

MADA



Services et ressources
offerts aux aînés



Val-David
Un monde à part

*Viellir ensemble, dans une communauté
accueillante et bienveillante*

BOTTIN



HABITATION ...

Pour être bien chez soi

Entretien intérieur

Ménage régulier et travaux légers et lourds

Coop Chiffon Magique (\$) 819 425-7484 / 1 877 611-7484
direction@chiffonmagique.com

Programme d'exonération

pour les services d'aide domestique (\$) www.ramq.gouv.qc.ca

Entretien extérieur

Pelouse, jardinage, déneigement, etc.

Services privés (\$) Voir bottin téléphonique

Gros rebuts

Écocentre (Gratuit) 819 326-4595, poste 1
À transporter au www.ridr.qc.ca
1710, route 117, Sainte-Agathe

Besoins matériels

Se départir d'objets ou en acquérir à bas prix

Boutique Les Abeilles 819 320-0099
Vêtements, jouets, accessoires d'occasion
laboutiquelesabeilles@hotmail.ca
2490, rue de l'Église (au sous-sol)

Les Trésors de la Fondation 819 323-4564
Comptoir familial
Église Notre-Dame de Fatima
50, rue Corbeil, Ste-Agathe-des-Monts

Adaptation du logement

Pour plus de sécurité dans les activités quotidiennes

Guichet Accès des soins à domicile Installation Des Sommets
819 324-4000 poste 33107

CLSC Ste-Agathe-des-Monts 819 326-3111 / 1-855 766-6387
Évaluation et références www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Société d'habitation du Québec (SHQ) 1-800 463-4315
www.habitation.gouv.qc.ca

Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL) 1-888 772-0772 / 1 800 668-2642
www.cmhc-schl.qc.ca

Vieillir chez soi, logement accessible, logement adapté
Évaluation des besoins : installation de mains courantes, barres d'appui, rampes d'accès, etc.

Recherche de logement

Pour personnes autonomes ou semi-autonomes

| | |
|---|--|
| Le Havre de Val-David Logements 3½ et 4½ avec salle communautaire; Couples ou personnes seules | 819 320-0263 Jacques Boucher boujac@sympatico.ca |
| Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA) Évaluation et références | 1 888 440-3777 www.rqra.qc.ca info@rqra.qc.ca |
| Office municipal d'habitation (OMH) Logements à prix modique | 819 320-0263 Jacques Boucher boujac@sympatico.ca |
| CISSS des Laurentides Soins à domicile | 1 855 766-6387 poste: 33107 |

Pour personnes non autonomes

| | |
|--|--|
| CISSS des Laurentides Évaluation et références | 819 324-4000 / 1 855 766-6387 www.santelaurentides.gouv.qc.ca |
|--|--|

Aide juridique et administrative

Pour défendre ses droits

| | |
|---|--|
| Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées (AQDR) | 514 935-1551 / 1 877 935-1551 www.aqdr.org info@aqdr.org |
|---|--|

Compléter un formulaire, faire une déclaration d'impôts

| | |
|--|---|
| Centre d'action bénévole Laurentides (CABL) | 819 326-0819 www.cab-laurentides.org info@cab-laurentides.org |
| L'APPUI Laurentides | 1 855 852-7795 / 1 855 852-7784 www.lappui.org/laurentides info@lappuilaurentides.org |

Établir son budget

| | |
|---|---|
| ACEF Basses Laurentides Consultation, scénarios et grille budgétaire Info-consommation | 450 430-2228 acefbl@consommateur.qc.ca |
|---|---|

Régler un problème légal

| | |
|--|---|
| Bureau de l'Aide juridique Ste-Agathe Évaluation, conseils, représentation | 819 326-6111 / www.csj.qc.ca bajagathe@ccjll.qc.ca |
|--|---|



SECTION 2

RESPECT ET INCLUSION ...

