

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

RÉPERTOIRE

Ressources
pour les 55 ans et +

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 des services qui s'adresse à ses membres, à toutes personnes âgées de 55 ans et + et aux 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. Ce répertoire 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

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

LIGNES D'ÉCOUTE

ABUS AÎNÉS	888-489-2287
AGRESSIONS SEXUELLES	888-933-9007
AL-ANON / ALATEEN	888-425-2666
ALCOOLIQUES ANONYMES	450-560-3902
CANCER J'ÉCOUTE	888-939-3333
CENTRE ANTIPOISON	800-463-5060
CENTRE PRÉVENTION SUICIDE	866 277-3553
DEUIL (LA MAISON MONBOURQUETTE)	888-533-3845
DROGUES ÉCOUTE	800-265-2626
GAI ÉCOUTE	888-505-1010
INFO-ABUS	800-361-6477
JEU AIDE ET RÉFÉRENCES	866-767-5389
NARCOTIQUES ANONYMES	800-879-0333
OUTREMANGEURS ANONYMES	877-509-1939
SERVICE INFO-AIDANTS	855-852-7784
SOS VIOLENCE CONJUGALE	800-363-9010
SOS SUICIDE	800-595-5580

TABLE DES MATIÈRES

ADMINISTRATIONS MUNICIPALES..... 08-18

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

RESSOURCES PAR SECTEUR..... 19-61

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

<p>AÎNÉS Clubs d'âge d'or</p>	<p>21</p>
<p>ALIMENTATION Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Organismes desservant les Laurentides Activités alimentaires: <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>22-25</p>
<p>ANIMAUX Gardiennage Ressources Vétérinaires</p>	<p>26</p>
<p>BÉNÉVOLAT</p>	<p>27</p>
<p>BUDGÉTISATION</p>	<p>28</p>
<p>CULTURE Ressources - Art et culture - Camp musical et chorales - Cinéma - Expression verbale - Histoire et généalogie - Littérature - Musées - Spectacles - Théâtres</p>	<p>29-31</p>
<p>DÉFENSE DES DROITS - MÉDIATION Organismes de défense des droits Organismes de médiation Organismes gouvernementaux Plainte concernant le Réseau de la Santé et des Services sociaux Services en cas de perte d'autonomie</p>	<p>32-34</p>
<p>DÉPENDANCES</p>	<p>35</p>
<p>ÉDUCATION AUX ADULTES Centres d'éducation aux adultes Services communautaires</p>	<p>36</p>

<p>EMPLOYABILITÉ Ressources Organismes gouvernementaux</p>	<p>37</p>
<p>ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Organismes desservant les Laurentides Comptoirs d'entraide</p>	<p>38-39</p>
<p>FIN DE VIE Deuil Services funéraires Services légaux</p>	<p>40</p>
<p>GOVERNEMENT Députés fédéraux et provinciaux Québec: Services aux citoyens Canada: Services aux citoyens</p>	<p>41-42</p>
<p>HABITATION - HÉBERGEMENT Agences conseil Résidences privées Habitations à logement abordable Ressource intermédiaire 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>43-45</p>
<p>HORTICULTURE Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut</p>	<p>46</p>
<p>IMPÔTS ET MESURES FISCALES Ressources Crédits d'impôt</p>	<p>47</p>
<p>MALTRAITANCE Organismes desservant les Laurentides Plan d'action gouvernemental</p>	<p>48</p>

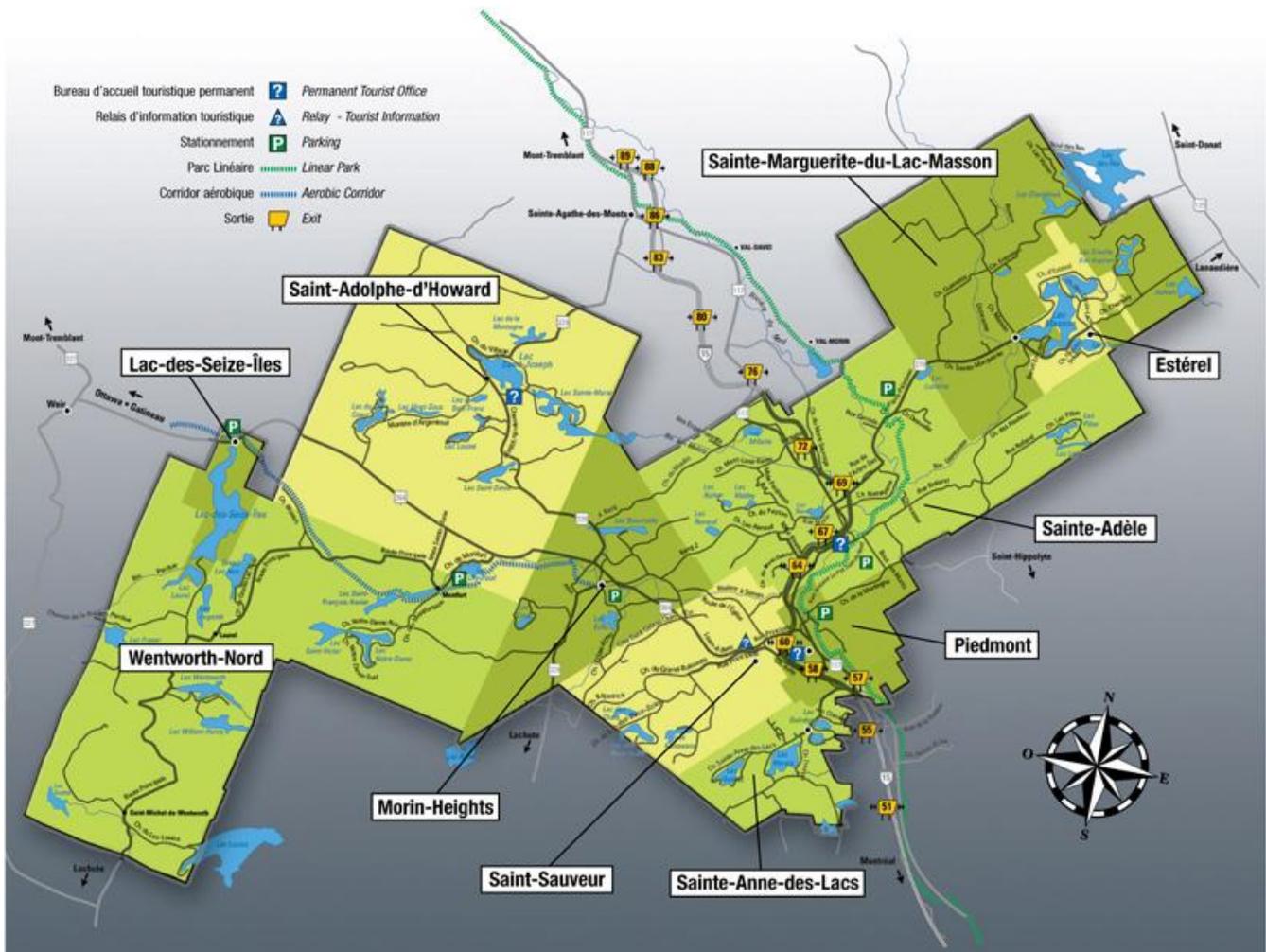
<p>PROCHES-AIDANTS Organismes Ressources</p>	<p>49</p>
<p>RÉFÉRENCES-INFORMATIONS Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Organismes desservant les Laurentides</p>	<p>50</p>
<p>REVENUS DE RETRAITE Canada Québec</p>	<p>51</p>
<p>SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX CISSS (Centre intégré de Santé et des Services Sociaux des Laurentides): <i>CLSC des Pays-d'en-Haut, centres de prélèvement, centres de réadaptation, centres hospitaliers, comité des usagers, commissariat aux plaintes, médecin de famille, programmes d'aide financière, services gouvernementaux).</i> Cliniques médicales Coopératives Santé Cliniques spécialisées Ressource en soins dentaires Ressources en santé</p>	<p>52-56</p>
<p>SANTÉ COMMUNAUTAIRE Santés amicales Santé des yeux</p>	<p>57</p>
<p>SANTÉ MENTALE Organismes de la MRC des Pays-d'en-Haut Ressources desservant les Laurentides</p>	<p>58</p>
<p>SÉCURITÉ Sûreté du Québec Services et programmes Systèmes de sécurité</p>	<p>59-60</p>
<p>TRANSPORT Organismes Entreprises de transport Organismes gouvernementaux Services</p>	<p>61-62</p>

ADMINISTRATIONS MUNICIPALES

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

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

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 ☎ 450-228-3737 ✉ info@villedesterel.com 🌐 www.villedesterel.com	Refuge du Parc d'Estérel 1, avenue d'Anvers <i>Sentiers pédestres, ski de fond, raquettes.</i> Chalet du Parc Thomas-Louis-Simard <i>Tennis, pétanque, volleyball, basketball et accès au lac.</i>	Pierre Tessier, directeur 9, chemin Masson (caserne) ☎ 450-228-2543, poste 229 ☎ 450-602-0710 ☎ 450-228-4008 ✉ si@lacmasson.com
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 ☎ 450-228-3232 16, rue des Lilas Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-3480	Service de Protection Guillaume Blanc, responsable ☎ 450-712-3232
ÉCOCENTRE	CLUB DES ÂÎNÉS	PAROISSE
Garage municipal 115, chemin Dupuis ☎ 450-228-3232	Club de l'Âge d'or du Lac Masson André Proulx, président ☎ 450-228-1195 ✉ proulxandre@yahoo.com	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
Trésorière	Nadine Bonneau



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 ✉ munlac16iles@qc.aira.com 🌐 www.lac-des-seize-iles.ca	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	Association Nouveaux Défis Lise Tétrault, présidente ☎ 450-226-3212	Comité des loisirs Guy Bissonnette ☎ 450-226-6882 Arts et culture Lac-des-Seize-Îles ☎ 450-226-1324 ✉ info@lac-des-seize-iles.com 🌐 www.artseizeiles.com
MÉDIATION DE QUARTIER		
MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca		

