

PLANIFICATEUR FAMILIAL

LE CISS DES LAURENTIDES
complice de votre famille

2024

**Outil de référence destiné
aux familles des 0-5 ans**



Version en ligne

Une production du Comité d'intervention Famille 0-5 ans

Québec 

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

Collaborer et innover pour l'avenir



www.cssrdn.gouv.qc.ca

⇒ Onglet admission-précolaire-passe-partout

LE PROGRAMME PASSE-PARTOUT : UN PROGRAMME GRATUIT POUR LES FAMILLES AYANT UN ENFANT DE 4 ANS

- ➔ Afin d'aider l'enfant à s'intégrer harmonieusement à son milieu scolaire.
- ➔ Afin de soutenir les familles dans l'importante transition qu'est l'arrivée à la maternelle.

UN PROGRAMME EN 3 VOLETS...

- ➔ Le volet **ENFANT** qui comporte 17 ateliers de groupe dans une école.
- ➔ Le volet **PARENT** qui comporte 6 rencontres en soirée.
- ➔ Le volet **PARENT-ENFANT** qui comporte 6 ateliers de jour à l'école.

À NOTER que les familles doivent assumer le transport de l'enfant.



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

Pour connaître la journée d'inscription pour les maternelles et le Programme Passe-partout :

www.cssrdn.gouv.qc.ca

⇒ Onglet admission-précolaire-passe-partout

450.438.3131 - poste 2284 📞

JANVIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
 <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier 	 1^{er}  Bonne année !	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	CE MOIS-CI : 1^{er} : Bonne et heureuse année !! 10 et 11 : Inscriptions Maison Pause-Parent ⇨ voir p.17 450.565.0015 			 INDEX ALPHABÉTIQUE à la PAGE 47	



Lundi au vendredi
9 h à 12 h - 13 h à 16 h
FERMÉ entre 12 h et 13 h

433, rue Du Palais à Saint-Jérôme



450.438.1484 - poste # 7 

www.centremarieeve.ca

 www.facebook.com/centremarieeve

⇒ **Territoire desservi : MRC Rivière-du Nord et Mirabel-Nord**

**SOUTIEN ET AIDE AUX FEMMES ENCEINTES
ET AUX MAMANS D'ENFANTS DE 0 À 24 MOIS**

NOS SERVICES ...

- ♥ Accompagnement
- ♥ Accueil chaleureux
- ♥ Aide matérielle (vêtements de maternité, vêtements 0-12 mois et articles de bébés)
- ♥ Écoute sans jugement
- ♥ Rencontres individuelles et virtuelles
- ♥ Soutien psychologique
- ♥ Visites à domicile

- ♥ Maman Soleil (cours prénataux pour femmes seulement)
 - ♥ Ateliers Délima[★] (0-6 mois, 6-12 mois)
 - ♥ Je suis ma Bonne Étoile (estime de soi)
 - ♥ Déjeuners-causerie
- Et encore plus ...

★ Délima : Développer le lien maternel



Une équipe au grand



De gauche à droite : Carole Fortier - directrice adjointe, Isabelle Jorg - directrice, Tanya Champoux - coordonnatrice au développement et communications, Claudine Barbe - accompagnatrice, Danielle Gamache - accompagnatrice et Éliane Lafontaine - accompagnatrice

FÉVRIER

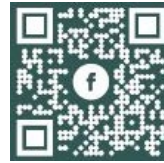
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
 SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE 4 au 10 février  Ligne d'écoute téléphonique 1.866.APPELLE (277.3553) 				Besoin d'aide pour compléter vos déclarations de revenus de 2023 ? Faites appel sans tarder au programme bénévole en matière d'impôt du Centre d'action bénévole Saint-Jérôme. Pour infos : 450.432.3200 		1^{er}	2 	3
4	5	6	7	8	9 ●	10		
11	Semaine de la 	12	13 	14	15	16 	17	
18	19	20	21	22	23	24 ○		
25	26	27	28	29	 2024 est une année BISSEXTILE. Une année bissextile compte 366 jours plutôt que 365. Elle revient à tous les 4 ans et c'est le mois de février qui compte alors 29 jours plutôt que ses 28 jours habituels.			



Le Bourgeon
centre de périnatalité sociale



www.lebourgeon.ca



604 rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

450.327.5569 



Lundi au vendredi
9 h - 12 h - 13 h à 16 h
FERMÉ entre 12 h et 13 h

De la grossesse à la maternelle dans ma communauté

CENTRE DE PÉRINATALITÉ SOCIALE OFFRANT DES SERVICES MÉDICAUX ET PSYCHOSOCIAUX AUX FEMMES ENCEINTES ET AUX FAMILLES D'ENFANTS 0-5 ANS

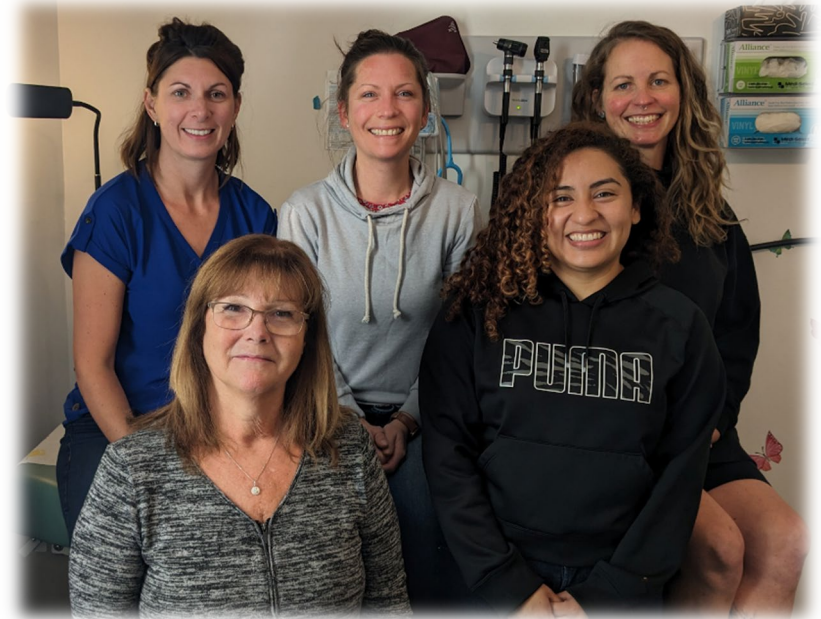
L'équipe est composée d'une coordonnatrice de projet, trois accompagnatrices, une consultante en lactation, deux médecins et une infirmière praticienne spécialisée.

Services offerts :

- ★ Suivi médical durant la grossesse
- ★ Suivi médical pédiatrique 0-5 ans
- ★ Aide et soutien psychosocial
- ★ Visites à domicile
- ★ Consultations en allaitement et location de tire-lait
- ★ Différents ateliers et dépannage en partenariat
- ★ Services aux pères

Critères d'admissibilité :

- ★ Ne pas avoir de médecin
- ★ Habiter sur le territoire de la Rivière-du-Nord / Mirabel-Nord
- ★ Être enceinte et/ou avoir un enfant entre 0-5 ans
- ★ Présenter des facteurs de vulnérabilité (situation financière difficile, isolement, dépendance, violence, itinérance, instabilité, immigration, etc.).



Nathalie Huot - coordonnatrice, Catherine Bélanger - IPSPL
Marie-Luce Lamontagne - accompagnatrice, Johanne Robert - accompagnatrice et Marta Fonseca - agente d'accueil

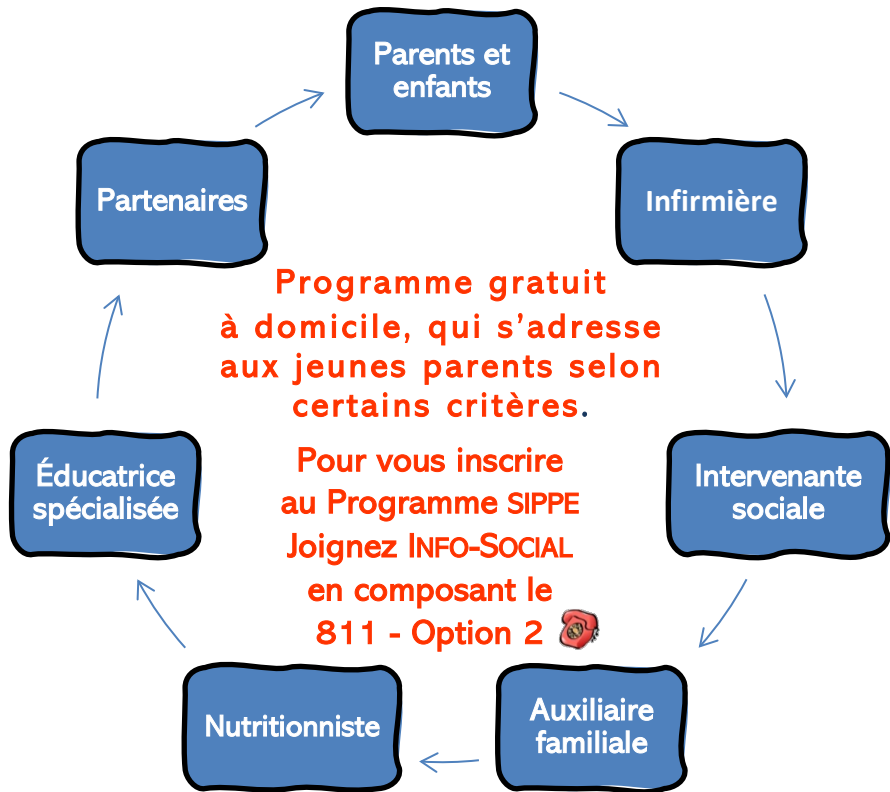
Un accompagnement
personnalisé, chaleureux
et accueillant, dans le
respect de chaque
famille !

M A R S

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 <p>CE MOIS-CI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier 	<p>4 au 8 : Semaine de relâche scolaire On sort jouer dehors !!</p> <p>8 : Journée internationale des femmes</p> <p>9 au 10 : ON AVANCE l'heure et ON REMPLACE TOUTES les piles </p>		<p>17 : Saint-Patrick</p> <p>20 : Arrivée du printemps</p> <p>29 : Vendredi Saint</p> <p>31 : Joyeuses Pâques !</p>	<p>MOIS DE LA NUTRITION</p> 	<p>1^{er}</p>	<p>2</p>
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p> 	<p>9</p>
 <p>10</p> <p>●</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
 <p>17</p> 	<p>18</p>	<p>19</p>	 <p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>24</p>  <p>31</p>	<p>25</p> <p>○</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>CONGÉ </p>	<p>30</p>



LE PROGRAMME SIPPE
(Services Intégrés en Périnatalité et Petite Enfance)



SERVICES POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ 0 -17 ANS

- Approche basée sur une démarche volontaire
- Approche systémique familiale, brève et axée sur des solutions
- Suivi court terme (1 à 12 rencontres)
- Suivi familial et suivi éducatif
- Suivi psychologique
- Référence au programme *Semer l'avenir*, si pertinent.

Problématiques possibles travaillées lors du suivi :

Deuil, post-partum, troubles de comportement, soutien parental quant aux interventions, gestion des émotions chez l'enfant, anxiété, tensions familiales, estime de soi, évaluation du risque suicidaire et autres.

Faire la demande via le 811 - Option 2

ou par le biais d'une référence provenant d'un médecin ou d'un partenaire (école ou organisme communautaire).



A V R I L

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier	 1 ^{er}	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	CE MOIS-CI : 1 ^{er} : Restez sur vos gardes !! Les poissons ne sont pas tous à l'eau... 3 et 4 : Inscriptions Maison Pause-Parent ⇨ voir p.17 450.565.0015   6 : Les Trésors du grenier Informations au 450.565.0015  14 au 20 : Semaine de l'action bénévole (Dites MERCI à un(e) bénévole !!) 22 : Journée de la Terre (Prenons-en soin !!)			

