

## SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX GÉNÉRAUX

- ♥ **CLSC Lamater** 450-654-2572  
(Soins médicaux, soins d'hygiène corporelle, soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, inhalothérapie etc., service social et prêt d'équipements médicaux)
  
- ♥ **Centre de Jour Joseph-Alfred-Duchesneau** 450-471-7035  
(Activités de prévention, de thérapie et de réadaptation pour les personnes âgées et adultes en perte d'autonomie, soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, soutien psychosocial. Programme de répit quotidien)
  
- ♥ **Centre de réadaptation La Myriade** 450-474-4175  
(Programme en déficience intellectuelle : service pour favoriser le développement global des personnes ayant une déficience intellectuelle)  
Programme en Santé Mentale : service d'adaptation et de réadaptation pour les personnes adultes ayant des problèmes sévères et persistants en santé mentale)
  
- ♥ **Centre de réadaptation Le Bouclier** 450-964-7749  
(Service de réadaptation et d'adaptation pour les personnes ayant une déficience physique et sensorielle et réparation de fauteuils roulants)
  
- ♥ **Comité des usagers du CSSS du Sud de Lanaudière** 450-654-7229, poste 61010  
(Porte parole des usagers auprès des instances du CSSS, le Comité des usagers est une entité autonome qui veille à ce que vous soyez traités dans le respect de votre dignité et en reconnaissance de vos droits et de vos libertés.)

- ♥ **Info-Santé** (24 h/7 jours) 811

## TRANSPORT ADAPTÉ - ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL

- ♥ **MRC Les Moulins - Transport adapté** 450-964-1098  
(Transport adapté par autobus)
  
- ♥ **Centre d'Action Bénévole des Moulins** 450-964-9898  
(Accompagnement médical, visites d'amitié, formation, accueil, référence et information)

## REPAS et AIDE à DOMICILE

- ♥ **Popote Roulante La Plaine** 450-824-1240  
(Livraison de repas congelés, 1 fois semaine - le jeudi)
  
- ♥ **Galilée – Popote volante à Terrebonne** 450-492-9442  
(Livraison de repas chauds, 2 fois par semaine)
  
- ♥ **Coopérative d'aide à domicile Les Moulins** 450-966-4446  
(Entretien ménager, préparation de repas, faire les courses, service d'aide à l'alimentation et à l'hygiène, assistance aux transferts, présence et surveillance)

## LIGNES D'ÉCOUTE - SERVICE DE SURVEILLANCE

- ♥ **Tel-écoute – Tel Aînés** 514-353-2463  
**Sans frais : 1-877-353-2460**  
(Service d'écoute pour tous. 10h00 à 22h00, 7 jours/semaine)
  
- ♥ **Programme P.A.I.R.** 450-471-4121  
(Système de surveillance par ordinateur pour les personnes en perte d'autonomie à Lachenaie, Terrebonne et La Plaine)
  
- ♥ **Ligne Aide-Abus Aînés** 514-489-2287
  
- ♥ **Ligne Info-aidant 1-855-5LAPPUI (1-855-552-7784)**  
**L'APPUI Lanaudière**  
*écoute, information, références pour les proches aidants*

## SUPPORT ET ACCOMPAGNEMENT

- ♥ **ARRA** 450-918-3520  
(Accès aux Ressources pour le Respect des Personnes Aînées)  
(Intervenante de milieu en maltraitance)

## RÉPIT-GARDIENNAGE

- ♥ **La Maison Clémentine** 1-450-755-2591  
(Maison de répit pour personnes âgées de moins de 65 ans ayant une déficience intellectuelle ou physique, ainsi que traumatisé crânien et autisme)
  
- ♥ **Pour souffler à tête reposée (Sans frais)** 1-877-374-8783  
(Banque de gardiens-nes pour aider les proches de personnes vivant avec une déficience) 1-450-836-2020
  
- ♥ **Coopérative d'aide à domicile Les Moulins** 450-966-4446  
Répit-gardiennage auprès des proches aidants pour Alzheimer et problèmes cognitifs (sans frais après évaluation/approbation CSSS)

## ACTIVITÉS SOCIALES ET D'INTÉGRATION

- ♥ **Centre communautaire pour aînés**  
**Les Amis de Lamater** 450-492-0030  
(Activités de loisirs, ateliers, journées d'intégration sociale et de répit, repas communautaires et service de références téléphoniques pour personnes vivant seules)

## GROUPES POUR PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

- ♥ **Association des Personnes Handicapées Visuelles du Sud de Lanaudière** 450-474-8268  
(Défense des droits, référence, support, activités d'intégration)
  
- ♥ **Association des Personnes Handicapées Physiques Rive-Nord. (Point de service de la MRC Les Moulins)** 450-966-9001  
(Accompagnement, défense des droits, soutien psychosocial, activités d'intégration sociale pour les personnes vivant avec une déficience physique).
  
