



RÉPERTOIRE

OFFRE DE SERVICE AUX PROCHES AIDANTS

Édition 2021

MRC DES LAURENTIDES



L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
LAURENTIDES

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier l'APPUI Laurentides pour leur contribution financière, ainsi que les organismes communautaires pour leur participation à la rédaction de ce document.

Grâce à cette concertation régionale, les intervenants œuvrant en proche aide, les organismes communautaires de la MRC des Laurentides et le CISSS des Laurentides, peuvent bénéficier d'un répertoire qui facilitera le référencement.

Le masculin est utilisé afin d'alléger le texte.

Cet ouvrage a été réalisé sous la supervision de la FADOQ – Région des Laurentides.

Le répertoire de l'Offre de service est disponible à l'adresse fadoq.ca/laurentides/offre-pa-laurentides



4KORNERS		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ACCOMPAGNEMENT	<p>Apporter de l'aide personnalisée auprès des personnes d'expression anglaise.</p> <p>Offrir aux personnes aidantes, référence et accompagnement vers les informations, ressources et services.</p> <p>Faire des appels téléphoniques de soutien.</p> <p>Apporter de l'aide pour remplir des formulaires.</p>	<p>Tél. : 450 974-3940, poste 601</p> <p>Sans frais : 1 888 974-3940, poste 601</p>
ACCÈS AUX RESSOURCES ET AUX SERVICES	<p>Assurer la liaison avec les organismes et les partenaires afin de maintenir la prestation de services en anglais aux personnes d'expression anglaise.</p> <p>Former des groupes d'aide auprès de cette clientèle.</p>	<p>Tél. : 450 974-3940, poste 601</p> <p>Sans frais : 1 888 974-3940, poste 601</p>
ATELIERS	Animer des ateliers et des sessions d'information selon les besoins.	Quelques fois par année
1 888 974-3940	facebook.com/4KornersCenter	4korners.org info@4korners.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
GROUPES ART-THÉRAPIE	<p>Favoriser une meilleure compréhension du rôle de soutien et faciliter l'adaptation aux exigences reliées à l'accompagnement.</p> <p>Ateliers conçus pour permettre aux proches aidants de partager leur vécu en utilisant différents médiums artistiques. Aucun talent artistique n'est requis.</p> <p>À chaque rencontre, un projet artistique est proposé, suivi d'un processus de réflexion et de partage. Les thèmes abordés sont liés au vécu des proches aidants.</p> <p>Les ateliers sont animés par une psychoéducatrice et art-thérapeute certifiée.</p>	<p>Deux sessions de 8 à 10 semaines par année</p> <p>Durée de l'atelier : 2h30</p> <p>En présentiel aux deux établissements du CABL : Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts, et/ou en visioconférence</p> <p>Coût : 5 \$ par séance</p> <p>Inscription obligatoire</p> <p>Maximum : 10 proches aidants</p> <p>Groupe fermé, mais possibilité d'intégrer d'autres participants pendant la session</p>
ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL	<p>Soutenir le proche aidant par un accompagnement personnalisé adapté à ses besoins.</p> <p>Le soutien est donné par téléphone, à domicile ou à un des deux bureaux du CABL.</p> <p>La psychoéducatrice accompagne et soutient le proche aidant dans les périodes difficiles (épuisement, deuil, colère, conflit, décision importante, anxiété, isolement) et peut le référer aux organismes locaux.</p>	<p>Trois jours par semaine</p> <p>Horaire flexible</p> <p>Sur tout le territoire de la MRC des Laurentides</p> <p>Suivis possibles à court et moyen terme en présentiel ou en visioconférence</p>
FORMATION PDSB	<p>Donner une formation de base aux proches aidants sur les <i>Principes de déplacements sécuritaires des bénéficiaires</i> (PDSB) auprès de leurs proches.</p>	<p>Une formation par année</p> <p>Établissements du CABL en présentiel ou en visioconférence</p>