Ma place au soleil



Lundi au jeudi 8 h à 16 h
FERMÉ entre 12 h et 13 h



 www.cielautentides.com

⇒ Onglet Services aux individus - Section Jeunes parents




ACCOMPAGNEMENT DE JEUNES PARENTS ÂGÉS DE MOINS DE 25 ANS, PRESTATAIRES D'AIDE DE DERNIER RECOURS (AIDE SOCIALE), DE CHÔMAGE, N'AYANT PAS DE REVENUS OU ÉTANT PRESTATAIRES DU RQAP, EN VUE D'UN RETOUR AUX ÉTUDES.





Le projet Ma Place au Soleil offre également...

- Un support académique et psychosocial ainsi qu'un accompagnement, du début de la formation jusqu'à l'obtention d'un emploi.
- La possibilité d'accéder à un milieu de garde, de même qu'à un soutien financier.

Pour vérifier votre admissibilité au projet Ma Place au Soleil, contactez **Geneviève Hardy** au CIE Laurentides en composant le **450.431.0028 - poste 238** 







M A I

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CE MOIS-CI : 12 : Fête des mères 13 au 19 : Semaine québécoise des familles 20 : Journée nationale des Patriotes			1 ^{er} ☾	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	 ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier


CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE

 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

-  Les équipes de la réadaptation physique font partie du CISSS des Laurentides, qui regroupe tous les établissements du réseau public de la santé et des services sociaux.
-  Ces équipes découlent de la direction des programmes en déficiences et de la réadaptation physique (Défiance Intellectuelle, Trouble du Spectre de l'Autisme et Défiance Physique).
-  Spécifiquement, les équipes du volet Défiance physique offrent des services spécialisés de réadaptation pour la région des Laurentides, aux personnes de tous âges ayant une défiance physique (du langage, auditive, motrice ou visuelle).
-  La direction des programmes en déficiences et de la réadaptation physique réunit des passionné(e)s de la réadaptation (spécialistes et professionnels travaillant en équipe interdisciplinaire) dans le but d'améliorer l'autonomie fonctionnelle et la participation sociale de sa clientèle.



Œuvre de *Gabriela Ferreras*, orthophoniste au CISSS des Laurentides-CRDP (DA) et artiste

IMPORTANT : Pour accéder à ces services, l'enfant doit d'abord obtenir un diagnostic démontrant des impacts au quotidien. Afin d'amorcer vos démarches en ce sens, composez le **811 - Option 2** 

Découvrez les différentes ressources du territoire pour tout besoin particulier à la page 28



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier 	<p>CE MOIS-CI :</p> <p>10 au 16 : Semaine québécoise de la paternité</p> <p>16 : Fête des pères</p> <p>20 : Arrivée de l'été</p> <p>24 : Bonne fête Québec !</p>					<p>1^{er}</p> <p>CET ÉTÉ, PAR TEMPS CHAUD : </p> <p>Rappelez-vous de ne JAMAIS laisser un enfant seul dans une voiture, ni dans une pièce où l'air ne circule pas, MÊME PAS QUELQUES MINUTES !!!</p>
2	3	4	5	6 ●	7	8
9		10	11	12	13	14 ☾
	16	17	18	19		20
21	22 ○	23	24 CONGÉ 	25	26	27
28 ☾	29	30				



www.lecoffret.org

450.565.2998 



Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30

Horaire continu

LE COFFRET 181, rue Brière à Saint-Jérôme

ACCUEIL ET INTÉGRATION DE CLIENTÈLES IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ




- ♥ Depuis 30 ans, nous accueillons et installons ces gens afin de leur permettre de se reconstruire une nouvelle vie.
- ♥ Le défi d'apprendre une autre langue et de passer à travers les deuils de l'immigration constitue pour eux un parcours plutôt difficile, c'est pourquoi nous faisons en sorte de leur offrir un environnement gagnant et un suivi qui répondent à leurs besoins.
- ♥ Chacune de nos activités favorise le développement de liens significatifs, à l'intérieur d'un réseau qui se veut constructif.



Nos ACTIVITÉS...

- ☺ Aide aux devoirs pour enfants et pour adultes pendant l'année scolaire
- ☺ Partenariats avec les institutions et les organismes du milieu des secteurs
 - De l'éducation
 - De la santé
 - De l'intégration sociale
- ☺ Conférences sur les thèmes des mouvements de populations et des deuils de l'immigration
- ☺ Ateliers de francisation, axés sur les valeurs québécoises
- ☺ Club de jumelage entre natifs du Québec et immigrants
- ☺ Accueil jeunesse - programme de stimulation précoce pour les enfants immigrants âgés de 2 à 5 ans
- ☺ Espace parent - ateliers pour s'épanouir dans son rôle de parent en contexte d'immigration

JUILLET

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier	 1 ^{er}	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	 En période de CHALEUR INTENSE , les tout-petits sont plus à risque de souffrir d'un coup de chaleur ou de déshydratation rapide. Faites boire l'enfant plus souvent (pour le bébé <u>allaité</u> , donnez le sein plus souvent - pour le bébé <u>nourri au biberon</u> , offrez de l'eau entre les boires), rafraîchissez l'enfant dans un bain d'eau tiède plusieurs fois par jour.		



www.lamieduquartier.com



info@lamieduquartier.com

450.431.1424

655, rue Filion à Saint-Jérôme



Viens nous voir
sur Facebook !



Lundi - mercredi – vendredi 13h à 16h
Mardi - jeudi 9h à 16h
Horaire continu

- Milieu d'entraide et d'implication
- Relation d'aide et accompagnement
- Aide alimentaire (résidents du quartier Notre-Dame seulement)
- Cuisines collectives
- Cuisinons des repas de viande
- Repas du jeudi
- Bingo et tricot gratuit
- Fêtes thématiques
- Activités ponctuelles
- Bazar tous les mois (vêtements, articles de cuisine, jouets, livres et bien plus !)

**VIENS TE
JOINDRE
À NOUS !**



L'ENTRE-NOUS



605 rue Ouimet, app. 103
Saint-Jérôme

450.504.1001



Lundi au vendredi: 9h à 16h
Horaire continu

Rejoins Philippe

philippe.steben@lamieduquartier.com

ou Ménaïck

menaick.abalain@lamieduquartier.com

- Activités thématiques pour les jeunes de 6 à 12 ans
- Programme de bénévolat pour les adolescents
- Aide aux devoirs individuel pour les enfants du quartier Notre-Dame
- Collations à la sortie des classes le mardi à 14h45
- Jardin communautaire pour les locataires des HLM
- Postes informatiques
- Relation d'aide et suivis individualisés

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier 				1 ^{er}	2	3
4 ●	5	6	7	8	9	10
11	12 ☾	13	14	15	16	17
18	Super Lune 19 ●	20	21	22	23	24
25	26 ☽	27	28	29	30	31



Lundi au jeudi
8 h 30 à 16 h 30
FERMÉ entre 12 h et 13 h
Vendredi 8 h 30 à midi



<https://mppstj.org/>

Venez nous voir sur Facebook!

www.facebook.com/mppstj

424, rue du Palais à Saint-Jérôme 450.565.0015 

**LA MAISON PAUSE-PARENT C'EST D'ABORD UN LIEU
D'ÉCHANGES POUR LES FAMILLES AYANT DES ENFANTS ÂGÉS
ENTRE 0 ET 12 ANS MAIS C'EST AUSSI...**

- ◆ Des cuisines collectives économiques en groupe
- ◆ Des groupes pour les parents sur la discipline des enfants
- ◆ Des activités pour les pères
- ◆ Des ateliers de jeux parent-enfant
- ◆ Des rencontres de partage entre parents
- ◆ Une halte-garderie...

⇒ Surveillez les dates d'inscription pour la **SESSION AUTOMNE** et l'invitation à la **FÊTE DE LA RENTRÉE** sur notre site internet ou appelez-nous ! On vous attend...



SEPTEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 ^{er}	2 CONGÉ	3 ●	4	5	6	7
8 	9	10	11 ☾	12	13	14
15	16	17	Super Lune 18 ●	19	20	21
22 	23	24 ☾	25	26	27	28
29	30	 <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier <p>CE MOIS-CI : 2 : Fête du travail 8 : Journée internationale de l'alphabétisation ☛ LE COIN ALPHA : 450.436.2099 📞 Merci de passer le mot ... 22 : Arrivée de l'automne</p>				



Disponibilité de soutien téléphonique avec un intervenant de 8 h à 21 h, 365 jours par année.

(*) Interventions selon des heures variables, en fonction des besoins.

IMPORTANT : téléphonez **TOUJOURS** avant de vous présenter.



www.maisonoxygenelaurentides.org



maison.oxygene.laurentides@gmail.com

HÉBERGEMENT, ACCOMPAGNEMENT, ÉCOUTE, SOUTIEN AUX DÉMARCHES, ORIENTATION VERS LES BONNES RESSOURCES, ATELIERS LIÉS À LA PARENTALITÉ ET PLUS

- 🕒 Tu as un besoin temporaire d'hébergement ?
- 🕒 Tu souhaites exercer ton rôle de père, mais la situation est compliquée ?
- 🕒 Tu rencontres des difficultés financières chroniques ou momentanées ?
- 🕒 Tu as perdu ton emploi ?
- 🕒 Ta consommation t'amène à faire de mauvais choix ?
- 🕒 Tu te sens seul, impuissant, mais tu souhaites agir sur ta situation ?
- 🕒 Ta séparation avec ton ex-conjointe se passe difficilement ?
- 🕒 Tu as des problèmes avec la justice et tu souhaites améliorer ta situation ?
- 🕒 Tu aimerais pouvoir parler avec un intervenant lorsque ta situation s'embrouille ?
- 🕒 Tu es anxieux, tu te poses beaucoup de questions et cela te tient réveillé la nuit ?
- 🕒 Tu souhaites reprendre, maintenir ou améliorer la relation avec ton enfant ?

APPELLE-NOUS ! Cela ne t'engage à rien SAUF à être accueilli par une personne attentive, respectueuse et bienveillante... Si nous sommes occupés, LAISSE UN MESSAGE et nous te rappelons avant la fin de la journée.

OCTOBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CE MOIS-CI : 12 au 19 : Semaine des bibliothèques publiques 14 : Action de Grâce		1 ^{er}	2 ●	3	4	5
6	7	8	9	10 ☾	11	12 
13	14  CONGÉ	15	16	Super Lune 17 ●	18	19
20	21	22 	23	24 ☾	25	26
27	28	29	30	31 	CE MOIS-CI (SUITE) : 22 : Journée nationale de l'action communautaire autonome 31 : Joyeuse Halloween !! Soyez prudents ! 	



Au coin de MA rue

CENTRE DE
PÉDIATRIE SOCIALE
EN COMMUNAUTÉ
RIVIÈRE-DU-NORD

**Soigner
Outiller
Accompagner**



CERTIFIÉ



FONDATION
DR JULIEN

www.aucoindemarue.ca

SERVICES

- Médecine sociale : évaluations et suivis cliniques
- Accompagnement à domicile
- Ateliers de développement pour les enfants et les jeunes
- Art-thérapie, musicothérapie, zoothérapie, etc.

