



NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI • SAINT-DONAT



Démarche de Proximité

UNION • COMMUNAUTÉ • ENTRAIDE

# Répertoire des ressources



MUNICIPALITÉ DE  
Notre-Dame-de-la-Merci



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 

# Table des matières

## Services généraux pour tous

Aide domestique	p. 3
Aide, référence et accompagnement	p. 3
Défense des droits	p. 4 et 5
Déficience intellectuelle, spectre de l'autisme ou déficience physique	p. 5 et 6
Aide alimentaire, aide vestimentaire et besoins de base	p. 6
Deuil	p. 7
Employabilité et réinsertion sociale	p. 7
Ressource en immigration	p. 8
Habitation et logement	p. 8 et 9
Repas préparés	p. 9
Sécurité civile	p. 9
Socialisation, bénévolat et implication dans la collectivité	p. 9, 10 et 11
Soutien psychologique	p. 11 et 12
Toxicomanie, alcoolisme et jeu	p. 12 et 13
Transport	p. 13
Violence, abus, maltraitance et agressions	p. 14
Autres ressources utiles	p. 14 et 15

## Ressources du CISSS de Lanaudière

p. 15 et 16

## Services aux familles

Aide et répit pour l'entourage	p. 16 et 17
Grossesse Maternité et allaitement	p. 17 et 18
Habitation et logement jeunesse	p. 18
Services de garde	p. 18
Socialisation, bénévolat et implication dans la collectivité jeunesse	p. 19
Soutien aux parents	p. 19
Soutien psychologique jeunesse	p. 19 et 20
Soutien scolaire	p. 20
Violence, abus, maltraitance et agressions jeunesse	p. 20

## Services aux aîné.e.s

Aide et répit pour l'entourage	p. 21
Centre d'action bénévole communautaire Matawinie	p. 21
Habitation et logement	p. 22
Socialisation, bénévolat, implication dans la collectivité	p. 22
Violence, abus, maltraitance et agressions	p. 22

## Aide domestique

**SERVICES D'AIDE À DOMICILE DU ROUSSEAU | 450 834-1160 | [aidedomicile.ca](http://aidedomicile.ca)**

Ménage hebdomadaire, grand ménage, courses, préparation de repas, etc.

## Aide, référence et accompagnement

**ACEF LANAUDIÈRE | 1 866 414-1333 | [aceflanaudiere.ca](http://aceflanaudiere.ca)**

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

**ACTION DIGNITÉ LANAUDIÈRE | 450 756-1155**

Accompagnement des personnes à faible revenu (renseignements concernant l'aide sociale, l'assurance-emploi, aide pour remplir un formulaire, apprendre à lire et à écrire).

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE COMMUNAUTAIRE MATAWINIE**

**1 888 882-1086 | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)**

Informations et références pour tous les citoyens de la Matawinie, support aux organismes et aux bénévoles.

**COOLBUS | 450 917-4514 | [cjematawinie.qc.ca/coolbus/](http://cjematawinie.qc.ca/coolbus/)**

Travailleurs de rue qui visent à faciliter l'accès aux services de toutes sortes, plus particulièrement aux citoyens isolés et/ou vulnérables.

**ENGLISH COMMUNITY ORGANIZATION OF LANAUDIÈRE (ECOL)**

**450 834-2268 | [ecol-lanaudiere.org](http://ecol-lanaudiere.org)**

Offer a wide variety of services, initiatives and programs for all age groups, such as community animation, community health prevention and promotion activities

**MAISON PAULINE BONIN | 450 752-6730**

Femmes monoparentales effectuant un retour aux études ou sur le marché du travail.

**SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL MATAWINIE | 450 365-9838**

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

## Défense des droits

**ACTION-LOGEMENT LANAUDIÈRE | 1 855 394-1778 | [logementlanaudiere.org](http://logementlanaudiere.org)**

Défense des droits des locataires. Formations.

**CENTRE COMMUNAUTAIRE JURIDIQUE DES LAURENTIDES, LANAUDIÈRE**  
**450 420-4921 | [ccjil.qc.ca](http://ccjil.qc.ca)**

Permettre aux personnes économiquement admissibles de bénéficier, gratuitement ou avec une faible contribution financière, de services juridiques offerts par un avocat.

**ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES MATAWINIE**  
**1 877 834-5434 | [aphm.org](http://aphm.org)**

Défense des droits et des intérêts des personnes handicapées et de leurs proches, peu importe leurs limitations.

**ASSOCIATION DES TRAVAILLEURS ET TRAVAILLEUSES ACCIDENTÉS DU MATAWIN (ATTAM) | 450 833-1507 | [association-attam.com](http://association-attam.com)**

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

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES PERSONNES RETRAITÉES, PRÉRETRAITÉES (AQDR), SECTION OUAREAU (RAWDON) | 450 898-2241**

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

**CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES DE LANAUDIÈRE (CAAP) | 1 800 882-5622 | [caaplanaudiere.com](http://caaplanaudiere.com)**

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 tout litige en matière de bail des personnes vivant en résidence privées pour aînés.

