

## AUTRES SERVICES

### Budgétisation

ACEF, coop d'économie familiale..... 450-430-2228

### Club aînés

FADOQ Laurentides ..... 800-828-3344  
Club L'étoile du nord ..... 450-226-5678  
Club la Toison d'or..... 450-227-4006  
Club Age d'or Lac Masson ..... 514-947-6412  
Club l'Amicale de Ste-Anne-des-Lacs ..... 450-224-9606  
Les 4 Saisons d'Adolphe ..... 819-327-2544

### Défense des droits

AQDR (droits des retraités) ..... 844-978-0807  
CAAP Laurentides  
(services de santé et service sociaux) ..... 450-565-9111  
APEL  
(promotion et éducation en logement)..... 450-413-2949

### Impôts

Entraide bénévole des PDH ..... 450-229-9020

### Médiation

Mesures alternatives Vallées du Nord..... 450-436-6749  
Médiation et résolution de conflit..... 514-476 7261

### Services d'accessibilité (Bell)

Par téléphone ..... 866-310-2355  
Par téléscripteur ..... 800-268-9242

## LOGEMENTS ABORDABLES

Appartements Glen Morin-Heights ..... 450-226-1555  
Habitat Saint-Sauveur..... 450-227-5837  
Habitations du Mont-du-Rocher ..... 514-592-7199  
Habitation St-Adolphe-d'Howard..... 819-216-5052  
Office Municipal d'Habitation  
des Pays-d'en-Haut..... 450-229-2264

## MUNICIPALITÉS / VILLES

Estérel ..... 450-228-3232  
Lac-des-Seize-Îles..... 450-226-3117  
Morin-Heights..... 450-226-3232  
Piedmont ..... 450-227-1888  
Sainte-Adèle..... 450-229-2921  
Saint-Adolphe-d'Howard..... 819-327-2044  
Sainte-Anne-des-Lacs ..... 450-224-2675  
Ste-Marguerite-du-Lac-Masson..... 450-228-2543  
Saint-Sauveur ..... 450-227-0000  
Wentworth-Nord..... 450-226-2416



**MRC des  
Pays-d'en-Haut**

## URGENCE

Ambulance et urgence ..... 9-1-1  
Centre Antipoison..... 800-463-5060  
Sûreté du Québec..... 310-4141

## LIGNES D'ÉCOUTE

Abus aînés ..... 514-353-2463  
Alcooliques anonymes..... 819-429-7416  
Cancer j'écoute..... 888-939-3333  
Info-Aidant (L'Appui)..... 855 852-7784  
Besoin d'aide 24/7 ..... 800-595-5580  
(Prévention suicide)  
Tel-Aînés ..... 514-353-2463

## TRANSPORT

Autobus Galland ..... 877-806-8666  
Entraide bénévole des PDH ..... 450-229-9020  
Taxibus & Transport intermunicipal ..... 877-604-3377  
Taxis - des Laurentides ..... 450-227-1212  
- des Pays-d'en-Haut ..... 450-229-3535  
- Saint-Sauveur 227 ..... 450-227-6868  
Train de St-Jérôme..... 888-702-8726  
Transport adapté des Laurentides..... 800-717-9737

Services pour aînés MRC Pays-d'en-Haut

# BOTTIN<sup>2024</sup>



## SANTÉ ET MAINTIEN À DOMICILE

|  |              |
|--|--------------|
| Info-Santé et Info-Social .....  | 8-1-1        |
| CISSS des Laurentides, point de service PDH  |              |
| CLSC: Sainte-Adèle .....   | 450-229-6601 |
| CLSC: Saint-Sauveur .....  | 450-227-3447 |
| CLSC: Piedmont.....  | 450-227-1571 |
| CHSLD des Hauteurs .....   | 450-229-6601 |
| CHSLD de Sainte-Adèle.....   | 450-229-8516 |
| Centre de services externes .....  | 450-229-6601 |
| Commissaire aux plaintes.....  | 866-822-0549 |
| Centre de réadaptation en dépendance<br>(jeu, alcool, drogue) .....                  | 888-345-1395 |
| Centre de réadaptation Le Bouclier<br>(déficience physique, visuelle, auditive) .... | 800-263-0115 |
| Centre du Flores<br>(déficience intellectuelle).....                                 | 877-569-2970 |

