

Défendre ses droits

ACEF Lanaudière
450-756-1333 ou (sans frais)1-866-414-1333
Information en matières de finances personnelles, d'utilisation du crédit, de prévention à l'endettement et de solutions aux dettes. Outils pour des choix de consommation éclairés et pour le respect des droits.

Action-Logement Lanaudière
450-394-1778 ou (sans frais)1-855-394-1778
Défense de droits des locataires. Formations.

Association québécoise de défense des personnes retraitées, pré-retraitées (AQDR)
Brandon(section Ste-Émélie- de-l'Énergie)450-835-4705#3499
Chertsey 450-882-4795

ATTAJ 450-834-1220
ATTAM 450-833-1507
Associations de travailleurs et travailleuses accidentés. Accueil, écoute, référence, soutien dans les démarches auprès de la CSST.

Barreau du Québec-ligne téléphonique 1-844-227-3790
Infos juridiques en lien avec le droit du logement pour les locataires et propriétaires. Gratuit.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de Lanaudière (CAAP - Lanaudière)
450-759-7700 ou (sans frais)1-800-882-5622
Assistance et accompagnement des usagers insatisfaits des services offerts par un établissement du réseau de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
450-755-6127 ou (sans frais)1-866-532-2822
Information sur les droits et recours. Assistance technique, accompagnement et intervention psycho-socio-judiciaire.

Pleins droits Lanaudière 450-394-0779
Information sur les droits et recours en santé mentale et accompagnement.

Merci à nos commanditaires



Jean-François Lafrance, Saint-Michel-des-Saints 450-833-5202
Jean-François Lafrance, Sainte-Émélie-de-l'Énergie 450-886-9771
Julie Dufour et Hélène Bolduc, Saint-Côme 450-883-3883
Hugo Flamand et Alexandre Comtois, Saint-Félix-de-Valois 450-889-5529



Comtois, Landry et Ouellet, Saint-Jean-de-Matha 450-886-3879
Allard, Bergeron Choinière, Saint-Donat 819-424-0001
Josiane Coutu, Saint-Alphonse-Rodriguez 450-883-8113
Pierre Bergeron, Rawdon 450-834-2523

Se reposer, se loger

Baluchon Alzheimer 514-762-2667
Répit à domicile pour les aidants des personnes atteintes d'Alzheimer. Gardiennage de 4 à 14 jours. Référence du CLSC demandée. Environ 15\$/jour.

Carrefour Pour souffler à tête reposée
450-836-2020 ou (sans frais)1-877-374-8783
Carrefour d'informations sur les ressources de répit de la région et banque de gardiens formés. Pour toutes les familles vivant avec une personne de 0-65 ans atteint d'un handicap physique ou cognitif.

Entraide déficience intellectuelle de Joliette Métropolitain
450-759-9621
Répit aux familles vivant avec une personne ayant une déficience intellectuelle. Activités de loisirs, ateliers de travail adapté et centre de jour. Transport à prévoir.

Groupe Santé Arbec 450-834-4121
Service de répit pour les familles et centre de jour pour personnes âgées. Situé à Rawdon.

La Lueur du phare de Lanaudière
450-752-4544 ou (sans frais)1-800-465-4544
Services de répit pour les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale. Allocation financière et activités récréatives de répit.

La Maison Clémentine 450-755-2591
Services de répit, dépannage et halte-garderie pour les personnes âgées entre 0 et 65 ans vivant avec une déficience intellectuelle ou un déficit sensori-moteur.

Les Maisons d'à côté de Lanaudière 450-753-5444
Hébergement permanent pour personne vivant avec une déficience physique lourde (ex. sclérose en plaque, etc.). Référence d'un intervenant exigée.

Les répits de Gaby 1-866-753-3914
Répit aux familles d'enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme âgé de 5 ans et plus. Adhésion à l'organisme requise.

Société Alzheimer de Lanaudière
450-759-3057 ou (sans frais)1-877-759-3077
Programme Répit Accompagnement Stimulation : service de stimulation offert aux personnes atteintes d'Alzheimer combiné à un répit pour la personne aidante.

Merci à nos commanditaires



Nicolas Vigneault et associés, Chertsey 450-882-3888



Priscillia Roy et Julie Thibodeau, Saint-Félix-de-Valois 450-889-5527

Services de surveillance

Programme P.A.I.R.
450-882-1089 ou (sans frais)1-888-882-1086
Service d'appels automatisés quotidien qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Sans frais.

Système de sécurité Life Line (\$) 1-866-784-1992
Service d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide 24h/24.

Être écouté

Centre de prévention du suicide Lanaudière
1-866-277-3553
Intervention téléphonique. Pour répondre aux besoins des personnes touchées de près ou de loin par le suicide. 7jours/7, 24h/24.