**CENTRE DE CONSULTATION JURIDIQUE | 1 888 533-7648**

**COMITÉ DES USAGERS DU NORD DE LANAUDIÈRE | 450 759-8222, poste 2557**

Soutien et information sur les droits des usagers du Nord de Lanaudière.

## Défense des droits (suite)

### COMMISSAIRE AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES (CISSS DE LANAUDIÈRE) | 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.).

### ÉQUIJUSTICE LANAUDIÈRE NORD | 450 755-3815 | [equijustice.ca](http://equijustice.ca)

Médiation citoyenne, soutien à la gestion de la colère, intimidation, justice alternative pour adolescents, etc.

### PLEINS DROITS DE LANAUDIÈRE | 1 855 394-0779

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

## Déficiência intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme ou déficiencia physique

### ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANTS PRÉSENTANT UNE TRISOMIE-21 LANAUDIÈRE | 450 477-4116

Atelier de stimulation, entraide, information et joujouthèque.

### ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES MATAWINIE | 1 877 834-5434 | [aphm.org](http://aphm.org)

Défense des 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.

### ASSOCIATION DES SOURDS DE LANAUDIÈRE 450 752-1426 | [asjloliette.org](http://asjloliette.org)

Informations et références, loisirs, cours de langue des signes québécoise.

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU SYNDROME DE LA TOURETTE 514-588-7797 | [aqst.com](http://aqst.com)

Soutenir, informer et valoriser les personnes atteintes du Syndrome de Gilles de la Tourette. Soutenir, informer et former les personnes qui vivent et interviennent auprès d'elles. Sensibiliser la population à cette problématique.



## Déficiência intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme ou déficiéncia physique (suite)

### LES JOYEUX LURONS | 819-324-6801

Permettre à des personnes handicapées intellectuelles de se regrouper dans un lieu physique stable et de construire une organisation qui permet de travailler différentes facettes de leur développement.

### ASSOCIATION PANDA LANAUDIÈRE NORD | [www.associationpandalanaudiere.org](http://www.associationpandalanaudiere.org) [info@pandaLNDR.org](mailto:info@pandaLNDR.org) | 450 654-1153 | 514 779-6113

Soutien et entraide concernant les troubles du déficit de l'attention/hyperactivité.

### SIVET | 514 285-8877 | 1 844 981-8878 | [sivet.ca](http://sivet.ca)

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

### SOCIÉTÉ DE L'AUTISME RÉGION LANAUDIÈRE

#### 450 759-9788 | [autisme-lanaudiere.org](http://autisme-lanaudiere.org)

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

### TDL LANAUDIÈRE | 1 877 753-9003 | [tdl-lanaudiere.org](http://tdl-lanaudiere.org)

Informé, former, développer des outils, accompagner et soutenir les personnes touchées par le trouble développemental du langage ainsi que leur entourage.

## Aide alimentaire, aide vestimentaire et besoins de base

### L'ARCHE DU NORD | 819 424-4471

Comptoir vestimentaire ouvert les mercredis et vendredis de 13 h à 16 h et dépannage alimentaire le jeudi de 8 h 30 à 10 h 30. Récupération de textiles.

### LA PETITE MISSION | 819 424-7855 | [lapetitemission@gmail.com](mailto:lapetitemission@gmail.com)

Distribution de paniers alimentaires chaque jeudi pour des familles de Notre-Dame-de-la-Merci et de Saint-Donat. Friperie et lieu de rencontre.



## Deuil

**AUX COULEURS DE LA VIE | 450 752-4436 | [auxcouleursdelavie.org](http://auxcouleursdelavie.org)**

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

## Employabilité et réinsertion sociale

**CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI DE MATAWINIE**

**450 886-9220 | 450 834-1527 | [cjematawinie.qc.ca](http://cjematawinie.qc.ca)**

Information et soutien à une recherche d'emploi, une démarche de retour ou de maintien aux études ou un démarrage d'entreprise pour les jeunes de 15 à 35 ans.

**CENTRE LANAUDIÈRE D'EMPLOI POUR FEMMES (CLEF)**

**450 755-3244 | [laclef-perspectives.com](http://laclef-perspectives.com)**

Aider les femmes de la région de Lanaudière à intégrer le marché du travail.

**CENTRE SERVICES QUÉBEC - CENTRE LOCAL D'EMPLOI | 450 834-4453**

Services Québec est le guichet multiservice des services gouvernementaux offerts aux individus et aux entreprises sur tout le territoire. Sa mission est d'offrir un accès simplifié aux services publics.

