

# 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 âgées**
- **aux personnes handicapées**
- **aux personnes malades**
- **en perte d'autonomie**
- **ou en fin de vie**

## Les urgences

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| <b>Ambulance - Police - Pompiers</b> | <b>911</b>      |
| <b>Sûreté du Québec</b>              | <b>310-4141</b> |

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

Evelyne Caron et Hélène Bolduc  
Saint-Côme  
450 883-3883



Comtois, Landry et Ouellet  
Saint-Jean-de-Matha  
450 886-3879

Josianne Coutu  
Saint-Alphonse-Rodriguez  
450 883-8113

D.Mathieu et L.Paquette  
Saint-Donat  
819 424-0001

## Recevoir des services de santé

### **Info-Santé** **811 option 1**

Pour joindre une infirmière en cas de problème de santé non urgent : évaluation et recommandations selon l'état de santé, réponse aux questions et référence vers les ressources conseil appropriées. 24h/24, 7 jours/7.

### **Info-Social** **811 option 2**

Pour joindre un professionnel en intervention psychosociale et être référé vers les ressources correspondant à ses besoins. 24h/24, 7 jours/7.

### **Les CLSC de la Matawinie**

Chertsey: **450 882-2488**  
**ou 1 877 882-2442**

Saint-Donat: **819 424-1511**

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

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

### **Infirmière en milieu rural**

Information, rendez-vous et horaire :

**450 886-3861**

Conseils de santé, injection de médicaments, lavage d'oreilles, suivi de la tension artérielle, prélèvements, etc. Pour les personnes âgées de 50 ans et plus résidant à :

- Saint-Côme,
- Saint-Alphonse-Rodriguez,
- Sainte-Émélie-de-l'Énergie,
- Saint-Zénon,
- Saint-Damien,
- Sainte-Marcelline-de-Kildare,
- Sainte-Béatrix.

## Connaître les services disponibles

**Centre d'Action Bénévole Communautaire  
Matawinie** **450 882-1089**  
**ou 1 888 882-1086**

Accueil, référence et information sur les différents services offerts à la communauté.

**English Community Organization of Lanaudière  
(ECOL)** **450 834-2268**

Information, référence et accompagnement.  
Soutien à l'accès aux services publics en anglais.  
Activités communautaires et travail de milieu.

## **Obtenir des services en lien avec une maladie spécifique**

Ces organismes offrent une variété de services tels l'écoute, l'information, la référence, le prêt d'équipement, des groupes d'entraide, etc. Veuillez les contacter pour connaître leurs offres spécifiques.

**Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette (APHPSSJ)** 450 759-3322  
ou 1 888 756-3322

- Groupe d'entraide des personnes traumatisées craniocérébrales de Lanaudière
- Groupe d'entraide Aphasie de Lanaudière
- Groupe d'entraide Parkinson Lanaudière

**Association régionale de fibromyalgie de Lanaudière** 450 755-1184

**Association Sclérose en plaques de Lanaudière** 450 753-5545

**Association Un cœur pour tous Lanaudière (maladie cardiaque)** 450 760-3039  
ou 1 855 844-3039

**Cancer-Aide Lanaudière** 450 756-0868

**Dysphasie Lanaudière** 1 877 753-9003

**Diabétiques de Lanaudière inc.**  
Poste 2231 450 759-8222

**Société Alzheimer de Lanaudière** 450 759-3057  
ou 1 877 759-3077

**Société canadienne du cancer – région Laval / Lanaudière** 450 752-0905

**Société canadienne de la sclérose en plaques / section Lanaudière** 450 417-3562

**Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes** 450 759-4545

Sensibilisation, prévention, information et référence pour clientèles de tous âges. Réinsertion sociale et prévention de la rechute auprès de personnes âgées de 18 ans et plus ayant fait une démarche significative en lien avec leur consommation.

