Capucines, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1W5 ☎ 450-229-7877

## LISTE DES RÉSIDENCES CERTIFIÉES DES LAURENTIDES

☎ 450-436-8622 poste 70062

🌐 [www.rrsss15.gouv.qc.ca](http://www.rrsss15.gouv.qc.ca)

## HABITATIONS À LOGEMENT ABORDABLE

<b>COMITÉ CLASS</b>	Comité logement pour aînés Saint-Sauveur ✉ <a href="mailto:class.saintsau@gmail.com">class.saintsau@gmail.com</a>
<b>HABITAT SAINT-SAUVEUR-DES-MONTS</b> Aînés autonomes	157, chemin Lac Millette, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-5837 ☎ 450-227-0549 (Association des locataires)
<b>HABITATION DU MONT-DU-ROCHER</b> Famille, personne seule et aînés	931, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1B1 ☎ 450-229-4249
<b>OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SAINTE-ADÈLE</b> , Familles et aînés	800, rue Blondin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R1 ☎ 450-229-2264
<b>HABITATION SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD</b> Aînés	200, rue J-A-Préfontaine, bureau 21, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 514-830-8495
<b>OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON</b> , Aînés	39, rue des Pins, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 1L0 ☎ 450-229-0523
<b>LES APPARTEMENTS GLEN</b> Aînés	15, rue Glen, Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-1555

## RESSOURCE INTERMÉDIAIRE

### MILIEU DE VIE POUR PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

<b>LA MAISON WILFRID-GRIGNON</b> Référence du CISSSL seulement	195 boulevard Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A9 ☎ 450-745-1720 Pour les personnes en perte d'autonomie qui ne peuvent pas demeurer à domicile, mais qui ne nécessitent pas les soins d'un CHSLD.
---	--

### MILIEUX DE VIE POUR PERSONNES EN PERTE COGNITIVE

<b>HAVRE ST-ADOLPHE</b>	1544, rue des Musiciens, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 450-226-1168
<b>HAVRE STE-ADELE</b>	201, rue Lesage, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R4 ☎ 450-229-4611

### CENTRES D'HÉBERGEMENT ET DE SOINS DE LONGUE DURÉE (CHSLD)

<b>CENTRE D'HEBERGEMENT DES HAUTEURS</b>	707, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M2 ☎ 450-229-6601
<b>PAVILLON SAINTE-MARIE</b>	45, rue de Pavillon, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 3R6 ☎ 450-438-3583
<b>VILLA SOLEIL</b>	825, rue Melançon, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 4L1 ☎ 450-432-3100

### HÉBERGEMENT EN FIN DE VIE

<b>MAISON DES SOINS PALLIATIFS DE RIVIERE-DU-NORD</b>	385, rue Lebeau, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 2M8 ☎ 450-431-0488 🌐 <a href="http://www.pallia-vie.ca/lamaisonpalliatifs/">www.pallia-vie.ca/lamaisonpalliatifs/</a>
---	--

### SERVICES GOUVERNEMENTAUX

<b>RÉGIE DU LOGEMENT</b>	500, boul. des Laurentides, bureau 1503A, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 4M2 ☎ 800-683-2245 ☎ 450-569-3157 🌐 <a href="http://www.rdl.gouv.qc.ca">www.rdl.gouv.qc.ca</a>
<b>SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC</b> Allocation logement	☎ 800-463-4315 🌐 <a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>

PROGRAMMES	COORDONNÉES	SERVICES
<b>CRÉDIT REMBOURSABLE POUR LE MAINTIEN À DOMICILE D'UNE PERSONNE ÂGÉE DU QUÉBEC REVENU QUÉBEC</b>	☎ 800-567-4692	Crédit d'impôt pour aînés de 70 ans et +, correspondant à 30 % des dépenses admissibles au maintien à domicile et/ou une part du loyer (maximum 15 600 \$).
<b>PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT DU QUÉBEC REVENU QUÉBEC</b>	☎ 800-267-6299 🌐 <a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>	Aide financière aux ménages à faible revenu qui consacrent plus de 30% de leur budget à se loger (maximum 80\$/mois). Aide calculée selon le nombre de personnes, type de ménage, prix du loyer et revenu annuel (propriétaire, locataire, chambreur). Personne seule de 51 ans et plus. Couple dont le conjoint est âgé de 51 ans et plus.
<b>PROGRAMME DE LOGEMENTS ADAPTÉS POUR AÎNÉS AUTONOMES DU QUÉBEC SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC (SHQ)</b>	☎ 800-463-4315 🌐 <a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>	Pour apporter des adaptations mineures au logement de personnes âgées de 65 ans et +, à faible revenu pour faciliter la réalisation de leurs activités domestiques quotidiennes. Rampe accès, réaménagement salle de bain, élargissement cadrage porte, etc. Maximum 16 000\$. Équipement spécialisé: Maximum 10 000\$.
<b>PROGRAMME DE SUPPLÉMENT AU LOYER (SHQ)</b>	☎ 800-463-4315 🌐 <a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>	Personnes à faible revenu habitant un logement du marché locatif qui payera un loyer HLM (25% de son

revenu) et la SHQ paie la différence au propriétaire.

## HORTICULTURE

### ORGANISMES DE LA MRC DES PDH

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE LE TOURNENVERT DES PDH	☎ 450-226-1252 ✉ <a href="mailto:tournenvert@bell.net">tournenvert@bell.net</a> 🌐 <a href="http://shtournenvert.fsheq.org">http://shtournenvert.fsheq.org</a>	Conférences, ateliers et projets spécifiques.
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DU GRAND JARDIN VERT	670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ✉ <a href="mailto:hortivert.piedmont@gmail.com">hortivert.piedmont@gmail.com</a> 🌐 <a href="http://shegjvp.fsheq.org">http://shegjvp.fsheq.org</a>	Conférences et ateliers. Jardin communautaire.
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	☎ 450-228-4064 ☎ 450-228-2386	Conférences et ateliers.