CRITÈRES D'ENTRÉE

- Vivre dans un contexte de vulnérabilité
- Familles sans médecin de famille
- Être âgé de 0 à 18 ans



Horaire d'ouverture du centre :
Lundi au vendredi, de 9h à 17h

Au coin de MA rue
Centre de pédiatrie sociale
en communauté Rivière-du-Nord
438, rue Labelle
Saint-Jérôme, Qc J7Z 5L8
450 438-5959
info.aucoindemarue@gmail.com

 [aucoindemarue_cpscrdn](https://www.instagram.com/aucoindemarue_cpscrdn)

 [@cpSCAucoindeMARue](https://www.facebook.com/cpscAucoindeMARue)



NOVEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
 CE MOIS-CI : ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier	2 au 3 : On RECULE l'heure et on REMPLE toutes les piles !  11 : Jour du Souvenir 19 : Journée de l'homme 25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes		Il est temps de penser à réserver votre panier de Noël auprès de votre ressource de quartier en dépannage alimentaire !  ➔ Voir pages 40 à 45		1 ^{er} 	2	
 3	4	5	6	7	8	9 	
10		11	12	13	14	Super Lune 15 	16
17	18		19	20	21	22	23 
24		25	26	27	28	29	30



Le **8 1 1** 

comporte **2 volets** **DISTINCTS**

 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

INFO - SANTÉ

Votre **SANTÉ** ou celle de votre enfant vous préoccupe ?
Vous vous demandez si vous devez consulter ou non un médecin ?
Hôpital ou clinique ?
Composez le **811 INFO-SANTÉ (OPTION 1)**
Une infirmière vous guidera face à vos questionnements.

INFO - SOCIAL

Votre **CONDITION** ou celle de votre enfant vous préoccupe ?
Le développement ou le comportement de votre enfant vous questionne ?
Vous avez besoin de conseils et d'outils dans votre rôle de parent ?
Appelez le **811 INFO SOCIAL (OPTION 2)**
Un(e) intervenant(e) vous guidera vers le service qui est le mieux adapté à votre situation ou à celle de votre enfant.



Comme parent, vous voulez le meilleur pour votre enfant.

Si votre enfant rencontre des défis dans son développement, un peu d'aide est parfois nécessaire...


- Le programme Agir tôt est un **programme gratuit** qui s'adresse aux enfants de 0-5 ans et à leur famille.
- Il peut aider l'enfant à se développer dans la vie de tous les jours, de la naissance à l'école, en donnant aux parents, un accès à des conseils et à du soutien d'accompagnement.
- Il inclut des services d'intervention précoces offerts en collaboration avec divers intervenants impliqués dans la vie de l'enfant.
- Pour plus de détails, communiquez avec votre CLSC ou visitez <https://agirtot.org/>

D É C E M B R E

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
1 ^{er} ●	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 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ Pleine Lune ☾ Dernier quartier ● Nouvelle Lune ☽ Premier quartier 				<p>CE MOIS-CI :</p> <p>21 : Arrivée de l'hiver</p> <p>24 : Veille de Noël</p> <p>25 : Joyeux Noël !!!</p> <p>31 : Veille du Jour de l'An</p>	 <p>Opération Nez rouge</p> <p>Grand Saint-Jérôme</p> <p>450.432.6811 </p> <p>Éduc Valcool La modération a bien meilleur goût.</p>


RÉPERTOIRE DES SERVICES 0-5 ANS

GROSSESSE

- Centre Marie Eve Voir p.3
- Le Bourgeon Voir p.5
- Maison d'Ariane Voir p.35
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Nourri-Source Laurentides Voir p.36
- Services Québec - Prestations spéciales 450.569.3075 




3 À 5 ANS

- Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord Voir p.1
- Dysphasie Laurentides Voir p.31
- Jardin d'enfants Cachou 450.436.1580 - poste 3679  Voir p.26
- Le Bourgeon Voir p.5
- Maison de la famille de Mirabel Voir p.38
- Maison Pause-Parent Voir p.17

MÈRES SEULEMENT (AVEC OU SANS ENFANT)

- Centre de femmes Liber'Elles (Mirabel) 450.594.0556 
- Centre Marie Eve Voir p.3

0-6 MOIS


- Centre Marie Eve Voir p.3
- Grands-parents Tendresse Voir p.35
- Le Bourgeon Voir p.5
- Maison d'Ariane Voir p.35
- Maison de la famille de Mirabel Voir p.38
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Nourri-Source Laurentides Voir p.36
- Services Québec - Prestations spéciales 450.569.3075 



PÈRES SEULEMENT

- ACCROC Voir p.38
- Maison Oxygène Laurentides Voir p.19
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Paternité Laurentides Voir p.37
- Père Plus Laurentides Voir p.37

6-12 MOIS

- Centre Marie Eve Voir p.3
- Grands-parents Tendresse Voir p.35
- Le Bourgeon Voir p.5
- Maison d'Ariane Voir p.35
- Maison de la famille de Mirabel Voir p.38
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Nourri-Source Laurentides Voir p.36
- Services Québec - Prestations spéciales 450.569.3075 






1 À 3 ANS

- Maison d'Ariane Voir p.35
- Centre Marie Eve (jusqu'à 24 mois) Voir p.3
- Le Bourgeon Voir p.5
- Maison de la famille de Mirabel Voir p.38
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Nourri-Source Laurentides Voir p.36









SERVICES AUX FAMILLES

- ACEF (Association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides) Voir p.34
- Ami-e du Quartier (L') Voir p.15
- Au coin de MA rue (Centre de pédiatrie sociale en communauté Rivière-du-Nord - 0-18 ans et parents) Voir p. 21
- Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL) Voir p. 11-23-27-28
- CIE Laurentides Projet « Ma Place au Soleil » 450.431.0028 - poste 238  Voir p.9
- COFFRET (Le) Voir p.13
- Direction de la protection de la jeunesse des Laurentides Voir p.35
- Dysphasie Laurentides Voir p.31
- GYMNO Voir p.31
- La Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides 450.431.7482 
- Le Bourgeon - Centre de périnatalité sociale Voir p.5
- Maison de la famille de Mirabel Voir p. 38
- Maison des Parents du Québec Voir p.33
- Maison Pause-Parent Voir p.17
- Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN) Voir p.35
- PANDA (Association Thérèse-de-Blainville) Voir p.31
- Parents à l'école 450.436.5850 - poste 7543  Voir p.34
- PROGRAMME SIPPE (0-5 ans) du CISSSL et Jeunes en difficulté 0-17 ans Voir p.7
- Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides Voir p.31



Vérifiez toujours les conditions
d'ouverture de ces différents sites.

ACTIVITÉS à faire EN FAMILLE

- Ami-e du Quartier (L') Voir p.15
 - Centre de plein air Roger-Cabana (Saint-Hippolyte) 
450.563.2505 - poste 2231
 - GYMNO Laurentides Voir p.31
 - La Route Verte (piste cyclable de 218 km de Blainville à Mont-Laurier) 
 - Les Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord 450.436.1560
 - Maison de la famille de Mirabel Voir p.38
 - Maison Pause-Parent Voir p.17
 - Parcours d'hébertisme (4 ans et plus) Parc-école À l'Orée-des-bois
360, Côte Saint-Nicholas (Saint-Colomban) 450.436.1453 - poste 6311 
 - Ville de Saint-Jérôme www.vsj.ca/ ou page Facebook de la Ville
- Parcs régionaux
- Bois-de-Belle-Rivière 450.258.4924 
 - Parc du Domaine Vert 450.435.6510 
 - Parc régional de la Rivière-du-Nord 450.431.1676 

À LA RECHERCHE D'UN SERVICE DE GARDE OU D'UNE GARDERIE ?



1. LA PLACE 0-5 ANS 
www.laplace0-5.com 1.844.270.5055

2. www.magarderie.com : un site GRATUIT mis à jour quotidiennement. Accès à des places disponibles en milieu familial ou en garderie privée.
 3. www.milieufamiliallaurentides.ca
 4. www.mfa.gouv.qc.ca/fr : ministère de la Famille - onglet Services de garde
 5. Le Jardin d'enfants CACHOU au CEGEP de Saint-Jérôme
⇒ demi-journées pour les petits de 3½ à 5 ans moyennant des frais d'inscription (\$)
- Plus d'informations au 450.436.1580 - poste 3679 

3 OPTIONS POUR VOUS BRANCHER À INTERNET À MOINDRE COÛT...

1. Ordinateurs portables usagés à bas prix chez www.recypro.com (une entreprise d'insertion située à Lachute) 450.409.0500 
⇒ Service de maintenance, programmation et installation en magasin à un taux horaire de 40 \$.
2. Wifi offert gratuitement dans plusieurs endroits publics (ex : bibliothèques et à certains endroits publics extérieurs).
3. Programme Familles branchées du gouvernement du Canada en collaboration avec Internet pour l'avenir de TELUS :
⇒ Accès à un service Internet à domicile pour aussi peu que 10 \$/mois pour les familles à faible revenu (*).

Critères d'admissibilité :


- ➔ Recevoir les montants maximaux de l'ACE (Allocation canadienne pour enfant);
- ➔ Fournir un avis récent de l'ACE indiquant un **revenu familial net de 34 863\$ ou moins.** (*)

Pour vous inscrire, visitez www.familles-branchees.ca



CISSS DES LAURENTIDES

Tous nos services sur www.santelaurentides.gouv.qc.ca

24 h / 24 7 jours / 7
POUR TOUTE DEMANDE
D'ORDRE PSYCHOSOCIAL OU DE SANTÉ
Composez le 811 

INFO-SANTÉ → Option 1 → Voir
INFO-SOCIAL → Option 2 page 23

CLSC DU CENTRE-VILLE DE SAINT-JÉRÔME

Édifice du 430, rue Labelle 450.432.2777 - poste 25000 

SERVICES AUX JEUNES ET À LA FAMILLE



Intervention psychosociale sur rendez-vous en contactant le 811
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30



Authentification de la photo pour la carte d'assurance-maladie
Lundi, jeudi et vendredi de 9 h à 17 h30
Mardi et mercredi 9 h à 19 h - Samedi 9 h à 11 h et 13 h à 16 h



Vaccination sur rendez-vous
en passant par www.clicsante.ca → voir page suivante


CLSC LAFONTAINE

Édifice du 1 000, rue Labelle (Saint-Jérôme) 450.432.2777- poste 26595 

SERVICES PSYCHOSOCIAUX ADULTE

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h 30
Porte 1 - 3^e étage

FERMÉ LES JOURS FÉRIÉS

Présentez-vous avant 19 h
ou prenez rendez-vous en composant le 811 - option 2 

SERVICES SANTÉ MENTALE JEUNESSE

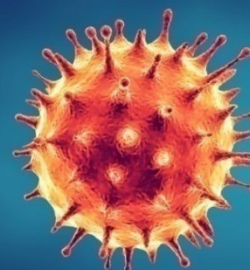
sur rendez-vous en composant le 811 - option 2 

211

Consultez le répertoire des organismes et services communautaires (OBNL), publics et parapublics des Laurentides, disponible en ligne, par territoire de MRC.

www.211qc.ca/repertoire/laurentides

La menace est toujours présente !
Demeurez vigilants et bien informés



COVID-19

Pour toute question concernant la vaccination:
<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/vaccination/covid-19-vaccination/liens-utiles/>



1.866.527.7383 (1.866.JARRETE) 
www.quebecsanstabac.ca/jarrete
Aide offerte par texto: Inscrivez-vous via www.smat.ca/fr

Soutien d'abandon tabagique disponible en individuel ou en groupe.
Inscrivez-vous à votre CLSC

1.844.440.AIDE (2433) 



TOUT SUR LA VACCINATION



INFLUENZA

Campagne annuelle de vaccination

Une campagne de vaccination contre la grippe (INFLUENZA) se déploie chaque année, à l'automne.