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	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 ✉ municipalite@morinheights.com 🌐 www.morinheights.com	La Salle communautaire 567, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-3232 La Salle du Souvenir 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 Club de lecture Laurentian reading Club ☎ 450-226-6904	895, chemin du Village Morin-Heights, Qc. J0R 1H0 ☎ 450-226-2214	Paroisse Notre-Dame-des-Monts Communauté Saint-Eugène ☎ 450-226-2844 Trinity Anglican Church ☎ 450-227-2180 United Church ☎ 450-226-2637
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca	Heritage senior club Population Anglophone Isabel Ellis ☎ 450-226-8882	Cosy Corner Sous-sol de la United Church ☎ 450-226-6681 La Légion royale canadienne M-H ☎ 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

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1888 ☎ 450-227-6716 ✉ info@piedmont.ca 🌐 www.piedmont.ca	670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ☎ 450-227-1888, poste 223 ✉ loisirs@piedmont.ca	2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-227-9134 Administration : poste 330 Prévention : poste 331
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	FABRIQUE DE SAINT-SAUVEUR
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	Paroisse de Saint-Sauveur ☎ 450-227-2423
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATION LOCALE
2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2451 ✉ cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca	Regroupement d'aînés de Piedmont ☎ 450-227-1888 La Toison d'or St-Sauveur/Piedmont 10 Avenue de la Gare, Qc. J0R 1R0 Mardis 09h30 à 11h30 Mercredis, jeudis 13h30 à 16h00 ☎ 450-227-4006 ☎ 450-227-8268 ✉ toisondor@cgocable.ca	Société d'horticulture et d'écologie du grand jardin vert 670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ✉ hortivert.piedmont@gmail.com 🌐 http://shegivp.fsheq.org
MÉDIATION DE QUARTIER		
MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca		

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
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 RÉCRÉATIF	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
1881, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2044 ☎ 855-327-2044 📠 819-327-2282 ✉ info@stadolphedhoward.qc.ca 🌐 www.stadolphedhoward.qc.ca	110, rue du Collège Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-2626 📠 819-327-2618 ✉ loisirs@stadolphedhoward.qc.ca	1680, chemin du Village Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 819-327-5335 ✉ pompier@stadolphedhoward.qc.ca
PLEIN-AIR - NAUTIQUE	CENTRE PLEIN-AIR	DÉBARCADÈRE
1657, Ch. de l'Avalanche ☎ 819-327-3232 ✉ info@mont-avalanche.com 🌐 www.mont-avalanche.com	1672, chemin du village ☎ 819-327-3519 ✉ pleinairstadolphe@gmail.com	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 ✉ biblio24@crsbpl.qc.ca Club de lecture ☎ 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 GARAGE MUNICIPAL ☎ 819-327-2244 TERRAINS DE TENNIS ☎ 819-327-2344 Association du tennis ☎ 819-327-2684	Les 4 Saisons d'Adolphe Gaétan Chartrand, président ☎ 819-327-2536 ✉ gmchartrand@gmail.com	Club Lions ☎ 819-327-5187 Club de marche « Les sans pas » ☎ 819-327-5129 Club de pétanque Lundis, mercredis, 18h30, Parc des aînés ☎ 819-327-2536 Repas communautaire Mardis de 12 h à 13 h 30 ☎ 514-952-4501

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 Lespérance



SAINT-SAUVEUR

HÔTEL DE VILLE	CENTRE COMMUNAUTAIRE	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE								
<p>1, Place de la Mairie Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6</p> <p>☎ 450-227-4633 ☎ 450-227-8564</p> <p>✉ administration@ville.saint-sauveur.qc.ca</p> <p>🌐 www.ville.saint-sauveur.qc.ca</p>	<p>33, avenue de l'Église Chalet Pauline-Vanier Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0</p> <p>☎ 450 227-2669, poste 420 ☎ 450 227-3362</p> <p>✉ communautaire@ville.saintsauveur.qc.ca</p>	<p>2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6</p> <p>☎ 450-227-9134</p> <p>Administration : poste 330 Prévention : poste 331</p>								
ÉCOCENTRE	BUREAUX DE POSTE	PAROISSE								
<p>2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2</p> <p>☎ 450-227-2451</p> <p>✉ cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</p>	<p>20, rue Filion Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0</p> <p>☎ 450-227-3782</p> <p>50, rue St-Denis Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0</p> <p>☎ 450-227-0022</p>	<p>Paroisse de Saint-Sauveur</p> <p>☎ 450-227-2423</p>								
BIBLIOTHÈQUE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES								
<p>33, avenue de l'Église Chalet Pauline-Vanier Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0</p> <p>☎ 450 227-2669, poste 425 ☎ 450 227-3362</p> <p>Centre d'accès communautaire informatique St-Sauveur (CACI)</p> <p>☎ 450-227-2669 poste 425</p> <p>✉ caci.saint-sauveur@cqocable.ca</p> <p>🌐 www.caci.st-sauveur.qc.ca</p>	<p>La Toison d'or St-Sauveur/Piedmont</p> <p>10 Avenue de la Gare, Qc. J0R 1R0</p> <p>Mardis 09h30 à 11h30 Mercredis, jeudis 13h30 à 16h00</p> <p>☎ 450-227-4006 ☎ 450-227-8268</p> <p>✉ toisondor@cqocable.ca</p>	<p>Comité CLASS (Comité logement pour aînés de Saint-Sauveur)</p> <p>✉ class.saintsau@gmail.com</p> <p>Club de marche</p> <p>R-V dans le stationnement de l'Église. Jour: 10h, lundis, mercredis, vendredis Soir: 19h15, lundis, mercredis.</p> <p>☎ 450 227-2669, poste 420</p> <p>🌐 www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca</p> <p>Billard du 3e âge</p> <p>Lundi, mercredi, vendredi, 8h30 à 12h 10, avenue de la Gare</p> <p>☎ 450-227-6769</p>								
<p>PERSONNES RESSOURCES 2015-2016</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>		Maire	Jacques Gariépy	Direction générale	Jean Beaulieu	Conseillère, Responsable Question Aînés (RQA)	Diane Dufour Flynn	Loisirs, Culture et Vie communautaire	Ginette Gilbert	<p>CHALET PAULINE VANIER</p> <p>Cercle de Fermières</p> <p>☎ 450-227-2669, poste 428</p> <p>Club de bridge de St-Sauveur</p> <p>Mercredis à 13h</p> <p>☎ 450-224-4444</p> <p>Club de Bridge des Monts</p> <p>Jeudis à 13h</p> <p>☎ 450-226-7215</p> <p>Association de scrabble</p> <p>Lundis à 13h30</p> <p>☎ 450-227-0621</p>
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
<p>1381, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A3</p> <p>☎ 450-229-2921</p> <p>☎ 450-229-4179</p> <p>✉ dirgenerale@ville.sainte-adele.qc.ca</p> <p>🌐 www.ville.sainte-adele.qc.ca</p>	<p>1200, rue Claude-Grégoire Secteur Mont-Rolland Sainte-Adèle, Qc. J8B 1E9</p> <p>☎ 450-229-2921</p> <p>☎ 450-229-2283</p>	<p>100, rue des Cantonniers Sainte-Adèle, Qc. J8B 1V8</p> <p>☎ 450-229-2921 p. 224</p> <p>☎ 450-229-8085</p>
BIBLIOTHÈQUE	BUREAUX DE POSTE	PAROISSES
<p>Claude-Henri-Grignon 555 boulevard de Sainte-Adèle porte 118 Sainte-Adèle, Québec J8B 1A7</p> <p>☎ 450-229-2921 poste 238</p> <p>Club de lecture de Sainte-Adèle ☎ 450-602-7058</p>	<p>978, rue Valiquette Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A0</p> <p>☎ 450-229-2416</p> <p>3007, rue St-Charles Sainte-Adèle, Qc. J8B 1B0</p> <p>☎ 450-229-2636</p> <p>1727, chemin Pierre-Péladeau Sainte-Adèle, Qc. J8B 1C0</p> <p>☎ 450-228-3275</p>	<p>Paroisse Notre-Dame-des-PDH Communauté Sainte-Adèle ☎ 450-229-4454</p> <p>Communauté Saint-Joseph Secteur Mont-Rolland ☎ 450-229-3429</p> <p>Église Unie ☎ 450-512-8007</p>
ÉCOCENTRE	CLUBS DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
<p>Secteur Mont-Rolland 2815, rue Rolland</p> <p>☎ 450-229-4984</p>	<p>Club de l'Amitié 3^e âge Gilles Lachance, président ☎ 514-713-8040 ✉ glachance@cgocable.ca</p> <p>La Détente de Mont-Roland Club de l'âge d'or Liane Simard, présidente ☎ 450-229-2348</p>	<p>Les Joyeux Copains sous la Nef ✉ notre-damepdh@cgocable.ca</p> <p>Club de billard du 3^e âge ☎ 450-229-6725</p> <p>Conseil des Chevaliers de Colomb ☎ 450 229-3855</p>