DIRA-Joliette 450-867-3561
Accompagnement dans les situations abusives. Divulgarion, information et références. 50 ans et plus.

Ligne Aide Abus Aînés 1-888-489-2287
Service d'écoute, de soutien et d'information pour briser le silence de l'abus envers les aînés. 7jours/7, de 8h à 20h.

Ligne Info-Aidant 1-855-852-7784
Service professionnel d'écoute, de soutien, d'information et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h.

Tel-Aînés 1-877-353-2460
Service d'écoute pour les aînés et leurs proches. 7jours/7, de 10h à 22h.

S'activer et sortir

FADOQ, région de Lanaudière
450-759-7422 ou (sans frais)1-800-828-3344
Information et programmation d'activités diverses pour les personnes de 50 ans et plus. Défense des droits. À contacter pour connaître les coordonnées du Club de votre municipalité.

Maison des aînés de Chertsey 450-882-1688
Promouvoir, protéger et développer les intérêts économiques, sociaux et culturels des personnes âgées. Promouvoir la recherche et l'information sur leurs besoins, leurs droits et sur les moyens de les satisfaire.

Parrainage civique Lanaudière 450-834-1728
Jumelage entre deux personnes dont une vivant avec une incapacité et un bénévole.

Santé à cœur D'Autray Matawinie 450-835-3592
Activités physiques diverses, ateliers et conférence pour le maintien de l'autonomie et la mobilité.

Ressources

Soutien
à domicile
MRC Matawinie

Plusieurs organismes dans la MRC Matawinie et dans la région de Lanaudière offrent des services :

- Aux aidants naturels
- Aux personnes aînées
- Aux personnes handicapées
- Aux personnes malades,
- en perte d'autonomie ou en fin de vie



Réalisé et publié par
TABLE DE CONCERTATION EN SOUTIEN À DOMICILE DE LA MATAWINIE

Imprimé par
CYBER-CIBLE
Janvier 2015

Les urgences

Ambulance - Police - Pompiers 9 1 1
Sûreté du Québec 310-4141

Connaître et recevoir des services

Info-santé et Info-social 8 1 1

Les CLSC de la Matawinie

Chertsey: 450-882-2488 ou (sans frais)1-877-882-2442

Saint-Donat: 819-424-3699

Saint-Jean-de-Matha: 450-886-3861

Saint-Michel-des-Saints: 450-833-6334

Demande de services à domicile: aide à la personne, soins infirmiers, ergothérapie, service social, prêt d'équipements, réadaptation physique, Centre de jour, etc.

Infirmière en milieu rural

Information, rendez-vous et horaire :
CLSC Saint-Jean-de-Matha 450-886-3861

Conseils de santé, injection de médicaments, lavage d'oreilles, suivi de la tension artérielle, prélèvements, etc.

Disponible pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Pour les résidents des municipalités de Saint-Côme, Saint-Alphonse, Sainte-Émélie-de-l'Énergie, Saint-Zénon, Saint-Damien, Sainte-Marcelline et Sainte-Béatrix.

Centre Communautaire Bénévole Matawinie (CCBM) 450-882-1089 ou (sans frais)1-888-882-1086

Accueil, référence et information sur les différents services offerts à la communauté, soutien aux proches aidants, groupes de socialisation pour les 50 ans et plus, Programme P. I. E. D., salle multi-média.

Se nourrir

Bonne boîte bonne bouffe

450-960-8185 ou (sans frais)1-855-960-8185

Fruits et légumes frais aux deux semaines. Plusieurs points de chute en Matawinie. Grille tarifaire selon la grosseur de la boîte. Pour tous.

Popote Montcalm Matawinie (CCBM)

450-882-1089 ou (sans frais)1-888-882-1086

Variété de repas congelés préparés avec des aliments de première qualité à prix abordables. Pour connaître les points de services.

Se nourrir (suite)

Dépannage alimentaire

Organismes offrant du dépannage alimentaire par municipalité

Chertsey 450-882-1863

Entrelacs 450-228-4100

Notre-Dame-de-la-Merci 819-424-7855

Rawdon 450-834-4958

Rawdon 450-834-4911

Rawdon (Lundi et Jeudi) 450-834-4444

Saint-Alphonse-Rodriguez 450-883-6427

Sainte-Béatrix 450-883-5252

Saint-Côme 450-883-2600

Saint-Damien 450-835-9228

Saint-Donat 819-424-2839

Sainte-Émélie-de-l'Énergie 450-886-9009

Saint-Félix-de-Valois 450-889-2667

Saint-Jean-de-Matha 450-886-0222

Ste-Marcelline de Kildare 450-883-8890

Saint-Michel-des-Saints 450-833-2174

Saint-Zénon 450-833-2174

Se déplacer

Service d'accompagnement-transport bénévole (CCBM)

450-882-1089 ou (sans frais)1-888-882-1086

Pour les rendez-vous médicaux et autres services essentiels au bien-être des personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente. Service : conditionnel à la disponibilité des bénévoles. Réservation requise. Critères d'admissibilité et carte d'adhésion. Grille tarifaire.