La vaccination est recommandée et offerte **GRATUITEMENT** aux personnes qui ont le plus de risques de présenter des complications, soit :

- Les enfants de 6 mois à 17 ans atteints de certaines maladies chroniques
- Les adultes ayant certaines maladies chroniques (incluant les femmes enceintes, quel que soit le stade de leur grossesse)
- Les femmes enceintes aux 2^e et 3^e trimestres de leur grossesse
- Les personnes âgées de 75 ans et plus

Elle est également **gratuite** pour :

- Les proches qui habitent sous le même toit qu'un enfant de moins de 6 mois ou qu'une personne à risque élevé d'hospitalisation ou de décès ainsi qu'à leurs proches aidants
- Les travailleurs de la santé
- Les enfants de 6 à 23 mois en bonne santé
- Les personnes âgées de 60 à 74 ans en bonne santé

Il est **OBLIGATOIRE** de prendre rendez-vous pour se faire vacciner

En ligne via www.clicsante.ca

Par téléphone au **1.888.664.2555** 

Les calendriers présentant les dates et lieux de vaccination sont disponibles sur le site www.santelaurentides.qc.ca sous l'onglet [soins et services / vaccination](#).

Couverture vaccinale pour les 2 MOIS À 6 ANS



Pour protéger votre enfant de certaines maladies, prenez rendez-vous à votre CLSC situé au 430, rue Labelle à Saint-Jérôme, pour les vaccins destinés aux enfants de 2 mois à 6 ans.

Pour obtenir un rendez-vous : www.clicsante.ca ou joignez la **Centrale régionale de rendez-vous** du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 12 h et entre 13 h et 16 h 30

en composant le **450.432.2777 - poste 28777** 

SAVIEZ-VOUS QUE ...



- ★ Le vaccin contre la grippe **NE VOUS PROTÈGE PAS** contre la **COVID-19**.
- ★ Pour toutes les personnes admissibles, il est possible de recevoir la vaccination contre la grippe, contre la COVID-19 et contre le pneumocoque **EN MÊME TEMPS**, et ce, **LORS DU MÊME RENDEZ-VOUS**.

Plus d'informations sur les vaccins au <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination>

TROUVER UNE RESSOURCE QUI OFFRE DE LA CONSULTATION MÉDICALE




La majorité des cliniques médicales tendent de plus en plus à offrir des consultations médicales sans rendez-vous à leur clientèle seulement. Nous vous proposons ici quelques solutions pour contourner ce problème.




TROUVER UN MÉDECIN DE FAMILLE

Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) a pour mandat de vous aider à trouver un médecin de famille. Sachez cependant que la priorité est donnée aux personnes ayant les besoins les plus urgents en raison de leur état de santé. **Inscrivez-vous sur la liste d'attente centralisée : www.gamf.gouv.qc.ca ou composez le 1.844.834.4263**

VOICI 7 OPTIONS QUI S'OFFRENT À VOUS POUR TOUTE QUESTION OU CONSULTATION MÉDICALE

1. **Info-Santé 811 - Option 1**  ⇒ voir page 23
2. **Consulter votre pharmacien(ne)** 
3. **Clic santé** <https://portal3.clicsante.ca/>
4. **GAP: Le Guichet d'Accès à la Première ligne (GAP)** pour obtenir une consultation médicale
➔ Service exclusivement consacré aux personnes sans médecin de famille. **811 - option 3** 

5.  **2 OPTIONS DE CONSULTATION :**
⇒ sur place ou en téléconsultation
Bonjour-santé + informations en temps réel sur le taux d'occupation des urgences du Québec et des cliniques Bonjour-Santé. www.bonjour-sante.ca

6.  **Rendez-vous santé Québec** www.rvsq.gouv.qc.ca
UNE ALTERNATIVE POUR VOIR UN MÉDECIN LE JOUR MÊME
Plateforme 100% gratuite, pour prendre un rendez-vous le jour même avec un médecin de famille qui exerce dans l'une des cliniques participantes (sujet à la disponibilité des médecins).

7. **Centre Up!** Un centre d'urgences pédiatriques et soins spécialisés <https://centreup.ca>
Ouvert de 8 h à 20 h du lundi au dimanche
Maintenant à Saint-Eustache 375, avenue Mathers - Suite 200

Service Ma grossesse
Pour permettre aux futures mamans et leur famille d'être bien entourées pour l'arrivée de leur bébé



Ma grossesse
Un accès rapide, gratuit et confidentiel aux services offerts aux femmes enceintes.

Pour vous inscrire : Quebec.ca/magrossesse

À remplir par toutes les femmes enceintes dès le début de la grossesse.
<https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr>

1.833.732.8706 

Pour être bien entourée à l'arrivée de bébé

SOINS DENTAIRES



POUSSE DES DENTS

3 trucs simples pour soulager la douleur de la gencive du nourrisson ...

1. Massez la gencive avec un doigt propre
2. Imbibez une débarbouillette d'eau froide et faites-la mâchouiller par le bébé
3. Donnez-lui un anneau de dentition RÉFRIGÉRÉ mais NON CONGELÉ.



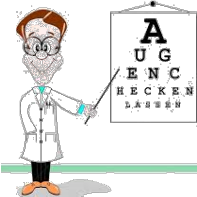
SOINS GRATUITS POUR LES MOINS DE 10 ANS

En clinique dentaire et/ou en milieu hospitalier :

- 😊 Un examen par année
- 😊 Les examens d'urgence
- 😊 Les radiographies
- 😊 L'anesthésie locale ou générale
- 😊 Les obturations en amalgame (gris) pour les dents postérieures
- 😊 Les obturations en matériau esthétique (blanc) pour les dents antérieures
- 😊 Les couronnes préfabriquées
- 😊 L'endodontie (inclut notamment le traitement de canal)
- 😊 L'extraction de dents et de racines
- 😊 Les services de chirurgie buccale

À NOTER que les coûts d'un nettoyage, d'un détartrage et d'une application de fluorure ne sont pas assumés par la Régie pour les enfants de moins de 10 ans.

SOINS OCULAIRES Ouvrez l'œil !



PRÈS D'UN ENFANT SUR QUATRE de MOINS DE 6 ANS éprouve des problèmes visuels, c'est pourquoi il est essentiel que chaque enfant soit évalué avant sa rentrée scolaire.

Portez une attention particulière aux signes suivants si votre enfant:

- ♦ Effectue des inversions en lisant;
- ♦ Effectue des inversions en écrivant;
- ♦ Ferme un œil en lisant;
- ♦ Se frotte souvent les yeux;
- ♦ Éprouve de la difficulté à se concentrer;
- ♦ Plisse ses yeux durant la lecture;

- ♦ S'assied trop près de la télévision;
- ♦ Est sujet aux maux de tête.

⇒ L'examen est couvert jusqu'à 17 ans par la Régie de l'assurance-maladie du Québec, à raison d'une fois par année.

Ce suivi optimisera la concentration et les résultats scolaires de votre enfant.



PROGRAMME
**Mieux voir
pour réussir**
www.ramq.gouv.qc.ca/mieuxvoir

- ♦ Programme d'aide financière pour l'achat de lunettes ou de verres de contact (lentilles) aux enfants de moins de 18 ans.
- ♦ Remboursement fixe de 300 \$ par période de deux (2) ans à la suite de l'achat de lunettes chez un opticien ou un optométriste au Québec.
- ♦ Demande de remboursement en ligne : www.ramq.gouv.qc.ca/mieuxvoir

LE BONHOMME À LUNETTES : Payez moins cher... peu importe votre revenu !




1. Passez un examen de la vue chez un optométriste de votre choix;
2. Présentez-vous à l'Ami-e du Quartier (voir page 15) avec votre prescription, le mardi entre 13 h et 15 h 30; (*)
3. Choisissez vos montures et vos verres.

(*) En plus de leur prescription, les prestataires de l'aide sociale doivent présenter :

- ⇒ Leur formulaire pour les lunettes (remis par Services Québec);
- ⇒ Leur carnet de réclamation mensuel (reçu par la poste) et leur carte d'assurance-maladie.

Le travail est toujours garanti, les délais de livraison sont courts et la qualité du service est impeccable.

Plus d'informations : **514.303.4315** 



www.bonhommealunettes.org



info@bonhommealunettes.org

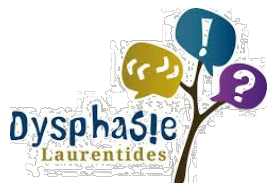
ou via [Facebook](#)

RESSOURCES LIÉES AUX BESOINS PARTICULIERS



L'accompagnateur

www.laccompagnateur.org



Services et activités adaptés aux personnes ayant un trouble développemental du langage.
2-C, ch. de la Côte St-Louis Ouest à Blainville

Parce que le langage, c'est bien plus que des mots.

www.dysphasie-laurentides.org 450.951.8520



Activités adaptées pour les enfants rencontrant des difficultés d'apprentissage. 1155, avenue du Parc à Saint-Jérôme
www.gymno.org 450.848.3211



Association Thérèse-de-Blainville et des Laurentides
Soutien aux personnes atteintes d'un TDAH et à leurs proches.
www.pandatdb.com

450.979.7263

Site officiel du gouvernement du Québec qui indique les principaux programmes et services destinés aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.
www.quebec.ca/personnes-handicapees

REGROUPEMENT POUR LA CONCERTATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DES LAURENTIDES

Regroupe l'ensemble des informations pouvant être utiles aux personnes handicapées et à leurs proches de la région des Laurentides.

www.handicaplarentides.ca 450.432.2229

PROGRAMMES ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX

AIDE SOCIALE ET PROGRAMME DE SOLIDARITÉ SOCIALE

Prestations spéciales pour la grossesse, l'allaitement ou l'achat de préparations lactées. Contactez le Centre de communication avec la clientèle (CCC). 1.877.767.877

ALLOCATION-LOGEMENT

Aide financière pour les ménages à faible revenu consacrant une part importante de leur budget pour se loger. Vérifiez votre admissibilité et demandez un formulaire. 1.855.291.6467 - option 2

BUREAU D'AIDE JURIDIQUE DE SAINT-JÉRÔME

➔ Gratuit pour les ménages à faible revenu. 450.436.5712
➔ Tarifs modulés pour les ménages de la classe moyenne.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR SERVICE DE GARDE

N'hésitez pas à demander vos versements anticipés.

www.revenu.gouv.qc.ca 1.855.291.6467 - option 2

DIRECTEUR DE L'ÉTAT CIVIL DU QUÉBEC www.etatcivil.gouv.qc.ca

Pour obtenir un certificat de naissance, de mariage, d'union civile ou de décès. 275, rue Latour - Bureau 2 à Saint-Jérôme

1.877.644.4545

OPHQ (Office des personnes handicapées du Québec)

pour plus d'informations sur les programmes et mesures fiscales :
www.ophq.gouv.qc.ca

PORTAIL QUÉBEC Votre porte d'entrée pour TOUS les services du gouvernement du Québec. www.servicesquebec.gouv.qc.ca

PRESTATIONS FÉDÉRALES

- Allocation canadienne pour enfants (ACE) 1.800.387.1194
- Crédit pour la TPS / TVH et autres prestations.

PRESTATIONS PROVINCIALES

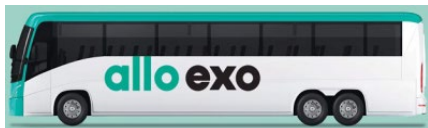
- Allocation famille 1.800.667.9625
- Supplément pour enfant handicapé (SEH)
- Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels (SEHSE). www.rrq.gouv.qc.ca

RQAP (Régime québécois d'assurance parentale) 1.888.610.7727
www.rqap.gouv.qc.ca/fr/accueil

SUR NOS ROUTES ...

