

# FLASH info

## RÉPERTOIRE DES SERVICES AUX AÎNÉS DE LA RÉGION

La région de Lanaudière offre une vaste gamme de ressources et service créée spécialement pour les aînés. Que ce soit pour obtenir du soutien à domicile, des repas prêts-à-manger, de l'aide pour les entretiens ménagers ou simplement un appel quotidien pour briser l'isolement. Ce guide a pour objectif de vous faire découvrir plusieurs ressources lanaudoises ou provinciales qui pourraient vous venir en aide selon vos besoins.

Depuis 2015, la Ville de Notre-Dame-des-Prairies s'est engagée dans la démarche Municipalité amie des aînés (MADA). Cette démarche a pour but d'améliorer la qualité de vie de ses personnes aînées en bonifiant leurs conditions de vie en lien avec leur santé, leur sécurité dans le milieu et leur participation active dans la communauté. Pour avoir plus de détails sur cette démarche, vous pouvez consulter la Politique Municipalité amie des aînés qui se trouve sur notre site Web.

[notredamedesprairies.com/famille-et-communaute/services-aux-aines/](http://notredamedesprairies.com/famille-et-communaute/services-aux-aines/)



Si vous désirez découvrir plus de ressources provinciales mises à votre disposition, consultez le guide sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts aux aînés.

Retrouvez ce guide sur le site [quebec.ca/aines](http://quebec.ca/aines)

# RESSOURCES LANAUDOISES

## L'AFEAS

Francine Houle, présidente

450 759-2572

[afeas.qc.ca](http://afeas.qc.ca)

■ Défense des droits des femmes

■ Formations

## AUX COULEURS DE LA VIE LANAUDIÈRE

450 752-4436

[couleurs@acdvlvie.com](mailto:couleurs@acdvlvie.com)

[acdvlvie.com](http://acdvlvie.com)

■ Accompagnement pour les deuils

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR)

144, rue Saint-Joseph, local 320  
Joliette, QC, J6E 5C4

450 760-9105

[info@aqdr.org](mailto:info@aqdr.org)

■ Défense des droits

## BAZAR NDP

450 758-0968

[www.bazar-ndp.sitew.com](http://www.bazar-ndp.sitew.com)

■ Vente d'objets de seconde main

Contribue à la survie de 6 organismes de Notre-Dame-des-Prairies.

## ASSOCIATION UN CŒUR POUR TOUS DE LANAUDIÈRE

144, rue Saint-Joseph, Joliette, Qc, J6E 5C4

450 760-3039 • 1 855-844-3039 (sans frais)

[uncoeurpourtous@hotmail.com](mailto:uncoeurpourtous@hotmail.com)

■ Activités pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque

## BIEN CHEZ SOI

112, boul. de l'Ange-Gardien  
L'Assomption, Qc, J5W 1R4

579 904-0072

[infojoliette@bienchezsoi.ca](mailto:infojoliette@bienchezsoi.ca)

[bienchezsoi.ca/  
soins-de-sante-et-accompagnement](http://bienchezsoi.ca/soins-de-sante-et-accompagnement)

■ Soins de santé et accompagnement  
■ Maison adaptée  
■ Proche aidant



ACTIVITÉS ET LOISIRS



AIDE À DOMICILE



ALIMENTATION



ASSISTANCE



DÉFENSE DES DROITS



SANTÉ ET ACCOMPAGNEMENT



TRANSPORT

## CANCER-AIDE LANAUDIÈRE

-  330, rue Papineau  
Joliette, Québec J6E 2K7
-  450 756-0869
-  canceraidelanaudiere@outlook.com
-  [canceraidelanaudiere.com](http://canceraidelanaudiere.com)

- Accueil, écoute et partage
- Écoute et jumelage téléphoniques
- Rencontres individuelles
- Visites à domicile

- Informations sur les ressources du milieu
- Prêt de livres



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ÉMILIE-GAMELIN

-  80, rue Wilfrid Ranger  
Saint-Charles-Borromée, QC J6E 8M7
-  450 756-2005
-  [info@emiliegamelin.qc.ca](mailto:info@emiliegamelin.qc.ca)
-  [www.emiliegamelin.qc.ca/fr](http://www.emiliegamelin.qc.ca/fr)

- Accompagnement médical  
et autre que médical

Service offert aux personnes qui n'ont pas la possibilité de se rendre à leurs rendez-vous autant dans la région qu'à l'extérieur (Montréal, Trois-Rivières, Sherbrooke et Québec)

- Carrefour d'information  
aux Aînés et Citoyens (CIAC)

Les services vulgarisent les formulaires et procédures des différentes instances gouvernementales (impôts, séparation de corps, assermentation, pension de vieillesse, etc.).

- Le centre communautaire  
(carte de membre abonnement annuel)

Des activités quotidiennes sont proposées à nos bénéficiaires dans notre édifice qui dispose de trois salles.