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
CLINIQUES D'INFORMATION FISCALE	Soutenir les proches aidants en leur donnant des informations sur la fiscalité et les crédits d'impôt gouvernementaux remboursables disponibles.	Une formation par année Établissements du CABL
PRÊT D'OUVRAGES DE RÉFÉRENCE	Permettre aux proches aidants d'approfondir leurs connaissances sur des sujets spécifiques grâce à l'emprunt de livres, de CD ou de DVD. ⇒ Exemples : maladies cognitives, deuil, vieillissement, développement personnel, anxiété, épuisement, etc.	Sur demande auprès de l'intervenante psychosociale
Sainte-Agathe-des-Monts 1, rue Saint-Vincent 819 326-0819	Mont-Tremblant 682, rue de Saint-Jovite 819 425-8433	cab-laurentides.org info@cab-laurentides.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)		
SERVICES COMPLÉMENTAIRES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
CLINIQUE D'IMPÔTS ET AIDE AUX FORMULAIRES	<p>Aider les aînés et les personnes à revenus modestes à remplir les déclarations de revenus et les formulaires gouvernementaux qui peuvent être un fardeau pour les personnes en perte d'autonomie.</p> <p>Service fourni par des bénévoles.</p> <p>⇒ Exemples : demande de crédits d'impôt, de transport adapté, de pension de la sécurité de la vieillesse, d'allocation-logement, du supplément de revenu garanti, etc.</p>	<p>Les cliniques d'impôts se tiennent chaque année durant le mois de mars.</p> <p>Aide aux formulaires sur rendez-vous</p> <p>Admissibilité : aînés et personnes à revenus modestes</p>
POPOTE ROULANTE	<p>Distribution de repas chauds et nourrissants préparés avec soin par des bénévoles-cuisiniers.</p> <p>S'adresse à toute personne adulte en perte d'autonomie, permanente ou temporaire, éprouvant de la difficulté à préparer des repas.</p> <p>Une équipe, composée d'un chauffeur et d'un livreur, apporte un savoureux repas comprenant une soupe et un plat principal.</p>	<p>Municipalités desservies : Mont-Tremblant, La Conception, Labelle, Saint-Faustin-Lac-Carré, Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David et Val-Morin</p> <p>Mardi et jeudi Entre 11h et 12h30</p> <p>Coût : 6 \$ par repas</p>

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)		
SERVICES COMPLÉMENTAIRES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
PLATS SURGELÉS	<p>Compléter les repas de la semaine en offrant un service de plats surgelés, sains et équilibrés.</p> <p>S'adresse aux aînés, aux convalescents ou aux personnes malades à domicile.</p>	<p>En tout temps, commandes mensuelles</p> <p>Sur tout le territoire</p> <p>Coût : 5,50 \$ par repas</p>
ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT	<p>Assurer un moyen de déplacement et la présence rassurante d'un bénévole lors des rendez-vous médicaux ou les sorties essentielles de la vie quotidienne (épicerie, banque, pharmacie).</p> <p>Ce service est offert aux adultes en perte d'autonomie, permanente ou temporaire, qui n'ont pas de personnes proches pour les accompagner.</p>	<p>Contribution demandée pour les frais de déplacement en fonction du kilométrage</p> <p>Service réservé aux aînés de plus de 65 ans pour les sorties à l'épicerie, à la banque ou à la pharmacie</p>
DÎNERS COMMUNAUTAIRES	<p>Briser l'isolement et favoriser un mieux-être psychologique en offrant un lieu de rencontre.</p> <p>Repas mensuels préparés sur place par une équipe de bénévoles du milieu, dans une atmosphère conviviale et chaleureuse.</p>	<p>Municipalités desservies : Val-David, Sainte-Agathe-des-Monts, Brébeuf, Labelle, Mont-Tremblant, Sainte-Lucie-des-Laurentides, Val-des-Lacs, La Minerve et Montcalm</p> <p>Coût : entre 7 \$ et 10 \$</p> <p>Inscription obligatoire</p>
<p>Sainte-Agathe-des-Monts 1, rue Saint-Vincent 819 326-0819</p>	<p>Mont-Tremblant 682, rue de Saint-Jovite 819 425-8433</p>	<p>cab-laurentides.org info@cab-laurentides.org</p>