Transport en commun adapté Matawinie

450-834-5441 ou (sans frais)1-800-264-5441 #7065

Pour les personnes handicapées. Processus d'admission obligatoire. Réservation : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, 24h à l'avance. Service : 7jours/7, de 7h à minuit. Grille tarifaire

Transport médical - Mi-Zé-Vie 450-833-6040

Pour tous. Réservation : 48h à l'avance minimum. Service : 7jours/7. Critères d'admissibilité. Grille tarifaire, mais gratuit pour les prestataires de l'aide sociale.

Transport médical - AQDR Brandon (section Ste-Émélie)

450-886-2509

Service : Horaire flexible. Réservation requise. 50 ans et plus. Grille tarifaire.

Transport d'Entrelacs 450-228-8635 ou 450-228-4859

Transport en commun pour les résidents d'Entrelacs. Service : du lundi au vendredi. Réservation requise. Grille tarifaire.

Obtenir des services en lien avec la déficience intellectuelle ou la déficience physique

Association de parents d'enfant trisomique-21 de Lanaudière 450-477-4116

Atelier de stimulation du langage, ergothérapie, soutien aux parents, information et joujouthèque. Pour toutes les personnes trisomiques et leurs familles.

Association des personnes handicapées de la Matawinie 450-834-5434 ou (sans frais)1-877-834-5434

Point de service de Saint-Jean-de-Matha 450-803-6992

Défense de droits des personnes ayant un handicap physique, intellectuel, sensoriel ou psychologique, références, café-rencontres, loisirs, intégration sociale, centre de jour, salle de stimulation.

Association des personnes handicapées de Saint-Michel-des-Saints et Saint-Zénon 450-833-2727

Activités et animations quotidiennes et sorties annuelles pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Association des Sourds de Lanaudière 450-752-1426

Informations et références. Activités de loisirs. Cours de langue des signes québécois.

Centre de réadaptation La Myriade

450-753-9600 ou (sans frais)1-877-753-9622

Services spécialisés aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme ainsi qu'à leur entourage. Référence du CLSC requise.

Centre de réadaptation Le Bouclier

450-755-2741 ou (sans frais)1-888-363-2783

Services spécialisés aux personnes ayant une déficience auditive, du langage, motrice ou visuelle ainsi qu'à leur entourage. Référence d'un professionnel de la santé requise.

Service régional d'interprétariat de Lanaudière

1-866-787-9788

Services d'interprétariat et d'aide à la communication pour les personnes sourdes.

Obtenir de l'information et des services en lien avec un problème de santé mentale

La Lueur du phare

450-752-4544 ou (sans frais)1-800-465-4544

Soutien, information et répit pour l'entourage de la personne ayant un problème de santé mentale. 16 ans et plus.

La Rescousse amicale

450-834-3151

Entraide et support aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale ou de détresse émotionnelle. Situé à Rawdon.

Mi-Zé-Vie

450-833-6040

Groupe d'entraide en santé mentale. Situé à Saint-Michel-des-Saints.

Obtenir de l'information et des services en lien avec une maladie spécifique

Association régionale de fibromyalgie de Lanaudière

450-755-1184

Information, conférences et rencontres d'échanges.

Association Sclérose en plaques de Lanaudière

450-753-5545

Information, référence, aide matérielle, soutien civique et aux proches, activités sociales et de loisir, café-rencontres.

Cancer-Aide Lanaudière

450-756-0869

Rencontres d'échanges mensuelles et soutien téléphonique

Société Alzheimer de Lanaudière

450-759-3057 ou (sans frais)1-877-759-3077

Information, écoute, référence, documentation, formations, conférences, ateliers, rencontres et répit pour les aidants.

Entretenir, rénover et adapter son domicile

Service à la communauté du Rousseau

450-834-1160 ou (sans frais)1-888-834-1160

Entretien ménager, lessive, courses et préparation des repas.

Service de répit et service d'aide à la vie quotidienne.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Grille tarifaire. Aide financière possible.

Rénovation solidaire Lanaudière

514-317-0401

Service d'accompagnement en lien avec les programmes d'aide à la rénovation et à l'adaptation de domicile. Conseils techniques, planification, références.

Rénovation Lanaudière

514-317-0401

Entreprise d'économie sociale et entrepreneur RBQ. Service de construction et rénovation.

Traverser un deuil

Aux couleurs de la vie

450-752-4436

Soutien et réconfort dans la maladie, la perte, la mort et le deuil.

Centre de prévention du suicide

1-866-277-3553

Groupe de soutien pour les personnes endeuillées par le suicide.