



# Léo et Rita

Services disponibles pour aînés  
MRC des Pays-D'en-Haut





Léo et Rita, un couple de retraités, vivent paisiblement dans la MRC des Pays-d'en-Haut, où ils profitent de leur retraite entourés des montagnes et forêts qu'ils aiment tant. Leur souhait est de rester dans leur maison aussi longtemps que possible, en menant une vie sociale active, en gardant la forme et en s'impliquant dans leur communauté.

# Table des *matières*

## **Aide à domicile**

Entretien ménager ..... 7

## **Divertissement**

Clubs d'aînés ..... 9

Activités et loisirs ..... 11, 47 et 49

## **Implication bénévole**

Bénévolat et engagement communautaire ..... 13

## **Santé et soins médicaux**

Accès aux soins sans médecin de famille..... 15

Service de prise de rendez-vous médicaux ..... 17

Transport ambulancier et urgences ..... 19

Soins courants en CLSC ou à domicile ..... 21

Séparation involontaire ..... 23

## **Hébergement**

Résidences privées avec services..... 25

Accompagnement à la recherche de résidence ..... 25

Ressources intermédiaires ou CHSLD ..... 37

Logements abordables ..... 41

## **Alimentation**

Repas préparés, livrés et dépannages alimentaires ..... 27

## **Soutien psychosocial et émotionnel**

Services aux proches aidants ..... 29

Associations, fondations et lignes d'aide ..... 29

Répit, accompagnement, soins palliatifs ..... 31

Écoute et accompagnement lors de maltraitance ..... 33

Soutien au deuil ..... 39

## **Transport**

Transport collectif, adapté et covoiturage ..... 35

## **Finances**

Budget, crédits d'impôt, allocation et soutien..... 43

## **Sécurité et bienveillance**

Appels de bienveillance et systèmes d'alerte ..... 45

**Coordonnées des hôtels de ville ..... 52**



Dans cette région dotée de sentiers, de parcs et de services adaptés à leur âge, Léo et Rita trouvent tout ce qu'il faut pour enrichir leur quotidien. Ils sont déterminés à tirer le meilleur parti de cette abondance d'options. Mais quelles précieuses ressources leur permettraient d'en profiter pleinement ?

# Léo et Rita

Ce livre, issu d'un effort collectif de la Table des aînés des Pays-d'en-Haut et des organismes communautaires locaux, a pour mission d'outiller, de faire connaître et de simplifier l'accès aux ressources disponibles pour aider les aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut à vieillir en santé et avec dignité.

Notez que les ressources citées ne constituent pas une liste exhaustive des ressources offertes sur le territoire.

À travers une histoire touchante, vous suivrez le parcours de vie de Léo et Rita, deux personnages fortement inspirés de la réalité. Les moments où ils doivent faire appel à ces ressources vous orientent vers les informations essentielles publiées dans le petit bottin\* des services pour aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut.

Un outil précieux pour outiller les aînés avec bienveillance.

Si vous n'avez pas votre petit bottin de poche, faites-en la demande auprès de votre municipalité ou rendez-vous sur le site web : [www.tableainespdh.org](http://www.tableainespdh.org) dans la section ressources.

\*Ce livre est le fruit d'un travail collectif réalisé avec les partenaires de la Table des aînés des Pays-d'en-Haut. Si certaines informations s'avéraient incomplètes ou erronées, nous vous prions de nous en excuser et nous aviser par courriel à [tableainespdh@gmail.com](mailto:tableainespdh@gmail.com).





Comme leur maison est pleine de souvenirs, son entretien s'avère parfois une lourde tâche. Heureusement, des services d'assistance à domicile les soutiennent dans le ménage et les petits travaux. Grâce à cette aide, ils peuvent se concentrer sur ce qui compte vraiment pour eux.

# Ressources disponibles pour vous *aider à domicile*

Vous n'arrivez plus à faire l'entretien de votre maison comme avant ?  
Sachez que vous n'êtes pas seul.e. Des services existent pour vous accompagner. N'hésitez pas à demander de l'aide!



