

## Entraide-Soutien-Information

**Albatros 14 Inc.** : Accompagnement auprès des personnes atteintes de maladies mortelles, Suivi des personnes en deuil et support à la famille • 450-966-9508

**ARRA** : Accès aux ressources pour le respect des personnes âgées- Intervenants de milieu en maltraitance • 450-918-3520

**Association du diabète** : Documentation, conférences, ateliers, etc • 450-686-0330 - ([www.diabetelaval.qc.ca](http://www.diabetelaval.qc.ca))

**Association régionale de fibromyalgie de Lanaudière**: Documentation, conférences et rencontres d'échanges - une fois par mois  
• 1-888-223-0227 - ([www.fibromyalgiearfl.com](http://www.fibromyalgiearfl.com))

**Aux couleurs de la vie Lanaudière** : Soutien et réconfort dans la maladie, la perte, la mort et le deuil  
• 450-752-4436 - ([www.acdivie.com](http://www.acdivie.com))

**Cancer-Aide Lanaudière** : Rencontres d'échanges pour les personnes atteintes du cancer, une fois par mois, à Repentigny  
• 450-654-8437 - ([www.canceraidelanaudiere.com](http://www.canceraidelanaudiere.com))

**Coopérative d'aide à domicile Les Moulins** : Services d'aide domestique : entretien ménager, préparation de repas, lessive et courses./ Services d'assistance : aide à l'alimentation, à l'hygiène, aux transferts, présence et surveillance. Répit aux proches aidants  
• 450-966-4446 - ([www.coopdesmoulins.ca](http://www.coopdesmoulins.ca))

**Organisation de la communauté anglophone de Lanaudière**: Information, référence, accompagnement et organisation d'activités en langue anglaise  
• 450-421-5379

**Les Petits Frères de Terrebonne** : Accompagnement de personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en les accompagnant jusqu'à la fin de leur vie  
• 514-248-3384 - ([www.petitsfreres.ca/terrebonne](http://www.petitsfreres.ca/terrebonne))

**Réseau des Proches Aidants Les Moulins** : Groupe d'entraide de proches aidants • 450-964-9898 #230

**Société canadienne du cancer** : Aide matérielle pour prothèse capillaire, perruques, prothèse mammaire temporaire • 450-973-6668 - ([www.cancer.ca](http://www.cancer.ca))

**Société canadienne de la sclérose en plaques Lanaudière** : Soutien téléphonique, centre de documentation, activités de loisirs adaptés, café-rencontre et conférences  
• 450-417-3562 - ([www.scleroseenplaques.ca/section/lanaudiere](http://www.scleroseenplaques.ca/section/lanaudiere))

## Services de santé et services sociaux

**CISSS de Lanaudière:**  
**Soutien à domicile** - Soins infirmiers, services psychosociaux, réadaptation, soutien aux proches aidants, soutien aux activités de la vie quotidienne et domestique, inhalothérapie et nutrition, prêt d'équipements spécialisés, programme d'aide financière, programme de prévention des chutes et centre de jour • 450-654-2572

**Déficience auditive, visuelle ou motrice, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme** - développer et maintenir vos capacités; compenser vos incapacités; favoriser votre autonomie fonctionnelle; soutenir votre participation sociale; soutenir votre famille et vos proches ainsi que les différents milieux de vie dans lesquels vous évoluez : travail, bénévolat, loisirs, sports, etc • 1-877-322-2898

**Centre de Jour Joseph-Alfred-Duchesneau** : 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  
• 450-471-7035

**Comité des usagers du sud de Lanaudière** : Porte parole des usagers auprès des instances du CISSS, ce comité 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  
• 450-654-7229, poste 61010 - ([www.cdulanaudieresud.ca](http://www.cdulanaudieresud.ca))

**Info-Santé (24 h/7 jours)** : Pour joindre en tout temps un professionnel de la santé, obtenir des conseils ou des renseignements sur un problème de santé, ou consulter un professionnel en intervention psychosociale. • 811

## Activités sociales et d'intégration

**Centre communautaire pour aînés Les Amis de Lamater** : Activités de loisirs, ateliers, journées d'intégration sociale et de répit, repas communautaires et service de références téléphoniques pour personnes vivant seule • 450-492-0030 - ([www.lesamisdelamater.org](http://www.lesamisdelamater.org))

**Cité GénérAction 55 +** : Activités récréatives et communautaires • 450-824-9111 - ([www.cite55.org](http://www.cite55.org))

**DIDA** : Développement d'activités socioprofessionnelles pour adultes de 21 ans et plus avec une déficience intellectuelle  
• 450-794-2787 - ([www.dida-integration.org](http://www.dida-integration.org))

# RESSOURCES EN SOUTIEN À DOMICILE

## MRC Les Moulins



Plusieurs organismes 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.