CISSS DES LAURENTIDES - point de services des Sommets		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
SOUTIEN INDIVIDUEL (SAD)	<p>Soutenir le proche aidant par un accompagnement personnalisé et adapté à ses besoins.</p> <p>Cet accompagnement vise à sensibiliser le proche aidant à prendre soin de lui, à l'outiller dans son quotidien, afin de prévenir l'épuisement.</p>	<p>Sur tout le territoire, à domicile, par téléphone ou aux points de services</p> <p>Du lundi au vendredi, sur rendez-vous Offert à l'année</p> <p>Nombre de rencontres selon les besoins</p>
GROUPES DE PROCHES AIDANTS (Centre de jour)	<p>Soutenir, informer, outiller et prévenir l'épuisement des proches aidants.</p> <p>Une psychoéducatrice reçoit le proche aidant en rencontre individuelle, avant de le joindre au groupe.</p> <p>Elle anime les rencontres qui portent sur différentes thématiques, telles que les stratégies de gestion de conflits, l'affirmation de soi, la gestion des émotions difficiles, comme la colère, la culpabilité et l'impuissance, ainsi que la communication interpersonnelle, etc.</p> <p>La psychoéducatrice peut inviter d'autres professionnels du CISSS des Laurentides à participer aux rencontres.</p> <p>⇒ Exemples : la travailleuse sociale, l'ergothérapeute, la technicienne en réadaptation physique, etc. Aussi, des conférenciers de d'autres organismes peuvent parfois collaborer.</p>	<p>Labelle, Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>Une fois toutes les deux semaines</p> <p>Offert à l'année</p>
INSCRIPTION ET INFORMATION		
<p>Pour tous les services, le proche aidant doit communiquer avec le guichet d'accès du CISSS des Laurentides</p> <p>1 833 217-5362</p>		

CISSS DES LAURENTIDES — point de services des Sommets		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ACTIVITÉS EN FAMILLE POUR LES PROCHES AIDANTS ET AIDÉS (Centre de jour)	<p>Permettre de passer des moments agréables avec d'autres proches aidants et la personne aidée, sortir de l'isolement et favoriser la création de liens.</p> <p>Activités conviviales au restaurant ou dîner thématique au Centre de jour.</p>	<p>Labelle, Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>Une fois toutes les deux semaines</p> <p>Offert à l'année</p>
GROUPE DE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE (Centre de jour)	<p>Prendre en charge, pour quelques heures, la personne présentant une perte d'autonomie liée au vieillissement et ainsi maintenir ses capacités physiques, psychologiques et cognitives.</p> <p>Un suivi est effectué par une équipe multidisciplinaire. On y retrouve des exercices physiques et cognitifs de groupe, ainsi que des activités thérapeutiques.</p>	<p>Labelle, Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>Une fois par semaine</p> <p>Offert à l'année</p> <p>Un coût est associé au repas et au transport</p>
RÉPIT EN HÉBERGEMENT (SAD)	<p>Permettre au proche aidant de bénéficier de répit, en hébergeant l'aidé en établissement (Ressource intermédiaire ou Centre d'hébergement).</p> <p>Un intervenant social du soutien à domicile évalue les besoins et formule les recommandations au comité, qui déterminera le nombre de semaines annuelles.</p>	<p>À la suite de l'approbation du comité, l'intervenant procède à la démarche d'inscription aux services requis.</p> <p>Offert à l'année</p> <p>Coût : 15 \$ / jour</p>
INSCRIPTION ET INFORMATION		
<p>Pour tous les services, le proche aidant doit communiquer avec le guichet d'accès du CISSS des Laurentides</p> <p>1 833 217-5362</p>		

CISSS DES LAURENTIDES — point de services des Sommets		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
HALTE-RÉPIT (Centre de jour)	<p>Groupe permettant au proche aidant de prendre une journée de répit grâce à une prise en charge de l'aidé par le personnel du Centre de jour.</p> <p>Suite à l'évaluation des besoins de l'aidé, le Centre de jour accueille des usagers présentant des déficits cognitifs modérés à sévères ou présentant un handicap sévère qui confine l'aidant à la maison.</p>	<p>Labelle, Mont-Tremblant et Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>Une fois par semaine Offert à l'année</p> <p>Un coût est associé au repas et au transport</p>
INSCRIPTION ET INFORMATION		
<p>Pour tous les services, le proche aidant doit communiquer avec le guichet d'accès du CISSS des Laurentides</p> <p>1 833 217-5362</p>		