**Coopérative de Solidarité  
Aide Chez Soi des Pays-d'en-Haut**

**450 229-6677 | [www.aidechezsoipdh.ca](http://www.aidechezsoipdh.ca)**

- Service d'entretien ménager léger et lourd
- Service de répit
- Service d'accompagnement
- Service d'assistance personnelle à domicile

Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES :  
AIDE À DOMICILE**





Léo et Rita sont membres d'un club d'aînés local. C'est leur refuge pour briser la solitude et rencontrer des amis. Ils adorent participer à des activités de groupe, assister à des sorties organisées et échanger des anecdotes sur leur vie bien remplie.

Pour se divertir, ils consultent régulièrement les calendriers d'activités culturelles de leur région. Entre spectacles, expositions et ateliers, il y a toujours quelque chose à découvrir. Ces sorties nourrissent leur esprit et renforcent leur sentiment d'appartenance à la communauté.

## Ressources disponibles pour vous

*divertir*

### Clubs pour aînés

**FADOQ Laurentides**  
819 429-5858

**Saint-Sauveur / Piedmont**  
Club de la Toison d'or  
450 227-4006

**Sainte-Adèle**  
Club de l'Amitié 3e âge  
450 858-1243

**Saint-Adolphe-d'Howard**  
Les 4 Saisons d'Adolphe  
819 327-2544

**Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Estérel**  
Club de l'Âge d'or du Lac Masson  
450 822-3683

**Sainte-Anne-des-Lacs**  
Club l'Amicale  
450 224-9606

**Wentworth-Nord/Laurel**  
Club Étoile du Nord  
450 226-5678

**Wentworth-Nord/St-Michel**  
Groupe La Sagesse  
450 533-6051

Rubrique :

**AUTRES SERVICES  
CLUB AÎNÉS**





Tout au long de l'année, Léo et Rita participent aux activités proposées par les différents organismes locaux oeuvrant auprès des aînés. Celles-ci permettent de socialiser, de s'informer sur les services locaux et de partager des moments de pur bonheur. Rita, plus énergique que Léo, a un agenda bien rempli: atelier créatif, club de marche, chorale et même un cercle littéraire. Pour elle, rester active n'est pas seulement un choix, mais une manière de rendre sa vie passionnante.

## Ressources disponibles pour vous

*divertir*

### Différentes activités qui pourraient vous intéresser

Société d'histoire et de généalogie des PDH.....	450 744-0182
Société d'horticulture le Tournenvert des PDH.....	450 226-1252
L'Entre-Gens Café communautaire (Sainte-Adèle).....	450 229-2211
Cercle de Fermières (Saint-Sauveur).....	450 227-2669
4 Korner (services anglophones).....	450 974-3940
Club Lions (Saint-Adolphe-d' Howard).....	819 327-3447
Cosy Corner (Morin-Heights).....	450 226-6681
La Rencontre (Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson) ...	450 228-8606
Ressources communautaires Sophie .....	450 226-1304
Ressources communautaires Saint-Adolphe .....	819 324-8240

Pour connaître toutes les activités culturelles en cours dans la MRC des Pays-d'en-Haut, consultez : [www.laculture.ca](http://www.laculture.ca)

D'autres clubs et associations variés existent, n'hésitez pas à vous renseigner sur Internet : bridge, scrabble, baseball poche, chorales, troupes de théâtre, clubs littéraires et artistiques, et même des clubs de marche pour tous les goûts et passions!



Le bénévolat occupe une place importante dans le quotidien de Léo et Rita. Ensemble, ils s'impliquent dans leur communauté: collectes de nourriture, accompagnement de voisins ou participation à des événements caritatifs. Ces engagements leur apportent un profond sentiment d'utilité.

# Ressources disponibles pour vous *impliquer*



Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut

450 229-9020 | [www.entraidebenevolepdh.com](http://www.entraidebenevolepdh.com)

L'Entraide bénévole a pour mission de promouvoir et de développer l'action bénévole dans une perspective d'entraide et d'engagement communautaire à travers la MRC des Pays-d'en-Haut. Remplissez un formulaire en ligne pour manifester votre intérêt.

Plusieurs organismes peuvent avoir besoin de bénévoles à différents moments de l'année, alors n'hésitez pas à les contacter pour découvrir comment vous pourriez vous impliquer.

Rendez-vous sur :

[www. \*\*Je\*\* \*\*bénévole\*\* .ca](http://www.Jebenevole.ca)

Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**





Conscients de l'importance d'une bonne santé, Léo et Rita surveillent leur tension artérielle et leur glycémie avec l'aide de leur pharmacien. Trouver un médecin de famille est un défi, mais ils ne se découragent pas. En attendant, ils consultent des ressources en santé et maintien à domicile pour des conseils médicaux et des consultations ponctuelles. Cette alternative leur apporte une tranquillité d'esprit.