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire	Élection en cours
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
<p>773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 450-224-2675</p> <p>☎ 450-224-8672</p> <p>✉ sec.adm@sadl.qc.ca</p> <p>🌐 www.sadl.qc.ca</p>	<p>1, chemin Fournel Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 450-224-2675 poste 225</p> <p>✉ loisirs@sadl.qc.ca</p>	<p>Pompiers à temps partiel 773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 450-224-2675 poste 227</p>
BIBLIOTHÈQUE	BUREAU DE POSTE	FABRIQUE DE SAINT-SAUVEUR
<p>723, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 450-224-2675 poste 300</p> <p>✉ biblio26@sadl.qc.ca</p>	<p>6B, chemin des Lilas Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 1-866-607-6301</p>	<p>Communauté Sainte-Anne-des-Lacs</p> <p>☎ 450-227-2423</p>
ÉCOCENTRE	CLUB DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES
<p>2125, chemin Jean-Adam Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2</p> <p>☎ 450-227-2451</p> <p>✉ cdufour@ville.saint-sauveur.qc.ca</p>	<p>L'Amicale</p> <p>☎ 450-224-5347</p>	<p>Association des citoyens de SADL</p> <p>🌐 www.acsadl.org</p> <p>Club Plein Air SADL</p> <p>✉ contact@pleinairsadl.org</p> <p>🌐 www.pleinairsadl.org</p> <p>Coopérative de solidarité Hélios</p> <p>☎ 450-643-0317</p> <p>✉ coopsolidaritehelios@gmail.com</p> <p>🌐 www.coophelios.com</p> <p>ABVLACS</p> <p>Agence des bassins versants de SADL 46, chemin des Merisiers Sainte-Anne-des-Lacs, Qc. J0R 1B0</p> <p>☎ 450-643-0115</p> <p>✉ abvlacs1@gmail.com</p> <p>🌐 http://abvlacs.org/</p>

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 ✉ comm@lacmasson.com 🌐 www.lacmasson.com	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 ✉ si@lacmasson.com
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 ✉ proulxandre@yahoo.com	Association des Artistes-Peintres et Artisans de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-228-3977 La Farandole des arts visuels de Sainte-Marguerite/Estérel ☎ 514 654-0760 ✉ daniel.giguere@outlook.com 🌐 www.lafarandoledesartsvisuels.com La Rencontre 2 chemin Masson ☎ 450-228-8606 ✉ larencontre@qc.aira.com Médiation et résolution de conflit ☎ 450-602-6344 ✉ mediation.stemarquerite@gmail.com Table de concertation de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-228-1583 Société d'horticulture ☎ 450-228-2386 Club de marche ☎ 450-228-2543 poste 231

PERSONNES RESSOURCES 2015-2016	
Maire et 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	CENTRES COMMUNAUTAIRES	SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE
3488, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-2416 ☎ 800-770-2416 📠 450-226-2109 ✉ info@wentworth-nord.ca 🌐 www.wentworth-nord.ca	Église de Laurel 3470, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-2416 poste 41 Église Saint-Michel 6650, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-533-5580 Pavillon Montfort 160, route Principale ☎ 450-226-2428	Caserne de Laurel 3490, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-2416 poste 44 Caserne de Saint-Michel 6644, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-533-6293 Caserne de Montfort 380, chemin des Montfortains Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-8167
BIBLIOTHÈQUE	MÉDIATION DE QUARTIER	PAROISSES
3470, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-2416 poste 43	MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca	Paroisse Notre-Dame-des-Monts Laurel : Communauté N-D-des-Neiges ☎ 450-226-2097 Montfort : Communauté N-D-des-Nations ☎ 450-226-2844 Paroisse Ste-Trinité de Saint-Michel ☎ 450-533-6314
BUREAU DE POSTE	MÉDIATION DE QUARTIER	PAROISSES
3455, route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 1-866-607-6301	MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca	Paroisse Notre-Dame-des-Monts Laurel : Communauté N-D-des-Neiges ☎ 450-226-2097 Montfort : Communauté N-D-des-Nations ☎ 450-226-2844 Paroisse Ste-Trinité de Saint-Michel ☎ 450-533-6314
ÉCOCENTRE	MÉDIATION DE QUARTIER	PAROISSES
Garage municipal 3486 route Principale Wentworth-Nord, Qc. JOT 1Y0 ☎ 450-226-2416 poste 26	MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca	Paroisse Notre-Dame-des-Monts Laurel : Communauté N-D-des-Neiges ☎ 450-226-2097 Montfort : Communauté N-D-des-Nations ☎ 450-226-2844 Paroisse Ste-Trinité de Saint-Michel ☎ 450-533-6314
CLUBS DES AÎNÉS	ASSOCIATIONS LOCALES	
L'Étoile du Nord - Laurel Gaétan Filiatrault président 3199, chemin Millette (local) ☎ 450-226-5678 (local) Groupe La Sagesse - Saint-Michel Yves Tessier, président ☎ 450-533-9949	Cercle de Fermières Église St-Michel/Pine Hill (sous-sol) Lundis matin, 10h00 ☎ 450-533-5715 Coop de solidarité des 4 Pôles Pavillon Montfort 160, rte Principale ☎ 450-226-2428 Laurel ma Muse ☎ 450-226-3624	Les Aidants de Laurel 3188, chemin Millette ☎ 450-226-2770 Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale ☎ 450-226-1304 🌐 www.rcsophie.org Table de concertation W-N/Seize Îles ☎ 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

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD « Les sans pas » 819-327-5129	SAINT-SAUVEUR 450-227-2669 poste 420 www.clubdemarche.saint-sauveur.qc.ca	SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 450-228-2543 poste 231
--	--	--

CLUBS DE VÉLO

Club de Vélo Espresso Sports Sainte-Adèle (Qc) 450 229-5886 info@esspressoports.net	Club Vélorentides 434 Chemin Avila, Piedmont, Qc. J0R1K0 514-793-Vélo (8356) www.velorentides.com
--	---

VIACTIVE / VITA FORME

PIEDMONT Salle polyvalente Mardi: 10h00 à 11h15 450-227-1888	SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON Club des aînés Mercredi: 09h30 à 10h30 450-228-1030	WENTWORTH-NORD Église Saint-Michel Jeudi: 10h00 à 11h30 450-533-9949
--	---	--

VOYAGES ORGANISÉS

CLUBS D'ÂGE D'OR: Vérifier avec le club d'âge d'or de votre municipalité ou auprès de la FADOQ.	MUNICIPALITÉS DE LA MRC DES PDH Vérifier avec les services de la vie communautaire et des loisirs de votre municipalité.
--	--

Réseaux des sentiers non motorisés	DISTANCE	COORDONNÉES	
www.lespaysdenhaut.com			
Centre de plein air de Saint-Adolphe-d'Howard	88 Km	819-327-3519	www.pleinairstadolphe@gmail.com
Centre de ski de fond d'Estérel	25 Km	450-822-8687	
Circuit de randonnée La Montfortaine (Pavillon Montfort)	10 Km	450-226-2428	
Parc de la rivière Doncaster (Sainte-Adèle)	10 Km	www.parcdoncaster.com	
Parc du Corridor aérobique	20 Km	450-226-1220	
Parc linéaire Le P'tit train du Nord	20 Km	450-745-0185	
Réseau de ski de fond et de raquettes de Morin-Heights	152 Km	450-226-1220	
Réseau du <i>Viking Ski Club</i>	62 Km	info@vikingskiclub.ca	
Réseau plein air de Sainte-Adèle	115 Km	450-229-2921 # 4	www.pleinairsteadele.com
Réserve Naturelle Alfred-Kelly à Piedmont	500 Hec	450-227-1888	
Sentier des orphelins de Wentworth-Nord	13 Km	450-226-2428	
Sentiers récréatifs de la municipalité de Piedmont	11 Km	450-227-1888	
Sentiers récréatifs de la municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs	26 Km	450-224-2675	
Sentiers de l'Association des résidents du lac Pilon	16 Km	450-229-3729	www.pleinairsteadele.com
Sentiers récréatifs de la ville de Saint-Sauveur	22 Km	450-227-4633	
Sentiers récréatifs de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	03 Km	450-228-2543 # 231	

AIDE À DOMICILE

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

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
COOPÉRATIVE D'AIDE DOMESTIQUE MARTEAU ET PLUMEAU	166, rue Lesage, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2R4 ☎ 450-229-6677 ☎ 450-553-8194 ✉ marteauetplumeau@qc.aira.com 🌐 www.marteau-plumeau.com	Soutien à domicile (service d'entretien ménager) Développement des services à venir: Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Îles.
COUP DE POUCE ARGENTEUIL COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ	CP 291, Lachute, Qc. J8H 3X5 ☎ 450-562-9993 🌐 www.coopcpa.ca	Soutien à domicile (entretien ménager) pour les citoyens de St-Michel, Wentworth-Nord seulement.

PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

CHÈQUE EMPLOI SERVICE	CLSC de Sainte-Adèle 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	RAMQ ☎ 888-594-5155 ☎ 800-361-3939 (malentendants)	Aide fixe: 4\$ par heure accordés à tous les clients sans égard de l'âge, état de santé et revenus. Aide variable: de 0,60\$ à 9\$ par heure selon les conditions d'admissibilité pour les personnes de 65 ans et plus.