COOP CHIFFON MAGIQUE		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ENTRETIEN MÉNAGER	<p>Permettre au proche aidant de recevoir de l'aide pour effectuer des tâches ménagères légères.</p> <p>Nos préposés sont formés pour vous soutenir dans vos tâches ménagères.</p> <p>⇒ Exemples: faire la lessive, changer les draps, passer l'aspirateur et/ou le balai, épouseter, nettoyer les salles de bain, les électroménagers, les miroirs et les poubelles.</p>	<p>Le coût est variable selon les subventions offertes par le programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD). Une demande d'aide financière à la RAMQ doit être effectuée afin de bénéficier d'une subvention et ainsi déterminer le tarif.</p> <p>Les personnes intéressées doivent acheter une part sociale de 10 \$.</p> <p>Lors de l'ouverture du dossier, l'agente à l'affectation rencontre le proche aidant à domicile pour évaluer la tâche.</p>
COURSES	<p>Permettre au proche aidant en milieu isolé de rester avec l'aidé pendant qu'un préposé fait les courses.</p> <p>Nos préposés sont disponibles afin d'effectuer pour vous vos emplettes et vos courses.</p> <p>⇒ Exemples : épicerie, pharmacie, autres commissions (quincaillerie, nettoyeur, animalerie).</p>	<p>Le coût est variable selon les subventions offertes par le programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD). Une demande d'aide financière à la RAMQ doit être effectuée pour bénéficier d'une subvention et ainsi déterminer le tarif.</p> <p>Prévoir des frais additionnels pour le déplacement et les courses.</p> <p>Les personnes intéressées doivent acheter une part sociale de 10 \$.</p>
RÉPIT ET SURVEILLANCE	<p>Donner l'occasion au proche aidant de faire des courses, rencontrer des amis, prendre l'air, etc.</p> <p>Pour les clients référés par le CISSS des Laurentides, nos préposés offrent la possibilité de libérer temporairement les proches aidants de leurs responsabilités</p> <p>⇒ Exemples : surveillance, activités de stimulation, aide à la vie quotidienne.</p>	<p>27,50 \$/heure (65 ans et plus) 27,50 \$/heure, taxes incluses (moins de 65 ans)</p> <p>Le CISSS peut attribuer une allocation.</p> <p>Les personnes intéressées doivent acheter une part sociale de 10 \$.</p>

COOP CHIFFON MAGIQUE		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
PRÉPARATION DE REPAS SANS DIÈTE	<p>Alléger le quotidien du proche aidant en faisant les courses et en préparant les repas.</p> <p>Un préposé d'aide à domicile cuisine des recettes simples de votre choix en se référant aux menus recommandés par le proche aidant.</p> <p>⇒ Exemples : congeler en portions des repas préparés d'avance, réchauffer des repas, nettoyer et entretenir les aires de travail et de rangement.</p>	<p>Le coût est variable selon les subventions offertes par le programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD). Une demande d'aide financière à la RAMQ doit être effectuée pour bénéficier d'une subvention et ainsi déterminer le tarif.</p> <p>Les personnes intéressées doivent acheter une part sociale de 10 \$.</p>
AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE	<p>Venir en aide aux personnes en perte d'autonomie.</p> <p>⇒ Exemples : soins d'hygiène, aide à l'habillement, à l'alimentation, distribution et administration de médicaments.</p>	<p>À la suite d'une entente avec le CISSS des Laurentides, des préposés fournissent le service.</p>
<p>COMMENT S'INSCRIRE : Remplir une demande en ligne ou téléphoner au 819 425-7484. Vous bénéficierez de nos services en quelques étapes. Aucun contrat, aucune obligation. Seulement le désir d'avoir du soutien au quotidien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un membre de l'équipe communiquera avec vous afin de déterminer les besoins pour vous ou votre proche. • Un rendez-vous à votre domicile sera planifié afin d'évaluer vos besoins et de procéder à l'ouverture du dossier. • Nous acheminerons votre demande d'aide financière à la RAMQ pour déterminer le tarif auquel vous avez droit. • Une fois l'entente de service signée, vous pourrez profiter d'un service régulier à votre domicile. 		
<p>Sainte-Agathe-des-Monts 1, rue Saint-Vincent 1 877 611-7484</p>	<p>Mont-Tremblant 250, rue Léonard 819 425-7484</p>	<p>administration@chiffonmagique.com</p>