## Ressources disponibles pour vous *soigner*



Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut offre la **SANTÉ AMICALE**, où des infirmières bénévoles peuvent prendre votre tension, votre saturation et taux de glycémie.

**450 229-9020 | [www.entraidebenevolepdh.com](http://www.entraidebenevolepdh.com)**

Les personnes n'ayant pas de médecin de famille peuvent s'inscrire au :

**(GAMF) Guichet d'accès aux médecins de famille**

**1 844 834-4263 | [www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca)**

et utiliser le

**(GAP) Guichet d'accès à la première ligne**  
en attendant d'être assigné à un médecin de famille.

**811, option 3**

**<https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>**



Un soir, après le souper, Léo ressent un malaise. Rita, inquiète, contacte les services d'assistance téléphonique pour obtenir des conseils. Des professionnels les guident rapidement vers une solution appropriée, ce qui leur permet de gérer cette situation avec calme et assurance.

## **Ressources disponibles pour vous** *soigner*

### **Info-Santé 8-1-1 (option 1)**

Service 24/7, 365 jours par année, pour des conseils sur des problèmes de santé non urgents et orientation vers les ressources appropriées.

### **Info-Social 8-1-1 (option 2)**

Service 24/7, 365 jours par année, pour des questions psychosociales et orientation vers des services adaptés ou communautaires.

### **Bonjour Santé**

1 866 943-9480 | [www.bonjour-sante.ca](http://www.bonjour-sante.ca)

### **Portail Clic Santé**

1 877 644-4545 | [portal3.clicsante.ca](http://portal3.clicsante.ca)

### **Rendez-vous Santé Québec**

1 800 561-9749 | [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)



Quelques semaines plus tard, dans un moment critique, Rita doit appeler une ambulance en raison de la détérioration de la santé de Léo. Le trajet jusqu'à l'hôpital est rapide, et Léo reçoit les soins nécessaires. Rita réalise alors l'importance d'être bien informée sur les ressources disponibles en cas d'urgence et qu'il vaut mieux appeler l'ambulance en cas de doute.

# Ressources disponibles pour vous *soigner*

## 9-1-1

Pour le transport ambulancier, vous pouvez indiquer votre hôpital préféré, mais des contraintes peuvent s'appliquer.

## Frais ambulanciers

Gratuit pour les 65 ans et plus ou bénéficiaires de la Sécurité du revenu. Sans frais si, finalement, la situation ne requiert pas de transport ambulancier.



**En cas de doute, n'hésitez pas à appeler l'ambulance.**

Nous comprenons que vous puissiez être inquiet à l'idée qu'il puisse y avoir des frais, mais votre santé et votre sécurité passent avant tout.

Mieux vaut prévenir que guérir!

**Centre Antipoison**  
1 800 463-5060

**Sûreté du Québec**  
310-4141

Rubrique :

**URGENCE**





Après quelques jours à l'hôpital, Léo rentre chez lui. Il se rend au CLSC pour des "soins courants" tels ses injections, car il est en mesure de se déplacer pour ses traitements. Même s'il se sent fatigué après ses rendez-vous, il sait qu'il peut aussi compter sur des ressources pour le soutenir à domicile. Mais Rita est préoccupée... elle se pose de plus en plus de questions sur l'autonomie de Léo.

# Ressources disponibles pour vous *soigner*

## Soins courants «SERVICES AMBULATOIRES»

Les services de santé courants s'adressent aux personnes qui ont besoin de soins infirmiers pour une période temporaire et qui sont aptes à se déplacer à leur rendez-vous.

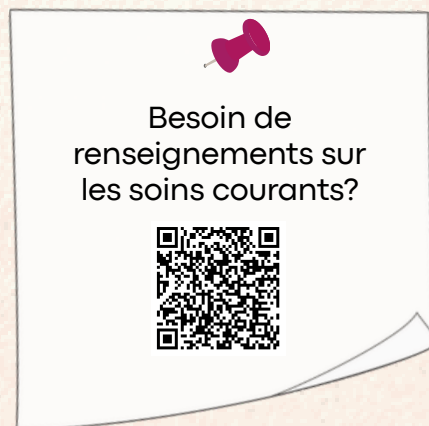
Avec votre prescription médicale, vous pouvez prendre un rendez-vous au **CISSS des Laurentides** par téléphone via le

**Guichet d'accès aux soins courants | 1 866 225-0104 option #3**

Si la personne n'est pas apte à se déplacer, elle a recours aux services de soutien à domicile, au numéro suivant.