**Obtenir des services en lien avec la déficience physique et intellectuelle et le trouble du spectre de l'autisme**

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

Atelier de stimulation, entraide, information et joujouthèque.

**Association des Personnes Handicapées Matawinie 450 834-5434  
ou 1 877 834-5434**

Défense de droits, référence, aide à l'obtention de services, cafés-rencontres, loisirs, intégration sociale et service de transport –accompagnement bénévole pour rendez-vous médicaux et juridiques (certaines conditions s'appliquent).

**Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière 450 474-8268  
ou 1 888 477-8174**

Information, référence, aide à l'intégration, défendre les droits.

**Association des Sourds de Lanaudière 450 752-1426**

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

**Centre de jour Jardin d'Étoiles Poste 1027 450 834-3070**

Activités pour adultes lourdement handicapés : activités ludiques, salle multisensorielle, zoothérapie et musicothérapie.

**CISSS de Lanaudière - Guichet d'accès centralisé 1 877 322-2898**

Déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique.

**SIVET 514 285-2229**

Service d'interprétariat visuel et tactile en langue des signes québécoise (LSQ) pour personnes sourdes, malentendantes et sourdes-aveugles.

**Société de l'autisme région Lanaudière 450 759-9788**

Information, écoute, référence, conférences, cafés-rencontres, aide à l'intégration, défense des droits.

**Cyber-cible 450 834-4440**

Organisme spécialisé en intégration socio-professionnelle œuvrant dans tout Lanaudière avec volets d'économie sociale. Plateaux de travail. Centre de copies.

## Obtenir des services en lien avec un problème de santé mentale

**La Lueur du phare** **450 752-4544**  
**ou 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.

## Avoir du répit, être hébergé, se loger

**Baluchon Alzheimer** **514 762-2667**

Répit longue durée à domicile pour les aidants des personnes atteintes d'Alzheimer. Minimum de 4 jours, maximum de 14 jours. Référence du CLSC demandée.

**Carrefour Pour souffler à tête reposée**

**450 836-2020**  
**ou 1 877 374-8783**

Carrefour d'information sur les ressources de répit de la région et banque de gardiens formés. Pour les familles vivant avec une personne atteinte d'un handicap physique ou cognitif, quel que soit son âge.

**Défis-logis** **450 394-4497**

Habitation communautaire adaptée et sécuritaire pour adultes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

**La Lueur du phare de Lanaudière**

**1 800 465-4544**

Services de répit pour les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale. Allocation financière, activités de répit, information, soutien.

**La Maison Clémentine** **450 755-2591**

Services de répit, dépannage et halte-garderie pour les personnes âgées entre 5 et 65 ans vivant avec une déficience intellectuelle ou un déficit sensori-moteur ou un trouble du spectre de l'autisme.

**La Maison mémoire du cœur** **450 760-3345**

Hébergement de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou autres problèmes cognitifs.

**Les Maisons d'à côté de Lanaudière**

**1 833 863-9323**

Hébergement permanent pour personnes vivant avec une déficience physique. Service d'aide à domicile pour adultes ayant des limitations physiques.

## Avoir du répit, être hébergé, se loger (suite)

### **Les répits de Gaby** 1 866 753-3914

Répit aux familles vivant avec une personne présentant un trouble du spectre de l'autisme âgée de 5 ans et plus. Adhésion à l'organisme requise.

### **Les Services de crise de Lanaudière** 1 800 436-0966

Hébergement d'urgence, intervention téléphonique.

### **Maison l'intersection** 1 877 752-6570

Logements ou chambres pour personnes ayant une double problématique de santé mentale et de toxicomanie, à faible revenu et/ou à risque de situation d'itinérance.

### **Office d'habitation Matawinie** 450 834-3317

Logements subventionnés de qualité pour personnes âgées vivant seules ou en couple à faible revenu ou à revenu modique. Dans 10 municipalités de la Matawinie. Critères d'admissibilité.