**CYBER-CIBLE | 450 834-4440 | [cyber-cible.org](http://cyber-cible.org)**

Organisme spécialisé en intégration socioprofessionnelle œuvrant dans tout Lanaudière avec volets d'économie sociale. Plateaux de travail et centre de copies.

**LE CAMPUS EMPLOI | 450 398-0687 | 1 855 398-0687 | [campusemploi.org](http://campusemploi.org)**

Accompagner les hommes de 35 ans et plus éloignés du marché du travail dans un processus de groupe et en individuel en utilisant une approche globale

**PERSPECTIVES NOUVELLES | 1 855 755-3244 | [laclef-perspectives.com](http://laclef-perspectives.com)**

Aide les hommes et les femmes, de 35 ans et plus, en recherche d'emploi et les personnes immigrantes de tout âge.

**SERVICES SPÉCIALISÉS DE MAIN-D'ŒUVRE ESSOR II | 450 755-3855 | [essor2.org](http://essor2.org)**

Services spécialisés pour l'intégration au travail d'une personne vivant avec une déficience intellectuelle, une déficience ou un problème de santé mentale.

## Ressource en immigration

**COMITÉ RÉGIONAL D'ÉDUCATION POUR LE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL DE LANAUDIÈRE (CRÉDIL) | 450 756-0011 | [info@credil.qc.ca](mailto:info@credil.qc.ca) | [credil.qc.ca](http://credil.qc.ca)**

Éducation à la citoyenneté mondiale, la réalisation de projets et de stages internationaux et l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants.

**PERSPECTIVES NOUVELLES | 1 855 755-3244 | [laclef-perspectives.com](http://laclef-perspectives.com)**

Aide les hommes et les femmes, de 35 ans et plus, en recherche d'emploi et les personnes immigrantes de tout âge.

## Habitation et logement

**DÉFIS-LOGIS LANAUDIÈRE | 450 394-4497 | [defi-logislanaudiere.org](http://defi-logislanaudiere.org)**

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

**HÉBERGEMENT D'URGENCE LANAUDIÈRE**

**JOLIETTE : 450 753-7735 | TERREBONNE : 450 471-4664**

**L'OMBRE-ELLE — SAINTE-AGATHE | 819 326-1321**

Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

**LES MAISONS D'À CÔTÉ DE LANAUDIÈRE**

**1 833 863-9323 | [lesmaisonsdacotelanaudiere.com](http://lesmaisonsdacotelanaudiere.com)**

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

**LES SERVICES DE CRISE DE LANAUDIÈRE | 1 800 436-0966 | [crise-lanaudiere.ca](http://crise-lanaudiere.ca)**

Hébergement d'urgence, intervention téléphonique.

**MAISON L'INTERSECTION | 1 877 752-6570 | [propulsion-lanaudiere.com](http://propulsion-lanaudiere.com)**

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

**MAISON LA TRAVERSE JOLIETTE | 450 759-5882 | [maisonlatraverse.org](http://maisonlatraverse.org)**

Hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.



## Habitation et logement (suite)

**MAISON OXYGÈNE | 450 499-2617 | [mojl.org](http://mojl.org)**

Hébergement temporaire et accompagnement psychosocial pour les pères et leurs enfants.

**OFFICE D'HABITATION MATAWINIE | 1 866-313-6746**

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

**PROPULSION LANAUDIÈRE | 1 877 752-6570 | [propulsion-lanaudiere.com](http://propulsion-lanaudiere.com)**

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

## Repas préparés

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE COMMUNAUTAIRE MATAWINIE**

**1 888 882-1086 | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)**

Repas abordables, nutritifs et prêts à manger afin de favoriser le maintien à domicile.

## Sécurité civile

**SÛRETÉ DU QUÉBEC | RAWDON : 450 834-2578 | SAINT-DONAT : 819 424-4617**

**RÉGION MAURICIE-LANAUDIÈRE : 819 379-7311**

Pour obtenir un rendez-vous téléphonique avec un policier du CRC de la Sûreté du Québec pour des informations d'ordre général, obtenir des conseils ou pour déposer une plainte qui ne nécessite pas de déplacement. Si votre situation est critique ou instable, composez le 911 ou dirigez-vous à l'urgence la plus proche.

## Socialisation, bénévolat et implication dans la collectivité

**ART BORÉAL | [artboreal.ca](http://artboreal.ca)**

**[francine\\_grimard@hotmail.com](mailto:francine_grimard@hotmail.com) | [brigitte.dumont33@gmail.com](mailto:brigitte.dumont33@gmail.com)**

Atelier de peinture hebdomadaire. Expositions annuelles et permanentes à Saint-Donat.

## Socialisation, bénévolat, implication dans la collectivité (suite)

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE COMMUNAUTAIRE MATAWINIE

1 888 882-1086 | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Pour de l'implication bénévolat dans la communauté, transport, cuisine et soutien social.