**Guichet d'accès du Soutien à domicile | 1 833 217-5362**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides  
Québec 





Cet épisode incite Rita à réfléchir: peut-être serait-il plus simple de vivre dans une résidence avec services inclus? Léo a besoin de plus de soins, et Rita assume désormais le rôle de proche aidante à temps plein. Elle fait tout son possible pour répondre aux besoins de Léo, mais elle se sent de plus en plus fatiguée. Elle suit le conseil d'une amie qui l'invite à chercher du répit dès que possible, pour éviter d'être épuisée si elle s'y prend trop tard.

# Ressources disponibles pour les proches aidants



**L'Antr'Aidant | 579 888-0211**  
Soutien individuel ou de groupe



**Coopérative de solidarité Aide Chez Soi | 450 229-6677**  
Soins à la personne, répit proches aidants, repas  
entretien ménager et accompagnement



**Maison Alois | 450 660-6225**  
Soutien, accompagnement et répit



**Palliaccio | 819 717-9646**  
Soutien, accompagnement et répit



**Pallia-vie | 450 431-0488**  
Soutien, accompagnement



**Répit, Bien-Être | 450 224-2657**  
Répit individuel et de groupe,  
accompagnement



Besoin de parler?  
Contactez Info-aidant  
pour de l'écoute, de  
l'information et des  
références.  
Tous les jours de  
8 h à 20 h  
**1 855 852-7784**

De nombreux organismes offrent des services aux proches aidants. Pour vous aider à y voir plus clair, la Table des Aînés a rassemblé toutes ces ressources en un seul endroit.

Découvrez l'Arbre des services de la MRC des Pays-d'en-Haut :  
[www.tableainespdh.org/ressources](http://www.tableainespdh.org/ressources)

Rubrique :  
**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES  
Proches aidants**





Ensemble, Léo et Rita amorcent une réflexion sur leurs besoins à long terme. Ils commencent à se renseigner sur les différentes options d'hébergement disponibles dans la MRC des Pays-d'en-Haut ainsi que sur les soutiens financiers qui pourraient les aider. Ils s'informent également sur les différentes démarches légales, telles que la séparation involontaire, la procuration, le mandat d'inaptitude, etc.

## Ressources disponibles pour se

# loger en résidences privées

### Sainte-Adèle

Manoir Sainte-Adèle  
450 229-4611

Résidence des Bâtitseurs  
579 202-1717

Résidence au Cœur d'Adèle  
450 229-7731

### Saint-Adolphe-d' Howard

Manoir Saint-Adolphe  
450 226-1168

### Saint-Sauveur

Manoir de la Falaise  
450 227-5994

Manoir de la Vallée  
450 240-1333

Vous pouvez consulter un conseiller professionnel pour vos questions.

### Services gratuits



Accès Résidences  
[www.accesresidences.com](http://www.accesresidences.com)  
1 855 360-2100



Plus belle la vie  
[www.plusbelle-lavie.com](http://www.plusbelle-lavie.com)  
450 966-0001



Résidences Québec  
[www.residences-quebec.ca](http://www.residences-quebec.ca)  
514-346-5901



VisaVie  
[www.visavie.com](http://www.visavie.com)  
1 888 847-2843



Besoin d'information sur la séparation involontaire, le mandat d'inaptitude et la procuration?



<https://shorturl.at/V4cTr>



Pour alléger son quotidien, Rita commande des repas préparés livrés à domicile. Ces plats savoureux et équilibrés sont la solution idéale pour les jours où elle n'a pas l'énergie de cuisiner. Léo, gourmand, apprécie ces nouvelles saveurs. Et quand Léo se sent bien, tous les deux aiment aller manger dans les ressources alimentaires de la communauté, où ils partagent avec d'autres des repas simples et chaleureux.

