



# Ressources



## L'Antr'Aidant prend un pause pour les fêtes

L'Antr'Aidant comme beaucoup d'organismes sera fermé, pour le temps des fêtes, soit du **22 décembre 2022 au 08 janvier 2023**. Pour vous accompagner durant cette période, nous avons rassemblés à l'intérieur de cette brochure, quelques ressources et informations qui pourraient vous être utiles. Pendant cette période, vous pouvez nous laisser un message vocal ou nous écrire un courriel et nous prendrons contact avec vous à notre retour.



## 911

Si vous ou votre proche êtes en danger immédiat.



## Consultation clinique

Au Rendez-vous Québec au 514-864-3411 ou au [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca), mais **fermé** les journées fériées.

(Voir calendrier à la fin du document)



## Québec 811

### Info santé poste 1 - 24h/24

Pour toutes questions, conseils ou références en matière de santé. Par exemple lorsque vous vous demandez; Est-ce que mon état ou l'état de mon proche nécessite une hospitalisation? Quels sont les symptômes à surveiller? Quels sont les gestes simples pour améliorer mon confort pendant ma période de grippe?

### Info social poste 2 - 24h/24

**Option 1 :** Information, écoute, référencement vers des ressources de votre région. Par exemple, vous pourriez être dirigé vers un service d'aide au transport, ou un service d'aide alimentaire, si vous en faites la demande.

**Option 2 :** Situation de crise, par exemple, vous pourriez être dans un état qui nécessite une intervention rapidement.

### Guichet d'accès à la première ligne GAP poste 3

Pour toute personne qui n'a pas de médecin de famille et qui a besoin de prendre un rendez-vous. Lundi au vendredi de 8h à 16h/ Samedi et Dimanche 8h à 15h.

Le saviez-vous les CLSC sont ouverts pendant la période des fêtes, bien que l'accueil psychosocial soient fermé lors des journées fériées, il est possible de contacter votre intervenant.e au besoin.

De plus, saviez-vous que le programme SAPA (SOUTIEN AUX PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE) qui vous permet d'avoir du soutien au domicile est ouvert pendant la période des fêtes.

Les heures d'ouverture et de fermeture peuvent varier durant la période des fêtes, appelez avant tout déplacement. Voici les numéros des CLSC et des centres de prélèvement des différents territoires des Laurentides.

### MRC Antoine-Labelle

CLSC de Mont-Laurier : 819-623-1228  
CLSC de Labelle : 819-686-2117  
CLSC de Notre-Dame-du-Laus : 819-767-2488

### MRC Pays-d'en-Haut

CLSC de Piedmont : 450-227-1571  
CLSC Saint-Sauveur : 450 227-3447  
CLSC Sainte-Agathe-des-Monts : 819-326-3111

### MRC Thérèse de Blainville / MRC Deux-Montagnes/ Sud de Mirabel

CLSC de Thérèse-De Blainville : 450-433-2777  
CLSC Jean-Olivier-Chénier : 450-491-1233  
(*Saint-Eustache*)

### MRC Laurentides

CLSC de Mont-Tremblant : 819-425-3771

### MRC Rivière-du-Nord/ Nord de Mirabel

CLSC Mirabel : 450 475-7938  
CLSC Saint-Jérôme : 450-431-7808

### MRC Rivière-du-Nord/ Nord de Mirabel

CLSC de Grenville et Centre de jour : 819 242-0778  
CLSC d'Argenteuil, Centre multiservice de santé et de services sociaux : 450-562-3761

## Les centres de prélèvement

Prendre rendez-vous

- En ligne via Clic Santé (<https://portal3.clicsante.ca>)
- Par téléphone du lundi au vendredi, entre 7 h et 15 h, en composant le 1 833 991-2661, à l'exception des journées fériées

### Lachute

Centre de prélèvement d'Argenteuil  
145, avenue de la Providence

### Mont-Laurier

Centre de prélèvement de Mont-Laurier  
2561, chemin de la Lièvre Sud

### Mont-Tremblant

Centre de prélèvement du CLSC de Mont-Tremblant, 635, rue Léonard

### Rivière-Rouge

Centre de prélèvement du Centre de services de Rivière-Rouge, 1525, rue l'Annonciation Nord