# IMPÔTS ET MESURES FISCALES

## RESSOURCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette, Ste-Adèle, J8B 2M4 ☎ 450-229-9020 ☎ 855-226-5626 🌐 <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a> ✉ <a href="mailto:info@entraidebenevolepdh.com">info@entraidebenevolepdh.com</a>	Rapport d'impôts gratuit pour les personnes financièrement démunies.
PROGRAMME DES BÉNÉVOLES	☎ 800-267-6299 Revenu Québec-Agence de revenu Canada	Aide gratuite offerte aux personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations et qui n'ont pas les moyens de recourir aux services professionnels.
REVENU CANADA	☎ 800-959-7383 🌐 <a href="http://www.cra-arc.gc.ca">www.cra-arc.gc.ca</a>	
REVENU QUÉBEC	☎ 800-267-6299 🌐 <a href="http://www.revenu.gouv.qc.ca">www.revenu.gouv.qc.ca</a>	

## CRÉDITS D'IMPÔTS

CRÉDITS IMPÔTS	COORDONNÉES	SERVICES
CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL COHABITANT AVEC UN PROCHE ADMISSIBLE	☎ 800-267-6299 ☎ 800-361-3795 (malentendants) 🌐 <a href="http://www.revenuquebec.ca">www.revenuquebec.ca</a>	Versé à une personne qui, sans être payée pour le faire, prodigue soins et assistance continus à un proche (descendant en ligne directe de l'aidant naturel ou de son conjoint) avec qui elle cohabite.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL HÉBERGEANT UN PROCHE ADMISSIBLE		Versé à une personne qui, sans être payée pour le faire, prodigue soins et assistance continus à un proche (descendant en ligne directe de l'aidant naturel ou de son conjoint) qu'elle héberge.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL PRENANT SOIN DE SON CONJOINT		Versé à une personne qui, sans être payée pour le faire, prodigue soins et assistance continus à un conjoint âgé de 70 ans et plus.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS ENGAGÉS PAR UN AÎNÉ POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE		Crédit d'impôt égal à 20% du total des frais suivants pour les aînés de 70 ans et plus: Achat, location ou installation de biens admissibles; Frais de séjour dans une ressource transitoire de réadaptation.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS		Pour les aînés de 70 ans et plus, crédit d'impôt basé sur certaines dépenses engagées pour obtenir des services de maintien à domicile.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR RELÈVE BÉNÉVOLE		L'aidant naturel peut répartir un montant de crédit d'impôt d'au plus 1000\$ et chaque bénévole peut bénéficier d'au plus 500\$ de crédit d'impôt.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR RÉPIT À UN AIDANT NATUREL		Pour les frais engagés afin d'obtenir des services spécialisés de relève concernant les soins, garde et surveillance. Le crédit est égal à 30% du total des frais engagés.
CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS MÉDICAUX		Pour les frais médicaux engagés pour la personne, son conjoint et personne à charge.

# MALTRAITANCE

## ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
<b>ACCROC</b>	330, rue Gauthier, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T7 ☎ 450-569-9966 ✉ <a href="mailto:info@accroc.qc.ca">info@accroc.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.accroc.qc.ca">www.accroc.qc.ca</a>	Service d'aide pour les gens avec comportements inadéquats dans leurs relations familiales/conjugales.
<b>CALACS LAURENTIDES</b>	☎ 450-565-6231 ✉ <a href="mailto:info@calacs-laurentides.com">info@calacs-laurentides.com</a> 🌐 <a href="http://www.rqcalacs.qc.ca">www.rqcalacs.qc.ca</a>	Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.
<b>CAPTCHPL</b> Centre d'aide Personnes Traumatisées Craniennes et Handicapées Physiques Laurentides	☎ 888-431-3437 🌐 <a href="http://www.captchpl.org">www.captchpl.org</a>	Sensibilisation-information sur la maltraitance à l'égard d'une personne aîné vivant avec un handicap.
<b>CENTRE DE FEMMES LA COLOMBE</b>	9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 2X5 ☎ 819-326-4779 ✉ <a href="mailto:centrelacolombe@live.ca">centrelacolombe@live.ca</a>	
<b>CETAS</b>	8, boul. de la Salette, 101C, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 5C8 ☎ 450-431-6400 ✉ <a href="mailto:cetas@b2b2c.ca">cetas@b2b2c.ca</a>	Centre d'entraide et de traitement des agressions sexuelles
<b>GROUPE D'INTERVENTION AUPRÈS DES HOMMES VIOLENTS DES LAURENTIDES</b>	Sainte-Agathe-des-Monts ☎ 800-267-3919	
<b>L'OMBRE-ELLE</b>	Sainte-Agathe-des-Monts ☎ 819-326-1321 ✉ <a href="mailto:info@lombrelle.qc.ca">info@lombrelle.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.lombrelle.qc.ca">www.lombrelle.qc.ca</a>	Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes qui désirent reprendre du pouvoir sur leur vie
<b>PAIX</b>	Sainte-Agathe-des-Monts ☎ 819-326-1400 ✉ <a href="mailto:paix.inc.2@bellnet.ca">paix.inc.2@bellnet.ca</a>	Intervention contre la violence conjugale et familiale.
<b>PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES</b>	Mont-Tremblant ☎ 819-216-7100 (pour soutien) ☎ 819-324-1430 (pour devenir sentinelle) ✉ <a href="mailto:prevoyance.aines.laurentides@gmail.com">prevoyance.aines.laurentides@gmail.com</a>	Pour contrer la maltraitance envers les aînés.

### PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL POUR CONTRER LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

🌐 [www.maltraitance.gouv.qc.ca](http://www.maltraitance.gouv.qc.ca)



# PROCHES-AIDANTS

## ORGANISMES

NOMS	COORDONNÉES	MISSION	
BALUCHON AILZHEIMER	☎ 855-762-2930 🌐 <a href="http://baluchonalzheimer.com">http://baluchonalzheimer.com</a>	Service de baluchonnage : Du répit à domicile, 24h/24, de 4 à 14 jours.	
COOP SORE	☎ 450-226-2466 ou 450-224-2657 ✉ <a href="mailto:sore@cqocable.ca">sore@cqocable.ca</a>	Soutien au proche-aidant en offrant du répit de jour et de nuit.	
L'ANTRAIANT	205, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 579-888-0211 ✉ <a href="mailto:information@lantraidant.com">information@lantraidant.com</a> 🌐 <a href="http://www.lantraidant.ca">www.lantraidant.ca</a> <b>Gisèle Brett (bénévole)</b> ☎ 450-227-8574	Amélioration des conditions de vie des proches-aidants d'aînés en perte d'autonomie. Soutien individuel et de groupe.  Répertoire pour proches-aidants d'une personne en perte d'autonomie.	
LAURENTIAN CARE / SOINS LAURENTIDES	1300, chemin du Chanteclerc, Sainte-Adèle, Qc. J8R 2Y3 ☎ 855-522-7372 ✉ <a href="mailto:info@laurentiancare.org">info@laurentiancare.org</a>	Services bilingues, soins aux aînés et soutien aux proches-aidants.	
ACTIVITÉS COOP SORE ☎ 450-675-3263	<b>JOUR</b>	<b>ACTIVITÉS</b>	
	Lundis	Église Saint-Eugène 148, rue Watchorn, Morin-Heights	13h00 à 15h30 - Jeux de société pour aidants et leurs aidés.
	Mardis	Centre communautaire 110, rue du Collège, Saint-Adolphe-d'Howard	Ateliers de stimulation (10\$)
	Jeudis	Église Ste-Adèle, Sous-sol	Ateliers de stimulation (10\$)

## PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

CRÉDITS D'IMPÔTS POUR LES AIDANTS NATURELS	Vous référer à la section: Impôt et mesures fiscales.
--	---

## RESSOURCES

<p>🌐 <a href="http://www.educaloi.qc.ca/proches-aidants-comment-la-loi-vous-outille">www.educaloi.qc.ca/proches-aidants-comment-la-loi-vous-outille</a>  🌐 <a href="http://www.aines.qc.ca/fra/sp1aidants-naturels/qc/index.shtml">www.aines.qc.ca/fra/sp1aidants-naturels/qc/index.shtml</a></p>	
ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES-AIDANTS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (ALPPAMM)	☎ 800-663-0659 🌐 <a href="http://www.alppamm.org">www.alppamm.org</a>
L'APPUI LAURENTIDES POUR LES PROCHES-AIDANTS D'AÎNÉS	☎ 855-852-7784 🌐 <a href="http://www.lappui.org/laurentides">www.lappui.org/laurentides</a>
RÉSEAU ENTRE-AIDANTS	☎ 866-396-2433 🌐 <a href="http://www.reseautreaidants.com">www.reseautreaidants.com</a>
TROUSSE SOS ABUS POUR LES PROCHES-AIDANTS	🌐 <a href="http://www.troussesosabus.com">www.troussesosabus.com</a>
UN DE VOS PROCHES DEVIENT INAPTE: COMMENT LE PROTÉGER?	☎ 800-363-9020 🌐 <a href="http://www.curateur.gouv.qc.ca">www.curateur.gouv.qc.ca</a>

# RÉFÉRENCES-INFORMATIONS

## MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
TABLE DES AÎNÉS DES PAYS-D'EN-HAUT Agente de liaison	☎ 450-340-0520 ✉ <a href="mailto:christinegouin@hotmail.com">christinegouin@hotmail.com</a>	Service gratuit d'informations sur les services disponibles aux aînés

## RESSOURCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
AÎNÉS INFO	🌐 <a href="http://www.aines.info">www.aines.info</a>	Un portail de liens informatifs.
4 KORNERS CENTRE DE RESSOURCES FAMILIALES	50-B, rue Corbeil Sainte-Agathe ☎ 888-974-3940 ☎ 450-560-5800 ✉ <a href="mailto:kim@4kornerscenter.org">kim@4kornerscenter.org</a>	Services, soutien et références pour la population anglophone.
CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATIQUE SAINT-SAUVEUR (CACI)	Bibliothèque municipale 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur ☎ 450 227-2669, poste 425 ✉ <a href="mailto:caci.saint-sauveur@cgocable.ca">caci.saint-sauveur@cgocable.ca</a> 🌐 <a href="http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca">www.caci.saint-sauveur.qc.ca</a>	Ateliers d'information gratuits une fois par mois.
CENTRES DE SERVICES ADAPTÉS BELL:	<b>Malentendants</b> ☎ 800-268-9242 ☎ 800-361-6476 (français) <b>Malvoyants</b> ☎ 800-268-9243 <b>Sourd-muet</b> ☎ 800-855-0511	Service d'information et de référence par téléphone offert aux personnes sourdes, avec une perte auditive ou une difficulté de langage. Confidentiel et gratuit.
FADOQ LAURENTIDES	201-499, rue Charbonneau Mont-Tremblant, Qc. J8E 3H4 ☎ 819-429-5858 ✉ <a href="mailto:info@fadoqlaurentides.org">info@fadoqlaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.fadoqlaurentides.org">www.fadoqlaurentides.org</a>	Informations et références pour les services reliés aux aînés.
FÉDÉRATION DES AÎNÉS ET DES AÎNÉES FRANCOPHONES DU CANADA	450, rue Rideau, bureau 300 Ottawa, Ont. K1N 5Z4 ☎ 613-564-0212 ✉ <a href="mailto:info@faafc.ca">info@faafc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.faafc.ca">www.faafc.ca</a>	La Fédération regroupe 12 associations qui comptent plus de 60 000 aînés membres.
LE BEL ÂGE	🌐 <a href="http://www.lebelage.ca">www.lebelage.ca</a>	Un portail de liens informatifs.
RÉSEAU INFORMATION AÎNÉS DU QUÉBEC (RIAQ)	☎ 866-592-9408 ✉ <a href="mailto:riaq@riaq.ca">riaq@riaq.ca</a> 🌐 <a href="http://www.riaq.com">www.riaq.com</a>	Échange et partage d'idées et connaissances par le biais d'un site web.