## Ressources disponibles en *alimentation*

### Services de préparation de repas abordables - sur place, livré ou à domicile

L'Entre-Gens Café communautaire .....	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

### DÉPANNAGE D'URGENCE ET COMPTOIRS ALIMENTAIRES

Lors de situations exceptionnelles, vous pouvez contacter le **Garde-Manger des Pays-d'en-Haut**. Si vous avez besoin de leurs services plus d'une fois, vous pouvez vous inscrire à la distribution régulière.

Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES  
ALIMENTATION**





Avec les années, la santé de Léo continue de décliner. Il montre des signes de rigidité musculaire, lenteur du mouvement et de tremblements au repos. Le diagnostic tombe : maladie de Parkinson et début d'Alzheimer. Cette nouvelle bouleverse leur quotidien, mais ils décident d'affronter la situation ensemble.

## Ressources disponibles pour vous *soutenir*



**L'info-Aidant**  
**Sans frais: 1 855-852-7784 | [www.lappui.org](http://www.lappui.org)**  
Pour toutes les maladies :  
Écoute, soutien et référence.

### Ressources informatives et groupes de soutien

Association du diabète .....	450 686-0330
Association de la fibromyalgie .....	450 569-7766
Centre prévention du suicide .....	1 866 277-3553
Centre Sida Amitié .....	450 431-7432
Fondation maladie du cœur/AVC .....	1 888 473-4636
Groupe relève personnes aphasiques .....	1 866 974-1888
Halte des proches .....	1 800 663-0659
L'Échelon des Pays-d'en-Haut .....	450 745-0133
Parkinson Québec .....	1 800 720-1307
Société canadienne du cancer.....	1 888 939-3333
Société de l'arthrite .....	1 800 321-1433
Société Alzheimer Laurentides.....	1 800 978-7881

Rubrique :  
**RESSOURCES EN SANTÉ,  
PROCHES AIDANTS  
OU SANTÉ MENTALE**





Au fil du temps, Rita se sent de plus en plus isolée dans son rôle de proche aidante. Grâce aux services de répit dont elle bénéficie, elle est en mesure d'obtenir du soutien dans des groupes d'entraide, où elle partage ses expériences avec d'autres personnes vivant des situations similaires. Ces moments d'échange lui font du bien, lui donnent du répit et le courage de continuer. Elle se sent réconfortée ; elle n'est pas seule.

# Ressources disponibles pour vous *soutenir*



**L'Antr'Aidant | 579 888-0211**  
Soutien individuel ou de groupe



**Coopérative de solidarité Aide Chez Soi | 450 229-6677**  
Soins à la personne, bien-être et répit, entretien ménager, repas et courses.



**Maison Aloïs | 450 660-6225**  
Soutien, accompagnement et répit



**Palliaco | 819 717-9646**  
Soutien, accompagnement et répit



**Pallia-vie | 450 431-0488**  
Soutien, accompagnement



**Répit, Bien-Être | 450 224-2657**  
Répit individuel et de groupe, accompagnement

**Le CISSS des Laurentides peut aussi vous offrir du soutien à domicile**

**Guichet unique | 1 844 834-4263**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

Point de service des Pays-d'en-Haut

Rubrique :  
**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**  
Proches aidants





Avec le temps, conduire devient stressant pour Rita. Elle utilise donc des services de transport collectif et adapté pour ses courses et les rendez-vous médicaux de Léo. Cette solution lui apporte un répit bienvenu dans son quotidien chargé, et elle se rend compte de l'importance du soutien de la communauté lorsque sa voisine lui offre de l'amener faire des courses.

## Ressources disponibles pour du *transport*

**TACL | 1 800-717-9737 | [www.transportlaurentides.ca](http://www.transportlaurentides.ca)**  
Transport adapté, Taxi bus, transport collectif L'inter

**Entraide bénévole PDH**  
**450 229-9020 | [www.entraidebenevolepdh.com](http://www.entraidebenevolepdh.com)**  
Transport-accompagnement bénévole à coût abordable pour les rendez-vous médicaux.

**Coop de solidarité Aide Chez Soi**  
**450-229-6677 | [www.aidechezsoipdh.ca](http://www.aidechezsoipdh.ca)**  
Accompagnement et transport pour les courses et l'épicerie  
\*selon disponibilités financières

**Autobus Galland | 1 877-806-8666**

**Taxibus & Transport intermunicipal | 1 877-604-3377**

### Taxis

- des Laurentides | 450-227-1212
- des Pays-d'en-Haut | 450-229-3535
- Saint-Sauveur | 450-227-6868

**Train de St-Jérôme | 1 888-702-8726**

Rubrique :

**TRANSPORT**





Rita doit également gérer des tensions familiales et se sent bien vulnérable. Son fils refuse de l'aider, son petit-fils lui demande toujours de l'argent et Léo est irritable, voire même agressif. Ces défis l'amènent à chercher des services de soutien émotionnel et des conseils pour traverser ces moments difficiles.