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
RENCONTRES ÉVASION- RESSOURCEMENT	<p>Permettre aux proches aidants de s'évader de leur quotidien d'aidant en les réunissant pour partager leur expérience et les sensibiliser à leur rôle, tout en les informant quant aux services offerts par les organismes communautaires œuvrant auprès des proches aidants.</p> <p>Offrir des pauses vitalité (exercices doux), afin de leur permettre de se ressourcer et de bouger.</p> <p>⇒ Chaque journée est thématisée. Les proches aidants assistent à un atelier-conférence en avant-midi, suivi d'un repas collectif. La journée se poursuit avec l'atelier-conférence ou une initiation à une activité offerte sur le territoire. En période de pandémie cette journée est remplacée par une conférence sur Zoom.</p>	<p>Trois journées par année</p> <p>Mont-Tremblant et les environs Juin, en soirée (si en présentiel)</p> <p>Sainte-Agathe-des-Monts et les environs Novembre, de jour De 10h à 15h</p> <p>Labelle et les environs Octobre, de jour De 10h à 15h</p> <p>Coût : 15 \$ Gratuit, si conférence sur Zoom</p> <p>Groupe de 40 proches aidants</p>
SENSIBILISATION VIES-À-VIES	<p>Mettre à la disposition des organismes, qui interviennent auprès des proches aidants, une vidéo présentant leurs réalités et les informant des services offerts par les organismes communautaires de leur territoire ou de la région.</p> <p>Les mises en situation portant sur la complexité du rôle des proches aidants visent à aider les participants à se reconnaître comme proche aidant, à mettre en lumière les problématiques rencontrées tout au long de la trajectoire de la dyade aidant/aidé, et trouver des solutions applicables.</p>	<p>Un lien Internet et un guide d'animation sont remis gratuitement aux organismes qui en font la demande auprès de FADOQ - Région des Laurentides.</p>

FADOQ – RÉGION DES LAURENTIDES		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
RENCONTRES DE PROCHES AIDANTS (En soirée)	<p>Prévenir l'épuisement et diminuer la résistance à consulter. Ces rencontres visent à informer et à outiller les proches aidants au quotidien.</p> <p>Les rencontres mensuelles sont animées à tour de rôle par des intervenants issus des organismes et du réseau de la santé (intervenants du comité CASA Laurentides).</p> <p>Les rencontres portent sur des thématiques différentes en fonction de la mission des organismes.</p>	<p>10 rencontres En virtuel sur Zoom</p> <p>De 18h30 à 20h</p> <p>Avril à mars</p> <p>Gratuit</p>
LOISIRS	<p>Proposer aux membres une gamme variée d'activités, d'événements et de sorties, afin de socialiser, de refaire leur identité sociale et de bouger. Différentes programmations sont établies chaque saison par les 11 clubs FADOQ de la MRC des Laurentides.</p> <p>⇒ Exemples : danse, mise en forme, peinture, écriture, conférences, clubs de marche, pétanque, sacs de sable, soupers thématiques, voyages, etc.</p> <p>Les Jeux FADOQ Laurentides se déroulent à chaque printemps parmi les huit MRC des Laurentides.</p> <p>⇒ Exemples : golf, petites et grosses quilles, pickleball, palet (shuffleboard), baseball poche, pétanque, dards, billard, tennis, etc.</p>	<p>Pour de plus amples renseignements : fadoqlaurentides.org</p> <p>Courriel : loisirs@fadoqlaurentides.org</p> <p>Tél. : 819 429-5858, poste 227</p> <p>Vous pouvez également communiquer avec le club FADOQ de votre municipalité.</p>

	<p>Les Jeux d'hiver 50+, un festival récréatif hivernal, se déroulent au cœur des Laurentides, de la fin janvier à la mi-février de chaque année.</p> <p>⇒ Exemples : curling, hockey, sorties de ski de fond et raquettes, journée familiale, etc.</p>	
<p>Mont-Tremblant 1323, rue Labelle Mont-Tremblant</p>	<p>1 877 429-5858, poste 447 Service aux proches aidants</p>	<p>fadoqlaurentides.org prochesaidants@fadoqlaurentides.org</p>

