

Transports

EXO

Transport collectif : 1 833 ALLO-EXO

Transport adapté : 1 877 433-4004

<https://exo.quebec/fr>

Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme

Accompagnement - transport (rendez-vous médical)

225 rue Georges-Thurston

Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4Y4

(450) 432-3200 poste 225

La Navette

Le stationnement incitatif de l'Aréna régional de la Rivière-du-Nord, à même le Quartier des sports, est toujours accessible. Il vous permet de monter gratuitement à bord de La Navette (trajet en boucle).

Le service est en vigueur du lundi au vendredi, de 7 h à 18 h 30. Des départs sont effectués toutes les 20 minutes.

Pour obtenir de plus amples informations et connaître les horaires complets, nous vous invitons à consulter l'information disponible en ligne via le lien suivant :

www.vsj.ca/reseau-routier-et-transport/lanavette

Taxi Alfred - Transport pour les aînés

Si vous avez 65 ans et plus, mais que vous n'êtes pas admissible au service de transport adapté, vous pouvez communiquer avec Alfred (transport pour les aînés).

Ce service vous permet de bénéficier d'un transport en taxi au coût d'un dollar (1\$), payable directement au chauffeur (monnaie exacte seulement), pour des destinations prédéterminées. Pour de plus amples informations, consultez l'aide-mémoire disponible en ligne :

www.vsj.ca/transport-collectif/alfred/

S'inscrire au transport : (450) 436-1512, poste 3273

Réserver le transport : (579) 275-0301

Ressources d'aide

Antr'Aidant

Soutien, répit, accompagnement pour les proches aidants d'aînés.

205 rue Principale, Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0

(579) 888-0211

Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme

Popote roulante, accompagnement-transport pour rendez-vous médical, aide à la paperasse.

225, rue Georges-Thurston,

Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4Y4

(450) 432-3200

Service Travail-Maison : Aide chez soi

Entretien ménager, préparation des repas, aide au lever, au bain et à l'habillage.

(450) 436-6425

www.aidechezsoi.com

Abus - Aînés

Écoute, information et référence.

(514) 489-2287 ou 1 888-489-2287

CLSC Lafontaine

1000, rue Labelle, local 2100

Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5N6

(450) 431-8001 ou 1 833-217-5362

811

Option 1 : Info-Santé.

Option 2 : Info-Social.

Option 3 : guichet d'accès à la première ligne pour les usagers sans médecin de famille.

Maison Aloïs

Ressource pour les adultes vivant avec un trouble neurocognitif (TNC) et leurs personnes proches aidantes.

(450) 660-6225

Vigil'Ange

Organisme qui accompagne les aînés vers les ressources d'aide appropriées.

(450) 275-5131

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Direction programme Soutien à l'autonomie
des personnes âgées

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



Ressources communautaires



Source : Pexels

Dépliant d'information à l'intention
des usagers et de leurs proches

Québec



Restez actif : au communautaire

Vieactive

Séances d'exercices d'une durée de 30 à 60 minutes accessibles à tous. Pour adhérer à un groupe offert près de chez vous, consultez la carte interactive à l'adresse suivante :

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-et-promotion-de-la-sante/promotion-de-la-sante-chez-les-aines/>

Réseau FADOC

Les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent adopter un mode de vie actif, rencontrer des gens et vivre de nouvelles expériences trouveront assurément ce qu'elles cherchent au réseau FADOC. <https://fadoq.ca>

Move 50+

Une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations santé spécialement conçues pour les besoins des 50 ans et plus.

<https://move50plus.ca/le-go-pour-bouger/>

Groupe PIED

Programme d'exercices destinés aux personnes de 65 ans et plus qui ont peur de chuter ou qui ont chuté récemment. Vise à améliorer l'équilibre, la force musculaire et offre des conseils pour prévenir les chutes.

CLSC de Saint-Jérôme
(450) 432-2777 poste 26778

Centre d'activités physiques de la Rivière-du-Nord

Offre des activités physiques en piscine, en salle et en nature accessibles aux 0 à 99 ans.

<https://www.caprdn.ca/programmation/cours-activites>

Mouvements d'entraide Bellefeuille

Une « Tonne » d'activités dédiées et adaptées aux personnes âgées
(450) 431-5757

Restez actif : avec vos municipalités

Secteur de Saint-Jérôme

Centre sportif Claude-Beaulieu

10, rue Saint-Joseph, bureau 103, Saint-Jérôme (Québec)
J7Z 7G7
(450) 569-5000

- Patinoire intérieure et extérieure, terrain de tennis et pickleball, activités de plein air.

Atelier des Aînés

L'Atelier des Aînés de Saint-Jérôme a pour mission de briser l'isolement des personnes aînées.

(450) 569-8313

<https://atelierdesaines.org/fr/peinture-acrylique>

Quartier 50+

Un centre récréatif municipal destiné aux citoyens de 50 ans et plus.

(450) 432-0550

<https://www.vsj.ca/loisirs/quartier-50>

- Une salle de billard, un gymnase, 11 terrains de pétanque intérieurs, cinq surfaces intérieures pour *shuffleboard*, une salle de spectacle, des salles de cours, une salle informatique, une aire de restauration et de nombreuses salles multifonctionnelles
- Piscines (bains libres). Pour programmation et inscription : <https://www.vsj.ca/loisirs/programmation-et-inscriptions/bain-libre-catalog/>

Secteur de Mirabel

Cours en groupe, centre aquatique, patinoire.
14111, rue Saint-Jean, Mirabel (Québec) J7J 1Y3
(450) 475-8653

<https://mirabel.ca/centre-aquatique>

<https://mirabel.ca/programmation-loisirs>

Secteur de Saint-Hippolyte

Cours en groupe et soutien aux aînés, patinoires, location de terrains.

(450) 563-2505

2253, chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte (Québec) J8A 1A1

<https://saint-hippolyte.ca/aines/>

<https://saint-hippolyte.ca/session-de-cours/>

Secteur de Sainte-Sophie

Cours en groupe, location de terrains et de salles.

2199, boulevard Sainte-Sophie

Sainte-Sophie (Québec) J5J 1A1

(450) 438-7784

<https://www.stesophie.ca/loisirs/activites/inscription-aux-activites>

Secteur de Prévost

Cours en groupe, piscine extérieure, patinoires, terrains de baseball, tennis, soccer, pickleball.

2870, boulevard du Curé-Labelle

Prévost (Québec) J0R 1T0

(450) 224-8888, poste 0

<https://www.ville.prevast.qc.ca/loisirs-et-tourisme/evenements-et-activites/programmatons>

Secteur de Saint-Colomban

Cours en groupe, piscine extérieure, patinoires, terrains de baseball, tennis, soccer, pickleball.

330, montée de l'Église

Saint-Colomban (Québec) J5K 1A1

(450) 436-1453

<https://st-colomban.qc.ca/loisirs-et-culture/loisirs-et-activites-communautaires/inscrption-aux-cours-et-activite>



Source : Adobe Stock