## Ressources disponibles pour vous

# écouter - maltraitance

Si vous vivez des situations difficiles et aimeriez être écoutés, réconfortés ou accompagnés, demandez de l'aide gratuite et confidentielle:

SERVICES  
COMMUNAUTAIRES  
Maltraitance



**Prévoyance envers les aînés  
des Laurentides | 1 844 551-6032**  
[www.prevoyanceaineslaurentides.org](http://www.prevoyanceaineslaurentides.org)



**Entraide Bénévole | 450 229-9020**

Les travailleurs (euses) de milieu de l'Entraide bénévole des PDH repèrent les aînés en situation de vulnérabilité et se rendent dans leur milieu de vie pour les accompagner dans la recherche de ressources adaptées à leurs besoins. Ils peuvent les soutenir dans leurs démarches (organismes communautaires et services publics) et contribuer à briser leur isolement.



CALACS (agressions sexuelles) .....	1 866 915-8484
CAVAC (victimes d'actes criminels) .....	1 800 492-2822
L'Ombre-elle (femmes violentées).....	1 819 326-1321
Ligne 1 866 APPELLE (prévention du suicide).....	1 866 277-3553
PAIX (conjugale et familiale) .....	1 800 267-3919
Tel-Aînés .....	514 353-2463
LAMAA Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés .....	1 888 489-2287



Un jour, il devient évident que Léo a besoin d'un environnement mieux adapté à ses besoins ; en perte d'autonomie, il ne peut plus se laver et s'habiller. Après beaucoup d'hésitation, Rita fait une demande auprès du CLSC en vue d'un hébergement public. Elle sait que c'est la meilleure décision, mais son cœur est lourd. Léo s'installe alors dans un milieu de vie spécialisé, où il reçoit des soins de qualité. Rita le visite régulièrement, et lui apporte même des souvenirs de leur maison pour adoucir sa transition.

## Ressources disponibles en *hébergement public*

Si vous n'êtes plus en mesure de rester à domicile malgré les services reçus, vous pouvez faire une demande pour un **hébergement public auprès de votre CLSC**.

Deux possibilités s'offriront à vous, selon une évaluation du CISSS des Laurentides et selon le niveau d'autonomie.

### Ressource intermédiaire ou Centre d'hébergement et de soins longue durée (CHSLD)

#### **CLSC Sainte-Adèle et CHSLD des Hauteurs**

707 Bd de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle  
450 229-6601

#### **CLSC Piedmont**

694 Chem. Avila, Piedmont  
450 227-1571

#### **CLSC Saint-Sauveur**

150 Rue Principale, Saint-Sauveur  
450 227-3447

Rubrique :  
**SANTÉ ET  
MAINTIEN À  
DOMICILE**





Avec le temps, Léo s'affaiblit et doit recevoir des soins palliatifs. Quelques semaines plus tard, il s'éteint paisiblement, entouré de l'amour de Rita et de leurs proches. Bien que son départ soit douloureux, Rita trouve du réconfort dans les souvenirs qu'ils ont créés ensemble. Elle reçoit du soutien et de l'accompagnement tout au long de son deuil.

## Ressources disponibles pour vous

# *accompagner dans le deuil*

Accompagnement en soins palliatifs, soutien pour le deuil, répit pour proches aidants



### **Fondation La Traversée**

Maison de soins palliatifs | 819 421-2585  
[www.fondationlatraversee.com](http://www.fondationlatraversee.com)



### **Palliaccio**

[palliaccio.org](http://palliaccio.org) | 819 717-9646



### **Pallia-vie**

[www.pallia-vie.ca](http://www.pallia-vie.ca) | 450 431-0488

Rubrique :

**RESSOURCE  
EN SANTÉ**





Après le départ de Léo, Rita n'a pas les moyens de garder la maison familiale. Elle se résigne donc à la vendre. Elle emménage dans un logement abordable situé dans un quartier paisible de sa municipalité. Bien que l'espace soit plus petit, elle apprécie la simplicité de cet appartement. Elle le décore avec des objets précieux et des photos rappelant les moments heureux passés avec Léo.