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF POUR SAINT-JÉRÔME

GARE DE SAINT-JÉRÔME 280, rue Latour



<https://exo.quebec/fr>

➔ Onglet ME DÉPLACER

NOMBREUX OUTILS ACCESSIBLES

- Tout sur les tarifs et les modalités de transport
- État du service en direct
- Calculateur de trajets
- Horaires des trains et autobus de banlieue et plus

LIGNE TÉLÉPHONIQUE AUTOMATISÉE

514.287.TRAM (8726) 1.888.702.TRAM(8726) 



Ailleurs sur le territoire

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF MRC RIVIÈRE-DU-NORD (TAXIBUS)



www.tacrdsn.ca

450.224.8800 

Transport pour les résidents de Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte et Sainte-Sophie.



TRANSPORT INTERMUNICIPAL



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

www.transportlaurentides.ca

1.877.604.3377 

VOTRE ENFANT EST-IL PRÊT POUR LA REMORQUE OU LE SIÈGE À VÉLO?

Envie de faire une escapade sur deux roues avec votre enfant? Encore faut-il trouver le bon produit... Pour rouler en toute sécurité avec votre enfant, vous devez tout d'abord suivre quelques règles de base.



La Société de l'assurance automobile du Québec suggère que l'enfant ait au moins 12 mois afin que les muscles de son cou soient assez forts en cas d'accident, que l'enfant puisse se tenir assis seul et qu'il puisse porter un casque de vélo correctement. Votre tout-petit remplit ces conditions? Il est maintenant temps de choisir la bonne remorque ou le siège le mieux adapté à votre vélo, à son confort, mais aussi au vôtre.

[Sièges d'auto pour les enfants - SAAQ \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)



L'ASSOCIATION POUR
LA SÉCURITÉ DES ENFANTS
PASSAGERS DU CANADA



Guide pratique des meilleures pratiques pour assurer le transport sécuritaire des jeunes enfants à bord de véhicules motorisés.

<https://www.cpsac.org/wp-content/files/documents/ASEPC-depliant-find-a-tech.pdf>

VÉRIFICATION GRATUITE D'INSTALLATION DE SIÈGE D'AUTO POUR ENFANTS



★ TECHNICIENS EN SÉCURITÉ DES ENFANTS PASSAGERS

Service d'installation et de vérification de sièges d'auto pour enfants. Visitez le site internet pour trouver un technicien près de chez vous et prendre contact pour obtenir un rendez-vous.



www.cpsac.org/find-a-tech

★ SECTEUR DE MIRABEL

- SERVICE DE POLICE DE MIRABEL



14113, rue Saint-Jean à Mirabel 450.475.7708 

Vérification gratuite de sièges d'auto pour enfants.

➔ Appelez pour prendre un rendez-vous (obligatoire)

RESSOURCES POUR LES PARENTS



BIENTÔT PARENTS ?

Tapez *Devenir parent - Service Québec* dans votre moteur de recherche préféré.

En un seul clic, vous accédez à une foule de renseignements pertinents sur des sujets tels que :

♥ La grossesse ♥ l'adoption ♥ les services de garde
♥ les crédits d'impôt et plus...

Vous obtiendrez en plus de nombreuses informations pouvant faire l'objet de questionnements pour tout nouveau parent.

Mieux vivre
avec notre
enfant
de la grossesse à deux ans

Un guide pratique
GRATUIT
INCONTOURNABLE

Publié chaque année par l'INSPQ (Institut national de la santé publique)

 [www https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)



www.maisondesparents.com

info@maisondesparents.com

179, rue St-Georges Saint-Jérôme

450.438.7708 

LA MAISON DES PARENTS DU QUÉBEC accueille et offre une aide à des enfants de 0 à 14 ans et leur famille, en situation de vulnérabilité, à la recherche d'outils, résidant sur le territoire de la Rivière-du-Nord.

♥ Problèmes d'adaptation scolaire ♥ intentions suicidaires chez l'enfant ♥ tensions d'une famille recomposée ♥ divorce ou séparation difficile ♥ relation pénible avec l'adolescent ♥ sentiment d'épuisement ou d'isolement ♥ conflits culturels, etc.

Pour toute situation parentale nécessitant un soutien ...

LA MAISON DES PARENTS DU QUÉBEC c'est avant tout un lieu de rencontre et de solidarité entre les familles !

naître
ET grandir

Le site **NAÎTRE ET GRANDIR** de la Fondation André et Lucie Chagnon accompagne les parents dès la grossesse, avec un vaste répertoire d'informations fiables et validées par des professionnels de la santé, dans le but de les soutenir dans le développement de leur enfant .

Consultez les rubriques par stade de développement ou « De A à Z » pour trouver des réponses à (presque) toutes vos questions ...

acef



www.acefbl.org

450.430.2228 

BASSES-LAURENTIDES 42 D, rue Turgeon - Local 1 à Sainte-Thérèse

Un site qui vaut VRAIMENT le détour... à visiter sans tarder !
Vous y découvrirez une foule d'outils et d'informations **INCONTOURNABLES** telles que :

Une « Boîte à outils » contenant, entre autres :

- ♦ Une grille budgétaire
- ♦ Des outils calculateurs
- ♦ Des infos sur les mises en demeure
- ♦ Un cahier des solutions aux dettes
- ♦ Une grille de dépenses occasionnelles

Des sections remplies d'informations pertinentes, telles que :

- ♦ Mes droits en consommation
- ♦ Bien gérer ses finances personnelles

Si vous éprouvez des difficultés financières (budget, endettement) sachez que l'ACEF vous offre **tout à fait gratuitement** la possibilité d'une **rencontre individuelle** afin d'évaluer les différentes solutions possibles.

Connaissez-vous ÉCONOLOGIS ?

Programme d'efficacité énergétique offert chaque année **d'octobre à mars** aux ménages à revenu modeste, qu'ils soient propriétaires ou locataires.



- ➔ Inclut la visite d'un conseiller et d'un technicien pour des conseils pratiques en matière de chauffage, eau chaude, appareils ménagers et éclairage.
- ➔ En fonction des recommandations du technicien, des mesures concrètes sont appliquées pour une efficacité accrue, incluant l'installation de thermostats électroniques sans aucun frais.

Pour vérifier votre admissibilité au programme

www.quebec.ca/econologis ou **1.844.303.7333** 

Organisme mandaté : Expertbâtiment



Centre de formation générale
des adultes de la Rivière-du-Nord

PARENTS À L'ÉCOLE

Ensemble, s'adapter et innover pour se réaliser Programme **gratuit et flexible** offert par le Centre de formation générale des adultes (CFG) de la Rivière-du-Nord.

- ➔ S'adresse aux parents qui n'ont pas complété leurs études secondaires et qui souhaitent retourner à l'école
- ➔ Horaire flexible copié sur celui des enfants
- ➔ Possibilité d'être en classe entre 3 et 5 jours par semaine (minimum 15 heures)
- ➔ Frais et manuels scolaires payés
- ➔ Entrées en continu.

Informations et inscriptions

450.436.5850 - poste 7543 



Si vous êtes à faible revenu, vous pouvez demander la **PRIME AU TRAVAIL** et même un supplément, qui sont des **crédits d'impôt remboursables**.

Cette prime est calculée en fonction de votre revenu de travail, du revenu de votre ménage et de votre situation familiale.

Vous pouvez même demander des versements anticipés (ex. : 300 \$ / mois)

Infos : www.revenuquebec.ca/fr/citoyens

1.877.767.8733 

DIRECTION DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE



www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/protection-de-la-jeunesse-dpj

Pour un accès rapide aux services ou pour faire un signalement composez le

1.800.361.8665

ORGANISME DE JUSTICE ALTERNATIVE



- ♦ VIVRE ensemble »...
- ♦ COHABITER ensemble » ...
- ♦ SE COMPORTER ensemble » ...
- ♦ RÉPARER ensemble » ...
- ♦ S'ENGAGER ensemble » ...
- ♦ INNOVER ensemble » ...

515, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme



www.mavn.ca **450.436.6749**



Grands parents
tendresse



Services **GRATUITS** et **CONFIDENTIELS** offerts aux femmes et enfants victimes de violence conjugale ainsi qu'à leurs proches.

450.432.9355



www.maisondariane.ca



info@maisondariane.ca

374, rue Laviolette à Saint-Jérôme

L'organisme **GRANDS-PARENTS TENDRESSE** a pour mission de briser l'isolement des aînés. L'une de nos activités intergénérationnelles consiste à jumeler une « marraine » à une famille qui a un poupon de 0 à 12 mois, afin de lui offrir un répit.

Ce service de marrainage, d'une durée de trois (3) heures, est offert une fois par semaine, sur une période de six (6) semaines. L'horaire est fixé selon les disponibilités de chacune. Beaucoup d'amour et de tendresse à partager...



www.grandsparentstendresse.org **450.436.6664**

REBÂTIR ...

Service **GRATUIT** de consultation juridique de 4 heures pour les victimes de violence sexuelle et de violence conjugale (aussi post-séparation)

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

1.833.REBATIR (1.833.732.2847)

ou en ligne via www.rebatir.ca

? Vous cherchez de l'information sur la violence conjugale ?
www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/violence-conjugale



Nourri-
Source

LAURENTIDES

450.990.1031 
Sans frais : 1.866.436.2763

485, rue Labelle à Saint-Jérôme



www.nourrisourcelaurentides.ca



laurentides@nourri-source.org



www.facebook.com/nourrisourcelaurentides



MOUVEMENT D'ENTRAIDE POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

- ♥ Ateliers prénataux
- ♥ Haltes-allaitement ➔ Moments de rencontre et d'échanges
- ♥ Soutien téléphonique
- ♥ Pour poser des questions, discuter avec d'autres parents et s'informer sur une variété de sujets en présence de mairaines d'allaitement.
- ♥ Informations et conseils sur l'allaitement maternel
- ♥ Formulaire disponible sur www.nourrisourcelaurentides.ca/espace-maman pour être jumelée à une mairaine d'allaitement.
- ♥ Programmation détaillée sur : www.nourrisourcelaurentides.ca/calendrier


LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'allaitement est le moyen idéal d'apporter au nourrisson tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et se développer en bonne santé.
- L'allaitement comporte une multitude de bienfaits, autant pour le bébé que pour la mère, en diminuant considérablement certaines maladies, réduisant du même fait les hospitalisations.
- L'allaitement permet à la mère d'augmenter son estime de soi, de diminuer la pollution, les coûts, mais aussi la charge mentale des parents.



RESSOURCES POUR LES PAPAS

PATERNITE
LAURENTIDES





**POUR L'IMPLICATION DES PERES
DANS LE DEVELOPPEMENT DES ENFANTS**

Le comité PATERNITE LAURENTIDES a pour mission de sensibiliser la population en général, et plus particulièrement les pères, les mères et les intervenants, à l'importance de l'implication des pères dans le développement des enfants.

Visitez le portail pour vous informer de tout ce qui s'offre aux pères dans les Laurentides :

www.paternitelarentides.ca
paternitelau@uqo.ca



PÈRE PLUS LAURENTIDES **GROUPE D'ÉCHANGE, DE PARTAGE ET DE SOUTIEN POUR TOUS LES PÈRES.**

Regroupement initié à la suite des ateliers « Pères présents, enfants gagnants ! » puisque de nombreux pères souhaitaient continuer de se rencontrer et d'échanger sur différents sujets touchant la paternité.