### CLUB DE BRIDGE DE SAINT-DONAT | [rene.cantin@cgocable.ca](mailto:rene.cantin@cgocable.ca)

Faire connaître, promouvoir et organiser des parties de bridge.

### CLUB DE PLEIN AIR DE SAINT-DONAT

[info@clubpleinairesaint-donat.org](mailto:info@clubpleinairesaint-donat.org) | [clubpleinairesaint-donat.org](http://clubpleinairesaint-donat.org)

Promouvoir le plein air et les activités sportives non motorisées. Création d'un circuit de longue randonnée de près de 120 km et organisation de randonnées pour les membres tout au long de l'année.

### CLUB DE CURLING | [robert.jeanmarcl@gmail.com](mailto:robert.jeanmarcl@gmail.com)

Organisation d'activités de curling au centre civique Paul-Mathieu.

### CLUB NAUTIQUE DE SAINT-DONAT | [info@cnsd.ca](mailto:info@cnsd.ca) | [cnsd.ca](http://cnsd.ca)

Lieu ouvert à tous, où les amateurs de sports nautiques non motorisés peuvent venir pratiquer les sports qui les passionnent et échanger sur ceux-ci.

### ENGLISH COMMUNITY ORGANIZATION OF LANAUDIÈRE (ECOL) | 450 834-2268

Offer a wide variety of services, initiatives and programs for all age groups, such as community animation, community health prevention and promotion activities.

### FEMME ACTIVES | [fa.sd.ndm@gmail.com](mailto:fa.sd.ndm@gmail.com)

Aider des enfants en offrant aux écoles les moyens de fournir des repas, des sorties, de participer à un camp de vacances spécialisé, des bourses de fin d'année et répondre à d'autres besoins. Sortir les femmes de leur isolement en donnant l'occasion de se rencontrer pour des soupers avec conférences, musique et autres activités.

### FILLES D'ISABELLE (CERCLE 1225) | 819 419-0097

Rassembler des femmes afin de créer des liens d'amitié et d'aide dans le milieu. Aide aux démunis, aînés, aux jeunes, etc.

## Socialisation, bénévolat, implication dans la collectivité (suite)

### ORCHESTRE DE SAINT-DONAT

[andre.bazergui@sympatico.ca](mailto:andre.bazergui@sympatico.ca) | [orchestredestdonat.com](http://orchestredestdonat.com)

Réunir jeunes et moins jeunes autour d'une même passion : la musique. Concerts tout au long de l'année. Pièces musicales adaptées au niveau des musiciens.

### LA BOUÉE DE L'AMITIÉ | 819 578-7772

Dîner pour tous en bonne compagnie pour briser l'isolement.

### LES CHEVALIERS DE COLOMB (CONSEIL 9315) | 819 424-3069

Rassembler des hommes pour créer des liens d'amitié et de l'aide communautaire. (Guignolée, collectes de sang, soutien aux organismes, etc.)

### LES GARDIENS DU LIBERATOR | [info@liberator-harry.ca](mailto:info@liberator-harry.ca) | [liberator-harry.ca](http://liberator-harry.ca)

Entretien du site historique de l'écrasement du Liberator Harry, à la Montagne Noire. Recherche et promotion de l'événement.

### RE-VERT-CIBLE | [re.vert.cible@gmail.com](mailto:re.vert.cible@gmail.com)

Comité formé afin de sensibiliser et d'éduquer la population à faire des choix environnementaux.

### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE SAINT-DONAT (SHEDO)

[hortistdonat@gmail.com](mailto:hortistdonat@gmail.com)

Conférences, visites, découvertes et ateliers créatifs sur divers sujets environnementaux et horticoles, échanges de vivaces et projets de bénévolat dans la communauté.

### SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE SAINT-DONAT

[sh@saint-donat.ca](mailto:sh@saint-donat.ca) | [societehistoriquesaint-donat.ca](http://societehistoriquesaint-donat.ca)

Préserver et mettre en valeur le patrimoine et l'héritage culturel et historique de la municipalité et de la région de Saint-Donat. Ciné-historique.

## Soutien psychologique

### CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE | 1 866 APPELLE (277-3553)

Un éventail de services qui s'adressent autant aux personnes en détresse suicidaire, à leurs proches ou à ceux et celles qui ont vécu le suicide d'un être cher.

## Soutien psychologique (suite)

**LES SERVICES DE CRISE DE LANAUDIÈRE | 1 800 436-0966 | [crise-lanaudiere.ca](http://crise-lanaudiere.ca)**

Intervention téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et séjours de crise pour personnes vivant des situations difficiles.

**ANEB QUÉBEC | 1 800 630-0907 | [anebquebec.com](http://anebquebec.com)**

Anorexie, boulimie et troubles alimentaires.

**LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE | 1 800 465-4544 | [lueurduphare.org](http://lueurduphare.org)**

Soutien, information et répit pour l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale.

**LA RESCOUSSE AMICALE | 450 834-3151 | [rescouseamicale.ca](http://rescouseamicale.ca)**

Entraide et soutien aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale ou une détresse émotionnelle.

**PETALES QUÉBEC | 1 877 326-4154 | [petalesquebec.org](http://petalesquebec.org)**

Sensibiliser, accompagner, informer, former, aider, soutenir et accompagner toutes les personnes concernées directement ou indirectement par les enjeux de l'attachement, les troubles de l'attachement et ainsi que des traumatismes complexes.

## Toxicomanie, alcoolisme et jeu

**AL-ANON ET ALATEEN | 450 759-7823**

Groupe d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne.

**ALCOOLIQUES ANONYMES (AA) | 1 866 831-5858 | AA SAINT-DONAT : 819 216-7878**

Retour d'appel dans les 24 heures.

**CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE (CRD) DE LANAUDIÈRE**

**JOLIETTE | 450 755-6655**

Offre des services de désintoxication, de réadaptation et de réinsertion sociale aux personnes aux prises avec des problèmes de dépendance, notamment à l'alcool et/ou aux drogues (incluant les médicaments) et aux jeux.

## Toxicomanie, alcoolisme et jeu (suite)

### DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE | 1 800 265-2626

Service téléphonique bilingue, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : écoute, information, références et orientation.

### JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE | 1 800 461-0140

Service téléphonique bilingue, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : écoute, information, références et orientation.

### LE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE D'AIDE AUX ALCOOLIQUES ET AUTRES TOXICOMANES 450 759-4545

Prévention de la toxicomanie (diverses clientèles), réinsertion sociale et prévention de la rechute chez les adultes.

### NARCOTIQUES ANONYMES | 1 800 879-0333

### POUR ARRÊTER DE FUMER | 1 866 JARRÊTE (527-7383)

### TANGAGE DES LAURENTIDES | 819 324-2261 | [info@tangage.ca](mailto:info@tangage.ca)

Promouvoir la prévention des dépendances par l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes dans les milieux scolaire et communautaire. Il outille également les gens de l'entourage de ces jeunes afin qu'ils puissent bien les accompagner.

## Transport

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE COMMUNAUTAIRE MATAWINIE

1 888 882-1086 | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Transport-accompagnement médical et juridique.

### TRANSPORT COLLECTIF | 450 756-2785 | 1 800 264-5441 | [embarquelaudiere.ca](http://embarquelaudiere.ca)

Co-voiturage et information sur le transport collectif.

### TRANSPORT EN COMMUN ADAPTÉ MATAWINIE

1 800 264-5441 | [mrcmatawinie.org/transport](http://mrcmatawinie.org/transport)

Un service de transport de porte-à-porte, sur demande, soit par des minibus, des taxis ou des taxis adaptés aux besoins des personnes handicapées admises.

## **Violence, abus, maltraitance et agressions**

**MITAS | 1 844 662-6755 | [mitas.ca](http://mitas.ca)**

Aide pour enfants, adolescents ou hommes victimes d'agression sexuelle ou ayant des comportements sexuels problématiques. Thérapie pour adolescents et adultes agresseurs.

**AGRESSIONS SEXUELLES | 1 888 933-9007 | [infoaideviolencesexuelle.ca](http://infoaideviolencesexuelle.ca)**

**AU CŒUR DE L'IL | 450 756-4934 | 1 800 567-8759 | [aucoeurdelil.org](http://aucoeurdelil.org)**

Centre d'aide pour hommes (CAHo) de Lanaudière.

**CALACS LUEUR D'ESPOIR | 450-756-4999 | [calacscoupdecoeur.com](http://calacscoupdecoeur.com)**

**LIGNE D'URGENCE : 1 888 933-9007**

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

**CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)**

**1 866 532-2822 | [cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)**

Information sur les droits et recours. Assistance technique, accompagnement et intervention psychosociale judiciaire.

**SOS VIOLENCE CONJUGALE | 1 800 363-9010 | [sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)**

Ligne téléphonique pour les femmes victimes de violence conjugale.

## **Autres ressources utiles**

**ASSOCIATION RÉGIONALE DE FIBROMYALGIE DE LANAUDIÈRE | 450 755-1184**

Offre des services aux personnes atteintes de la fibromyalgie ainsi qu'à leurs proches.

**ASSOCIATION SCLÉROSE EN PLAQUES DE LANAUDIÈRE | 450 753-5545 | [asepl.org](http://asepl.org)**

Fourni du soutien, des activités et des services adaptés aux personnes de Lanaudière vivant avec la sclérose en plaques.