# REVENUS DE RETRAITE

## CANADA

NOMS	COORDONNÉES
PENSION DE LA SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE	☎ 800-277-9915 ☎ 800-255-4786 🌐 <a href="http://www.dsc.gc.ca">www.dsc.gc.ca</a>
Pension de la Sécurité de la vieillesse	de base: commence à 65 ans
Supplément de revenu garanti	si faible revenu
Allocation au conjoint	payable de 60 à 64 ans
Allocation au survivant	60 à 64 ans

## QUÉBEC

RENTE DE RETRAITE	COORDONNÉES	ADMISSIBILITÉ
RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC	☎ 800-463-5185 🌐 <a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>	Toute personne ayant cotisé au Régime de rentes du Québec; À compter de 60 ans; Faire demande trois mois avant le moment désiré.

# SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

<b>CISSS</b>	
<b>CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DES LAURENTIDES</b>	
290, rue De Montigny Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T3 ☎ 450-432-2777 ✉ <a href="mailto:infosantelaurentides@ssss.gouv.qc.ca">infosantelaurentides@ssss.gouv.qc.ca</a> 🌐 <a href="http://www.santelaurentides.qc.ca/le_cisss_des_laurentides.html">www.santelaurentides.qc.ca/le_cisss_des_laurentides.html</a>	

<b>CLSC DES PAYS-D'EN-HAUT</b>		
<b>CLSC Piedmont</b> 694, chemin Avila Piedmont, Qc. J0R 1R3 ☎ 450-227-1571	<b>CLSC Sainte-Adèle</b> 707, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N1 ☎ 450-229-6601 ☎ 800-363-2520 📠 450-229-7220	<b>CLSC Saint-Sauveur</b> 150, rue Principale Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450 227-3447 ☎ 866-363-2525 📠 450 227-3467

<b>CENTRES DE PRÉLÈVEMENT</b>	
<b>CLSC Saint-Sauveur</b> 150, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450 227-3447 ☎ 866-363-2525 📠 450 227-3467	<b>Hôtel-Dieu de Saint-Jérôme</b> 290, rue de Montigny, St-Jérôme Qc. J7Z 5T3 ☎ 450-432-2777 poste 2197

<b>CENTRES DE RÉADAPTATION</b>		
<b>CENTRE LE FLORÈS</b>	201, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe, Qc. J8C 2B6 ☎ 819 326-2182 📠 819 326-9014 🌐 <a href="http://www.centreduflores.com">www.centreduflores.com</a>	Réadaptation pour personnes avec déficience intellectuelle ou trouble du développement
<b>CENTRES DE RÉADAPTATION LE BOUCLIER</b>	144, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K3 ☎ 819-326-0454 ☎ 877-326-0454  11 et 51, rue Boyer, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 2K5 ☎ 450-432-7588 ou 800-263-0115 🌐 <a href="http://www.bouclier.qc.ca">www.bouclier.qc.ca</a>	Services spécialisés d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes ayant une déficience auditive, du langage, motrice ou visuelle.
<b>Partenariat public-privé (PPP)</b>		
<b>LA MAISON WILFRID-GRIGNON</b>	195 boulevard Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A9 ☎ 450-745-1720	Unité de réadaptation pour séjour de court durée

### CENTRES HOSPITALIERS

<b>Centre hospitalier Laurentien</b> 234, rue Saint-Vincent Ste-Agathe, Qc. J8C 2B8 ☎ 819-324-4000 ☎ 855-766-6387	<b>Hôpital d'Argenteuil</b> 145, boulevard de la Providence Lachute, Qc. J8H 4C7 ☎ 450-562-3761	<b>Hôpital régional Saint-Jérôme</b> 290, rue de Montigny St-Jérôme, Qc. J7Z 5T3 ☎ 450-432-2777 ☎ 866-963-2777
---	--	--

### COMITÉ DES USAGERS

☎ 450-229-8520

### COMMISSARIAT AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES

Mme Marie-Josée Boulianne, commissaire	☎ 450-432-8708 ☎ 866-822-0549
--	----------------------------------

### MÉDECIN DE FAMILLE

PAYS-D'EN-HAUT (Sainte-Adèle) ☎ 450-229-6601	ARGENTEUIL (Lachute) ☎ 450-562-3761 poste 72492
--	---

### ORDRES ET ASSOCIATIONS PROFESSIONNELS

ASSOCIATIONS DES CLSC ET CHSLD DU QUÉBEC	☎ 514-931-1448	🌐 <a href="http://www.aqesss.qc.ca/">www.aqesss.qc.ca/</a>
COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC	☎ 888 633-3246	🌐 <a href="http://www.cmq.org/">www.cmq.org/</a>
ORDRE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU QUÉBEC	☎ 800-363-6048	🌐 <a href="http://www.oiiq.org/">www.oiiq.org/</a>

### PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

CRÉDITS D'IMPÔT EN SANTÉ	Vous référer à la section "Impôt et mesures fiscales"	
PROGRAMME APPAREILS SUPPLÉANTS À UNE DÉFICIENCE PHYSIQUE	Régie de l'Assurance maladie du Québec (RAMQ) ☎ 800-561-9749 Malentendants ☎ 800-361-3939 🌐 <a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>	Orthèses, prothèses, aides à la marche, aides à la verticalisation, aides à la locomotion et à la posture.
PROGRAMME D'AIDE AUDITIVE		Prothèses auditives ou aide de suppléance à l'audition.
PROGRAMME D'AIDES VISUELLES		Emprunt d'aides à la lecture, écriture et à la mobilité ainsi que certaines aide à la vie quotidienne.
RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCES MÉDICAMENTS		Assurance médicaments obligatoire.
SERVICES OPTOMÉTRIQUES		Examen complet de la vision, prescription lunettes et lentilles. Gratuit pour 65 ans et +.