- ★ **Rencontres gratuites et offertes en soirée**
 - ★ **Groupes ouverts, où tous les pères et figures paternelles sont les bienvenus.**
 - ➔ **Un mercredi sur deux à Saint-Jérôme**
Maison Pause-Parent, 424 rue du Palais.
- Plus d'information : pere.plus.laurentides@gmail.com
ou Maison Oxygène Laurentides **579.887.8843** 📞

ATELIERS « PÈRES PRÉSENTS, ENFANTS GAGNANTS ! »

- ♦ **10 ateliers, en groupe fermé, destinés à tous les pères désirant porter un regard sur leur rôle et apporter des améliorations dans leur relation avec leurs enfants.**
- ♦ **Ouverts à tout homme qui exerce un rôle paternel, qu'il soit père, beau-père ou grand-père.**
- ♦ **Espace sécuritaire de réflexion sur les défis de la paternité et la façon dont on peut les relever.**
- ♦ **Occasions de bonifier les compétences parentales afin d'améliorer la relation père-enfant.**

Informations sur dates et endroits : www.paternitelarentides.ca
ou appelez la Maison Oxygène Laurentides au

579.887.8843 📞

accroc



www.accroc.qc.ca

450.569.9966
1.877.460.9966

↑
Scannez et
voyez les
vidéos sur
Youtube

Un coup de main pour que cessent
mes comportements inadéquats!

**Services pour les hommes ayant des comportements
violents en situations conjugale et familiale :**

- Groupes de thérapie en présence ou en mode virtuel pour les hommes ayant des comportements violents en situations conjugale et familiale.
- Suivis individuels pour les hommes qui manifestent de la violence envers leurs pairs ou qui sont en situation de rupture amoureuse difficile.

Services pour les ados :

- Groupes de thérapie pour les 12 à 18 ans (garçons et filles) qui exercent de la violence dans leurs relations.

**Si vous en sentez le besoin, ACCROC est là pour vous aider!
Vous pouvez faire votre demande d'aide en ligne.**



Sites internet utiles

Regroupement pour la valorisation de la paternité

www.rvpaternite.org

Centre d'aide pour les pères vivant ou ayant vécu une séparation.
Aide à la relation père-enfant. Aide juridique. Aide personnelle.

www.peres-separes.qc.ca

CUISINE DES PÈRES



- ♦ Atelier qui permet aux pères de se retrouver entre eux pour cuisiner et apprendre de nouvelles recettes;
- ♦ **Un mercredi sur deux, de 17 h à 19 h**
- ♦ Préparation de repas pour rapporter à la maison
- ♦ **Échanges sur leurs réalités familiales et parentales**

Informations et inscriptions : Maison Pause-Parent

450.565.0015 - poste 25



Maison de la famille www.famillemirabel.com
de Mirabel

15 093, rue Saint-Augustin Mirabel **450.414.2121**

- ♥ Mission : Offrir un milieu de vie aux familles, axé sur le respect et le soutien sans jugement, par ses services et ses activités.
- ♥ Offre d'activités : parents-enfants, développement de l'enfance, causeries entre parents et cuisines collectives.
- ♥ Halte-garderie pour les enfants âgés de 18 mois à cinq ans. Journées complètes ou demi-journées.

AUTONOMIE ALIMENTAIRE

L'autonomie alimentaire est un processus de prise de pouvoir permettant à toutes et à tous, l'exercice du droit à l'alimentation.



Tu cherches un endroit pour faire des cuisines collectives ?

RCCQ

Le site du RCCQ peut te diriger vers un lieu près de chez toi ! www.rccq.org

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) considère que d'autres pratiques alternatives s'inscrivent dans une démarche collective visant l'atteinte de l'autonomie alimentaire. Parmi celles-ci :

- Les groupes d'achats
- Les épiceries solidaires
- Les réseaux de fermier de famille
- Les jardins communautaires
- Les jardins collectifs
- Etc.



Il est possible de cultiver des légumes sur son balcon! Les *Incroyables Comestibles* font la promotion d'expériences de jardinage axées sur l'alimentation saine.

Cela signifie de créer des jardins dans des endroits faciles d'accès tels que la devanture d'un édifice, le long d'un chemin ou dans un espace public.

Dans la philosophie des *Incroyables Comestibles*, la récolte est libre d'accès à tous. Chacun s'implique pour prendre soin de ces espaces de qualité, dans un esprit de partage.

<http://icrdn.org/>

À VOS FRIGOS



Le programme *À vos frigos!* propulsé par le **Fonds Éco IGA**

Pour réduire votre gaspillage alimentaire !

Conseils et ressources simples et pratiques pour vous accompagner dans vos changements d'habitudes.

<https://fondsecoiga.org/a-vos-frigos/>

LES MARCHÉS PUBLICS LOCAUX

MARCHÉ PUBLIC DE SAINT-JÉRÔME

Du premier mardi d'avril au dernier samedi de novembre.

Accès par la Place de la Gare, la rue Melançon et le Parc linéaire
Mardi, vendredi et samedi - de 8 h à 17 h

www.vsj.ca/marche-public

MARCHÉ PUBLIC DE ST-COLOMBAN

De juin à octobre - Tous les jeudis de 16 h à 20 h

Place du Marché au Parc Phelan

Pour découvrir tout ce qui s'y passe :

www.st-colomban.qc.ca/activites-loisirs-et-culture/activites-agroalimentaires/marche-public

MARCHÉ DU TERROIR DE MIRABEL

17530, rue Jacques-Cartier (secteur Domaine-Vert-Nord)

Le dimanche de 10 h à 16 h - De la fin juin à la fin septembre.

www.facebook.com/marcheduterroirdemirabel

MARCHÉ DÉCOUVERTES LOCALES SAINTE-SOPHIE

De juin à septembre - Tous les jeudis de 16 h 30 à 20 h 30

Halte routière (2199, boulevard Sainte-Sophie)

<https://www.facebook.com/AGA.Sainte.Sophie>

<https://agasaintesophie.com/>



ORGANISMES ASSURANT L'AIDE ALIMENTAIRE



TERRITOIRE DE LA RIVIÈRE-DU-NORD ET NORD DE MIRABEL

Prenez note que l'horaire des comptoirs d'aide alimentaire peut changer.

Veuillez contacter l'organisme avant de vous y diriger. Certains de ces organismes offrent des paniers de Noël, sur inscription et en nombre limité.

ORGANISMES ET COORDONNÉES	CLIENTÈLES ET TERRITOIRES COUVERTS	JOURNÉES RÉGULIÈRES DE DISTRIBUTION
ACCUEIL GABRIEL-RAMIER (Paroisse St-Pierre) 520, rue Bourassa, Saint-Jérôme 450.848.0276 📞	Pour les résidents du secteur de la Paroisse St-Pierre (à l'ouest de la rue Laviolette).	Dépannage de 10 h 30 à 12 h Ouvert toutes les semaines, mais offert 1 semaine sur 2 aux demandeurs S'inscrire au 450.848-0276 📞
AMI-E DU QUARTIER (L') ➔ Voir page 15 655, rue Filion, Saint-Jérôme 450.431.1424 📞	Pour les résidents du secteur Notre-Dame (à l'est de la Polyvalente de Saint-Jérôme).	Les mercredis entre 10 h 30 et 13 h sur rendez-vous Inscriptions les jeudis, vendredis et lundis jusqu'à minuit
CENTRE DE DÉPANNAGE SAINT-CANUT 9615, boul. Saint-Canut, Mirabel 450.530.7094 📞	Pour les résidents du secteur St-Canut à Mirabel.	Présenter une preuve de résidence et de revenu ainsi qu'une carte d'identité avec photo Distribution les jeudis de 8 h 30 à 12 h 30
CENTRE DE DÉPANNAGE SAINT-JANVIER 17 599, rue Victor Ouest, Mirabel 450.434.4037 📞	Pour les résidents du secteur St-Janvier à Mirabel.	Service accessible sur inscription Distribution les jeudis de 13 h 30 à 15 h
CENTRE DE JOUR SAINT-JÉRÔME 436, rue Labelle, Saint-Jérôme 450.675.2412 📞	Pour les résidents du centre-ville de Saint-Jérôme et les environs.	Distribution alimentaire (10\$) les mardis 9 h 30 à 13 h (couples et personnes seules) et jeudis 9 h 30 à 10 h 30 (familles) et 10 h à 14 h (livraisons à 20 \$) Sur rendez-vous seulement. Prise de rendez-vous par téléphone au 450.675.2412 📞 ou par courriel à centredejoursti@gmail.com
CENTRE D'ENTRAIDE DE SAINT-COLOMBAN 441, Côte Saint-Paul, Saint-Colomban 450.304.3939 📞	Pour les résidents de Saint-Colomban.	Les jeudis de 13 h 30 à 15 h aux 2 semaines Se présenter avec une preuve de résidence Inscription sur la boîte vocale Cotisation de 5 \$ par distribution
COMPTOIR ALIMENTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE 15, 67 ^e avenue, Saint-Hippolyte 450.563.2505 - p. 2231 📞	Pour les résidents de Saint-Hippolyte.	Les jeudis de 13 h à 15 h Inscription au 450.563.2505 - p. 2231 📞
COMPTOIR D'ENTRAIDE SAINT-ANTOINE 705, boul. des Laurentides, Saint-Jérôme 450.432.4728	Pour les résidents du secteur de Saint-Antoine.	Sur inscription au plus tard le vendredi. Distribution le lundi de 11 h 30 à 12 h 50
COUP DE POUCE 181, rue Brière, Saint-Jérôme 450.565.2998 📞	Pour les résidents du secteur Ste-Marcelle (à l'ouest de la rue Brière).	Les mercredis. Inscription à l'avance Distribution de 9 h 30 à 12 h
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE STE-PAULE 920, rue Labelle, Saint-Jérôme 450.438.2205 📞	Pour les résidents du secteur Ste-Paule (nord de la rue Léopold-Nantel) et Lafontaine.	Les lundis (2 fois par mois) De 11 h à 13 h Inscription jusqu'au vendredi précédent
DÉPANNAGE NOTRE-DAME-DE-LA-SALETTE (Bellefeuille) 999, de l'Église, Saint-Jérôme 450.438.9588 📞	Pour les résidents du secteur de Bellefeuille.	Les lundis de 12 h 30 à 16 h (ouvert aux 2 semaines) Sur rendez-vous
MAISON D'ENTRAIDE DE PRÉVOST 788, rue Shaw, Prévost 450.224.2507 📞	Pour les résidents de Prévost.	Les jeudis de 10 h à 11 h 30 Demander Evelyne pour vous inscrire Frais : 1 \$ par semaine. Livraison : 3 \$ par semaine
MONTAGNE D'ESPOIR (Ste-Sophie) 2523, 1 ^{re} rue, Sainte-Sophie 450.436.4747 📞	Pour les résidents de Sainte-Sophie.	Les jeudis de 9 h à 12 h. Sur rendez-vous
Trait d'Union Jeunesse - CAFÉ DE RUE S.O.S. ➔ Entrée par la porte arrière 298, rue Labelle, Saint-Jérôme 450.431.0002 📞	Pour les 17-30 ans, en situation de précarité.	Les jeudis de 14 h à 17 h Sur inscription

RÉPERTOIRE 2024 des organismes offrant de l'aide alimentaire et autres ressources complémentaires.



AUTRES RESSOURCES MRC Rivière-du-Nord et le nord de Mirabel

Le tableau qui suit regroupe différents partenaires du territoire, auprès desquels le Comité 0-5 ans vérifie l'**exactitude des informations** chaque année avant l'impression du présent Planificateur familial. Il regroupe les **coordonnées, horaires et modalités d'accès** aux différents services offerts dans la **MRC Rivière-du-Nord** (Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie et Saint-Jérôme) **et le nord de Mirabel**. Des éléments visuels ont été utilisés afin d'identifier rapidement les principaux services offerts par les organismes











IMPORTANT

VEUILLEZ NOTER QUE l'horaire des services d'aide alimentaire peut varier et ce, plus particulièrement en contexte de pandémie. Il est **IMPORTANT** d'appeler avant de se rendre à une ressource. **PRENEZ NOTE AUSSI QUE** la plupart des comptoirs alimentaires sont **FERMÉS** lors des **jours fériés**, pendant la **période des Fêtes** et les **vacances de la construction**.