### **Propulsion Lanaudière** 450 752-6570 ou 1 877 752-6570

Services sociorésidentiels à des personnes ayant des problèmes de santé mentale : appartements supervisés avec un service d'intervention et appartements avec soutien résidentiel accompagné à la recherche de logement.

### **Société Alzheimer de Lanaudière** 450 759-3057 ou 1 877 759-3077

Service de stimulation offert aux personnes atteintes d'Alzheimer combiné à un répit pour la personne aidante.

### **Résidences communautaires pour aînés en Matawinie (OBNL en logement) :**

#### **Société de logements populaires Lanaudière** 450 759-1088

Cherstey, Saint-Alphonse-Rodriguez et Rawdon

#### **Résidence Dr Lucien-Ferland** 450 886-2034 Sainte-Émélie- de-l'Énergie

#### **Résidence Georges-L'Allier** 450 882-1415 Cherstey

#### **Manoir de la rivière Dufresne** 819 424-4240 Notre-Dame de la Merci

## Défendre ses droits

**ACEF Lanaudière** 450 756-1333  
ou 1 866 414-1333

Aide au budget, solution à l'endettement, protection du consommateur.

**Action-Logement Lanaudière** 450 394-1778  
ou 1 855 394-1778

Défense de droits des locataires. Formations.

### **Association québécoise de défense des personnes retraitées, préretraitées (AQDR)**

- Section Brandon (comité Sainte-Émélie-de-l'Énergie) **Poste 3499** 450 835-4705
- Section Ouareau (Rawdon) 450 898-2241

Actions collectives de défense des droits.  
Programmation d'activités d'information, de formation.

**Association des Personnes Handicapées Matawinie** 450 834-5434  
ou 1 877 834-5434

### **Association des travailleurs et travailleuses accidentés**

- de Joli-Mont (**ATTAJ**) 450 834-1220
- du Matawin (**ATTAM**) 450 833-1507

Accueil, écoute, référence, soutien dans les démarches auprès de la CNESST

**Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de Lanaudière (CAAP - Lanaudière)**  
450 759-7700  
ou 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. **CAAP sur le Bail** : Service d'information, d'assistance et d'accompagnement pour toute question ou litige en matière de bail des personnes vivant en résidence privées pour aînés.

**Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)** 450 755-6127  
ou 1 866 532-2822

Information sur les droits et recours. Assistance technique, accompagnement et intervention psycho-socio-judiciaire.

**Pleins droits de Lanaudière** 450 394-0779  
ou 1 855 394-0779

Information, aide et accompagnement en défense des droits en santé mentale.

## Défendre ses droits (suite)

### Commissaire aux plaintes et à la qualité des services (CISSS de Lanaudière)

450 759-5333

Poste 2133 ou 1 800 229-1152

Évaluation et traitement des plaintes des usagers du réseau de la santé et des services sociaux (CISSS, organismes communautaires, résidences pour aînés, etc).

### Regroupement des usagers du transport adapté de Lanaudière (RUTAL)

450 755-2221

ou 1 866 910-2221

Traitement des plaintes, soutien et information sur les droits des personnes handicapées à des transports adéquats et sécuritaires.

## Traverser un deuil

### Aux couleurs de la vie

450 752-4436

Soutien et réconfort dans la maladie, la perte, la mort, le deuil et pour les proches aidants.

### Centre de prévention du suicide

1 866 277-3553

Groupe de soutien pour les personnes endeuillées par le suicide.

## Se sentir en sécurité

### Centre d'action bénévole communautaire

#### Matawinie

450 882-1089

ou 1 888 882-1086

### SécuriCAB (anciennement programme PAIR)

Service d'appels automatisés au quotidien pour les aînés afin de s'assurer de leur bon état de santé. Sans frais.