## CENTRES HOSPITALIERS

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Hôpital de Sainte-Agathe ..... | 855-766-6387 |
| Hôpital de Saint-Jérôme.....   | 866-963-2777 |

## RESSOURCES EN SANTÉ

|   |              |
|---|--------------|
| Association de la fibromyalgie .....    | 450-569-7766 |
| Association du diabète .....            | 450-686-0330 |
| Centre prévention du suicide.....       | 866-277-3553 |
| Centre Sida Amitié.....                 | 450-431-7432 |
| Fondation maladie du cœur/AVC .....     | 888-473-4636 |
| Groupe relève personnes aphasiques..... | 866-974-1888 |
| Parkinson Québec.....                   | 800-720-1307 |
| PALLIACO.....                           | 855-717-9646 |
| Société canadienne du cancer .....      | 888-939-3333 |
| Société Alzheimer Laurentides.....      | 800-978-7881 |
| Société de l'arthrite.....              | 800-321-1433 |

## SERVICES COMMUNAUTAIRES

### Alimentation

|   |              |
|---|--------------|
| Café communautaire l'Entre-Gens .....     | 450-229-2211 |
| Entraide bénévole des PDH .....           | 450-229-9020 |
| Garde-Manger des PDH .....                | 450-229-2011 |
| La Rencontre Ste-Marguerite.....          | 450-228-8606 |
| Ressources communautaires Sophie.....     | 450-226-1304 |
| Soupe et Compagnie des PDH.....           | 450-744-0207 |
| Ressources communautaires Saint-Adolphe.. | 819-324-8240 |

## SERVICES COMMUNAUTAIRES (suite)

### Aide à domicile

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Coopérative de solidarité Aide ..... | 450-229-6677 |
| chez soi des Pays-d'en-Haut          |              |

### Entraide - références

|  |              |
|--|--------------|
| 4 Korner (population anglophone).....      | 888-974-3940 |
| Entraide bénévole des PDH .....            | 450-229-9020 |
| L'Écluse Laurentides (travail de rue)..... | 450-229-2887 |

### Maltraitance

|  |              |
|--|--------------|
| CALACS (agressions sexuelles) .....      | 866-915-8484 |
| CAVAC (victimes d'actes criminels) ..... | 800-492-2822 |
| L'Ombre-elle (femmes violentées).....    | 819-326-1321 |
| PAIX (conjugale et familiale) .....      | 800-267-3919 |
| Prévoyance envers les aînés.....         | 844-551-6032 |

### Proches-Aidants

|  |              |
|--|--------------|
| L'Antr'Aidant (soutien psychosocial) ..... | 579-888-0211 |
| Répit, Bien-être (répit, soutien) .....    | 450-224-2657 |
| Maison Alois Alzheimer.....                | 450-660-6225 |

### Santé mentale

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Échelon des PDH .....  | 450-745-0133 |
| Halte des proches..... | 800-663-0659 |

## SERVICES GOUVERNEMENTAUX

### Canada

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| Assurance emploi .....              | 800-808-6352 |
| Passeport Canada.....               | 800-567-6868 |
| Pension, sécurité, vieillesse ..... | 800-277-9915 |
| Services Canada .....               | 800-622-6232 |

### Québec

|  |              |
|--|--------------|
| Aide juridique .....                     | 450-436-5712 |
| Bureau d'aide sociale .....              | 450-229-6560 |
| Chambre des notaires.....                | 800-263-1793 |
| Commission droits de la personne .....   | 450-569-3219 |
| Curateur public.....                     | 877-221-7043 |
| Directeur de l'état civil .....          | 514-644-4545 |
| Régie de l'assurance maladie.....        | 800-561-9749 |
| Régie des rentes.....                    | 800-463-5185 |
| Tribunal administratif du logement ..... | 800-683-2245 |
| Services Québec.....                     | 877-644-4545 |
| Société assurance automobile .....       | 800-361-7620 |
| Société d'habitation (SHQ) .....         | 800-463-4315 |