SERVICES PRIVÉS

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



AÎNÉS

CLUBS DE L'ÂGE D'OR

VILLE	NOM / LOCAL	CONTACT	☎	COURRIEL
Lac-des-Seize-Îles	Association Nouveaux Défis Sous-sol de l'hôtel de ville	Lise Tétrault	450-226-3212	huquettemdrouin12@gmail.com
Morin-Heights	Heritage Club Hôtel de ville	Isabel Ellis	450-226-8882	
Piedmont	À venir	Service des loisirs	450-227-1888	loisirs@piedmont.ca
Saint-Adolphe- d'Howard	Les 4 Saisons d'Adolphe Centre récréatif	Gaétan Chartrand	819-327-2536	gmchartrand@gmail.com
Saint-Sauveur / Piedmont	Toison d'or 10, avenue de la Gare	Monique Guenette	450-227-4006	toisondor@cgocable.ca
Sainte-Adèle	Club l'Amitié 3e âge Centre récréatif	Gilles Lachance	514-713-8040	glachance@cgocable.ca
Sainte-Adèle / Mont-Rolland	Club à la Détente Centre récréatif	Liane Simard	450-229-2348	
Sainte-Anne-des- Lacs	Amicale des aînés Hôtel de ville	André Beaudry	450-224-5347	gi-an@sympatico.ca
Sainte-Marguerite-du- Lac Masson / Estérel	Club de l'Âge d'or du Lac Masson 86, chemin Masson	André Proulx	450-228-1195	proulxandre@yahoo.com
Wentworth-Nord / Laurel	Club Étoile du nord 3199, chemin Millette	Gaétan Filiatrault	450-226-5678	clubetoiledunordinc@gmail.com
Wentworth-Nord / St-Michel	Groupe La Sagesse Sous-sol de l'Église Saint-Michel	Yves Tessier	450-533-9949	

RESSOURCES RÉGIONALES

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

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 ✉ entregen@cgocable.ca	Repas communautaires Cuisines collectives Bonne Boîte Bonne Bouffe
COOP SORE	☎ 450-226-2466 ✉ sore@cgocable.ca	Repas communautaires
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2M4 ☎ 450-229-9020 ou 855-226-5626 ✉ info@entraidebenevolepdh.com 🌐 www.entraidebenevolepdh.com	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) ✉ secretariat@gardemangerpdh.ca 🌐 www.gardemangerpdh.ca	Comptoirs alimentaires Dépannage alimentaire d'urgence Guignolée
LA RENCONTRE	2, chemin Masson Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 1L0 ☎ 450-228-8606 ✉ larencontre@qc.aira.com	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 ✉ echelon.pdh@bellnet.ca 🌐 www.echelonpaysdenhaut.ca	Repas communautaires Cuisines collectives Bonne Boîte Bonne Bouffe
LES AIDANTS DE LAUREL	3188, chemin Millette, Wentworth-Nord, Qc. J0T 1Y0 ☎ 450-226-2770 ✉ lesaidantsdelareul@hotmail.ca	Livraison repas chauds
MAISON DE LA FAMILLE DES PAYS-D'EN-HAUT	480, rue des Capucines, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1W5 ☎ 450-229-3354 ✉ info@maisondelafamille.com 🌐 www.maisondelafamille.com	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 ✉ ressourcessophie@gmail.com	Repas communautaires Ateliers de cuisine, popotte roulante Bonne Boîte Bonne Bouffe
SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT	205, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R2 ☎ 450-227-2423 ✉ info@soupeetcompagnie.com 🌐 www.soupeetcompagnie.com	Repas communautaires Ateliers de cuisine



ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	MISSION
BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE	☎ 450-434-0790 poste 311 ✉ bbbb@moissonlaurentides.org	Regroupement d'achat de fruits et légumes frais.
MOISSON LAURENTIDES	25, rue Rolland-Brière, Blainville, Qc. J7C 5R8 ☎ 450-434-0790 ✉ direction@moissonlaurentides.org 🌐 www.moissonlaurentides.org	Banque alimentaire des Laurentides
REGAL+	☎ 450-434-0790 poste 311 ✉ coordonnateur@moissonlaurentides.org	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 www.maisondelafamille.com
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 ^{er} 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	1 x 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 ^{er} 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 ^{ème} mercredi	16h30
	Groupe la Sagesse	Église de St-Michel	1 ^{er} mercredi	17h00
	Ressources communautaires Sophie	Église de Laurel	3 ^{ème} 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, PIEDMONT, SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD SAINT-SAUVEUR, SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ANNE-DES-LACS	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	Les Aidants de Laurel	Tous les jours	Variable
	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 des citoyens	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

GARDIENNAGE

CENTRE DE ZOOTHÉRAPIE COMMUNAUTAIRE

908, chemin du Lac des Becs-Scies Est, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R1

☎ 450-240-0371

✉ czoooc@cgocable.ca

🌐 www.czoooc.org

RESSOURCES

SPCA Laurentides-Labelle

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

☎ 819-326-4059

🌐 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

🌐 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
	 www.jebenevole.ca	Site internet proposant des besoins en bénévolat de toutes sortes dans les Pays-d'en-Haut.
BÉNÉVOLES CANADA	 http://benevoles.ca/	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  www.entraidebenevolepdh.com  info@entraidebenevolepdh.com	Services aux bénévoles, formation, orientation et information.
FÉDÉRATION DES CENTRES DE L'ACTION BÉNÉVOLE	1855, rue Rachel Est 1 ^{er} étage, bureau 102 Montréal, Qc. H2H 1P5  514-843-6312  800-715-7515  514-843-6485  info@fcabq.org  www.fcabq.org	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  514-272-7005  info@rabq.ca  www.rabq.ca/ressources-en-jumelage.php  www.facebook.com/ReseauActionBenevoleQc	Regroupe 26 organismes nationaux multisectoriels de l'action bénévole québécois et est l'interlocuteur privilégié du gouvernement en matière d'action bénévole.

BUDGÉTISATION

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF)	42-B, rue Turgeon Sainte-Thérèse, Qc. J7E 3H4  450-430-2228  acefbl@consmmateur.qc.ca  www.acefbl.org	Ateliers d'aide à la budgétisation, consommation et prévention sur la maltraitance financière des aînés.
PAROISSE NOTRE-DAME-DES-MONTS	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	
www.laculture.ca	Site internet de la MRC des PDH
CONSEIL DE LA CULTURE DES LAURENTIDES	223, rue Saint-Georges, bureau 400, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A1 450-432-2425 866-432-2680 ccl@culturelaurentides.com www.culturelaurentides.com

ARTS ET CULTURE	
ARTS MORIN-HEIGHTS 514-913-2087 info@artsmorinheights.com www.artsmorinheights.com	ARTS ET CULTURE LAC-DES-SEIZE-ÎLES 450-226-1324 info@lac-des-seize-iles.com www.artseizeiles.com
ARTS ET CULTURE ST-ADOLPHE - ATELIER CULTUREL 1889, chemin du Village Saint-Adolphe d'Howard, Qc. J0T 2B0 Du jeudi au dimanche de 12:00 à 18:00, entrée libre https://artsetculturesaintadolphe.wordpress.com	ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES DE SAINT-SAUVEUR 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 www.st-sauv-art.com
ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES DE SAINTE-ADÈLE 450-229-3811 jean-pierre.st-germain@sympatico.ca http://aapsteadele.com/	ASSOCIATION DES ARTISTES PEINTRES ET ARTISANS DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 450 228-3977
ATELIER DE RELIURE 170, rue Morin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1P6 450-694-0261	CLUB PHOTO DES PAYS-D'EN-HAUT info@cppdh.org www.cppdh.org
FESTIVAL DES ARTS DE ST-SAUVEUR (FASS) 30, avenue Filion, Saint-Sauveur, Qc. J0R-1R0 450-227-0427 info@fass.ca www.fass.ca	GALERIE D'ART DE MONTFORT 160, route Principale Wentworth-Nord, Qc. J0T 1Y0 450-226-1749 marinadugas@hotmail.com
LA FARANDOLE DES ARTS VISUELS DE SAINTE-MARGUERITE/ESTÉREL 514-654-0760 daniel.giguere@outlook.com www.lafarandoledesartsvisuels.com	Passage d'Artistes 6, rue Filion, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 514-833.8718 info@passagedartistes.com www.passagedartistes.com



CAMP MUSICAL ET CHORALES	
CAMP MUSICAL DES LAURENTIDES 60, rue Mozart, Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0 ☎ 450-227-0909 🌐 www.cmlaurentides.qc.ca	CHORALE JOYFUL NOISE Morin-Heights ☎ 450-226-2746
GROUPE CHORALE MUSIKUS VIVACE Chalet Pauline-Vanier, répétitions les mercredis soirs 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-710-0990	CHORALE LITURGIQUE SAINT-SAUVEUR Presbytère de Saint-Sauveur ☎ 450-227-2423
ASSOCIATION DES CHANTEURS DE SAINTE-ADÈLE ☎ 450-229-2348	CHORALE DE SAINTE-ADÈLE ☎ 450-229-2209

CINÉMA	
BUREAU DU CINÉMA DES LAURENTIDES ✉ info@filmlaurentides.ca 🌐 www.filmlaurentides.ca	CINÉMA PINE 24, rue Morin, Sainte-Adèle, Qc. J8B 2P7 ☎ 450 229-7463 ☎ 866-739-7463 🌐 www.cinemapine.com

EXPRESSION VERBALE	
CLUB TOASTMASTERS DES LAURENTIDES 10, avenue de la Gare, Saint-Sauveur, J0R 1R0 ☎ 888-654-4486 🌐 www.toastmasterslaurentides.com	LA PARLERIE, GROUPE D'EXPRESSION ✉ laparlerie@hotmail.com 🌐 www.laparlerie.com

HISTOIRE ET GÉNÉALOGIE	
SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DES PDH 33, rue de l'Église, bureau 27, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-227-2669 ✉ shgph12@gmail.com 🌐 www.shgph.org	SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON/ESTÉREL ☎ 514-943-7236 ✉ info@shsme.org 🌐 www.shsme.org
ASSOCIATION HISTORIQUE DE MORIN-HEIGHTS ✉ mha98@hotmail.com 🌐 www.morinheightshistory.org	SOCIÉTÉ D'HISTOIRE-PATRIMOINE DES TROIS VILLAGES Wentworth-Nord ☎ 450-226-2416

LITTÉRATURE	
ASSOCIATION DES AUTEURS DES LAURENTIDES 102, avenue de la Gare, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450-744-0123 ✉ aal1@cgocable.ca 🌐 www.a-a-l.ca	CLUB DE LECTURE ET COLLECTIF D'ÉCRITURE DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD ☎ 819-374-7332
CLUB DE LECTURE DE SAINTE-ADÈLE ☎ 450-602-7058	LAURENTIAN READING CLUB OF MORIN-HEIGHTS ☎ 450-226-6904



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

L'ANGE VAGABOND, Bistro culturel

1818, chemin du Village
Saint-Adolphe-d'Howard, Qc. J0T 2B0
☎ 819-714-0213
🌐 www.facebook.com/langevagabond