Dépliant réalisé par : Table de soutien à domicile les Moulins, 2018.

## Défense des droits et intérêts

**ACEF** : Information en matière de finances personnelles, utilisation du crédit et prévention de l'endettement. Outils pour faire des choix de consommation éclairés et pour le respect de leurs droits • 450-756-1333 / 1-8666-414-1333 - ([www.consommateur.qc.ca](http://www.consommateur.qc.ca))

**Action-Logement Lanaudière** : Défense des droits des locataires et formations • 450-394-1777 / 1-855-394-1778 - ([www.logementlanaudiere.org](http://www.logementlanaudiere.org))

**A.Q.D.R. des Moulins** : Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées. Activités mensuelles d'information et formation • 450-918-0800 - ([www.aqdr.org](http://www.aqdr.org))

**Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)** : Information sur les droits et recours. Assistance technique, accompagnement et intervention • 450-759-7700 ou 1-800-882-5622 / ([www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca))

**Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de Lanaudière (CAAP)** : pour assister et accompagner les usagers insatisfaits des services offerts par un établissement du réseau de la santé et des services sociaux • 1-800 882-5622 - ([www.fcaaap.ca](http://www.fcaaap.ca))

**Office des personnes handicapées du Québec**. Promotion des intérêts, information, référence et accompagnement • 1-800-567-1465 - ([www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca))

**Pleins droits Lanaudière** : Défense des droits des personnes vivant avec un problème de santé mentale • 450-394-0779 - ([www.pleinsdroits.org](http://www.pleinsdroits.org))

**RUTAL** : Information, défense des droits des usagers du transport adapté • 1 866 910-2221 - ([www.rutalanaudiere.com](http://www.rutalanaudiere.com))

## Transport adapté ou médical

**Centre d'Action Bénévole des Moulins** : Accompagnement médical, visites d'amitié, formation, accueil, référence et information • 450-964-9898 - ([www.cabdesmoulins.org](http://www.cabdesmoulins.org))

**MRC Les Moulins** - Transport adapté par autobus • 450-964-1098

## Groupe : Handicap/Santé mentale

**Association des Devenus sourds et des Malentendants du Québec – Secteur des MRC de L'Assomption et des Moulins** : Activités sociales, échanges, information, pratiques de lecture labiale et réunions mensuelles • 450-657-8500 – ([adsmqam.org](http://adsmqam.org))

**Association de parents d'enfant trisomique – 21 Lanaudière** : Ateliers de stimulation, entraide, informations, joujouthèque • 450-477-4116 – ([www.apetl.com](http://www.apetl.com))

**Association des Personnes handicapées physiques Rive-Nord**: Accompagnement, défense des droits, soutien psychosocial, activités d'intégration sociale pour les personnes vivant avec une déficience physique • 450-966-9001 - ([www.aphprn.com](http://www.aphprn.com))

**Association des Personnes Handicapées Visuelles de Lanaudière** : Défense des droits, référence, support, activités d'intégration • 450-474-8268 – ([www.aphvl.com](http://www.aphvl.com))

**Association sclérose en plaques Lanaudière**: Soutien moral et financier, activités adaptées, aide à l'obtention de services, défense de droits, activités adaptées, centre de documentation et journal saisonnier • 438-494-9900 - ([www.asepl.org](http://www.asepl.org))

**Dysphasie Lanaudière** : Information, références, conférences, formations, activités loisirs en famille, camp répit. Groupe entraide pour ados et jeunes adultes dysphasiques • 450-474-8870 & 1-450-394-5510 – ([www.dysphasielanaudiere.org](http://www.dysphasielanaudiere.org))

**Lueur du Phare** : Soutien, information et répit pour l'entourage de la personne ayant un problème de santé mentale. 16 ans et plus • 450-752-4544 & 1-800-465-4544 – ([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org))

**Parrainage civique Lanaudière** : Accompagnement individualisé dans la communauté et qui favorise la participation sociale. Jumelage entre personnes vivant avec une incapacité et un bénévole • 450-417-0922 – ([www.parrainageciviquelanaudiere.com](http://www.parrainageciviquelanaudiere.com))