- Popotte Roulante  
(carte de membre de 20\$  
requisse pour avoir accès au service)

Le but est de permettre aux bénéficiaires de demeurer le plus longtemps possible à leur domicile, en leur apportant chaque jour un ou plusieurs repas chauds. (Lundi au vendredi)

- Visites d'amitié (carte de membre de  
20\$ requisse pour avoir accès au service)

Il a pour but de briser l'isolement des personnes seules par une rencontre hebdomadaire.

- Le Programme Pair (carte de membre de  
20\$ requisse pour avoir accès au service)

Service d'appels de prévention quotidiens avec une alerte en cas de non-confirmation et des rappels de prise de médicament avec ou sans alerte. Cette solution permet de faire des rappels de rendez-vous, d'invitations à des événements, et pour les anniversaires.

## CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

📍 241, boul. Antonio-Barrette  
Notre-Dame-des-Prairies, QC J6E 1E9

☎️ 450 752-5005

✉️ accueil@cdfmariedupuis.ca

🌐 [www.cdfmariedupuis.com](http://www.cdfmariedupuis.com)

### ■ Aide individuelle

- Consultations juridiques
- Bibliothèque
- Centre de documentation et de référencement

### ■ Cuisines collectives

- Activités éducatives et actions collectives



## CISSS DE LANAUDIÈRE

📍 260, rue Lavaltrie S, Joliette, QC J6E 5X7

☎️ 450 756-4555  
1 866-757-2572

🌐 <https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca>

- 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 (ex. : Achat des équipements d'oxygénothérapie)
- Programme de prévention des chutes
- Centre de jour

## CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE

☎️ 1 866 277-3553

🌐 [cps-lanaudiere.org](http://cps-lanaudiere.org)

- Ligne d'intervention (24 heures / 7 jours)

- ACTIVITÉS ET LOISIRS
- AIDE À DOMICILE
- ALIMENTATION
- ASSISTANCE
- DÉFENSE DES DROITS
- SANTÉ ET ACCOMPAGNEMENT
- TRANSPORT

## CLUB LE BEL ÂGE (FADOQ)

📍 34, 1<sup>re</sup> Avenue  
Notre-Dame-des-Prairies, Qc, J6E 1R8

☎ 450 753-5157

- Activités  
(organisées spécifiquement pour les aînés à Notre-Dame-des-Prairies.)

## COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DE SERVICES À DOMICILE

📍 414, rue Beaudry Nord  
Joliette, QC J6E 6A8

☎ 450 755-4854

✉ reception@coopssd.com

🌐 [coopssd.com](http://coopssd.com)

- Entretien ménager léger
- Entretien ménager lourd
- Entretien des vêtements et literie

- Courses et approvisionnements

- Services d'assistance à la personne
- Répit, présences et surveillance

- Préparation de repas sans diète

## DIABÉTIQUE DE LANAUDIÈRE

📍 950, boul. Sainte-Anne, Bureau 112  
Saint-Charles-Borromée, QC J6E 5B5

☎ 450 752-5233

✉ diabetlanau@citenet.net

🌐 [www.diabetiquesdelanaudiere.org](http://www.diabetiquesdelanaudiere.org)

- Activités

- Guide d'aide à l'alimentation

- Journal info diabétiques

- Conférences

- Soins de pieds (3 fois par an)

Subventionne une partie des frais de traitement pour les soins effectués par des infirmières spécialisées en soins de pieds.

## MRC DE JOLIETTE

📍 942, rue Saint-Louis  
Joliette (Québec), J6E 3A4

☎ 450 756-2785

✉ info.transport@mrcjoliette.qc.ca

🌐 [mrcjoliette.qc.ca](http://mrcjoliette.qc.ca)

- Transport adapté

[www.transportadaptejoliette.com](http://www.transportadaptejoliette.com)

Service de transport collectif disponible sur réservation, destinée aux personnes ayant des limitations persistantes et significatives sur le plan de la mobilité.

- Transport collectif en milieu rural

[www.transportcollectifjoliette.com](http://www.transportcollectifjoliette.com)

Service sur appel, 7 jours par semaine, offert sur le territoire de la MRC de Joliette. Disponible pour tous les résidents de la MRC de Joliette.



## OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION/ HABITATIONS À LOYER MODIQUE

📍 430, rue de Lanaudière, bureau 106  
Joliette, QC, J6E 7X1

☎️ 450 759-1093

✉️ omhj@videotron.ca

🌐 [www.omhjoliette.com/  
demande-de-logement/programme](http://www.omhjoliette.com/demande-de-logement/programme)

### ■ Les habitations à loyer modique

Logements réservés à des personnes retraitées autonomes.

## PARTAGE NDP

👤 Pierre Renaud, président

☎️ 450 756-0430

### ■ Activités

## RÉSEAU FADOQ

📍 5, rue Saint-Barthélemy Nord  
Joliette, Qc, J6E 5M8

☎️ 450 759-7422  
1 800-828-3344 poste 5262 (sans frais)

✉️ info@fadoqlanaudiere.ca

🌐 [www.fadoq.ca/lanaudiere](http://www.fadoq.ca/lanaudiere)

### ■ Activités

### ■ Défense des droits des aînés



## SOCIÉTÉ ALZHEIMER LANAUDIÈRE

📍 190, rue Montcalm  
Joliette (Québec) J6E 5G4

☎️ 450 759-3057  
1 877-759-3077 (sans frais)

✉️ info@sadl.org

🌐 [www.sadl.org/pages/nous-joindre](http://www.sadl.org/pages/nous-joindre)

### ■ Groupe l'instant présent (450 759-3057, poste 106)

Information sur la maladie d'Alzheimer et soutien pour maintenir vos capacités afin de retarder le processus de pertes cognitives.