Parce qu'il faut que ça cesse

Victime de violence, abus ou harcèlement

| | |
|--|--|
| 911 Intervention | 911 |
| Sûreté du Québec Information, vérification | 310-4141 / 819 326-3131 |
| SOS violence conjugale Service d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence | 1 800 363-9010 www.sosviolenceconjugale.ca |
| L'Ombre-Elle Accueil et hébergement | 819 326-1321 www.lombrelle.qc.ca |
| Aide Abus aînés Soutien, information, écoute | 1 888 489-2287 www.aideabusaines.ca |
| FADOQ Laurentides (Programme Aîné-Avisé) Programmes, conseils, conférence, ressources | 1 800 544-9058 / 819 429-5858 www.aîneavise.fadoq.ca |
| CISSS des Laurentides Soutien, information, écoute | 819 324-4000 / 1 855-766-6387 www.santelaurentides.gouv.qc.ca |

Victime d'un acte criminel

| | |
|--|--|
| Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) Écoute et référence | 1 800 492-2822 / 450 569-0332 www.cavac.qc.ca |
|--|--|



... *POUR faire échec au MAL DE VIVRE*

Déprime et tendances suicidaires

| | |
|---|--|
| SOS Suicide | 1 800 595-5580 www.sos-suicide.org |
| Centre de prévention du suicide Le Faubourg Écoute et référence | 1 866 277-3553 / 450 569-0101 www.cps-le-faubourg.org |
| L'Envolée Ressource alternative en santé mentale | 819 326-5778 www.lenvoleeram.com |

SECTION 2 (suite)

Dépendance à l'alcool, à la drogue, aux jeux, aux médicaments

AA Club Air Pur 514 891-7249 / 1 800 265-2626

Rencontre et entraide pour alcooliques anonymes
Salle communautaire, mercredi 19h-21h

Drogue: Aide et référence 1 800 265-2626
www.drogue-aidereference.qc.ca

Centre de réadaptation en dépendance des Laurentides 819 321-3670 / 1 888 345-1395
Pour les jeunes, les adultes et leur l'entourage www.depandancelaurentides.com

Besoin de parler à quelqu'un

Centre d'action bénévole Laurentides (CABL) 819 326-0819
www.cab-laurentides.org

Tel Aînés 1 877 353-2460
Visites amicales

Prévoyance envers les aînés des Laurentides 1 844 551-6032
Soutien, réconfort, écoute, accompagnement www.prevoyanceaineslaurentides.org

SECTION 3



TRANSPORT ...

Pour aller et venir

Transport public et covoiturage

Transport adapté et collectif des Laurentides transportlaurentides.ca

Transport intermunicipal et Taxibus (\$) (\$) 1 877 604-3377
(Mont-Tremblant-St-Jérôme)

Transport adapté 1 800 717-9737
(porte à porte)

Covoiturage Laurentides

Offres et demandes de covoiturage par internet,
partage des frais de transport.

1 877 774-8607
www.laurentides.covoiturage.ca

Transport personnalisé (courses, magasinage, visite médicale, etc.)

Centre d'action bénévole Laurentides (CABL) (\$) km 819 326-0819
Transport et accompagnement sur réservation www.cab-laurentides.org



SOUTIEN COMMUNAUTAIRE ET SERVICE DE SANTÉ

UN BESOIN DE SOUTIEN POUR...

Bien manger

Comptoir alimentaire Val-David

Denrées offertes aux personnes et familles démunies, les jeudis de 10h à 11h

514 616-6457

Denis Bourelle

Dîners communautaires

Rencontre mensuelle autour d'un repas préparé par des bénévoles

(\$)

819 322-3388

Mireille Filion

Cuisine collective

Cuisiner en groupe, des repas santé à faible coût

(\$)

michecassi@gmail.com

Micheline Cassivi

Popote roulante

Centre d'action bénévole des Laurentides (CABL)
Repas santé et surgelés livrés.

(\$)

819 326-0819

www.cab-laurentides.org

Vérifier mon état de santé et d'autonomie

Programme PAIR

Appels automatisés pour s'assurer de votre état de santé et suivi sur abonnement. *Surveillance de quartier*

819 216-7100

www.info.programmepair.com

prevoyance.aines.laurentides@gmail.com

Prévenir les chutes

CISSS des Laurentides (Programme PIED)

Exercices, conseils, information sur saines habitudes de vie. Comportement sécuritaire, façon d'aménager son domicile

1 855 766-6387, poste 33148

819 324-4000, poste 33148

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Pour prendre soin d'un proche à domicile

L'APPUI pour les proches aidants d'ainés

Information, formation, soutien psychologique, répit

1 855 852-7795 Ligne Info-aidant

www.lappui.org

Palliaco

Accompagnement et soutien pour personne en fin de vie, proches aidants et endeuillés

1 855 717-9646 / 819 717-9646

www.palliaco.org

direction@palliaco.org

CISSS des Laurentides

Soutien à domicile, centre de jour, hébergement, répit, proches aidants, prêt d'équipement, centre de services extérieurs, etc.