## Ressources disponibles en *logement à prix abordables*

**Morin-Heights | 450 226-1555**

Appartements Glen  
15, rue Glen

**Morin-Heights | 877 840-1211**

Habitat Morin-Heights  
110 Chem. du Lac Écho

**Sainte-Adèle | 514 592-7199**

Habitations du Mont-du-Rocher  
1931, rue du Mont-Rocher

**Saint-Adolphe- d'Howard | 819 216-5052**

Habitations St-Adolphe  
200, rue J-A Préfontaine

**Saint-Sauveur | 450 227-5837**

Habitats Saint-Sauveur  
157, ch. du Lac Millette

**Office d'habitation des Laurentides**

450 436-8095

Rubrique :

**LOGEMENTS  
ABORDABLES**





Les finances demeurent toutefois un défi pour Rita. Elle assiste à des ateliers sur la gestion budgétaire et la prévention des abus financiers, où elle apprend à mieux gérer ses dépenses, à éviter les pièges et à économiser un peu chaque mois. Elle bénéficie également d'un service d'aide pour remplir ses déclarations de revenus et, grâce aux conseils de bénévoles, elle accède à des crédits d'impôt pour aînés, ce qui la rassure quant à son avenir. Elle est surtout fière d'avoir déjà rédigé son testament et son mandat de protection, car cela lui procure une grande paix d'esprit.

## Ressources disponibles pour les *finances*

**Association coopérative d'économie familiale**  
**ACEF | 450-430-2228**

Ateliers d'aide à la budgétisation, consommation et prévention sur la maltraitance financière des aînés

**Supplément de revenu garanti | 1 800 277-9915**

Prestation mensuelle non imposable offerte aux prestataires de la Sécurité de la vieillesse qui ont un faible revenu

[www.canada.ca](http://www.canada.ca) et recherchez : Supplément de revenu garanti

**Crédit d'impôt pour le maintien à domicile | 1 800 567-4692**

Les Québécois(es) de 70 ans et + ont droit à un crédit d'impôt (30 % des dépenses admises au maintien à domicile et/ou une part de votre loyer)

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca) et recherchez :

Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés.

**Allocation-Logement du Québec | 1 855 291-6467**  
**(option 2, puis option 2)**

Aide financière au paiement du loyer pour ménage à faible revenu (de 100 \$ à 170\$/mois) :

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca) et recherchez:  
Programme allocation-logement.

Rubrique :

**SERVICES  
GOUVERNEMENTAUX**





Pour l'aider à surmonter son chagrin depuis le décès de Léo, Rita peut compter sur les appels amicaux qu'elle reçoit chaque jour du Centre d'action bénévole local. Une bénévole lui téléphone pour prendre de ses nouvelles et discuter de tout et de rien. Ces petites conversations égaiant ses matinées et lui rappellent qu'elle n'est pas seule. La bénévole s'assure toujours de terminer l'appel sur un ton positif, tout en s'assurant que Rita va bien.

## Ressources disponibles pour vous

*sécuriser*

### Appels de bienveillance

#### Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut | 450 229-9020

Un(e) bénévole appelle du lundi au vendredi, à un moment que vous choisirez entre 8 h 30 et 16 h, pour s'assurer que tout va bien.

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

Dans la section « services » recherchez : appels de bienveillance, appels et visites d'amitié.

### Service d'appel automatisé de sécurité

L'Entraide bénévole offre SécuriCAB, un service gratuit d'appels automatisés destiné aux aînés. Ce service permet de veiller à leur sécurité, de leur rappeler de prendre leur médication, de manger à l'heure et de s'assurer qu'ils vont bien à domicile.

#### SécuriCAB | [www.securicab.org](http://www.securicab.org)

Centres d'action bénévole

#### Programme PAIR | 1 844 551-6032

Prévoyance envers les aînés

Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**





Au fil des mois, Rita commence à explorer les activités proposées dans sa municipalité. Elle découvre un programme de loisirs gratuits pour les personnes à faible revenu, et s'inscrit à des ateliers de peinture, des séances de yoga doux et même un groupe de lecture. Ces activités lui permettent de briser la solitude et de retrouver un certain équilibre.