**ASSOCIATION UN CŒUR POUR TOUS LANAUDIÈRE | 1 855 844-3039**

Offre à toute personne atteinte d'une maladie cardiaque, ainsi qu'à son partenaire, un groupe d'appartenance à l'intérieur duquel on trouve de l'information sur cette maladie et sur ses conséquences physiques et morales.

## Autres ressources utiles (suite)

**CANCER-AIDE LANAUDIÈRE | 450 756-0869 | [canceraidelanaudiere.com](http://canceraidelanaudiere.com)**

Du soutien pour les personnes atteintes du cancer et leur entourage.

**DIABÉTIQUES DE LANAUDIÈRE INC. | 450 752-5233 | [diabetiquesdelanaudiere.org](http://diabetiquesdelanaudiere.org)**

Aider les diabétiques et leur famille à mieux comprendre leur maladie afin d'avoir un meilleur autocontrôle et permettre ainsi d'éviter les complications à court, à moyen et à long terme.

**LE NÉO | 1 800 964-1860 | [le-neo.com](http://le-neo.com)**

Soutien aux personnes allosexuelles, préoccupées par leur orientation sexuelle ou leur identité de genre ainsi qu'à leurs proches.

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE | 1 877 759-3077 | [sadl.org](http://sadl.org)**

Aider et informer les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. Promouvoir et assurer l'avancement de la cause Alzheimer dans la région de Lanaudière. Soutenir la recherche et le développement des connaissances sur la maladie et les nouvelles approches auprès de ces personnes.

**SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES | LANAUDIÈRE : 450 417-3562**

Soutenir et aider pour les personnes atteintes de la sclérose en plaques et leur entourage.

**SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER | RÉGION LAVAL / LANAUDIÈRE : 450 688-1013**

Soutenir et aider les personnes atteintes du cancer et leur entourage.

## Ressources du CISSS Lanaudière

**INFO SANTÉ | 811, option 1**

Une infirmière évalue l'état de santé et donne des recommandations pour des soins à la maison ou pour trouver le service qui répondra le mieux au besoin.

**INFO-SOCIAL | 811, option 2**

Un professionnel en intervention psychosociale offre des conseils et des références pour un problème psychosocial ou en santé mentale.

## Ressources du CISSS Lanaudière (suite)

### GUICHET D'ACCÈS À LA PREMIÈRE LIGNE (GAP) | 811, option 3

[gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr](http://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr)

Ce guichet a pour objectif de faciliter l'accès aux services de santé pour l'ensemble des personnes qui sont inscrites sur la liste du Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF).

### GUICHET D'ACCÈS EN SOUTIEN À DOMICILE | 1 866 757-2572

Pour une clientèle de tous âges présentant des incapacités temporaires ou permanentes, qui désire demeurer dans son milieu naturel et qui n'est pas en mesure de se déplacer pour obtenir les services.

### GUICHET D'ACCÈS CENTRALISÉ - DI-TSA-DP | 1 877 322-2898

Si vous ou un proche êtes une personne âgée et vivez avec une déficience auditive, visuelle ou motrice, une déficience intellectuelle ou un trouble de spectre de l'autisme, différents services sont offerts pour vous venir en aide.

### CLSC DE SAINT-DONAT | 819 424-1511

Plusieurs services sont disponibles pour la population :

- Écoute, aide et soutien téléphonique
- Consultations médicales
- Contraception
- Radiologie
- Services psychosociaux
- Vaccination

Pour la gamme de services GMF (groupe de médecine familiale), discutez avec votre médecin.

### CLIC SANTÉ | 1 833 991-2663 | [portal3.clicsante.ca](http://portal3.clicsante.ca)

Prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé près de chez vous (vaccination enfants et adultes, prélèvements, etc.).

## Aide et répit pour la famille et l'entourage

### CARREFOUR POUR SOUFFLER À TÊTE REPOSÉE | 1 877 374-8783 | [atetereposee.org](http://atetereposee.org)

Information sur les ressources de répit de la région et banque de gardiens formés pour les familles vivant avec une personne ayant un handicap physique ou cognitif, quel que soit son âge.



## Aide et répit pour la famille et l'entourage (suite)

### **LA LUEUR DU PHARE DE LANAUDIÈRE | 1 800 465-4544 | [lueurduphare.org](http://lueurduphare.org)**

Soutien, information et répit pour l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale.

### **LA MAISON CLÉMENTINE | 450 755-2591**

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

### **LES RÉPITS DE GABY | 1 866 753-3914 | [repitsdegaby.com](http://repitsdegaby.com)**

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

### **LIGNE PARENTS | 1 800 361-5096**

Service d'intervention 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans.

### **ROYAUME DE RUBY | [noelroyaumederuby@gmail.com](mailto:noelroyaumederuby@gmail.com)**

Soutien financier aux familles de Saint-Donat et de Notre-Dame-de-la-Merci. Organisation du défilé de Noël annuel, collectes de fonds ponctuelles.