819 324-4000 poste 33107

www.csss-sommets.com

Association des personnes handicapées intellectuelles des Laurentides (APHIL)

Répit et soutien

819 326-5202

www.aphil.ca

aphil@cgocable.ca

Centre d'action bénévole des Laurentides (CABL)

Atelier art thérapie, écoute, accompagnement, etc..

819 326-0819

www.cab-laurentides.org

Faire face aux dépendances

Voir Pour faire échec au mal de vivre... page3

Aider à faire face et à combattre la maladie

Société Alzheimer des Laurentides

Écoute, rencontres, répit
Information et soutien aux personnes atteintes,
aux proches et aux intervenants

819 326-7136 / 1 800 978-7881
www.alzheimerlaurentides.com
admin@salaurentides.ca

Société canadienne du cancer

Information, soutien, service, prévention, dépistage

1 888 939-3333
www.cancer.ca
Bureau régional St-Jérôme
450 436-2691

Services en déficience physique

819 326-0454 / 1 877 326-0454

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS)

Consultation médicale

Clinique médicale des Sommets

1070, rue Principale Ste-Agathe

819 321-1212

Clinique médicale 201

104, rue Ste-Agathe

819 326-2020

Hôpital Laurentien

234, St-Vincent, Ste-Agathe

819 324-4000
www.santelaurentides.com

Pavillon Philippe-Lapointe (CHSLD)

234, St-Vincent, Ste-Agathe

CLSC de Ste-Agathe (Édifice Grignon)

2, rue Préfontaine Ouest, Ste-Agathe

819 326-3111

Centre de prélèvements

Village des Monts, 118, rue Principale, Ste-Agathe

819 324-4000 poste 32042

Centre de réadaptation Le Bouclier

144, rue Principale, Ste-Agathe

819 326-0454



SECTION 5

ENGAGEMENT SOCIAL ET CITOYEN ...

Pour s'impliquer socialement

Pour aider les jeunes

Club Optimiste Val-David/Val-Morin

Organisme voué à la jeunesse

514 299-0808

Rachel Brunet

rachel@agcms.ca

Pour aider la communauté

La Boutique Les Abeilles

Vêtements, jouets et accessoires domestiques d'occasion

819 320-0099

laboutiquelesabeilles@hotmail.ca

Centre d'action bénévole Laurentides (CABL)

Transport, popote roulante, visites de support, écoute active

819 326-0819

www.cab-laurentides.org

Service bénévolat Ste-Agathe

819 324-4000, poste 34239

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Je Bénévole.ca

Liste des organismes ayant besoin de bénévoles et pour vous inscrire comme bénévole.

819 326-0819

www.laurentides.jebenevole.ca

Alpha Laurentides

Alphabétisation

1 866 887-7335

**Association des personnes handicapées
des Laurentides (APHIL)**

Support aux personnes handicapées

819 326-5202

www.aphil.ca

aphil@cgocable.ca

Bouffe dépannage

Comptoir alimentaire des Ste-Agathe-des-Monts

819 326-1324

**Centre d'aide aux personnes traumatisées crâniennes
et handicapées physiques des Laurentides (CAPTCHPL)
de Ste-Agathe-des-Monts**

1 888 431-3437

www.captchpl.org

L'Envolée de Ste-Agathe

Ressource alternative en santé mentale

819 326-5778

Mouvement Personne d'Abord

Soutien aux adultes avec déficience intellectuelle

450 229-7824

Société Alzheimer des Laurentides

Information et soutien aux personnes atteintes, aux proches et aux intervenants

819 326-7136 / 1 800 978-7881

www.alzheimerlaurentides.com

La Bonne soupe

Soupe populaire Ste-Agathe-des-Monts

819 326-2293

Café Coup de cœur

Café communautaire (repas, atelier, échange..)

819 217-5728

Concert Action Soutien Autonomie (CASA)

Table de concertation des organismes aînés

819 324-4000 poste 33167

Comptoir alimentaire Val-David
Dépannage alimentaire

514 616-6457
Denis Bourelle

Palliaco

Accompagnement et soutien pour personne
en fin de vie, deuil et proches aidants

1 855 717-9646 / 819 717-9646
www.palliaco.org

SECTION 6

PARTICIPATION SOCIALE ...