### Sainte-Agathe-des-Monts

Centre de prélèvement de Sainte-Agathe-des-Monts, 118, rue Principale

### Sainte-Thérèse

Centre de prélèvement de Thérèse-De Blainville  
300, rue Sicard

### Saint-Jérôme

Centre de prélèvement de Saint-Jérôme  
480, 5e rue

### Saint-Eustache

Centre ambulatoire de Saint-Eustache  
239, rue Robinson

### Saint-Sauveur

Centre de prélèvement des Pays-d'en-Haut  
150, rue Principale

### Sainte-Anne-des-Plaines

Centre de prélèvement de Sainte-Anne-des-Plaines,  
482, boul. St Anne

## Aide alimentaire

Dans chaque région, des organismes s'occupent d'assurer une distribution de l'aide alimentaire. Pour connaître la ressource la plus près de chez vous, rendez-vous au [moissonlaurentides.org](http://moissonlaurentides.org) ou composez le 811 Info, certaines ressources doivent recevoir vos demandes rapidement afin de pouvoir répondre à l'ensemble des demandes.

De plus saviez-vous qu'il existe un service de livraison de repas sains et à prix abordable La Cantine pour tous. Ce service est offert dans plusieurs MRC des Laurentides, Commande Domicile (Accueil) - La Cantine pour tous et poursuit ses activités mêmes pendant la période des fêtes. Contactez votre intervenante de L'Antr'Aidant ou la Ligne d'Accueil afin de faire acheminer votre inscription.

## Les pharmaciens

Le pharmacien travaille en collaboration avec les médecins, les infirmières, son équipe technique ainsi que les autres professionnels de la santé.

Il vérifie que vos médicaments sont sécuritaires pour vous, mais surtout, que ceux-ci répondent aux objectifs thérapeutiques. Le pharmacien se pose plusieurs questions, notamment :

- Avez-vous besoin d'une thérapie médicamenteuse que vous ne recevez pas?
- Prenez-vous un médicament dont vous n'avez plus besoin?
- Prenez-vous un médicament qui n'est pas approprié à votre condition?
- Prenez-vous un médicament à une dose trop élevée ou trop faible?
- Etc.

Votre pharmacien peut aussi :

- Vous prescrire des médicaments pour des problèmes de santé simples, comme les allergies saisonnières ou l'eczéma, ou à des fins préventives comme la cessation tabagique.
- Ajuster l'ordonnance du médecin pour s'assurer que le dosage est adéquat, par exemple.
- Demander des analyses de laboratoire pour surveiller l'efficacité et la sécurité des médicaments.
- Procéder à la vaccination.

Bien entendu, tout cela se fait dans une relation de confiance avec le patient. ( Rôle du pharmacien - Ordre des pharmaciens du Québec [opq.org](http://opq.org))

## Lignes d'écoute

### INFO-AIDANT

L'Appui, service téléphonique d'écoute, d'information et de références gratuit, professionnel, confidentiel pour les proches aidants et les intervenants.es

[1-855-852-7784](tel:1-855-852-7784) - 7 jours/7 de 8 h à 20 h FERMÉ LES CONGÉS FÉRIÉS

### Tel Écoute

Ligne d'écoute et de référence pour tous.

[1-514-493-4484](tel:1-514-493-4484) - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Tel Aînés

Ligne d'écoute et de référence pour tous.

[1-514-493-4484](tel:1-514-493-4484) - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Ligne Le Deuil

Ligne d'écoute et de référence pour personnes endeuillées.

[1-888-533-3845](tel:1-888-533-3845) - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Écoute et entraide

Service offert à toute personne qui vit des moments difficiles. Appels reliés à une problématique en santé mentale, dépression, anxiété, solitude et isolement, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, tristesse, colère, désespoir, mal de vivre, etc.

[1-855-365-4463](tel:1-855-365-4463) - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Ligne Aide Abus Aînés

Ligne d'information sur les types de maltraitance, ainsi que leurs conséquences sur votre qualité de vie, votre santé physique et votre bien-être psychologique; c'est aussi prendre connaissance des ressources à votre disposition pour vous soutenir dans cette situation difficile et/ou pour vous aider à la faire cesser.  
**1-866-365-4463** - 7 jours/7 de 8 h à 20 h

### Suicide Action Montréal

Ligne d'écoute et d'intervention téléphonique si vous avez des pensées suicidaires passagères ou récurrentes, si vous planifiez un passage à l'acte suicidaire ou connaissez quelqu'un qui parle de suicide ou qui nomme vouloir se suicider  
**1-866-APPELLE** (1-866-277-3553) - 7 jours/7 24h/24

### Centre anti-poison du Québec

**1 800 463-5060** -7 jours/7 24h/24

# Calendrier des jours fériés

## 2023 - 2024

### Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### Mars

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Avril

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### Mai

L	M	M	J	V	S	D	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

### Juin

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Juillet

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Août

L	M	M	J	V	S	D			
						1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				