**La Rose Bleue** : Association des personnes handicapées offrant des activités valorisantes de jour (21 à 60 ans) et un camp de jour d'été (14 ans et plus) pour les personnes ayant une déficience intellectuelle • 450-474-7007 - ([www.associationlarosebleue.com](http://www.associationlarosebleue.com))

**Vaisseau d'or des Moulins** : Réseau d'entraide et ressources d'hébergement en santé mentale • 450 964-2418

## Répit-Gardiennage-Hébergement

**Les Amandiers** : Maintien à domicile pour personne handicapée physique. • 450-582-9181 - ([www.lesamandiers.org](http://www.lesamandiers.org))

**Groupe Arbec** : Service de répit pour les familles et centre de jour pour personnes âgées • 450-824-134 – ([www.groupesantearbec.com](http://www.groupesantearbec.com))

**La Maison Clémentine** : Maison de répit pour personnes âgées de moins de 65 ans ayant une déficience intellectuelle ou physique, traumatisés crâniens et autistes • 1-450-755-2591 - ([www.maisonclémentine.org](http://www.maisonclémentine.org))

**Les Maisons d'à côté Lanaudière** : Soutien aux activités quotidiennes et domestiques pour personne, surveillance, ayant des handicaps physiques • 1-438-863-9323 - ([www.lesmaisonsdacotelanaudiere.com](http://www.lesmaisonsdacotelanaudiere.com))

**Office municipal d'habitation – Ville de Terrebonne et Mascouche** : Développement et administration des logements sociaux, communautaires et des programmes d'habitation pour les ménages à faible revenu ou à revenu modeste. • 450-471-9424 & 450-474-3434

**Le Pas de Deux (en projet)** : Logements adaptés et supervisés pour personnes ayant une DI/TE • 514-293-5536 - ([www.lepasdedeux.org](http://www.lepasdedeux.org))

**Pour souffler à tête reposée** : Banque de gardiens-nes pour aider les proches de personnes vivant avec une déficience • (Sans frais) 1-877-374-8783 - 1-450-836-2020 - ([www.atetereposee.org](http://www.atetereposee.org))

**Les Répits de Gaby** : Offre de répit aux personnes avec trouble du spectre autistique âgées de 5 ans et plus • 450-754-2782 - ([www.repitsdegaby.com](http://www.repitsdegaby.com))

**Société Alzheimer de Lanaudière** : Groupes d'échange pour aidants, groupes pour personnes atteintes en début de maladie. Répit /Accompagnement / Stimulation à domicile, information, soutien téléphonique, rencontres individuelles ou familiales, formations, conférences • 1 877 759-3077 - ([www.sadl.org](http://www.sadl.org))



# La table de soutien à domicile des Moulins

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.

## • POUR TOUTE URGENCE/BESOIN DE DÉPANNAGE...

\* N'hésitez pas à les contacter pour toutes autres informations! \*

### Lignes d'écoute / service de surveillance

**APPUI Lanaudière- Service info-aidant** : écoute, information, références pour les proches aidants

• **1-855-5LAPPUI** → **1-855-552-7784** – ([www.lappui.org](http://www.lappui.org))

**Ligne Aide-Abus Aînés** • **514-489-2287**

**Centre de prévention du suicide** : Ligne téléphonique confidentielle spécialisée en intervention de crise suicidaire et en prévention . • **1 866 277 3553**

**Programme P.A.I.R** : Système de surveillance par ordinateur pour les personnes en perte d'autonomie à Lachenaie, Terrebonne et La Plaine. • **450-471-4121**

**Tel-écoute- Tel Aînés** : Service d'écoute pour tous. 10h00 à 22h00, 7 jours/semaine • **1-888-489-353-2463**

### Repas / Dépannage alimentaire

**Chez Nous du communautaire**: Cuisine collective et ateliers de cuisine. • **450 966-9513**

**Cuisine Aide**: Distribution régulière, Dépannage d'urgence, Cuisines collectives et Repas congelés. • **450 477-5052**

**Galilée – Popote volante à Terrebonne** : Livraison de repas chauds, 2 fois par semaine. • **450-492-9442**

**Popote roulante les Moulins** : Livraison de repas congelés, 1 fois semaine - le jeudi.  
• **450-824-1240**