### **PALLIACCO | 819 717-9646 | [palliacco.org](http://palliacco.org)**

Soutien pour les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie peu importe la maladie, leurs proches aidants, les personnes en deuil incluant les enfants, les adolescents et leurs familles.

## Grossesse, maternité et allaitement

### **GROSSESSE-SECOURS | 514 271-0554 | 1 877 271-0555 | [grossesse-secours.org](http://grossesse-secours.org)**

Offrir à toute personne concernée par une grossesse, qu'elle soit planifiée ou non, de l'écoute, du soutien, de l'information et des références.

### **MA GROSSESSE | 1 844 339-2868 | [quebec.ca/magrossesse](http://quebec.ca/magrossesse)**

Pour être bien entouré à l'arrivée de bébé. Informations sur les services, conseils et accompagnement personnalisé.

## Grossesse, maternité et allaitement (suite)

### DÉFI-FAMILLE MATAWINIE (MAISON DE LA FAMILLE) | 450 886-0458

Les marraines sont là pour écouter, soutenir et accompagner la nouvelle mère ou la future mère et les familles qui désirent allaiter leur(s) enfant(s).

### NAÎTRE ET GRANDIR AVEC LES AMIES DE L'ALLAITEMENT | 819 424-3699, poste 3048

Supporter et informer les familles allaitantes et les femmes enceintes désirant allaiter. Promouvoir, informer et sensibiliser aux bienfaits de l'allaitement. Informer sur les soins aux bébés, le portage et le sevrage.

### SERVICE DE SAGES-FEMMES DU CISSS DE LANAUDIÈRE | 450 471-1403, poste 67716

Suivi de grossesse et accouchement avec une sage-femme.

### TOI, MOI, BÉBÉ | [toimoibebe.ca](http://toimoibebe.ca)

Programme en ligne pour favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs et des nouveaux parents.

## Habitation et logement Jeunesse

### ACCUEIL JEUNESSE LANAUDIÈRE | 450 759-4610 | [accl@videotron.ca](mailto:accl@videotron.ca)

Hébergement pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans.

### CHAUMIÈRE JEUNESSE - RAWDON | 450 834-2517 | 1 833 863-9323

Héberge, accompagne et soutien des jeunes adultes de 18 à 30 ans en difficulté et/ou sans-abri dans une démarche de réinsertion et d'affiliation sociale

### MAISON D'HÉBERGEMENT JEUNESSE ROLAND GAUVREAU - JOLIETTE | 450 759-2114

Services offerts aux adultes âgés de 18 à 30 ans.

## Services de garde subventionnés

### CPE LA CHENILLE | 819 424-7811 | [arenaud@cpelachenille.org](mailto:arenaud@cpelachenille.org)

Service de garde éducatif, de la naissance au préscolaire.

### LA PLACE 0-5 | 1 844 270-5055

Guichet unique d'accès aux places en service de garde.

## Socialisation, bénévolat et implication dans la collectivité jeunesse

**MAISON DES JEUNES DE SAINT-DONAT | 819 424-3811 | [facebook.com/mdjstdonat](https://facebook.com/mdjstdonat)**

Milieu de vie et lieu d'apprentissage pour les 12 à 17 ans où les relations sont égalitaires et respectueuses.

## Soutien aux parents

**ASSOCIATION DES PARENTS D'ENFANTS PRÉMATURÉS DU QUÉBEC (APEP)  
450 651-4909**

Information, soutien et entraide pour les parents.

**ASSOCIATION DE PARENTS DE JUMEAUX ET DE TRIPLÉS | 514 990-6165**

Renseignements, soutien, entraide pour les parents d'enfants de naissances multiples.

**PRÉMA-QUÉBEC | 1 888 651-4909**

Information, soutien et entraide pour les parents d'enfants prématurés.

**CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE | 450 758-3708, poste 22704 | [cpscl.org](https://cpscl.org)**

Soutenir les enfants vivant des situations de grande vulnérabilité en s'assurant de leur mieux-être et de leur développement optimal, dans le respect et la promotion de leurs droits et de leurs intérêts.

**ÉQUIPE EN SANTÉ PARENTALE ET INFANTILE EN CLSC | 811, option 2**

OLO (oeufs, lait, oranges), SIPPE (services intégrés en périnatalité), ateliers parents-enfants, rencontres prénatales, suivis pré et postnataux, visites à domicile, soutien à l'allaitement, soutien psychosocial, vaccination, etc.

**LA MAISON DE PARENTS DE LA MATAWINIE OUEST | 450 834-5179**

Accueil, écoute, références, ateliers, halte-garderie et prêt ou location d'équipement (jeux, sièges d'auto).

## Soutien psychosocial jeunesse

**ÉQUIPE JEUNES EN DIFFICULTÉS EN CLSC | 811, option 2**

Tout un village, IDP, Protocole en évitement scolaire, Intervention précoce en dépendance, crises ado-famille-enfant.