- ♥ **Association des Devenus Sourds et des Malentendants du Québec – Secteur des MRC de L'Assomption et des Moulins** 450-657-8500  
(Activités sociales, échanges, information, pratiques de lecture labiale et réunions mensuelles)
  
- ♥ **Association de parents d'enfant trisomique - 21 Lanaudière** 450-477-4116  
(Ateliers de stimulation, entraide, information, joujouthèque)
  
- ♥ **La Rose Bleue** 450-474-7007  
(Association des personnes handicapées Les Moulins offrant des services de jour à la clientèle vivant avec une déficience intellectuelle + autres services (Salon des jeunes 15-35 ans, etc.)

## ENTRAIDE - SUPPORT - INFORMATION

- ♥ **Albatros 14 Inc.** 450-966-9508  
(Accompagnement auprès des personnes atteintes de maladie mortelle, suivi des personnes en deuil et support à la famille)
  
- ♥ **Association du diabète – Laval, MRC Des Moulins, Laurentides** 450-686-0330  
(Documentation, conférences, ateliers, etc.)



ACTIVITÉS SOCIALES

- ♥ **Cité GénérAction 55+** 450-824-9111  
Ateliers – formation - activités libres et gratuites

**DES SERVICES POUR  
DEMEURER À DOMICILE  
LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE...**

- ♥ **Transport adapté, accompagnement médical**
- ♥ **Repas à domicile, aide domestique**
- ♥ **Répit-gardiennage**
- ♥ **Services de santé et services sociaux généraux**
- ♥ **Équipements médicaux**
- ♥ **Lignes d'écoute, service de surveillance**
- ♥ **Défense des droits et intérêts**
- ♥ **Activités thérapeutiques, de socialisation,  
d'intégration et de réadaptation**
- ♥ **Groupes pour personnes vivant avec un handicap**
- ♥ **Entraide, support et information**

Dépliant réalisé par:

**TABLE DE CONCERTATION EN  
SOUTIEN À DOMICILE DES MOULINS**

- ♥ **Association régionale de fibromyalgie  
de Lanaudière** 1-888-223-0227  
(Documentation, conférences et rencontres d'échanges - une fois par mois)
- ♥ **Cancer-Aide Lanaudière** 450-589-6095  
(Rencontres d'échanges pour les personnes atteintes du cancer - une fois par mois à Repentigny)
- ♥ **Parrainage civique Lanaudière** 450-417-0922  
(Accompagnement individualisé qui se fait dans la communauté et qui favorise la participation sociale. Jumelage entre personnes vivant avec une incapacité et un bénévole)
- ♥ **Réseau des Proches Aidants Les Moulins**  
(Groupe d'entraide de proches aidants) 450-964-9898
- ♥ **Société Alzheimer de Lanaudière** 1 877 759-3077  
(Programme Répît-Accompagnement-Stimulation, groupes pour personnes atteintes, groupes d'échange pour les proches aidants, documentation, soutien téléphonique, formation, conférence)
- ♥ **Société canadienne du cancer - Région  
Laval, Basses-Laurentides, Lanaudière** 450-973-6668  
(Aide matérielle pour prothèse capillaire, perruques, prothèse mammaire temporaire)
- ♥ **Société canadienne de la sclérose en plaques  
Section Lanaudière** 450-417-3562  
(Soutien téléphonique, centre de documentation, activités de loisirs adaptés, café-rencontre et conférences)

DÉFENSE DES DROITS ET INTÉRÊTS

- ♥ **A.Q.D.R. des Moulins** 450-918-0800  
(Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées. Activités mensuelles d'information et formation)
- ♥ **O.P.H.Q.** 1-800-567-1465  
(Office des personnes handicapées du Québec. Promotion des intérêts, information, référence et accompagnement)

**Note : pour toute autre information  
veuillez contacter l'organisme concerné**

La Table de concertation en soutien à domicile de la MRC Les Moulins est un regroupement d'organismes communautaires et d'établissements du réseau public concerné par les besoins et les préoccupations des personnes en perte d'autonomie.

Son but est de favoriser l'accessibilité et la continuité des services à la clientèle de la MRC Les Moulins.

LES SERVICES DE LA COMMUNAUTÉ

Plusieurs organismes à but non lucratif existent dans la MRC Les Moulins (Terrebonne et Mascouche) et dans la région de Lanaudière pour :

- ♥ Les personnes âgées.
- ♥ Les personnes handicapées.
- ♥ Les adultes en perte d'autonomie temporaire ou Permanente.
- ♥ Leur entourage.

**LEURS SERVICES SONT LÀ POUR VOUS AIDER  
N'HÉSITÉS PAS À LES CONTACTER !**