### ■ Répît accompagnement stimulation à domicile (RAS) (450 759-3057, poste 107)

3 heures de stimulation par semaine par le biais d'un membre de notre équipe d'accompagnement.

### ■ Rencontres-atelier pour proche aidant et personne atteinte (RAPAPA) (450 759-3057, poste 103)

Rencontres mensuelles

### ■ Music and Memory<sup>MD</sup>

Le programme de musicothérapie Music and Memory<sup>MD</sup> permet, grâce à des listes de pièces musicales personnalisées, de se remémorer des souvenirs. Ses bienfaits sont nombreux.



ACTIVITÉS ET LOISIRS



AIDE À DOMICILE



ALIMENTATION



ASSISTANCE



DÉFENSE DES DROITS



SANTÉ ET ACCOMPAGNEMENT



TRANSPORT

## SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL DE JOLIETTE

📍 740, rue St-Antoine, CP 184  
Joliette, QC J6E 3Z6

📞 Magasins : 450 759-0672  
📧 ssvp-magasins@videotron.ca

📞 L'Entraide : 450 759-4862  
📧 ssvpjoliette@videotron.ca

🌐 **ssvp-joliette.com**

■ Vente/don de vêtements,  
meubles, électroménagers et autres,  
de seconde main

■ Aide alimentaire

## TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DE LANAUDIÈRE

📍 488, rue Saint-Charles-Borromée Nord  
Joliette, Québec, J6E 4R7

📞 514 928-0147

📧 info@talanaudiere.org

🌐 **talanaudiere.org**

■ Informations



## L'UTA À L'ANTENNE DE JOLIETTE DE LANAUDIÈRE

📞 450 752-1745 (information)  
450 756-1447 (inscription)

📧 uta.joliette@USherbrooke.ca

🌐 **www.usherbrooke.ca/uta/  
prog/lanaudiere/Ind**

### ■ Formation (université)

Pour l'acquisition de connaissances, combattre l'isolement, promouvoir les échanges, appuyer le désir d'accomplissement. (De type auditeur libre, aucun travail ou examen ni diplôme préalable n'est exigé. Offert aux sessions d'automne et d'hiver.)



## AIDE ABUS AÎNÉS

☎ 1 888-489-2287

🌐 [www.aideabusaines.ca/services](http://www.aideabusaines.ca/services)

■ Ligne d'intervention  
(7 jours sur 7, 8h-20h)

Conseils adaptés à la situation rapportée, et orientation vers les ressources les plus appropriées.

## APPUI PROCHES AIDANTS

☎ 514 789-2460

✉ [info@lappui.org](mailto:info@lappui.org)

🌐 [www.lappui.org/fr](http://www.lappui.org/fr)

■ Formations

■ Répertoire des ressources

☎ 1 855-852-7784

✉ [Info-aidant@lappui.org](mailto:Info-aidant@lappui.org)

Permet de trouver des ressources d'aide près de chez vous.

■ Info-aidants

Service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnelles, confidentiel et gratuit.



ACTIVITÉS ET LOISIRS



AIDE À DOMICILE



ALIMENTATION



ASSISTANCE



DÉFENSE DES DROITS



SANTÉ ET ACCOMPAGNEMENT



TRANSPORT

## RAMQ (PROGRAMME D'EXONÉRATION)

📍 425, boul. De Maisonneuve Ouest  
bureau 213, Montréal, Qc, G1K 7T3

☎ 514 873-9504  
1 888 594-5155 (sans frais)

🌐 [www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique)

■ Outil d'estimation du montant de l'aide-domestique sur le site web

Ce programme vous permet de bénéficier d'une réduction du tarif horaire pour des services à domicile offerts par une entreprise d'économie sociale. Ces services incluent notamment l'entretien ménager, la lessive, la préparation des repas et l'accompagnement lors de vos achats

## REVENU QUÉBEC

☎ 514 864-6299  
800 267-6299 (sans frais)

🌐 [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

■ Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales

Subvention accordée aux personnes aînées dont la valeur de la résidence principale a considérablement augmenté.

■ Crédits d'impôt

Plusieurs crédits d'impôt existent pour les personnes âgées. Renseignez-vous auprès de votre comptable afin de savoir lesquels pourraient s'appliquer à votre situation.

## TEL-AÎNÉS

☎ Tel-Aînés : 514 353-2463  
Ligne Le Deuil : 1 888 533-3845  
Tel-Écoute : 514 493-4484

🌐 [tel-ecoute.org/programme-tel-aines](http://tel-ecoute.org/programme-tel-aines)

■ Ligne d'intervention  
(7 jours /7, de 10h à 22h)

Service téléphonique d'écoute, confidentiel et gratuit.