### SERVICES GOUVERNEMENTAUX

ACCÈS AU DOSSIER MÉDICAL Commission d'accès à l'information du Québec	☎ 800-528-7741 🌐 <a href="http://www.cai.gouv.qc.ca">www.cai.gouv.qc.ca</a>
RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC	☎ 800-561-9749 🌐 <a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>

## CLINIQUES MÉDICALES PUBLIQUES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
CLINIQUE MÉDICALE SAINTE-ADÈLE	1150, rue Bourg-Joli Sainte-Adèle ☎ 450-229-6633	Pas de sans-rendez-vous.
CLINIQUE MÉDICALE SAINT-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 avec médecin de famille: 450-327-5562 dès 20h le soir pour le lendemain.
<b>GMF des Sommets: Pour les résidents de Saint-Adolphe-d'Howard</b>		
CLINIQUE MÉDICALE 201	104, rue Sainte-Agathe Sainte-Agathe-des-Monts ☎ 819-326-2020	Pour inscription à la clinique d'urgence, téléphoner à 7h30 au 819-321-1212 option 3. Un rendez-vous sera attribué selon l'ordre des appels. Du lundi au vendredi ainsi que certains soirs et fins de semaines.
CLINIQUE MÉDICALE DES SOMMETS	1070, rue Principale Est Sainte-Agathe-des-Monts ☎ 819-321-1212	
<b>GMF d'Argenteuil: Pour les résidents de St-Michel (Wentworth-Nord)</b>		
CLINIQUE MÉDICALE DE LACHUTE	145, av de la Providence Lachute ☎ 450-562-3761	

## COOPÉRATIVES SANTÉ

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
COOP SANTÉ SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD	1937 chemin du Village, local 206 Saint-Adolphe-d'Howard ☎ 819-327-3534 🌐 <a href="http://www.coopsante.org">www.coopsante.org</a>	Membership 2015-2016: 73\$ (+50\$ part sociale lors de la 1 <sup>ère</sup> 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 <sup>er</sup> vendredi/mois (16h à 19h).
COOP SANTÉ SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	25 rue des Pins Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-228-3100 🌐 <a href="http://www.macoopsantesme.org">www.macoopsantesme.org</a>	Membership 2015-2016: 90\$ (+100\$ part sociale lors de la 1 <sup>ère</sup> 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 pour une place.
COOP SANTÉ MORIN-HEIGHTS	2, Meadowbrook, suite 200 Morin-Heights ☎ 450- 644-0522	Ouverture bientôt

## CLINIQUES MÉDICALES PRIVÉES

NOMS	COORDONNÉES
CENTRE DE MÉDECINE FAMILIALE	75, avenue de la Gare, Bloc L-4 , Saint-Sauveur ☎ 450-227-1864
CLINIQUE MÉDICALE MÉDINORD	68, av. de la Gare, St-Sauveur ☎ 450-744-0733
DR. LOUISE DUFRESNE	37, av. de l'Église, Saint-Sauveur ☎ 450-744-0777
DR. JEAN-PIERRE GASCON	222-1, ch. du Lac Millette, Saint-Sauveur ☎ 450-227-7042
DR. PIERRE TARDIF	110-9, Av. Lanning, Saint-Sauveur ☎ 450-227-8799

## CLINIQUES SPÉCIALISÉES

NOMS	COORDONNÉES
CENTRE PROFESSIONNEL D'OSTÉOPATHIE	101-22, av. Lafleur N, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-6180
CLINIQUE CHIROPATRIQUE DE SAINT-SAUVEUR	26, av. Lafleur, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-0644
CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DES PDH	1398, Boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N5 ☎ 450-990-1014
CLINIQUE DE RADIOLOGIQUE DES LAURENTIDES	70, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-4000
CLINIQUE DE SANTÉ RESPIRATOIRE DES SOMMETS- APNÉE DU SOMMEIL	365c, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-744-0416
CLINIQUE MÉDICALE D'ESTHÉTIQUE	264, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-1288
CLINIQUE MÉDICALE DU PIED	70, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-6772
CLINIQUE PODIATRIQUE DES MONTS	1-125, rue de l'Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R7 ☎ 450-744-3244
CLINIQUE SANTÉ VOYAGE ÉVASION	35, avenue de L Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R7 ☎ 450-227-6555 🌐 <a href="http://www.cliniquesantevoyageevasion.com">www.cliniquesantevoyageevasion.com</a>
CLINIQUE SPORT SANTÉ LAURENTIDES	26, avenue Lafleur, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-744-1715