L'APPUI LAURENTIDES POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
SITE WEB DE RÉFÉRENCE	<p>Informer les proches aidants par le biais d'articles, de capsules vidéos, de témoignages, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Information sur les activités, formations et conférences offertes dans la région ⇒ Répertoire des services offerts par les différents organismes de la région ⇒ Inscription à l'<i>Appuilette</i> 	<p>Possibilité de contacter un conseiller aux proches aidants du Service Info-aidant</p> <p>1 855 852-7784</p>
1 855-8LAPPUI (852-7784)		<p>lappui.org info-aidant@lappui.org</p>

PALLIACCO

SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
RÉPIT À DOMICILE	<p>Libérer temporairement les proches aidants pour leur permettre de sortir ou de se reposer.</p> <p>Ce service s'adresse à tous les proches aidants de personnes atteintes du cancer et des malades en fin de vie, peu importe le diagnostic.</p> <p>L'arrimage bénévole aidé est fait à la suite d'une évaluation qui tient compte de l'environnement, des préférences, etc.</p> <p>⇒ Par exemple: le bénévole demeure présent auprès de la personne aidée pour de l'écoute active, la supporter et, au besoin, l'accompagner dans ses activités de la vie quotidienne. Pour les personnes en fin de vie, le bénévole prodigue des soins de base avec le proche aidant, au besoin.</p>	<p>Tous les jours</p> <p>Bloc de trois à cinq heures par semaine (ou plus au besoin)</p> <p>Pour la fin de vie : jour, soir ou nuit</p> <p>Gratuit</p>
SOUTIEN INDIVIDUEL	<p>Permettre au proche aidant de prévenir une détresse psychologique liée au rôle d'accompagnement.</p> <p>Services d'écoute, de soutien, de référence, de consultation et de suivi.</p>	<p>À domicile</p> <p>Appels réguliers et suivi à domicile</p> <p>Gratuit</p>
	<p>Permettre au proche aidant de parler, de se confier à un bénévole dûment formé.</p> <p>Accompagnement en situation de crise.</p>	<p>Aux locaux de Palliacco</p> <p>Gratuit</p>
GROUPE PROCHES AIDANTS	<p>Favoriser les rencontres entre proches aidants pour qu'ils puissent partager leur vécu en toute simplicité.</p> <p>S'adressent aux proches aidants dont l'aidé est atteint de cancer.</p>	<p>Activités virtuelles - Zoom</p> <p>Deux fois par mois</p> <p>Gratuit</p>

PALLIACCO		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
GROUPES POUR PERSONNES EN DEUIL	<p>Groupe – personnes en deuil Tenir des rencontres sur les étapes du deuil, partager avec d'autres personnes endeuillées.</p> <p>Café-rencontre Offrir un service de rencontre aux personnes en deuil pour partager leur vécu en toute simplicité dans un lieu accueillant.</p>	<p>10 rencontres Quatre fois par année Gratuit</p> <p>Une fois par mois Gratuit</p>
FORMATION	<p>Offrir une formation aux proches aidants qui accompagnent une personne atteinte de cancer ou en fin de vie.</p> <p>La formation s'adresse à toute personne désirant acquérir des compétences, des connaissances et du savoir-être pour mieux accompagner un parent ou un ami en phase palliative.</p>	<p>Une fois par année</p> <p>Quatre demi-journées Total : 12 heures</p> <p>Gratuit</p>
CONFÉRENCES (Grand public)	<p>Promouvoir la prévention du cancer et des bonnes habitudes de vie en organisant des conférences pour outiller les proches aidants dans leur rôle d'accompagnateur.</p> <p>Informers les proches aidants sur les services offerts.</p>	<p>Deux fois par année</p> <p>Conférence en français et en anglais</p> <p>Gratuit</p>
MASSAGES À DOMICILE	<p>Apaiser l'esprit et les tensions musculaires en offrant des massages à domicile ou des traitements de lymphœdème aux proches aidants.</p>	<p>Une heure par massage</p> <p>Deux massages par personne/année selon les critères établis</p> <p>Gratuit</p>