## Se nourrir

### Dépannage alimentaire :

Organismes offrant du dépannage alimentaire ou d'autres services d'aide alimentaire (cuisines collectives, bons, etc.) par municipalité :

Chertsey - Les Montagnards 450 882-1863

Entrelacs - Groupe populaire d'Entrelacs  
450 228-4100

Notre-Dame-de-la-Merci - La Petite mission  
819 424-7855

Rawdon - Provision compassion 450 834-4958

Rawdon - Solidarité sociale Rawdon  
450 834-4911



## Se nourrir (suite)

|  |                     |
|--|---------------------|
| Rawdon - Société St-Vincent-de-Paul                                  | <b>450 755-7753</b> |
| Saint-Alphonse-Rodriguez - Entraide et amitié                        | <b>450 883-6427</b> |
| Sainte-Béatrix – Denrées Matha et ses voisins                        | <b>450 886-0222</b> |
| Saint-Côme – Les Amis de Marie                                       | <b>450 883-2600</b> |
| St-Damien – La Ruche   | <b>450 835-9228</b> |
| St-Donat – L’Arche du Nord   | <b>819 424-4471</b> |
| Sainte-Émélie-de-l’Énergie - Les Amis d’Émélie                       | <b>450 889-9009</b> |
| Saint-Félix-de-Valois - Comptoir vestimentaire                       | <b>450 889-2667</b> |
| Saint-Jean-de-Matha – Denrées Matha et ses voisins                   | <b>450 886-0220</b> |
| Sainte-Marcelline-de-Kildare- Comptoir vestimentaire                 | <b>450 883-6454</b> |
| Saint-Michel-des-Saints - Comptoir alimentaire de la Haute-Matawinie | <b>450 833-2174</b> |
| Saint-Zénon – Centre d'entraide et dépannage                         | <b>450 884-0000</b> |

### **Cuisines collectives de Matha 450 886-1944**

Confection en groupe de plats économiques et sains qu'on rapporte chez soi.

**Centre d'action bénévole communautaire Matawinie**  
**450 882-1089**  
**ou 1 888 882-1086**

### **Popote d'hier et d'aujourd'hui :**

Repas congelés préparés avec des aliments de qualité à prix abordables. Plusieurs points de vente. Livraison à domicile sous conditions.

## Se déplacer

**Centre d'action bénévole communautaire Matawinie**  
**450 882-1089**  
**ou 1 888 882-1086**

### **Service d'accompagnement-transport bénévole:**

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 une semaine à l'avance. Critères d'admissibilité et carte d'adhésion. Grille tarifaire.

**TAXIBUS 450 834-5441**  
**Poste 7065 ou 1 800 264-5441**

Déplacement intra-secteur avec possibilité de rabatement sur les circuits régionaux lorsque disponible. Pour toute la population de la Matawinie. Tarification unique par déplacement. 7 jours/7 entre 7h et 23h.

**Transport en commun adapté Matawinie**  
**450 834-5441**  
**Poste 7065 ou 1 800 264-5441**

Déplacement de porte à porte. Pour les personnes handicapées préalablement admises. Disponible 7 jours/7 entre 7h et 23 h. Sur réservation au moins 24h avant. Grille tarifaire.

**Transport en commun-Circuits régionaux**

Vers Joliette, Montréal ou Saint-Agathe-des-Monts. Pour le détail des circuits, les horaires, les tarifs :  
**<https://mrcmatawinie.org/transport>**

**Transport médical - AQDR Brandon**  
**450 886-2509**

Horaire flexible. Réservation requise. 50 ans et plus. Grille tarifaire. Pour Sainte-Émélie.

## **S'activer et sortir**

**Association des Personnes Handicapées  
Matawinie 450 834-5434**  
**ou 1 877 834-5434**

Activités pour les membres, groupe d'actions citoyennes et bénévolat diversifié à implication flexible et variée.

**Elderhelp (Friday Friends) 450 834-6604**

En anglais seulement. Journée d'activités incluant des exercices, un dîner et des ateliers une fois par semaine pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

**Entraide pour la déficience intellectuelle du  
Joliette Métropolitain 450 759-9621**

Centre de jour, plateau de travail et loisirs pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle. Soutien aux membres et à leur famille.