## RESSOURCES EN SANTÉ

Noms	COORDONNÉES
ASSOCIATION DE FIBROMYALGIE DES LAURENTIDES	☎ 877-705-7766 🌐 <a href="http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca">www.fibromyalgie-des-laurentides.ca</a>
ASSOCIATION DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE	☎ 866-867-9389
ASSOCIATION POUR PERSONNES ANXIEUSES, DÉPRESSIVES OU BIPOLAIRES	☎ 866-738-4873 🌐 <a href="http://www.revivre.org">www.revivre.org</a>
ASSOCIATION DES PERSONNES AVEC PROBLÈMES AUDITIFS	☎ 866-434-2135 🌐 <a href="http://www.appal.ca">www.appal.ca</a>
ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES INTELLECTUELLES	☎ 819-326-5202 🌐 <a href="http://www.ledcl.qc.ca/Organismes/Alphil.html">www.ledcl.qc.ca/Organismes/Alphil.html</a>
ASSOCIATION DU DIABÈTE LAVAL-LAURENTIDES	☎ 450-686-0330 🌐 <a href="http://www.diabetelaval.qc.ca">www.diabetelaval.qc.ca</a>
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DYSPHASIE	☎ 800-495-4118 🌐 <a href="http://www.agea.qc.ca">www.agea.qc.ca</a>
ASSOCIATION RÉGIONALE POUR PERSONNES HANDICAPÉES	☎ 450-431-3388 🌐 <a href="http://www.arlphl.qc.ca">www.arlphl.qc.ca</a>
CENTRE D'AIDE POUR PERSONNES TRAUMATISÉES CRANIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES LAURENTIDES	☎ 450-431-3437 🌐 <a href="http://www.rcphl.org">www.rcphl.org</a>
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE LE FAUBOURG	☎ 866-277-3553 🌐 <a href="http://www.cps-le-faubourg.org">www.cps-le-faubourg.org</a>
CENTRE SIDA AMITIÉ	☎ 450-431-7432
CHOLESTÉROL ET VOTRE SANTÉ	☎ 877-456-9535 🌐 <a href="http://www.cfpc.ca">www.cfpc.ca</a>
ENTRAIDE DIABÉTIQUE DU QUÉBEC	☎ 800-361-3504 🌐 <a href="http://www.entraidediabetique.org">www.entraidediabetique.org</a>
FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC	☎ 800-567-8563 🌐 <a href="http://www.fmcoeur.qc.ca">www.fmcoeur.qc.ca</a>
GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ATTEINTES DE CANCER DES LAURENTIDES	☎ 819-322-1587 🌐 <a href="http://www.cpcn.org">www.cpcn.org</a>
GROUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES DES LAURENTIDES (GRPA)	☎ 450-974-1888 ou 866-974-1888 🌐 <a href="http://www.grouperelève.com">www.grouperelève.com</a>
INFO-DIABÈTE	☎ 800-361-3504 poste 233
PHOBIES ZÉRO	☎ 866-922-0002
REGROUPEMENT DES HANDICAPÉS VISUELS DES LAURENTIDES	☎ 450-432-9689 🌐 <a href="http://www.rcphl.org">www.rcphl.org</a>
REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES PERSONNES AVEC ACOUPHÈNES LAURENTIDES	☎ 450-436-5094 🌐 <a href="http://www.rqpa.ca">www.rqpa.ca</a>
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES	☎ 450-436-4469 🌐 <a href="http://www.scléroseenplaques.ca">www.scléroseenplaques.ca</a>
SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER	☎ 800-939-3333 (ligne info)
SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER DES LAURENTIDES	☎ 819-326-7136 poste 222 ou 800-978-7881 🌐 <a href="http://www.alzheimerlaurentides.com">www.alzheimerlaurentides.com</a>
SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE	☎ 800-321-1433
SOCIÉTÉ PARKINSON QUÉBEC	☎ 800-720-1307 🌐 <a href="http://parkinsonquebec.ca">http://parkinsonquebec.ca</a>



# SANTÉ COMMUNAUTAIRE

NOM	COORDONNÉES
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette , Ste-Adèle, J8B 2M4 ☎ 450-229-9020 ☎ 855-226-5626 🌐 <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a> ✉ <a href="mailto:info@entraidebenevolepdh.com">info@entraidebenevolepdh.com</a>

## SANTÉ AMICALE

Prise de tension et de glycémie par des infirmières bénévoles

MUNICIPALITÉS	OÙ	QUAND
Wentworth-Nord, Saint-Michel	Sous-sol de l'église - 6650, rue Principale	1er mercredi du mois, 12h00 à 14h00
Wentworth-Nord, Montfort	Pavillon Montfort - 60, rue Principale	2e jeudi du mois, 09h30 à 11h30
Wentworth-Nord, Laurel	Club de l'âge d'or - 3199, chemin Millette	3e mercredi du mois, 09h30 à 11h00
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	HLM- 39, rue Des Pins	1er mercredi du mois, 10h00 à 10h30
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	Local des aînés - 86, chemin Masson	1er mercredi du mois, 13h00 à 14h00
Saint-Adolphe-d'Howard	Centre récréatif - 110, rue du Collège	1er jeudi du mois, 11h00 à 12h00
Saint-Adolphe-d'Howard	Habitation St-Adolphe - 200, rue Préfontaine	2e jeudi du mois, 14h00 à 15h00
Saint-Sauveur/Piedmont	Chalet Pauline-Vanier - 33, rue de l'Église	2e lundi du mois, 13h00 à 15h00
Sainte-Anne-des-Lacs	Hôtel de Ville - 773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs	2e lundi du mois, 09h30 à 11h30
Morin-Heights	Cosy Corner - United Church - 831, rue du Village	2e mardi du mois, 14h30 à 16h30
Sainte-Adèle, Mont-Rolland	Centre récréatif - 1200, rue Claude-Grégoire	Dernier lundi du mois, 10h30 à 12h00
Lac-des-Seize-Îles	Centre Marcel-Tassé - 47, rue de l'Église	1er lundi du mois, 14h00 à 16h00

## SANTÉ DES YEUX

ACTIVITÉ	
<b>Bonhomme à lunettes</b> Philippe Rochette Opticien communautaire 📞 514-303-4315 🌐 <a href="http://www.bonhommealunettes.org">www.bonhommealunettes.org</a>	<b>PAS BESOIN DE RENDEZ-VOUS!</b> Se présenter à l'Entraide Bénévole, avec une prescription de l'optométriste; Tous les mardis de 09h30 à 11h30; Choix de montures et à verres parmi un choix très varié; Prix très intéressants; Tarif spécial de 20\$ pour les personnes bénéficiant de l'aide sociale; Livraison rapide, travail garanti!!!!