Pour sortir de chez soi

Voir du monde, s'informer, se divertir, parfaire sa culture et ses connaissances

Val-Heureux

Cours et activités sociales 50 et +

819 322-5800 Gilles Bourret, président
gbourretqc@yahoo.ca
819 321-3336 Jean-Yves Gervais
jygervais@hotmail.com

**Société d'histoire et du patrimoine
de Val-David**

Promotion de l'histoire, préservation du patrimoine,
généalogie

819 322-3294 Paul Carle
819 322-7224 Claude Proulx (Généalogie)
www.histoirevaldavid.com

Dîners communautaires

Rencontre mensuelle autour d'un repas préparé par des bénévoles
Sur inscription

819 322-3388
Mireille Filion
filiationmireille@hotmail.ca

Coopérative de solidarité les jardins du soleil levant
Jardins communautaires

www.jardinssoleilvaldavid.org
coopssoleil@gmail.com

Ensemble vocal Ô chœur du Nord

Pour le plaisir de chanter en chœur

819 322-6568
Marlène Gosselin
ochoeurduNord2017@gmail.com

Cercle de Fermières Val-David

Transmission de savoir-faire artisanal et
patrimoine culturel

819 320-0318
Louise Griffiths
cerclevaldavid@gmail.com

Club de lecture (Bibliothèque)

Rencontre mensuelle pour échanger et partager nos lectures

819 324-5680, #6
www.valdavid.com

Université du troisième âge (UTA) - Laurentides

Formation académique

819 322-1262
[www.usherbrooke.ca/uta/
prog/laurentides](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides)

Association des femmes actives de Val-Morin

Implication dans la communauté et rencontres mensuelles

819 322-3252
Rolande Leblanc



SECTION 7

SERVICES LOCAUX

Pharmacie

| | |
|--|--------------|
| Familiprix 1291, rue Jean-Baptiste-Dufresne, Val-David | 819 322-3232 |
|--|--------------|

Soins dentaires

| | |
|---|--------------|
| Clinique dentaire Val-David 2350, rue de l'Église | 819 322-9999 |
|---|--------------|

| | |
|--|--------------|
| Clinique dentaire Simon Grondin 2510, rue de l'Église, local 7 | 819 320-0265 |
|--|--------------|

Approches alternatives en santé

| | |
|--|--------------------------|
| Chiropratie, acupuncture, ostéopathie, etc. | Voir bottin téléphonique |
|--|--------------------------|

Services bancaires

| | |
|--|--|
| Caisse populaire 2462, de l'Église | 819 326-2883 www.desjardins.com |
|--|--|

| | |
|---|--------------|
| Banque Royale (guichet seulement) Garage Ultramar Val-David 1054, route 117 | 819 322-3097 |
|---|--------------|

Buanderie

| |
|---|
| Lavoir du Village 2440, de l'Église |
|---|

Accès à l'ordinateur

| | | |
|--|---|---|
| Bibliothèque 1355, de l'Académie |  | 819 324-5680, poste 5 www.valdavid.com |
|--|---|---|

Service de photocopies et télécopies

| | | |
|---|------|--------------|
| Métro Val-David 2500, de l'Église Val-David | (\$) | 819 322-2030 |
|---|------|--------------|

| | | |
|---|------|--------------|
| Cinémathèque Meliès 2501, de l'Église Val-David | (\$) | 819 322-2741 |
|---|------|--------------|

Paroisse

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Paroisse Sainte-Agathe | 819 326-3644 |
|-------------------------------|--------------|

Taxi

| | |
|----------------------|--------------|
| Taxi des Vals | 819 322-6182 |
|----------------------|--------------|



SECTION 8

SERVICES D'URGENCE ET PRIORITAIRES

Urgence (cellulaire)

Feu, vol, vandalisme, incendie

911 (4141)

Municipalité du Village de Val-David

En dehors des heures d'ouverture

Problèmes d'aqueduc, égout, routes, etc.

819 324-5678

911 (4141)

Info-Santé / Info-Social

811

Sûreté du Québec

Information, vérification

819 326-3131

Régie Incendie des Monts

Information, vérification

819 326-2605 Poste 4001

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Service Loisirs et culture 819 324-5678

Production et réalisation
Comité MADA Val-David

Membres du comité

Kathy Poulin, Mairesse

Lynne Lauzon, Directrice Loisirs et culture

Pierre-Émile Taillon, Président

Lise Nantel, secrétaire

Fernand Godbout

Reine Lapointe

Paul Laurin

Gilles Bourret