ORGANISMES / COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS	HORAIRES
ACTION SOURCE DE VIE Chloé Chartrand-Marcil, responsable 445, rue Blanchard, Saint-Jérôme 450.504.8775	Dépannage alimentaire de dernier recours une fois par mois S'informer des modalités auprès de la responsable. Pour les résidents de Saint-Jérôme, en complément aux autres comptoirs alimentaires. Dons de pains et pâtisseries les mardis et vendredis, dès 10 h et jusqu'à épuisement des stocks.	Heures d'ouverture du comptoir d'entraide : Mardi au samedi de 10 h à 14 h S'informer des modalités auprès de la responsable
AMI-E DU QUARTIER (L') 655, rue Filion, Saint-Jérôme 450.431.1424 Voir p.15	Dîner communautaire : jeudi de 12 h à 13 h (suivi du Bingo et des cours de tricot) Paniers de Noël (sur inscription) Cuisines collectives : les mardis et jeudis de 8 h 45 à 13 h, participation aux deux semaines. INSCRIPTION OBLIGATOIRE Contribution demandée (\$).	Seule l'aide alimentaire et les paniers de Noël sont limités aux résidents du quartier Notre-Dame. Les autres services sont accessibles à l'ensemble de la population de la MRC Rivière-du-Nord. Contacter l'organisme par téléphone pour connaître les détails.
ARMÉE DU SALUT - Bunker 241 rue Brière, Saint-Jérôme 450.432.9191	Déjeuners et dîners offerts du lundi au jeudi dès 9 h Déjeuners seulement offerts les vendredis dès 9 h	Contacter la ressource pour s'informer des modalités d'accès
BOOK HUMANITAIRE Rachel Lapierre, présidente 215, rue Brière, Saint-Jérôme 450.436.BOOK (2665) rlapierre@lebookhumanitaire.com	Service d'entraide offert (dons, parrainage et aide de dernier recours) par des bénévoles de cœur aux gens dans le besoin. Frigo communautaire accessible en tout temps.	Faire votre demande via Messenger sur la page Facebook de l'organisme

<p>BOULANGERIE AUGER 24, J-F Kennedy, Saint-Jérôme 450.438.1217 poste 3  </p>	<p>Pains à rabais (1.75 \$ et 2.30 \$) Pains frais du jour à 3.60 \$ Divers produits de boulangerie à rabais</p>	<p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h</p>
<p>BOULANGERIE ST-MÉTHODE Magasin économique 12945, rue Brault, Saint-Janvier 514.687.9959  </p>	<p>Pain à rabais (3 pains pour 6.45 \$) Pain du jour (3.39 \$) Divers produits à rabais</p>	<p>Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30 Samedi de 9 h à 16 h</p>
<p>CAFÉ PARTAGE D'ARGENTEUIL Point de service : HLM Place Leclerc: 480, Labelle, local 102 Contactez Sylvie au 579 368-1871 </p>	<p>Panier santé : Fruits et légumes frais livrés à Saint-Jérôme Pour tous et à bas prix 3 formats de boîtes disponibles : 16 \$ 20 \$ et 24 \$</p>	<p>Contactez la ressource pour réserver votre boîte. Les livraisons ont lieu les mercredis, de 12 h à 13 h, aux deux semaines. Commandez les jeudis avant 12 h.</p>
<p>CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JÉRÔME   Dîners communautaires - poste 233 Popote roulante - poste 229 225, rue Georges-Thurston, Saint-Jérôme 450.432.3200  www.cbsj.qc.ca</p>	<p>Popote roulante: livraison de repas à domicile pour les aînés, moyennant certains frais (environ 8 \$ pour soupe, repas, dessert). 5 choix de repas par semaine. Livraison des repas les mardis et jeudis. Dîners communautaires pour les personnes de 60 ans et +, au coût de 10 \$. Les vendredis aux 2 semaines de 11 h 30 à 13 h 30, avec relâche pendant l'été.</p>	<p>Pour signaler sa présence aux repas communautaires : 450 432-3200 - poste 233 </p>
<p>CENTRE DE LA FAMILLE DU GRAND SAINT-JÉRÔME Geneviève Guilbault, Coordonnatrice 200, rue Labelle, Saint-Jérôme  450.431.1239 direction@centredelafamille.ca www.centredelafamille.ca www.facebook.com/centredelafamilledugrand-saintjerome</p>	<p>Repas cuisinés sur place et congelés offerts et remis sur demande à votre départ seulement. Dîners gratuits de 12 h à 13 h, ouverts à ceux qui utilisent les services du centre régulièrement et résident dans la MRC Rivière-du-Nord. ► Les déjeuners sont réservés à ceux qui participent aux causeries.</p>	<p>Heures d'ouverture : Le lundi de 9 h à 12 h Du mardi au jeudi de 9 h à 15 h L'horaire des activités est disponible au début de chaque mois • À la réception du centre • Sur le site internet • Sur la page Facebook • Sur le groupe privé Facebook www.facebook.com/667564437330368</p>
<p>CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DES LAURENTIDES CLSC du centre-ville de Saint-Jérôme  1.866.770.2366   Voir p.7</p>	<p>En collaboration avec la Fondation OLO, remise de vitamines et de coupons pour l'achat d'œufs, de lait et de légumes congelés. Cette aide alimentaire est offerte aux femmes enceintes étant à faible revenu.</p>	<p>Faire votre demande par le biais du programme « Ma Grossesse » ⇒ 1 833.732.8706   Voir p.29 www.quebec.ca/magrossesse</p>
<p>CENTRE MARIE EVE 433, rue du Palais, Saint-Jérôme   Voir p.3 450.438.1484 - poste # 7 </p>	<p>Don de préparations lactées et de nourriture pour bébé offert aux familles dans le besoin et fréquentant l'organisme. Déjeuners-causeries de 9 h 30 à 11 h pour les mères et leurs bébés (sur inscription). Collaboration au programme OLO avec le CLSC de Saint-Jérôme.</p>	<p>Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi - de 9 h à 16 h FERMÉ entre 12 h et 13 h La personne doit être inscrite au Centre pour bénéficier des services.</p>

<p>LA VOIE DE PARTAGE Dolores Maraj, administratrice https://www.facebook.com/groups/374044019630384/about/</p>	<p>Groupe privé sur Facebook offrant des paniers comprenant diverses denrées alimentaires à bas prix. La liste est affichée chaque semaine sur Facebook. Pour les personnes intéressées et ayant commandé, les livraisons se font à chaque semaine et comportent des frais.</p>	<p>Demandez à joindre le groupe privé sur Facebook pour profiter des spéciaux.</p>
<p>MAISON DE LA FAMILLE DE MIRABEL 15093, rue de Saint-Augustin, Mirabel 450.414.2121 </p>	<p>Cuisine collective et cuisines solidaires Si une famille de Mirabel a besoin d'un répit/soutien alimentaire, elle peut communiquer avec nous à info@famillemirabel.com ou au 450.414.2121 </p>	<p>Téléphoner du lundi au jeudi, entre 9 h et 15 h à la Maison de la famille pour plus de détails.</p>
<p>MAISON PAUSE-PARENT  Manon Pérusse, directrice Kristine Laflamme responsable des cuisines 424, rue du Palais, Saint-Jérôme 450.565.0015  www.mppstj.org Voir p.17</p>	<p>Cuisine collective pour les parents, mères et pères : les jeudis Déjeuner-rencontre pour les parents et leurs enfants : un lundi sur 2 de 9 h à 11 h Mini-chefs : Ateliers de 2 heures pour les parents et les enfants de 3 à 5 ans Cuisine des pères : Activité en fin de journée</p>	<p>Programmation en vigueur en ligne. Téléphonez pour connaître les dates d'inscriptions aux activités. Halte-garderie offerte durant les activités, pour les enfants des participants. Horaire sujet à changement en tout temps.</p>
<p>MOUVEMENT D'ENTRAIDE DE BELLEFEUILLE  Manon Hawkins, coordonnatrice 1020, rue Jean-Louis - bureau 301 Saint-Jérôme 450.431.5757 </p>	<p>Popote-santé : repas en vente à coût abordable, sur réservation, pour emporter. Dîners-rencontres réservés aux membres et permettant de briser l'isolement : du lundi au jeudi de 12 h à 13 h Déjeuners-amitié : tous les vendredis de 8 h 30 à 10 h</p>	<p>Services offerts aux résidents de la MRC Rivière-du-Nord membres de l'organisme (10 \$/année). Popote-santé, dîners-rencontres et déjeuners-amitié: s'inscrire à l'avance auprès du personnel.</p>
<p>NOURRI-SOURCE Alexia Thibault – directrice générale 485, rue Labelle, Saint-Jérôme 1.866.436.2763  Voir p.28 www.nourrisourcelaurentides.ca</p>	<p>Mouvement d'entraide pour l'allaitement maternel offrant du soutien et de l'information sur l'allaitement.</p>	<p>Haltes-allaitement au bureau de Nourri-Source Laurentides à Saint-Jérôme (les mercredis) et au CLSC du Centre-ville-de-Saint-Jérôme (les mardis) en alternance chaque semaine. Pour trouver une marraine d'allaitement, faire une demande en ligne à www.nourri-source.org/fr/pages/trouver-une-marraine-allaitement.</p>
<p>SERRES DE CLARA (Les)  Sylvie Halou, directrice générale 181, rue Brière, Saint-Jérôme 450.565.2998 - poste 121 </p>	<p>Gestion et animation d'un jardin collectif et écologique, formation en jardinage. Cuisines collectives. Comptoir alimentaire au quartier Ste-Marcelle.</p>	<p>Jardin ouvert d'avril à octobre, de 8 h 30 à 16 h 30. Comptoir alimentaire ouvert à l'année - distribution le mercredi matin.</p>
<p>SERVICES HIPPOLYTOIS DE PARTAGE  501, rue Labelle, Saint-Jérôme 514.943.3543 </p>	<p>Aide alimentaire de courte durée pour 10 jours au coût de 10 \$ (remise de fruits, légumes, produits laitiers, boulangerie et viande). Offert en complément à l'offre des autres comptoirs alimentaires. Couches et lait maternisé offerts à 50% du prix régulier. Repas chauds, desserts et eau, pour emporter, offerts au coût de 1 \$.</p>	<p>Lundi au vendredi de 10 h à 18 h Samedi et dimanche de 12 h à 15 h</p>

RESSOURCES D'AIDE VESTIMENTAIRE ET MATÉRIELLE

Répertoire 2024



Articles de maison



Articles scolaires



Électroménagers



Jouets



Livraison à domicile



Livres



Meubles



Vêtements

ORGANISMES / COORDONNÉES

SERVICES OFFERTS

HORAIRES

TERRITOIRE DU GRAND SAINT-JÉRÔME

ACTION SOURCE DE VIE

Magasin partage

445, rue Blanchard, Saint-Jérôme

450.504.8775



Vente de vêtements, jouets, articles de maison, meubles et électroménagers. Aide pour les articles scolaires à la rentrée. Possibilité d'articles gratuits, sur référence d'un partenaire.

Livraison au coût de 20 \$ à 45 \$ pour le secteur de Saint-Jérôme uniquement. Aide au déménagement du 1^{er} juillet, uniquement sur inscription, selon les disponibilités. Cartes de débit et de crédit acceptées.

Mardi au samedi :
10 h à 14 h

S'informez des modalités auprès de la personne responsable.

AMI-E DU QUARTIER (L')

655, rue Filion, Saint-Jérôme

450.431.1424

Voir p.15



Vente de vêtements, de jouets, d'articles de maison et de livres.

Appeler pour connaître la date de la tenue du bazar ou voir leur page Facebook.

ARMÉE DU SALUT

241, rue Brière, Saint-Jérôme

450.432.9191



Vente de vêtements, livres, jouets et vaisselle. Dons ponctuels de bons d'achat pour se procurer des vêtements à leur magasin. Don d'articles scolaires. **Ne laisser aucun don à l'extérieur.** Aucun meuble accepté.