**FADOQ, région de Lanaudière 450 759-7422**  
**ou 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**

**Maison des aînés de Rawdon 450 834-2874**

**Maison des aînés d'Entrelacs 579 888-2752**

**Parrainage civique Lanaudière 450 834-1728**

Jumelage entre deux personnes dont une vivant avec une incapacité et une bénévole.

**Plusieurs activités sont offertes en Matawinie.**

Pour les connaître, contactez les services de loisirs de votre municipalité ou le Centre d'action bénévole communautaire Matawinie.

### Être écouté

**Centre d'action bénévole communautaire Matawinie**  
**450 882-1089**  
**ou 1 888 882-1086**

**Initiative de travail de milieu auprès des aîné(e)s en situation de vulnérabilité (ITMAV) :**

Services professionnels et confidentiels auprès des 50 ans et plus: présence dans le milieu, écoute, informations, soutien et accompagnement dans vos démarches, référencement vers les ressources appropriées. Aider et agir pour contrer les abus et la maltraitance envers les aîné(e)s.

**Proches aidants naturels (PAN) :** Groupes de partage, conférences, ateliers. Activités et soutien individuel pour les personnes proches aidantes d'une personne âgée de plus de 65 ans.

**Centre de prévention du suicide Lanaudière**  
**1 866 277-3553**

Intervention téléphonique. 7jours/7, 24h/24.

**Centre de femmes**

- **Au cœur des femmes (Saint-Jean-de-Matha)**  
**450 886-9171**
- **Centre Arc-en-ci-Elle (Saint-Michel-des-Saints)**  
**450 833-5282**

Accueil, relation d'aide, écoute, référence, informations. Activités éducatives pour briser l'isolement. Actions collectives pour promouvoir et défendre les droits et intérêts des femmes. Pour et par les femmes.

**Coolbus- Travailleuse de milieu**  
**450 917-4514**

Service professionnel d'écoute et d'accompagnement vers les services appropriés. Pour tous types de difficultés personnelles. Pour tous les âges. De 8h à 18h du lundi au samedi.

## Être écouté (suite)

### **Info-Aidant - Appui Lanaudière**

**1 855 852-7784**

Service professionnel d'écoute, de soutien, d'information et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés et de leur entourage. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h.

### **Ligne Aide Abus Aînés**

**1 888 489-2287**

Service d'écoute, de soutien et d'information 7jours/7, de 8h à 20h.

### **Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière Lanaudière**

**450 581-2159**

Services d'aide thérapeutique professionnels et personnalisés. Tarifs adaptés aux revenus. Rencontres individuelles aux proches aidants d'aînés au coût de 15\$.

### **SOS Violence conjugale**

**1 800 363-9010**

De l'aide au bout du fil, 24h/24 7jours/7. Service de référence téléphonique pour toutes les victimes de violences conjugales et leurs enfants.

### **Soutien communautaire en logement social Matawinie**

**450 365-9838**

Information, références, accompagnement vers les ressources, animation. Pour les locataires vivant dans les HLM et résidences communautaires.

## Entretenir, rénover et adapter son domicile

### **CLSC (voir la rubrique Recevoir des services de santé)**

Programme d'adaptation du domicile : aide financière pour les travaux. Pour les personnes ayant des atteintes fonctionnelles. Critères d'admissibilité. Évaluation requise.

### **MRC Matawinie**

**450 834-5441**

**ou 1 800 264-5441**

Programme Réno-Région : aide financière pour rénovations majeures pour propriétaire- occupant à revenu modeste. Critères d'admissibilité.

### **Services d'aide à domicile du Rousseau**

**450 834-1160**

**ou 1 888 834-1160**

Entretien ménager, lessive, courses et préparation des repas. Service de répit et service d'aide à la vie quotidienne. Grille tarifaire. Aide financière possible.