SALLE AUGUSTIN-NORBERT-MORIN

École secondaire Augustin-Norbert-Morin,
258, Boulevard Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc, J8B 1A8
☎ 450-240-6220 Poste: 3000
🌐 <http://salleanm.com/>

THÉÂTRES

THÉÂTRE DE LA CHEVALERAIE

340, chemin de Chertsey
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 1L0
☎ 450-228-3006
✉ info@leharas.ca
🌐 www.leharas.ca

THÉÂTRE DES PAYS D'EN HAUT

442, chemin Avila, Piedmont, Qc. J0R 1K0
☎ 450-224-5757
☎ 855-551-5757
✉ info@glissades.ca
🌐 www.tpdh.ca

THÉÂTRE MORIN-HEIGHTS

☎ 450-226-2746

THÉÂTRE SAINT-SAUVEUR

22, rue Claude, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6
☎ 450-227-8466
✉ info@theatrestsauveur.com
🌐 www.theatrestsauveur.com

THÉÂTRE SAINTE-ADELE

1069, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, J8B 2N4
☎ 450-227-1389
✉ info@theatresainteadele.com
🌐 www.theatrestsauveur.com

DÉFENSE DES DROITS - MÉDIATION

ORGANISMES DE DÉFENSE DES DROITS

NOMS	COORDONNÉES		ACTIVITÉS
ACCIDENTÉS DE LA ROUTE DES LAURENTIDES	☎ 450-232-2359 ✉ infocom@ca.inter.net 🌐 http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm		
ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF)	42-B, rue Turgeon, Sainte-Thérèse, Qc. J7E 3H4 ☎ 450-430-2228 ✉ acefbl@consmmateur.qc.ca 🌐 www.acefbl.org		Réseau de vigilance dans l'optique de défendre les droits des citoyens-consommateurs.
ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC	☎ 866-745-6110 ✉ agp@grands-parents.qc.ca 🌐 www.grands-parents.qc.ca		Défense des droits et des intérêts des grands-parents.
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES (AQDR NATIONALE)	1620, avenue De La Salle, bureau 10, Montréal, Qc. H1V 2J8 ☎ 514-935-1551 ✉ info@aqdr.org 🌐 www.aqdr.org		Défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux.
CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS LAURENTIDES (CAVAC)	510, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5B6 ☎ 800-492-2822 ✉ cavac.lau@qc.aira.com 🌐 www.cavac.qc.ca/regions/laurentides/accueil.html		Centre d'aide aux victimes d'actes criminels.
CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS A CARACTERE SEXUEL (CALACS)	Saint-Jérôme ☎ 450-565-6231 ✉ info@calacs-laurentides.com	Sainte-Agathe ☎ 819 326-8484 ✉ steagathe@lelan.org	Aide directe, prévention, sensibilisation, lutte et revendication.
CLINIQUE JURIDIQUE JURIPOP	☎ 855-JURIPOP poste 248 🌐 http://juripop.org		Accessibilité des personnes à la justice.
DROITS ET RECOURS LAURENTIDES	227, rue Saint-Georges, #104, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A2 ☎ 450-436-4633 ☎ 800-361-4633 ✉ info@droitsetrecourslaurentides.org 🌐 www.droitsetrecourslaurentides.org		Protection et défense des droits des personnes ayant vécu ou vivant avec des problèmes de santé mentale.
RÉSEAU INTERNET FRANCOPHONE VIEILLIR EN LIBERTÉ	🌐 www.rifvel.org		Promotion du respect des droits des aînés.

ORGANISMES DE MÉDIATION

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD	22, rue Goyer, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-436-6749 poste 104 ☎ 800-265-6749 poste 104 🌐 www.mavn.ca	Sans frais et confidentiel. Règlement des différends et conciliation pour les citoyens de Piedmont, Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Îles.
MÉDIATION ET RÉOLUTION DE CONFLIT	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-602-6344 ✉ mediation.stemarguerite@gmail.com	Gratuit, confidentiel, impartial. Pour les citoyens de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson



ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES			
BARREAU DU QUÉBEC: SERVICES PRO BONO OU À FAIBLES COÛTS	 800 361-8495  www.barreau.qc.ca/organismes/pro-bono-quebec/index.html			
BUREAU DE LA CONCURRENCE CANADA	 800-348-5358  www.bureaudelaconcurrence.qc.ca/			
CENTRE D'APPEL ANTIFRAUDE DU CANADA	 888-495-8501  www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm			
CENTRES COMMUNAUTAIRES JURIDIQUES DES LAURENTIDES (AIDE JURIDIQUE)	<p style="text-align: center;"> www.ccjll.qc.ca</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> 505, rue Béthany, #200 Lachute, J8H 4A6  450-562-2462  450-562-1758  bailach@ccjll.qc.ca </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> 118, rue Principale Est, #107 Ste-Agathe, J8H 4A6  819-326-6111  819-326-1767  bajaqathe@ccjll.qc.ca </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> 460, rue Labelle, #101 Saint-Jérôme, J7Z 5L3  450-436-5712  450-436-8004  bajstje@ccjll.qc.ca </td> </tr> </table>	505, rue Béthany, #200 Lachute, J8H 4A6  450-562-2462  450-562-1758  bailach@ccjll.qc.ca	118, rue Principale Est, #107 Ste-Agathe, J8H 4A6  819-326-6111  819-326-1767  bajaqathe@ccjll.qc.ca	460, rue Labelle, #101 Saint-Jérôme, J7Z 5L3  450-436-5712  450-436-8004  bajstje@ccjll.qc.ca
505, rue Béthany, #200 Lachute, J8H 4A6  450-562-2462  450-562-1758  bailach@ccjll.qc.ca	118, rue Principale Est, #107 Ste-Agathe, J8H 4A6  819-326-6111  819-326-1767  bajaqathe@ccjll.qc.ca	460, rue Labelle, #101 Saint-Jérôme, J7Z 5L3  450-436-5712  450-436-8004  bajstje@ccjll.qc.ca		
CENTRE OPÉRATIONNEL DE LUTTE AU TÉLÉMARKETING FRAUDULEUX (COLT)	 800-771-5401  dc-ccsmtl@rcmp-grc.gc.ca  www.rcmp-grc.gc.ca/qc/services/colt/accueil-colt-home-fra.htm			
COMMISSION DES SERVICES JURIDIQUES	 514-873-3562  www.csj.qc.ca/			
COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DE LA JEUNESSE	 800-361-6477  www.cdpdj.qc.ca			
CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC	 800-363-9020  www.curateur.gouv.qc.ca			
EDUCALOI	 www.educaloi.qc.ca/			
LISTE NATIONALE DE NUMÉROS DE TÉLÉCOMMUNICATIONS EXCLUS (LLNTE) DU CRTC	 866-580-3625  888-362-5889 (Malentendants)  www.lnnte-dncl.gc.ca/			
OFFICE PROTECTION DU CONSOMMATEUR	500, boul. des Laurentides, bureau 1648A, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 4M2  450-569-7585  888-672-2556  450 569-3110  www.opc.gouv.qc.ca			
PALAIS DE JUSTICE DE SAINT-JÉRÔME	25, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 4Z1  450-431-4407  www.justice.gouv.qc.ca/francais/joindre/palais/stjer.htm			
PROTECTEUR DU CITOYEN	525, boul. René-Lévesque Est, Bureau 1.25, Québec, Qc. G1R 5Y4  800-463-5070  protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca  www.protecteurducitoyen.qc.ca			

PLAINTÉ CONCERNANT LE RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP)	100, boulevard des Hauteurs Saint-Jérôme, Qc. J7Y 1R5 ☎ 450-565-9111 ✉ info@caaplaurentides.org 🌐 www.caaplaurentides.org	Plainte sur des services reçus d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires financés par le réseau.
COMMISSARIAT RÉGIONAL AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES AUX PLAINTES DES LAURENTIDES	100, rue Labelle Saint-Jérôme, QC. G7Z 5N6 ☎ 450-432-8708 ☎ 866-822-0549 🌐 www.cdsj.org	M ^{me} Marie-Josée Boulianne, commissaire.
CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES	☎ 877-276-2433 🌐 www.cpm.qc.ca	Défenses des droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux.
RÉGIME D'EXAMEN DES PLAINTES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX	☎ 877-644-4545 🌐 www.santé.gouv.qc.ca	Services Québec.

SERVICES EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
MANDAT DE PROCURATION	Ministère de la justice ☎ 866-536-5140 🌐 www.justice.gouv.qc.ca	Contrat par lequel une personne en désigne une autre pour la représenter et agir en son nom pour l'exécution d'actes juridiques précis.
MANDAT EN PRÉVISION DE L'INAPTITUDE ET RÉGIME DE PROTECTION POUR LES PERSONNES MAJEURES	Curateur public ☎ 800-363-9020 🌐 www.curateur.gouv.qc.ca	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"
VÉRIFICATION DE L'EXISTENCE D'UN MANDAT D'INAPTITUDE	Barreau du Québec Registre des testaments et mandats 445, Boulevard Saint-Laurent Montréal, Qc. H2Y 3T8 ☎ 800-361-8495 🌐 www.barreau.qc.ca	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 🌐 www.cng.org	Vérification des registres des dispositions testamentaires par les proches (famille, conjoint, ami).

DÉPENDANCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS					
LE CENTRE DE READAPTATION EN DEPENDANCE DES LAURENTIDES	290, rue de Montigny, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T3 ☎ 888-345-1395 🌐 www.dependancelaurentides.com Services internes 910, rue Labelle, St-Jérôme, Qc. J7Z 5M5 ☎ 450-432-1395 Services externes 906, rue Labelle, St-Jérôme, Qc. J7Z 5M5 ☎ 450-432-1395 Lachute 145, avenue de la Providence, Lachute, Qc. J8H 4E9 ☎ 450-562-3761 poste 72356 Sainte-Agathe 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.					
AL-ANON	☎ 888-425-2666 🌐 www.al-anon-alateen.org	Pour les proches des personnes dépendantes.					
ALCOOLIQUE ANONYME	Région Nord-Ouest du Québec (90), CP 361, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5V2 ☎ 450-560-3902 ☎ 877-326-8018 🌐 www.aa90.org						
ACTIVITÉS							
AL-ANON	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">La Rencontre, 2, chemin Masson</td> <td style="width: 40%; text-align: right;">☎ 888-425-2666</td> </tr> </table>		La Rencontre, 2, chemin Masson	☎ 888-425-2666			
La Rencontre, 2, chemin Masson	☎ 888-425-2666						
ALCOOLIQUE ANONYME	Saint-Sauveur <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">33, avenue de L'Église Chalet Pauline-Vanier</td> <td style="width: 50%;">205, rue Principale Église Saint-Sauveur</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">☎ 450-227-4420</td> </tr> </table>		33, avenue de L'Église Chalet Pauline-Vanier	205, rue Principale Église Saint-Sauveur	☎ 450-227-4420		
	33, avenue de L'Église Chalet Pauline-Vanier	205, rue Principale Église Saint-Sauveur					
	☎ 450-227-4420						
Sainte-Adèle <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">2980, rue Lafontaine Église Mont-Rolland</td> <td style="width: 33%;">166, rue Lesage Église Ste-Adèle</td> <td style="width: 33%;">1200, rue Claude-Grégoire Centre communautaire</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">☎ 450-227-4420</td> </tr> </table>		2980, rue Lafontaine Église Mont-Rolland	166, rue Lesage Église Ste-Adèle	1200, rue Claude-Grégoire Centre communautaire	☎ 450-227-4420		
2980, rue Lafontaine Église Mont-Rolland	166, rue Lesage Église Ste-Adèle	1200, rue Claude-Grégoire Centre communautaire					
☎ 450-227-4420							
Wentworth-Nord <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale</td> <td style="width: 40%; text-align: right;">☎ 450-226-1304</td> </tr> </table>		Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale	☎ 450-226-1304				
Ressources communautaires Sophie 3458, route Principale	☎ 450-226-1304						

ÉDUCATION AUX ADULTES

CENTRES D'ÉDUCATION AUX ADULTES

NOMS	COORDONNÉES
LE VIRAGE Centre de formation générale des Cîmes.	264, boulevard de Sainte-Adèle Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A8 ☎ 450-240-6221 ✉ cfgcimes.ste-adele@cslaurentides.ca
L'ESCALE 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 ✉ cfgcimes.ste-agathe@cslaurentides.ca
TÉLUQ Formation universitaire à distance	5800, rue Saint-Denis, bureau 1105 Montréal, Qc. H2S 3L5 ☎ 888-843-4333 🌐 www.telug.quebec.ca
UNIVERSITÉ DU 3E ÂGE ANTENNE DES LAURENTIDES (UTA)	UTA – Laurentides 526, rue Castonguay Saint-Jérôme, Qc. J7Y 3N1 Représentant des Laurentides Jacques Gagné ☎ 450-229-3738 ✉ gag.jacques@gmail.com 🌐 www.fadoqlaurentides.org/UTA.htm Pour inscription entre 9 h et 17 h ☎ 819 322-1262 ☎ 450 432-4343 ✉ info.uta.laurentides@gmail.com 🌐 www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd/

SERVICES COMMUNAUTAIRES

NOMS	COORDONNÉES	SERVICES
ASSOCIATION ALPHA-LAURENTIDES	☎ 866-887-7335	Ateliers gratuits d'alphabétisation.
CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATIQUE SAINT-SAUVEUR (CACI) Bibliothèque municipale	33, avenue de l'Église Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450 227-2669, poste 425 ✉ caci.saint-sauveur@cgocable.ca 🌐 www.caci.saint-sauveur.qc.ca	Cours sur Windows, Internet, transfert et gestion de photos. Cours non disponible saisons hiver et printemps 2016.
RÉSEAU INFORMATION AÎNÉS DU QUÉBEC (RIAQ)	☎ 866-592-9408 ✉ riag@riag.ca 🌐 www.riag.com	Formations et conférences diverses.



EMPLOYABILITÉ

RESSOURCES

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

ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

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

ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

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

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
CENTRE DE ZOTHÉRAPIE COMMUNAUTAIRE	908, chemin du Lac des Becs-Scies Est, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R1  450-240-0371  cz00c@cgocable.ca  www.cz00c.org	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  entraidepdh@cgocable.ca  www.entraidebenevolepdh.com	Appels Bon Matin. Visites d'amitié.
LA RENCONTRE	2, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Qc. J0T 2L0  450-228-8606  larencontre@qc.aira.com	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  ecluse@cgocable.ca  www.ecluse.org 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  lesaidantsdelareul@hotmail.ca	Entraide sous diverses formes.

ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
LA PARLERIE	 450-563-1916  450-335-1094  www.laparlerie.com	Groupes de partage et de réflexion sur des thèmes spécifiques qui touchent le quotidien.
LE BOOK HUMANITAIRE	 450-602-1767  www.lebookhumanitaire.com	Faire le lien entre gens de cœur et gens dans le besoin.



COMPTOIRS D'ENTRAIDE

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

FIN DE VIE

DEUILS

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
LA MAISON MONBOURQUETTE	 888-533-3845  infos@maisonmonbourquette.com  www.maisonmonbourquette.com	Ligne d'écoute pour toutes les personnes vivant un deuil à la suite du décès d'un proche. Bénévoles, formés par des professionnels, qui offrent une écoute attentive, apportant soutien et réconfort. Lundi au vendredi, de 10 h à 22 h, ainsi que le samedi et le dimanche, de 10 h à 14 h.
PALIA-VIE	385, rue Lebeau, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 2M8  450-431-3331  450-431-5929  pallia-vie@videotron.ca  www.pallia-vie.ca/	Services professionnels de soutien pour personnes vivant un deuil.

RESSOURCES FUNÉRAIRES

NOMS	COORDONNÉES
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES LAURENTIDES	2480, Boul. du Curé-Labelle, Prévost, Qc. J0R 1T0  450-565-6464  450-504-9771  www.coopfunerairelaurentides.org

SERVICES LÉGAUX

NOMS	COORDONNÉES
ÉDUCALOI  www.educaloi.qc.ca/aines-petit-guide-pour-sy-retrouver	
PRÉPARATION OU MODIFICATION D'UN TESTAMENT	Ministère de la justice Service de renseignements  866-536-5140  www.justice.gouv.qc.ca



GOUVERNEMENT

DÉPUTÉS FÉDÉRAUX	DÉPUTÉS PROVINCIAUX
<p>Député d'Argenteuil - La Petite Patrie Stéphane Lauzon, Parti Libéral du Canada 505, avenue Bethany (bureau principal) bureau 204 Lachute, Qc. J8H 4A6 ☎ 819-592-6015 ✉ Stephane.Lauzon@parl.gc.ca 🌐 www.parl.gc.ca</p>	<p>Député d'Argenteuil Yves St-Denis, Parti Libéral 512, rue Principale Lachute, Qc. J8H 1Y3 ☎ 450-562-0785 ☎ 800-870-7964 ✉ yves.st-denis.arge@assnat.qc.ca 🌐 www.assnat.qc.ca</p>
<p>Député des Laurentides - Labelle David Graham, Parti Libéral du Canada 80A, boulevard Norbert-Morin (bureau principal) Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 2V8 ☎ 844-750-1650 ✉ david.graham@parl.gc.ca 🌐 www.parl.gc.ca</p>	<p>Député de Bertrand Claude Cousineau, 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 ✉ ccousineau-bert@assnat.qc.ca 🌐 www.assnat.qc.ca</p>

QUÉBEC

SERVICES AUX CITOYENS	
DIRECTEUR DE L'ÉTAT CIVIL	Ministère de la justice ☎ 800-567-3900 🌐 www.etatcivil.gouv.qc.ca Renseignement sur l'obtention de certificats de naissance, décès, mariage, etc.
SERVICE QUÉBEC MON DOSSIER CITOYEN	500, boulevard des Laurentides, bureau 1503 C Saint-Jérôme, Qc. J7Z 4M2 ☎ 877-644-4545 🌐 www.gouv.qc.ca/portail/quebec/pgs/commun/ Guide des programmes et services pour les aînés Ce guide contient des renseignements sur les différents programmes et services offerts aux aînés par les ministères et organismes gouvernementaux. http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx
MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS	600, rue Fullum, 6 ^e étage Montréal, Qc. H2K 4S7 ☎ 877-216-6202 🌐 www.mfa.gouv.qc.ca
SERVICE QUÉBÉCOIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE	🌐 www.gouv.qc.ca 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	
ANCIENS COMBATTANTS	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30  866-522-2022  information@vac-acc.gc.ca  www.veterans.gc.ca/fra
INFO-AÎNÉS CANADA	 800-622-6232  800-926-9105 Malentendants  www.aines.gc.ca Guide des programmes et services pour les aînés www.aines.gc.ca/fra/sp/if/qc.shtml
PASSEPORT CANADA	 800-567-6868  866-255-7655 Malentendants  www.pptc.gc.ca
SERVICE CANADA MON DOSSIER CITOYEN	339, boulevard Jean-Paul-Hogue, bureau 100 Saint-Jérôme, Qc. J7Z 7A5  450-436-4230  www.servicecanada.gc.ca/fra/accueil.shtml



HABITATION - HÉBERGEMENT

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

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

HABITATIONS À LOGEMENT ABORDABLE

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

RESSOURCE INTERMÉDIAIRE

LA MAISON WILFRID-GRIGNON	195 boulevard Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc. J8B 1A9 ☎ 450-745-1720
----------------------------------	---