## Soutien psychosocial jeunesse (suite)

### JEUNESSE, J'ÉCOUTE | 1 800 668-6868 | [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

Offrant un service de consultation par le téléphone et par le web aux jeunes âgés de 4 à 21 ans.

### TEL-JEUNES | 450 834-2517 | 1 833 863-9323 | [teljeunes.com](http://teljeunes.com)

Accompagner les ados du Québec au quotidien, dans leurs découvertes, premières expériences, questionnements et difficultés. Nos équipes sont là pour les petits doutes comme pour les grandes angoisses.

### AIRE OUVERTE | 450 271-6382 | [aireouvertelanaudiere@ssss.gouv.qc.ca](mailto:aireouvertelanaudiere@ssss.gouv.qc.ca)

Pour les 12 à 25 ans et leurs proches. Services de santé physique, sexuelle, mentale et besoins psychosociaux pour les jeunes réticents à consulter ou qui sont désengagés des services réguliers du réseau. Services ponctuels à court terme.



## Soutien scolaire

### ALLOPROF | 1 888 776-4455 | [alloprof.qc.ca](http://alloprof.qc.ca)

Aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec, du lundi au jeudi de 17 h à 20 h.

### PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS 1 866 329-4223

Consultation professionnelle par téléphone pour les relations parents-enfants.

## Violence, abus, maltraitance et agressions jeunesse

### CENTRE DE PROTECTION DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE DE LANAUDIÈRE (CPEJ) 450 756-4555 | SIGNALEMENTS : 1 800 665-1414

### ENFANCE LIBRE LANAUDIÈRE | 1 855 717-9646 | [enfancelibrelanaudiere.ca](http://enfancelibrelanaudiere.ca)

Prévention des agressions sexuelles et de toute violence faites aux enfants.

## Aide et répit pour l'entourage

L'APPUI PROCHES AIDANTS | 1 855 8LAPPUI (527784) | [lappui.org](http://lappui.org)

BALUCHON ALZHEIMER | 514 762-2667 | [baluchonrepit.com](http://baluchonrepit.com)

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.

## Centre d'action bénévole communautaire Matawinie

ITMAV | 1-888-882-1086 | [itmav@ccbm.qc.ca](mailto:itmav@ccbm.qc.ca) | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Écoute, support et accès aux services publics et communautaires d'une intervenante de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité.

### PROCHES AIDANTS MATAWINIE

1-888-882-1086 | [procheaidant@ccbm.qc.ca](mailto:procheaidant@ccbm.qc.ca) | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Groupe de soutien aux proches aidants, activités, lieu d'échange et de répit.

### GROUPE DE SOCIALISATION 50 ANS +

1-888-882-1086 | [animation@ccbm.qc.ca](mailto:animation@ccbm.qc.ca) | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Activité de café-causerie, socialiser, discuter et s'amuser entre retraitées et préretraités.

SÉCURICAB | 1-888-882-1086 | [ccbm.qc.ca](http://ccbm.qc.ca)

Des services d'appels automatisés auprès des aînés afin de veiller à leur bien-être au sein de leur domicile. Que ce soit par des appels de sécurité ou tout autre rappel essentiel à la santé de l'aîné.



## Habitation et logement

### RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN — SAINT-DONAT | 819 424-2865

Personnes âgées semi-autonomes, la résidence propose des chambres avec salle d'eau et munies de sonnette d'urgence et offre plusieurs services incluant l'entretien de la chambre une fois par semaine.

### LES RÉSIDENCES DU PARC NATUREL HABITÉ — SAINT-DONAT | 819 419-0295

Personnes âgées autonomes. Tous les logements sont adaptés aux besoins des personnes à mobilité réduite.

### MANOIR DE LA RIVIÈRE DUFRESNE — NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI | 819 424-4240

Organisme à but non lucratif en logement.

## Socialisation, bénévolat et implication dans la collectivité

### UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE (ANTENNE DE SAINT-DONAT)

[uta.stdonat@gmail.com](mailto:uta.stdonat@gmail.com) | [utastdonat.association.usherbrooke.ca](http://utastdonat.association.usherbrooke.ca)

Activités relatives à la culture du savoir pour les 50 ans et plus.

### FADOQ | [fadoq.ca](http://fadoq.ca) | SAINT-DONAT : 819 424-1212 | NDM : 819 424-2536

Activités, sorties et soupers pour les gens âgés de 50 ans et plus.

## Violence, abus, maltraitance et agressions

### LA LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS | 514 489-2287 | 1 888 489-2287

[lignemaltraitance.ca/fr](http://lignemaltraitance.ca/fr)







NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI - SAINT-DONAT



Démarche de Proximité

UNION · COMMUNAUTÉ · ENTRAIDE