PALLIACCO		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
CLINIQUE ONCOLOGIE	<p>Permettre aux proches aidants de parler et de se confier à un bénévole dûment formé.</p> <p>Écoute, soutien et information.</p>	<p>Trois fois par semaine</p> <p>Clinique externe d'oncologie de l'Hôpital Laurentien, Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>Gratuit</p>
PROGRAMME DE RÉDUCTION DE STRESS	<p>Offrir des sessions personnalisées et adaptées aux besoins du proche aidant et de la personne atteinte, afin de libérer les tensions et favoriser le mieux-être.</p> <p>⇒ Ex. : diminution du stress, solutions à l'insomnie, réduction de l'anxiété, etc.</p>	<p>Sur rendez-vous</p> <p>Gratuit</p>
YOGA RÉGÉNÉRATEUR	<p>Permettre aux proches aidants et aux personnes atteintes de cancer de bouger tout en gérant leur stress.</p> <p>Animation par un bénévole.</p>	<p>Gratuit</p>
THÉ RÉCONFORTANT	<p>Permettre aux personnes atteintes de cancer ou en rémission de partager ou d'échanger avec d'autres personnes sur leur réalité, qui demande beaucoup d'adaptation et d'énergie.</p> <p>Ambiance calme, ouverte et chaleureuse.</p>	<p>Une fois par mois</p> <p>Gratuit</p>
<p>Mont-Tremblant 2280, rue Labelle</p>	<p>Sainte-Agathe-des-Monts 2-99, rue Saint-Vincent</p>	<p>palliacco.org info@palliacco.org 1 855 717 9646</p>

PARKINSON QUÉBEC		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ACCUEIL, INFORMATION ET SOUTIEN	<p>Offrir du soutien aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et à leurs proches aidants.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Accompagnement et références vers les ressources, selon les besoins ⇒ Programmation d'activités offertes à la communauté 	<p>Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous par téléphone ou courriel</p>
LIGNE D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE	<p>Parkinson Québec met à votre disposition une ligne téléphonique d'information confidentielle et bilingue.</p> <p>Une ressource spécialisée répondra à vos questions et vous dirigera vers les services appropriés à vos besoins.</p>	<p>Du lundi au vendredi 8h30 à 16h30</p> <p>Pour de plus amples renseignements ou demande de soutien, veuillez téléphoner au 1 800 720-1307</p>
PARKINSON QUÉBEC	1 800 720-1307	info@parkinson.ca

SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES (S.A.L.)		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
CENTRE D'ACTIVITÉS L'OASIS	<p>Offrir de l'accompagnement à la personne atteinte, de la phase légère à modérée, lors d'activités de stimulation des fonctions cognitives et de jeux, supervisés par deux accompagnateurs de la S.A.L. et de bénévoles.</p> <p>⇒ Exemple : à l'arrivée, activités physiques et jeux sociaux, suivi du dîner et d'activités musicales et de créativité.</p>	<p>10h à 15h</p> <p>Au siège social de la S.A.L 14, rue Saint-Antoine Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p>*fermeture durant le temps des fêtes et les jours fériés *suspension du service en raison de la pandémie</p>
RÉPIT DÉPANNAGE	<p>Offrir des périodes de répit sur demande, 72 heures à l'avance.</p> <p>L'intervenant peut, au besoin, soutenir la personne atteinte dans ses activités quotidiennes.</p>	<p>7 jours sur 7 Jour, soir, fin de semaine *fermeture durant le temps des fêtes et les jours fériés</p> <p>Territoire des Laurentides</p> <p>20 \$ pour trois heures 5 \$ pour chaque heure additionnelle</p>
RÉPIT, ACCOMPAGNEMENT, STIMULATION À DOMICILE	<p>Offrir aux proches aidants quelques heures de répit, incluant de la stimulation cognitive à la personne atteinte.</p>	<p>Lundi au vendredi 8h à 17h30 12 mois par année *fermeture durant le temps des fêtes et les jours fériés</p> <p>Territoire des Laurentides</p> <p>Quatre heures par semaine ou aux deux semaines</p> <p>15 \$ pour un bloc de trois heures</p>

SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES (S.A.L.)		
SERVICES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE	<p>Écouter, rassurer, prévenir l'épuisement et répondre aux questions du public, des proches aidants et des personnes atteintes.</p> <p>Les sensibiliser à l'obtention d'un diagnostic.</p> <p>Les informer sur les services offerts, les ressources disponibles et expliquer les différents aspects de la maladie.</p>	<p>Du lundi au vendredi 8h30 à 12h 13h à 16h</p>
INFORMATION	<p>Donner de l'information sur les différents aspects de la maladie (centre de documentation, références, outils).</p>	<p>Du lundi au vendredi 8h30 à 12h 13h à 16h30</p>
RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES	<p>Permettre aux proches aidants et aux familles d'exprimer leurs besoins, de verbaliser leurs émotions et d'obtenir du soutien.</p> <p>Un intervenant peut recevoir les proches aidants au bureau ou se rendre à domicile.</p>	<p>Sur tout le territoire des Laurentides</p> <p>Du lundi au vendredi sur rendez-vous, si disponible le jour et exceptionnellement le soir</p> <p>*fermeture durant le temps des fêtes et les jours fériés</p>
RENCONTRES GROUPE DE SOUTIEN (GS)	<p>Partager son expérience avec des personnes vivant la même situation.</p> <p>Pouvoir s'informer sur l'évolution de la maladie : la mémoire, le jugement, le raisonnement, l'insécurité, la perte des apprentissages, etc.</p> <p>Améliorer la connaissance de la maladie pour développer de nouvelles attitudes et de nouveaux moyens de communication.</p> <p>Apprendre à s'occuper de soi, afin de prévenir l'épuisement et de répondre à d'autres besoins.</p>	<p>Consulter l'information au sujet des groupes de soutien du CISSS des Laurentides, point de service des Sommets</p> <p>Inscription auprès de l'intervenant responsable du GS (six personnes maximum)</p> <p>Possibilité de former un groupe virtuel, en raison de la pandémie</p> <p>Fermé en juillet et en août</p> <p>Gratuit</p>

SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES (S.A.L.)		
SERVICES COMPLÉMENTAIRES	DESCRIPTION	FRÉQUENCE, LIEU, COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION
ATELIERS DE FORMATION POUR PROCHES AIDANTS	Outiller les proches aidants quant à l'évolution de la maladie et des stratégies de communication.	Gratuit Nombre limité de participants Inscription obligatoire
CONFÉRENCES (GRAND PUBLIC)	Offrir des séances d'information sur demande et lors de moments spécifiques dans l'année, tel que le Mois de la sensibilisation et la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. Quelques fois, les conférences peuvent avoir lieu dans des résidences, mais elles sont ouvertes au grand public.	Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la S.A.L. 1 800 976-7881, poste 227
CENTRE DE DOCUMENTATION	Permettre à la population de s'informer sur les différents aspects de la maladie et des ressources du milieu. Des livres et des vidéos peuvent être empruntés au local de la Société Alzheimer. Si les gens ne peuvent se déplacer, la documentation sera postée.	Du lundi au vendredi 8h30 à 12h 13h à 16h30
BULLETIN D'INFORMATION	Informers les membres et le réseau de nos activités, via le journal <i>L'Échange</i> et l'infolettre.	<i>L'Échange</i> : journal trimestriel L'infolettre : courriel mensuel
<p>14, rue Saint-Antoine C.P. 276 Sainte-Agathe-des-Monts</p> <p style="text-align: center;">1 800 976-7881</p> <p style="text-align: right;">alzheimerlaurentides.com admin@salaurentides.ca</p>		

AUTRES ORGANISMES		
ORGANISMES	DESCRIPTION	INFORMATION
BALUCHON ALZHEIMER	Service de répit et d'accompagnement à domicile pour les familles dont un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer	1 855 762-2930 baluchonalzheimer.com
GROUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES/AVC LAURENTIDES	Ateliers de stimulation, suivi et soutien pour les personnes ayant subi un AVC et/ou aphasiques Suivi psychosocial, formation et répit pour les proches aidants Conférences	1 866 974-1888 grpa.ca
PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES	Écoute, soutien, réconfort et accompagnement lors de situations de vulnérabilité Programme PAIR : service d'appels automatisés quotidiens, afin d'assurer la sécurité des aînés Référence et accompagnement vers les ressources	1 844 551-6032 prevoyanceaineslaurentides.org Gratuit
TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES	Transport adapté Transport pour personnes présentant un handicap permanent, collectif et porte à porte Transport collectif L'Inter : autobus et taxibus	1 800 717-9737 transportlaurentides.ca 1 877 604-3377

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS (LAAA)	1 888 489-2287
COMITÉ DES USAGERS DU CISSS DES LAURENTIDES	1 855 766-6387, poste 34334
CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES DES LAURENTIDES (CAAP)	1 450 565-9111
CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG	1 866 APPELLE (277-3553)