# SANTÉ MENTALE

## ORGANISMES DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ÉCHELON DES PAYS-D'EN-HAUT	734, rue Principale, Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1996 ☎ 450-227-3672 ✉ <a href="mailto:echelon.pdh@sympatico.ca">echelon.pdh@sympatico.ca</a>	Ressource et groupe d'entraide en santé mentale
SOUS LE TOIT DE L'ÉCHELON (Projet en cours: ouverture été 2016)	170, rue de la Vallée du Golf Sainte-Adèle, Qc.	Centre d'hébergement pour personnes qui souffrent de santé mentale

## RESSOURCES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
SOCIÉTÉ D'AUTISME DES LAURENTIDES	☎ 450-569-1794 🌐 <a href="http://www.autismelaurentides.org">www.autismelaurentides.org</a>	
ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (ALPPAMM)	☎ 800-663-0659 ☎ 450-436-4291 🌐 <a href="http://www.alppamm.org">www.alppamm.org</a>	
ASSOCIATION POUR PERSONNES ANXIEUSES, DÉPRESSIVES OU BIPOLAIRES	☎ 866-738-4873 🌐 <a href="http://www.revivre.org">www.revivre.org</a>	
DROITS ET RECOURS LAURENTIDES	227, rue Saint-Georges, bureau 104 Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A2 ☎ 450-436-4633 ☎ 800-361-4633 ☎ 450-436-5099 ✉ <a href="mailto:info@droitsetrecourslaurentides.org">info@droitsetrecourslaurentides.org</a> 🌐 <a href="http://www.droitsetrecourslaurentides.org">www.droitsetrecourslaurentides.org</a>	Protection et défense des droits des personnes vivant des problèmes de santé mentale.
FÉDÉRATION DES FAMILLES ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE LA MALADIE MENTALE	☎ 855-272-7837 🌐 <a href="http://www.avantdecaquer.com">www.avantdecaquer.com</a>	Réseau de 40 organismes d'aide à travers le Québec: Services gratuits tels que l'intervention psycho-sociale, activités d'intervention, de sensibilisation, de formation, des groupes d'entraide et des mesure de répit dépannage.
SOCIÉTÉ DE L'AUTISME DES LAURENTIDES	☎ 450-569-1794 🌐 <a href="http://www.autismelaurentides.org">www.autismelaurentides.org</a>	
ALLUME.ORG	🌐 <a href="http://www.allume.org">www.allume.org</a>	Hommes en détresse. Site internet qui permet de faire son aut-évaluation (dérage, anxiété, dépression, détresse, idées suicidaires), pistes de solutions, ressources.

# SÉCURITÉ

## SÛRETÉ DU QUÉBEC - MRC PAYS-D'EN-HAUT

2141, rue Jean-Adam  
Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2

☎ 450-227-6848

☎ 450-310-4141

☑ \*4141

🌐 <http://www.sq.gouv.qc.ca/poste-mrc-...>



**Julie Côté, Agente communautaire**  
Coordonnatrice de la MRC des PDH

MUNICIPALITÉS	POLICIERS PARRAINS	MATRICULE
Estérel	François Letellier	12430
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	François Letellier	12430
Piedmont	Julie Leduc Marie-Anick Bois	11144 14093
Sainte-Anne-des-Lacs	Stéphanie Dorval	13025
Saint-Sauveur	Éloïse Auclair Pascal Buda	13975 10448
Morin-Heights	Elizabeth Basralian	10335
Lac-des-Seize-Îles	Émilie Roy	13774
Wentworth-Nord	Michaël Bérubé	13780
Saint-Adolphe-d'Howard		
Sainte-Adèle	Marie-Andrée Roberge Mathieu Binette	12571 14035

## SERVICES EN SÉCURITÉ







PROGRAMMES	COORDONNÉES	SERVICES
<b>APPEL BON MATIN</b>	Entraide Bénévole des PDH ☎ 450-229-9020 ☎ 855-226-5626 🌐 <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a>	Service d'appel par une personne bénévole.
<b>BON VOISIN BON OEIL</b>	🌐 <a href="http://www.sq.gouv.qc.ca/prevenir-la-criminalite/programmes/bon-voisin-bon-oeil-prevenir-criminalite.jsp">www.sq.gouv.qc.ca/prevenir-la-criminalite/programmes/bon-voisin-bon-oeil-prevenir-criminalite.jsp</a>	Mobilisation de groupes de citoyens qui développent des moyens pour réduire des gestes d'infraction.
<b>ÉCHEC-CRIME</b>	☎ 800-711-1800	Centre d'appel visant à encourager les citoyens à lutter contre la criminalité en communiquant anonymement des informations sur les activités criminelles.
<b>PAIR</b>	☎ 450-226-3912 Comité provincial PAIR ☎ 877-997-7247 🌐 <a href="http://www.programmepair.com">www.programmepair.com</a>	Service d'appels informatisés.

## SYSTÈMES DE SÉCURITÉ

















NOMS	COORDONNÉES	SERVICES
DIRECT ALERT	 877-491-1767  <a href="http://www.directalert.ca">www.directalert.ca</a>	Bracelet d'urgence médicale.
LIFELINE	 866-784-1992  <a href="http://www.lifeline.ca">www.lifeline.ca</a>	Service d'alerte médicale.
MON ANGE GARDIEN	 877-687-4511  <a href="http://www.monangegardien.ca">www.monangegardien.ca</a>	Produits de sécurité et de communication.