## Ressources disponibles pour vous

*divertir*

### Accès Loisir Québec

Accès-Loisirs Québec est un organisme de mobilisation, d'animation, de concertation et de partenariat des milieux communautaires, de loisir et d'entraide, qui prône l'accessibilité aux activités de loisir depuis 2005. À ce jour, près de 300 municipalités et villes ont adhéré au programme Accès-Loisirs, ce qui représente plus de 55 programmes à travers le Québec.

Présentez-vous à votre municipalité pour connaître les modalités d'adhésion au programme et les dates d'inscription.



Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**



Rita se permet de rêver à nouveau. Elle reprend contact avec des amies qu'elle avait perdues de vue. Elles se retrouvent autour d'un thé pour partager des souvenirs et se promettent de conserver leur lien. Ces retrouvailles s'avèrent une bouffée d'air frais pour son moral.

## Ressources disponibles pour vous

*divertir*



**L'Entre-Gens Café communautaire**  
450 229-2211 | [www.lentregens.org](http://www.lentregens.org)



**Ressources communautaires Saint-Adolphe d'Howard**  
819 324 8240 | [www.ressourcescommunautaires.org](http://www.ressourcescommunautaires.org)

Voir aussi page 9 à 11

Rubrique :

**SERVICES  
COMMUNAUTAIRES**





Petit à petit, Rita reprend confiance en elle. Elle s'investit dans des activités bénévoles: elle est "mamie ressource" à la Maison de la famille, elle cuisine des dîners dans une école et offre à son tour un peu de son temps pour aider d'autres aînés isolés. Cette démarche lui apporte une immense satisfaction et l'aide à développer une nouvelle routine. Ses matinées sont consacrées à des promenades dans son quartier pour y faire ses emplettes.



Rita se sent de plus en plus épanouie. Elle aime son appartement, son nouveau réseau d'amis et la sérénité retrouvée dans son quotidien. Bien que Léo lui manque chaque jour, elle garde son souvenir vivant dans son cœur et avance dans la vie avec douceur et résilience.

*Fin*

## Pour plus d'informations sur les services disponibles

### La MRC des Pays-d'en-Haut | 10 municipalités locales

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

\*Ce livre est le fruit d'un travail collectif réalisé avec les partenaires de la Table des aînés des Pays-d'en-Haut. Si certaines informations s'avéraient incomplètes ou erronées, nous vous prions de nous en excuser et nous aviser par courriel à [tableainespdh@gmail.com](mailto:tableainespdh@gmail.com).

**Idée originale et concept** | Christine Gouin (2015)

**Avec l'aide du comité des communications et différents organismes**

Lawrence Gamache, Catherine Dupré, Élisabeth G Vézina, Francine Rainville et Pierre Laurendeau, Aline Bouclin et Catherine Sévigny, Aide Chez Soi, CLSC Piedmont et Saint-Sauveur, Entraide Bénévoles et Répit Bien-Être.

**Illustrations et graphisme** par Geneviève Dussault | Éditions Monarque



**La Table des aînés des Pays-d'en-Haut**

1014 Rue Valiquette, Sainte-Adèle, QC J8B 2M3  
[www.tableainespdh.org](http://www.tableainespdh.org) | [tableainespdh@gmail.com](mailto:tableainespdh@gmail.com)



*Léo et Rita*



# Léo et Rita

Dans les paysages pittoresques de la MRC des Pays-d'en-Haut, Léo et Rita suit le parcours d'un couple vieillissant face aux différents défis de la vie. Ce récit émouvant, mêlant histoires de vie et conseils pratiques, guide les aînés vers des ressources méconnues pour répondre à leurs questions.

Une invitation à ne pas cheminer seul, mais à s'appuyer sur le soutien des organismes disponibles au cœur de la communauté de la MRC des Pays-d'en-Haut



**Une initiative de la  
Table des aînés des Pays-d'en-Haut**

**Idée originale et concept | Christine Gouin (2015)**

**Avec l'aide du comité des communications et différents organismes**

Lawrence Gamache, Catherine Dupré, Élisabeth G Vézina,  
Francine Rainville et Pierre Laurendeau, Aline Bouclin et  
Catherine Sévigny  
Aide Chez Soi, CLSC Piedmont et Saint-Sauveur, Entraide Bénévoles  
et Répît Bien-Être.

**Illustrations et graphisme par Geneviève Dussault | Éditions Monarque**