MILIEUX DE VIE POUR PERSONNES EN PERTE COGNITIVE

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

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

CENTRE D'HEBERGEMENT DES HAUTEURS 707, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, J8B 2M2 ☎ 450-229-6601	
PAVILLON JACQUES-DUQUETTE 234, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2B8 ☎ 819-324-4000	PAVILLON PHILIPPE-LAPOINTE 234, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2B8 ☎ 819-324-4000
PAVILLON SAINTE-MARIE 45, rue de Pavillon, Saint-Jérôme, J7Y 3R6 ☎ 450-438-3583	VILLA SOLEIL 825, rue Melançon, Saint-Jérôme, J7Z 4L1 ☎ 450-432-3100

HÉBERGEMENT EN FIN DE VIE

MAISON DES SOINS PALLIATIFS DE RIVIERE-DU-NORD	385, rue Lebeau, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 2M8 ☎ 450-431-0488 🌐 www.pallia-vie.ca/lamaisonpalliatifs/
---	--

SERVICES GOUVERNEMENTAUX

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

PROGRAMMES	COORDONNÉES	SERVICES
CRÉDIT REMBOURSABLE POUR LE MAINTIEN À DOMICILE D'UNE PERSONNE ÂGÉE DU QUÉBEC REVENU QUÉBEC	☎ 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 \$).
PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT DU QUÉBEC REVENU QUÉBEC	☎ 800-267-6299 🌐 www.habitation.gouv.qc.ca	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.
PROGRAMME DE LOGEMENTS ADAPTÉS POUR AÎNÉS AUTONOMES DU QUÉBEC SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC (SHQ)	☎ 800-463-4315 🌐 www.habitation.gouv.qc.ca	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\$.
PROGRAMME DE SUPPLÉMENT AU LOYER (SHQ)	☎ 800-463-4315 🌐 www.habitation.gouv.qc.ca	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 ✉ tournenvert@bell.net 🌐 http://shtournenvert.fsheq.org	Conférences, ateliers et projets spécifiques.
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DU GRAND JARDIN VERT	670, rue Principale Piedmont, Qc. J0R 1K0 ✉ hortivert.piedmont@gmail.com 🌐 http://shegjvp.fsheq.org	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 🌐 www.entraidebenevolepdh.com ✉ info@entraidebenevolepdh.com	Rapport d'impôts gratuit pour les personnes financièrement démunies.
PROGRAMME DES BÉNÉVOLES	☎ 800-267-6299 Revenu Québec- Revenu Canada	Aide gratuite offerte aux personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations et à faible revenu.
REVENU CANADA	☎ 800-959-7383 🌐 www.cra-arc.gc.ca	
REVENU QUÉBEC	☎ 800-267-6299 🌐 www.revenu.gouv.qc.ca	

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) 🌐 www.revenuquebec.ca	Versé à une personne qui, sans être payée pour le faire, prodigue soins et assistance continus à un proche 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 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 peu 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.
SUBVENTION POUR HAUSSE DE TAXES MUNICIPALES		65 ans et +, propriétaire depuis au moins 15 ans consécutifs, revenu familial de 50 000\$ et moins. (effectif en 2016 pour 2015)

MALTRAITANCE

ORGANISMES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ACCROC	60, boul. des Hauteurs, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T7  450-569-9966  877-460-9966  info@accroc.qc.ca  www.accroc.qc.ca	Service d'aide pour les gens avec comportements inadéquats dans leurs relations familiales/conjugales.
CALACS LAURENTIDES	 450-565-6231  info@calacs-laurentides.com  www.rqcalacs.qc.ca	Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.
CAPTCHPL Centre d'aide Personnes Traumatisées Craniennes et Handicapées Physiques Laurentides	 888-431-3437  www.captchpl.org	Sensibilisation-information sur la maltraitance à l'égard d'une personne aîné vivant avec un handicap.
CENTRE DE FEMMES LA COLOMBE	9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 2X5  819-326-4779  centerlacolombe@live.ca	
CETAS	8, boul. de la Salette, 101C, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 5C8  450-431-6400  cetas@b2b2c.ca	Centre d'entraide et de traitement des agressions sexuelles.
L'OMBRE-ELLE	Sainte-Agathe-des-Monts  819-326-1321  info@lombrelle.qc.ca  www.lombrelle.qc.ca	Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale.
PAIX	Sainte-Agathe-des-Monts  819-326-1400  800-267-3919  paix@cgocable.ca	Programme d'aide et d'intervention contre la violence conjugale et familiale. 7 jours, de 09h00 à 19h00.
PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES	Mont-Tremblant  819-216-7100 (pour soutien)  prevoyance.aines.laurentides@gmail.com	Pour contrer la maltraitance envers les aînés.

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

 www.maltraitance.gouv.qc.ca

PROCHES-AIDANTS

ORGANISMES

NOMS	COORDONNÉES	MISSION
APPUI LAURENTIDES POUR LES PROCHES-AIDANTS D'AÎNÉS	☎ 855-852-7784 🌐 www.lappuilaurentides.org	Service Info-aidant: Écoute, information et références.
BALUCHON AILZHEIMER	☎ 855-762-2930 🌐 http://baluchonalzheimer.com	Service de baluchonnage : Répit à domicile, 24h/24, de 4 à 14 jours.
COOP SORE	☎ 450-226-2466 ou 450-224-2657 ✉ sore@cgocable.ca	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 ✉ information@lantraidant.com 🌐 www.lantraidant.ca Gisèle Brett (bénévole) ☎ 450-227-8574	Soutien individuel et de groupe pour les proches-aidants d'aînés en perte d'autonomie. 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 ✉ info@laurentiancare.org	Services bilingues, soins aux aînés et soutien aux proches-aidants.
PALIA-VIE	385, rue Lebeau, Saint-Jérôme, Qc. J7Y 2M8 ☎ 450-431-3331 ☎ 450-431-5929 ✉ pallia-vie@videotron.ca 🌐 www.pallia-vie.ca/	Services professionnels de soutien pour les proches aidants de personnes atteintes de cancer.
SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES LAURENTIDES	☎ 800-978-7881 poste 227	Service répit dépannage de jour, de soir, de nuit et la fin de semaine. Réservation 48 heures.

RESSOURCES

ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES-AIDANTS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (ALPPAMM) ☎ 800-663-0659 🌐 www.alppamm.org	GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT ET D'INFORMATIONS À L'ATTENTION DES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS DES LAURENTIDES 🌐 www.lappui.org/Content/Documents/pdf/Laurentides/Guide_proches_aidants_Laurentides.pdf
ÉDUCALO! 🌐 www.educalo.qc.ca/proches-aidants-comment-la-loi-vous-outille	RÉSEAU ENTRE-AIDANTS ☎ 866-396-2433 🌐 www.reseautreaidants.com
SERVICES QUÉBEC 🌐 www.aines.qc.ca/fra/sp1aidants-naturels/qc/index.shtml	TROUSSE SOS ABUS POUR LES PROCHES-AIDANTS 🌐 www.troussesosabus.com
UN DE VOS PROCHES DEVIENT INAPTE: COMMENT LE PROTÉGER? ☎ 800-363-9020 🌐 www.curateur.gouv.qc.ca	

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 ✉ christinegouin@hotmail.com	Service gratuit d'informations sur les services disponibles aux aînés

RESSOURCES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
AÎNÉS INFO	🌐 www.aines.info	Un portail de liens informatifs.
4 KORNERS CENTRE DE RESSOURCES FAMILIALES	50-B, rue Corbeil Sainte-Agathe ☎ 888-974-3940 ☎ 450-560-5800 ✉ kim@4kornerscenter.org	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 ✉ caci.saint-sauveur@cgocable.ca 🌐 www.caci.saint-sauveur.qc.ca	Ateliers d'information gratuits une fois par mois.
CENTRES DE SERVICES ADAPTÉS BELL:	Malentendants ☎ 800-268-9242 ☎ 800-361-6476 (français) Malvoyants ☎ 800-268-9243 Sourd-muet ☎ 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 ✉ info@fadoqlaurentides.org 🌐 www.fadoqlaurentides.org	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 ✉ info@faafc.ca 🌐 www.faafc.ca	La Fédération regroupe 12 associations qui comptent plus de 60 000 aînés membres.
LE BEL ÂGE	🌐 www.lebelage.ca	Un portail de liens informatifs.
RÉSEAU INFORMATION AÎNÉS DU QUÉBEC (RIAQ)	☎ 866-592-9408 ✉ riaq@riaq.ca 🌐 www.riaq.com	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  www.dsc.gc.ca
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  www.rrq.gouv.qc.ca	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

CISSS
CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DES LAURENTIDES
<p>290, rue De Montigny Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5T3 ☎ 450-432-2777 ✉ infosantelaurentides@ssss.gouv.qc.ca 🌐 www.santelaurentides.qc.ca/le_ciiss_des_laurentides.html</p>

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

CENTRES DE PRÉLÈVEMENT	
<p>CLSC Saint-Sauveur 150, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R6 ☎ 450 227-3447 ☎ 866-363-2525 📠 450 227-3467</p>	<p>CLSC Sainte-Agathe 118, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K1 ☎ 819-323-4556</p>
<p>Hôtel-Dieu de Saint-Jérôme 290, rue de Montigny, St-Jérôme Qc. J7Z 5T3 ☎ 450-432-2777 poste 2197</p>	<p>CLSC Lachute 145, avenue de la Providence, Lachute, Qc. J8H 4C7 ☎ 450-562-3761 ☎ 800-363-5619</p>

CENTRES DE RÉADAPTATION		
<p>CENTRES DE RÉADAPTATION LE BOUCLIER</p>	<p>144, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K3 ☎ 819-326-0454 ☎ 877-326-0454</p> <p>11 et 51, rue Boyer, Saint-Jérôme, Qc. J7Z 2K5 ☎ 450-432-7588 ou 800-263-0115 🌐 www.bouclier.qc.ca</p>	<p>Services spécialisés d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes ayant une déficience auditive, du langage, motrice ou visuelle.</p>



CENTRES HOSPITALIERS		
Centre hospitalier Laurentien 234, rue Saint-Vincent Ste-Agathe, Qc. J8C 2B8 ☎ 819-324-4000 ☎ 855-766-6387	Hôpital d'Argenteuil 145, boulevard de la Providence Lachute, Qc. J8H 4C7 ☎ 450-562-3761	Hôpital régional Saint-Jérôme 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 QUALITE DES SERVICES	
M ^{me} 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

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 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca	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 D'ASSURANCES MÉDICAMENTS		Assurance médicaments obligatoire.
SERVICES OPTOMÉTRIQUES		Examen complet de la vision, prescription lunettes et lentilles. Gratuit pour les personnes de 65 ans et plus.