Lundi au samedi :
9 h à 16 h 30

CENTRE MARIE EVE

433, rue du Palais, Saint-Jérôme

450.438.1484 - poste # 7

Voir p.3



Vêtements de maternité ainsi que vêtements pour les enfants âgés de 0-12 mois, jouets et articles pour bébés. La personne doit être inscrite au Centre pour bénéficier de ces services vestimentaires.

Lundi au vendredi :
9 h à 16 h 15
FERMÉ entre 12 h et 13 h

COMPTOIR D'ENTRAIDE SAINT-ANTOINE

705, boul. des Laurentides, Saint-Jérôme

450.432.4728



Vente de vêtements, articles de maison, articles pédagogiques, jouets et petits meubles.

Mardi et mercredi :
9 h 15 à 16 h
Samedi : 9 h 15 à 12 h

ÉCOCENTRES DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD

Saint-Jérôme : 220, Maisonneuve

Prévost : 1144, rue Doucet

Saint-Hippolyte : 2056, chemin des Hauteurs

Sainte-Sophie : 2535, 1^{re} Rue

450.569.0451



Vente d'articles usagés à bas prix dans nos boutiques de réemploi: accessoires de cuisine, accessoires de salle de bain, accessoires pour animaux, appareils électriques, artisanat, bijouterie, décoration, divertissement, électroménagers, électronique (sans mémoire), jeux et jouets pour enfants, jardins, librairie, luminaires, meubles, musique, outils, papeterie, plomberie, portes et fenêtres, saisonnier, sport, etc.

Pour connaître les horaires et les modalités de chacun des écocentres de la MRC Rivière-du-Nord, consultez : www.ecocentresrdn.org.

FRIPERIE ÉCLIPSE

287, rue De Villemure, Saint-Jérôme


450.327.0553



La Friperie Éclipse est une organisation québécoise à but non lucratif qui a pour mission de récupérer les vêtements et textiles usagés, les mettre en valeur et leur donner une deuxième vie dans le but de préserver l'environnement

Voir horaire sur leur page Facebook.

➔ Sur Facebook et Instagram

SERVICES HIPPOLYTOIS DE PARTAGE 501, rue Labelle, Saint-Jérôme 514.943.3543 📞		Vente de vêtements (à l'unité ou au sac), articles de maison, jouets et livres.	Lundi au vendredi : de 10 h à 18 h Samedi et dimanche : de 12 h à 15 h
TRAIT D'UNION JEUNESSE / CAFÉ DE RUE SOS 298, rue Labelle - local 100, Saint-Jérôme ➔ Entrée par la porte arrière 450.431.0002 📞		Vêtements gratuits pour les 17-30 ans en situation d'itinérance.	Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9 h 30 à 17 h
TROUVAILLES DE STE-PAULE (Les) 920, rue Labelle, Saint-Jérôme (sous-sol de l'église) ➔ Voir leur page Facebook		Vêtements et articles de maison disponibles.	Ouvert le mardi. De 9 h 30 à 13 h 30
TERRITOIRE DU NORD DE MIRABEL			
CENTRE DE DÉPANNAGE SAINT-CANUT 9615, boul. Saint-Canut, Mirabel 450.530.7094 📞 centreb2001@gmail.com		Vente de vêtements, articles de maison, jouets, meubles et électroménagers. Livraison au coût de 10 \$ et plus, selon le secteur. Possibilité d'aller recueillir des dons au domicile.	Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 12 h 30 à 15 h 45 Jeudi : 12 h 30 à 19 h Samedi : 9 h à 11 h 45
CENTRE DE DÉPANNAGE SAINT-JANVIER 17599, rue Victor, Mirabel 450.434.4037 📞 centre@videotron.ca		Vente de vêtements, articles de maison, jouets, meubles et électroménagers usagés. Livraison à partir de 10 \$, selon le secteur.	Lundi au mercredi : 13 h à 16 h Samedi : 9 h à 12 h
TERRITOIRE HORS DE SAINT-JÉRÔME			
CENTRE D'ENTRAIDE SAINT-COLOMBAN 326, Montée de l'Église, Saint-Colomban 450.504.4605 📞		Vente de vêtements, articles de maison, jouets et petits meubles. Aide financière pour de l'aide scolaire.	Lundi, mardi et jeudi : 13 h à 16 h Samedi : 9 h à 12 h
ÉCOCENTRE DE ST-COLOMBAN 355, montée de l'Église, St-Colomban 450.436.1453 - poste 6236 📞		Boutique de réemploi où trouver toutes sortes de matériaux usagés en bon état.	Période estivale: mercredi au samedi de 9 h à 16 h Période hivernale : horaire variable.
MAISON D'ENTRAIDE DE PRÉVOST 788, rue Shaw, Prévost 450.224.2507 📞		Vente de vêtements, articles de maison, meubles, jouets, électroménagers et articles scolaires.	Lundi : 13 h à 16 Mardi au vendredi 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
MONTAGNE D'ESPOIR Reprise dès janvier 2024 ! 2523, 1re rue, Sainte-Sophie 450.436.4747 📞		Vente de vêtements.	Horaire à confirmer. Contacter l'organisme.
OUVROIR SAINTE-SOPHIE Paroisse de la Fabrique Ste-Sophie 485, rue Masson, Sainte-Sophie 450.431.1426 📞		Vente de vêtements, articles de maison et jouets. Aucun meuble.	Mardi : 8 h à 12 h Jeudi : 8 h 30 à 17 h Horaire sujet à changement.



Le rôle de parent n'est pas un jeu d'enfant!

LIGNE PARENTS 1.800.361.5085 

www.ligneparents.com 24h/24 7 jours/7

GRATUIT Partout au Québec

- ♦ Intervenants professionnels disponibles en tout temps.
- ♦ Gestion de crises ou de conflits parents-enfants.
- ♦ Écoute des besoins et des réalités des parents.

PREMIÈRE RESSOURCE AIDE AUX PARENTS

514.525.2573 

Sans frais: 1.866.329.4223

- ➔ Pour toute question sur l'éducation et les relations parents-enfants (développement de l'enfant 0-18 ans) :
 - Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h
 - Consultations gratuites, confidentielles
 - Suivi offert avec la même intervenante
 - Possibilité de traiter de plusieurs sujets dans la même consultation
- ➔ Foire aux questions, articles et bien plus...

 www.premiereresource.com

 consultation@premiereresource.com

Personne à contacter EN CAS D'URGENCE

Mon **LIEN** avec cette personne _____
(ex. : frère, oncle, gardienne, voisine)

Tél. : _____ Cell. : _____



Dentiste

_____ 



Gardien(ne)

_____ 



Médecin/Pédiatre

_____ 



Optométriste

_____ 

UN SEUL NUMÉRO

➔ **450.432.2777** 
(Réception - poste 0)




MES PERSONNES-RESSOURCES AU CISSS

NOM	FONCTION	POSTE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



MES INTERVENANTS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

NOM	ORGANISME	
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



INDEX ALPHABÉTIQUE

PAR ORGANISMES

	P.
ACCROC	38
ACEF	34
Ami-e du Quartier (L')	15
Au coin de MA rue Centre de pédiatrie sociale en communauté Rivière-du-Nord	21
Centre de réadaptation en déficience physique (CISSSL)	11
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)	27
Centre Marie Eve	3
COFFRET (Le)	13
Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord (CSSRDN)	1
Direction de la protection de la jeunesse des Laurentides (DPJ)	35
Dysphasie Laurentides	31
Grands-parents Tendresse	35
GYMNO	31
LE BOURGEON – Centre de périnatalité sociale	5
Ma Place au Soleil	9
Maison d'Ariane	35
Maison de la famille de Mirabel	38
Maison des parents du Québec (Pédiatrie sociale autonome)	33
Maison Oxygène	19
Maison Pause-Parent	17
Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN)	35
Nourri-Source	36
PANDA	31
Paternité Laurentides	37
Pères Plus Laurentides	37

PAR SUJETS

Accès à des consultations médicales	29
Activités à faire en famille	26

PAR SUJETS (suite)

	P.
Abandon tabagique	27
Aide alimentaire	40
Aide vestimentaire et matérielle	44
Ateliers « Pères présents, enfants gagnants! »	37
Autonomie alimentaire	39
Bonhomme à lunettes	30
Centre antipoison / COVID	27
Choisir le bon siège à vélo pour votre enfant	32
Cuisine des pères	38
Devenir parent	33
Éconologis	34
Info-Santé / Info-Social	23
Internet à moindre coût	26
Ligne Parents	46
Marchés publics du territoire	39
Mieux voir pour réussir	30
Naître et Grandir	33
Numéros de téléphone importants	46
Première ressource aide aux parents	46
Prime au travail	34
Programme AGIR TÔT	23
Programme SIPPE	7
Programmes et services gouvernementaux	31
REBÂTIR (consultation juridique gratuite)	35
Répertoire des SERVICES 0-5 ans	25
Ressources de dépannage complémentaires	41
Ressources pour les besoins particuliers	31
Services pour les jeunes en difficulté 0-17 ans	7
Santé dentaire / Santé oculaire	30
Services de garde et garderies	26
TRANSPORT sur le territoire (adapté, collectif, train et autobus)	32
Vaccination	28
Vérification d'installation de siège d'auto	32

MES NOTES PERSONNELLES



A large rectangular area with a wavy, hand-drawn border, containing 15 horizontal blue lines for writing.



Depuis maintenant 14 ans, le Club Richelieu de Saint-Jérôme et sa Fondation sont fiers de s'associer au CISSS des Laurentides afin de vous offrir ce planificateur familial annuel, qui vise à vous permettre de relier l'agenda de votre famille à celui de votre communauté.

Affichez ce planificateur **bien à la vue et à votre portée !**

Jetez un coup d'œil attentif à son contenu, **vous y ferez d'étonnantes découvertes...** Toutes les informations qui s'y trouvent ont rigoureusement été vérifiées et mises à jour par chacun des partenaires. Inscrivez vos différentes activités prévues chaque mois (rendez-vous, sorties, anniversaires, rencontres de parents, budget, etc.). **Choisissez un stylo de couleur différente pour chacun** si vous êtes plus d'un à l'utiliser à la maison. Laissez-vous tenter par les activités proposées, les conseils qu'on y retrouve, les diverses références et la programmation des partenaires de la petite enfance présents dans votre milieu. Bonne utilisation et surtout...

Bonne et heureuse année 2024 !

Sylvain Gravel 450.436.5331 - poste 7169225

Club Richelieu de Saint-Jérôme



LES MEMBRES DU COMITÉ 0-5 ANS, RESPONSABLES DU PLANIFICATEUR FAMILIAL

Derrière (de gauche à droite) : Julie RICHARD (CISSS) Nadia SANTINI (CISSS) Johanie GAUTHIER (CISSS) Janie AUBIN (CSSRDN) Ménaïck ALBALAIN (Ami-e du Quartier) et Kim SOUCY (CIE Laurentides)

Devant (de gauche à droite) : Karen MALENFANT (Maison Pause-Parent) Annie LEROUX (CISSS) Josée VAILLANCOURT (CISSS) Karine LACASSE (Au coin de ma rue)

Absentes sur la photo : Sylvie BERNIER (COFFRET) Roxanne CYR (Maison Oxygène) Nathalie HUOT (Centre Marie Eve et Le Bourgeon) et Audrey PRIMEAU (CISSS)

Le Comité d'intervention Famille 0-5 ans remercie la Caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord et le député Rhéal Fortin, fiers partenaires de l'édition 2024 du Planificateur familial.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides



 **Desjardins**
Caisse de la Rivière-du-Nord