# TRANSPORT






## ORGANISMES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
COVOITURAGE	 <a href="http://www.laurentides.covoiturage.ca">www.laurentides.covoiturage.ca</a>	
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette Sainte-Adèle, J8B 2M4  450-229-9020  855-226-5626  <a href="mailto:info@entraidebenevolepdh.com">info@entraidebenevolepdh.com</a>  <a href="http://www.entraidebenevolepdh.com">www.entraidebenevolepdh.com</a>	Transport bénévole pour rendez-vous médicaux (\$) Pour commissions: Réservations obligatoires <b>Épicerie (8\$)</b> Ste-Adèle: Mercredi AM St-Sauveur, Piedmont, SADL: Mercredi PM Morin-Heights, St-Adolphe: Jeudi AM <b>Magasinage à St-Jérôme (13\$)</b> 1er mardi: Saint-Sauveur, Piedmont, Sainte-Anne-des-Lacs 3e mardi: Sainte-Adèle Dernier vendredi: Morin-Heights et St-Adolphe <b>Magasinage à Rosemère (15\$)</b> 1er mardi: Saint-Sauveur, Piedmont, Sainte-Anne-des-Lacs 1er lundi: Sainte-Adèle
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SOPHIE	3458, route Principale Wentworth-Nord, Qc. J0T 1Y0  450-226-1304	Transport bénévole pour rendez-vous médicaux (\$)








## ENTREPRISES DE TRANSPORT

NOMS	COORDONNÉES
AGENCE METROPOLITAINE DE TRANSPORT Train de Saint-Jérôme	 888-702-TRAM (8726)  <a href="http://www.amt.qc.ca">www.amt.qc.ca</a>
AUTOBUS GALLAND	 450-687-8666  <a href="http://www.galland-bus.com">www.galland-bus.com</a>
AUTOBUS SCOLAIRE LA DILIGENCE	 450-229-3535
MINIBUS TOURISTIQUES DES PAYS-D'EN-HAUT	 450-227-6664  <a href="http://www.tourisme-laurentides.ca">www.tourisme-laurentides.ca</a>
TAXIBUS Réservation obligatoire, au moins 24 heures à l'avance.	 877-604-3377  819-744-0485  <a href="http://www.tcil.qc.ca">www.tcil.qc.ca</a>
TAXIS	Sainte-Adèle                      Saint-Sauveur                      Saint-Adolphe-d'Howard  450-229-3535  450-227-3000  819-327-3021
TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES	701, rue Labelle, Mont-Tremblant, Qc. J8E 1A1  <a href="http://www.tcil.qc.ca">www.tcil.qc.ca</a>
TRANSPORT INTERMUNICIPAL DES LAURENTIDES	 819-774-0486  800-717-9737

## ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES
<b>MINISTÈRE DES TRANSPORTS</b> État du réseau routier	 <a href="http://www.quebec511.gouv.qc.ca/fr/etat_reseau/">www.quebec511.gouv.qc.ca/fr/etat_reseau/</a>
<b>BUREAU D'IMMATRICULATION (CAA QUÉBEC)</b>	118, rue Principale est, bureau 101 Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K1  819-324-2465
<b>SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)</b>	339, Boulevard Jean-Paul Hogue St-Jérôme, Qc. J7Z 7A5  800-361-7620  800-565-7763  <a href="http://www.saaq.gouv.qc.ca">www.saaq.gouv.qc.ca</a>
SAAQ	
<p><b>Aptitude à conduire un véhicule et examen médical:</b> La SAAQ peut juger nécessaire pour les personnes âgées de plus de 70 ans ou pour les personnes n'ayant pas subi d'examen médical depuis 10 ans et plus. 75 ans: Examen médical et rapport examen de la vue obligatoire 80 ans: Examen médical et rapport examen de la vue obligatoire Et à tous les 2 ans par la suite.</p>	
<p><b>Vignette de stationnement pour personnes handicapées:</b> Remplir formulaire accompagné d'une prescription médicale. En 2015 le coût est de 16,40\$.</p>	

## SERVICES

NOMS	COORDONNÉES
<b>ACCIDENTÉS DE LA ROUTE DES LAURENTIDES</b>	378, chemin du Mont-Loup-Garou Sainte-Adèle, Qc. J8B 3C8  450-229-7933  450-229-7465  <a href="mailto:arri@istar.ca">arri@istar.ca</a>  <a href="http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm">http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm</a>
<b>AQRP</b>	Cours de conduite pour les 55 ans et + Maurice Rivet, formateur  1-800-653-2747 poste 25
<b>APAQ - ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES D'AUTOBUS DU QUÉBEC</b>	Carte québécoise à l'accompagnement en transport interurbain par autocar: transport gratuit pour la personne accompagnatrice d'une personnes handicapées ou en perte d'autonomie. <b>Fédération Transporteurs par autobus</b> 5700, Boul. des Galeries, Québec, Qc. G2K 0H5  418-476-8181 poste 208  844-476-8181

# Formulaire de mise à jour du répertoire

Afin de nous aider à conserver cet outil à jour, veuillez nous retourner ce formulaire dûment complété si vos coordonnées ne sont plus les mêmes ou si vous désirez ajouter votre établissement.

Établissement: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Site internet : \_\_\_\_\_

Mandat : \_\_\_\_\_

Votre nom : \_\_\_\_\_

Poste occupé : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Transmettre votre formulaire complété par la poste ou par télécopieur à l'attention de :

## **Table des aînés des PDH**

a/s Ève Robinson-Chouinard, Organisatrice communautaire  
CISSS des Laurentides, CLSC de Sainte-Adèle  
707, boulevard de Sainte-Adèle,  
Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N1  
☎ 450 229-8513

Ou par courrier électronique au :

✉ eve\_robinson-chouinard@ssss.gouv.qc.ca