SERVICES GOUVERNEMENTAUX	
ACCÈS AU DOSSIER MÉDICAL Commission d'accès à l'information du Québec	☎ 800-528-7741 🌐 www.cai.gouv.qc.ca
RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC	☎ 800-561-9749 🌐 www.ramq.gouv.qc.ca
RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES	🌐 http://www.cwhn.ca/fr/node/15386



CLINIQUES MÉDICALES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
BONJOUR SANTÉ	☎ 866-943-9480 🌐 www.bonjour-sante.ca	Système automatisé d'inscription téléphonique pour les cliniques médicales (\$).
CENTRE DE MÉDECINE FAMILIALE	75, avenue de la Gare, Saint-Sauveur ☎ 450-227-1864	Pas de sans-rendez-vous.
CLINIQUE DE DR. LOUISE DUFRESNE	37, av. de l'Église, Saint-Sauveur ☎ 450-744-0777	Médecin de famille. Pour clientèle attirée.
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.
GMF des Sommets: Pour les résidents de Saint-Adolphe-d'Howard		
CLINIQUE MÉDICALE 201	104, rue Sainte-Agathe, Sainte-Agathe ☎ 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 ☎ 819-321-1212	
GMF d'Argenteuil: Pour les résidents de St-Michel (Wentworth-Nord)		
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 🌐 www.coopsante.org	Membership 2015-2016: 73\$ (+50\$ part sociale lors de la 1 ^{ère} année - remboursable); Accès rapide pour rendez-vous avec un médecin (dans la semaine); Clinique sans-rendez-vous: non-membres acceptés: le lundi et le jeudi (08h30 à 12h), le 1 ^{er} vendredi/mois (16h à 19h).
COOP SANTÉ SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	25 rue des Pins Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson ☎ 450-228-3100 🌐 www.macoopsantesme.org	Membership 2015-2016: 90\$ (+100\$ part sociale lors de la 1 ^{ère} année - remboursable); Rendez-vous rapide; Sans-rendez-vous (non-membres acceptés): Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 15h à 16h et mercredi de 13h à 15h. Téléphoner à 08h30 le matin pour une place.
COOP SANTÉ MORIN-HEIGHTS	2, Meadowbrook, suite 200 Morin-Heights ☎ 450- 644-0522	Ouverture bientôt



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 🌐 www.cliniquesantevoyageevasion.com
CLINIQUE SPORT SANTÉ LAURENTIDES	26, avenue Lafleur, Saint-Sauveur, Qc. J0R 1R0 ☎ 450-744-1715

RESSOURCE POUR SOINS DENTAIRES

Noms	COORDONNÉES
PROJET BOUCHE-B <i>Une initiative pro bono de la Fondation de l'Ordre des dentistes du Québec est lancée en partenariat avec trois organismes sociaux</i>	Fondation de l'Ordre des dentistes du Québec 800, boulevard René-Lévesque Ouest Bureau 1640 Montréal (Québec) H3B 1X9 ☎ 514-875-2266 ☎ 800 361-4887, poste 2277 🌐 www.projetboucheb.ca

RESSOURCES EN SANTÉ

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

SANTÉ COMMUNAUTAIRE

NOM	COORDONNÉES
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette , Ste-Adèle, J8B 2M4  450-229-9020  855-226-5626  www.entraidebenevolepdh.com  info@entraidebenevolepdh.com

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, route Principale	1er mercredi du mois, 12h00 à 14h00
Wentworth-Nord, Montfort	Pavillon Montfort - 160, route 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	
Bonhomme à lunettes Philippe Rochette Opticien communautaire  514-303-4315  www.bonhommealunettes.org	PAS BESOIN DE RENDEZ-VOUS! 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  echelon.pdh@bellnet.ca	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.	Logements pour personnes qui souffrent de santé mentale.

RESSOURCES DESSERVANT LES LAURENTIDES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (ALPPAMM)	 450-438-4291  450-438-8960  www.alppamm.org	
ASSOCIATION POUR PERSONNES ANXIEUSES, DÉPRESSIVES OU BIPOLAIRES	 866-738-4873  www.revivre.org	Ligne téléphonique du lundi au vendredi, de 09h00 à 17h00.
CENTRE LE FLORÈS	201, rue Saint-Vincent, Sainte-Agathe, Qc. J8C 2B6  819 326-2182  819 326-9014  www.centreduflores.com	Réadaptation pour personnes avec déficience intellectuelle ou problématique de santé mentale.
DROITS ET RECOURS LAURENTIDES	227, rue Saint-Georges, bureau 104 Saint-Jérôme, Qc. J7Z 5A2  450-436-4633  800-361-4633  450-436-5099  info@droitsetrecourslaurentides.org  www.droitsetrecourslaurentides.org	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  www.avantdecraquer.com	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.
FONDATION AUTISME LAURENTIDES	 450-569-1794  www.autismelaurentides.org	



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.sg.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	Isabelle Barbe	12582
Sainte-Adèle	Marie-Andrée Roberge Mathieu Binette	12571 14035

SERVICES EN SÉCURITÉ

PROGRAMMES	COORDONNÉES	SERVICES
APPEL BON MATIN	Entraide Bénévole des PDH ☎ 450-229-9020 ☎ 855-226-5626 🌐 www.entraidebenevolepdh.com	Service d'appel par une personne bénévole.
BON VOISIN BON OEIL	🌐 www.sg.gouv.qc.ca/prevenir-la-criminalite/programmes/bon-voisin-bon-oeil-prevenir-criminalite.jsp	Mobilisation de groupes de citoyens qui développent des moyens pour réduire des gestes d'infraction.
ÉCHEC-CRIME	☎ 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.
PAIR	☎ 450-226-3912 Comité provincial PAIR ☎ 877-997-7247 🌐 www.programmepair.com	Service d'appels informatisés.



SYSTÈMES DE SÉCURITÉ

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

TRANSPORT

ORGANISMES

NOMS	COORDONNÉES	ACTIVITÉS
COVOITURAGE	 www.laurentides.covoiturage.ca	
ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT	1013, rue Valiquette Sainte-Adèle, J8B 2M4  450-229-9020  855-226-5626  info@entraidebenevolepdh.com  www.entraidebenevolepdh.com	Transport bénévole pour rendez-vous médicaux (\$) Pour commissions: Réservations obligatoires Épicerie (8\$) Ste-Adèle: Mercredi AM St-Sauveur, Piedmont, SADL: Mercredi PM Morin-Heights, St-Adolphe: Jeudi AM Magasinage à St-Jérôme (13\$) 1er mardi: Saint-Sauveur, Piedmont, Sainte-Anne-des-Lacs 3e mardi: Sainte-Adèle Dernier vendredi: Morin-Heights et St-Adolphe Magasinage à Rosemère (15\$) 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)  www.amt.qc.ca
AUTOBUS GALLAND	 450-687-8666  www.galland-bus.com
AUTOBUS SCOLAIRE LA DILIGENCE	 450-229-3114 (Location d'autobus)
TAXIBUS Réservation obligatoire, au moins 24 heures à l'avance.	 877-604-3377  819-774-0485  www.transportlaurentides.ca
TAXIS	Sainte-Adèle Saint-Sauveur  450-229-3535  450-227-3000
TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES	701, rue Labelle, Mont-Tremblant, Qc. J8E 1A1  819-774-0486
TRANSPORT INTERMUNICIPAL DES LAURENTIDES	 800-717-9737  www.transportlaurentides.ca



ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

NOMS	COORDONNÉES
MINISTÈRE DES TRANSPORTS État du réseau routier	www.mtq.gouv.qc.ca
BUREAU D'IMMATRICULATION	118, rue Principale est, bureau 101 Sainte-Agathe-des-Monts, Qc. J8C 1K1 819-324-2465
SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)	339, Boulevard Jean-Paul Hogue St-Jérôme, Qc. J7Z 7A5 800-361-7620 800-565-7763 www.saaq.gouv.qc.ca
SAAQ	
<p>Aptitude à conduire un véhicule et examen médical: 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>Vignette de stationnement pour personnes handicapées: Remplir formulaire accompagné d'une prescription médicale. En 2015 le coût est de 16,40\$.</p>	

SERVICES

NOMS	COORDONNÉES
ACCIDENTÉS DE LA ROUTE DES LAURENTIDES	378, chemin du Mont-Loup-Garou Sainte-Adèle, Qc. J8B 3C8 450-232-2359 450-229-7465 arrl@istar.ca http://pages.ca.inter.net/~infocom/home1.htm
APAQ - ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES D'AUTOBUS DU QUÉBEC	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. Fédération Transporteurs par autobus 5700, Boul. des Galeries, Québec, Qc. G2K 0H5 418-476-8181 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 organisme.

Organisme: _____
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 Saint-Sauveur
707, boulevard de Sainte-Adèle,
Sainte-Adèle, Qc. J8B 2N1
 450 229-7220

Ou par courrier électronique au :
 eve_robinson-chouinard@ssss.gouv.qc.ca