

Planificateur familial 2026

Outil de référence destiné
aux familles des 0-5 ans

Territoire de la MRC de La
Rivière-du-Nord et du nord de
Mirabel

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

Version en ligne
disponible sur le site
web de la Maison
Pause-Parent





Le Centre de Services Scolaire de la Rivière-du-Nord offre des services complémentaires aux milieux de garde éducatifs à l'enfance, pour les enfants qui auront 4 ans avant le 1er octobre 2026.

Ces services ne sont pas offerts dans toutes les écoles et les places sont limitées.
Le fait de remplir une demande d'admission ne confirme pas la place de l'enfant.

Passe-Partout (Environ une demie-journée par semaine)

Intentions du service :

- Faire découvrir le monde scolaire de façon graduelle ;
- Permettre aux parents de participer à des activités ludiques avec leur enfant dans une école ;
- Accompagner le parent dans cette transition vers le monde scolaire et participer activement à la réussite de son enfant.

Quand s'inscrire :

- À partir du 4 mai 2026

Pour en savoir plus :



<https://cssrdn.gouv.qc.ca/parcours-scolaire/prescolaire/passe-partout>

passepartout@cssrdn.gouv.qc.ca



Des milieux de vie pour tous les enfants de 4 ans

Maternelle 4 ans (temps plein)

Intentions du service

Favoriser le développement global de l'enfant :

- En offrant des chances égales à tous les enfants ;
- En s'assurant que chaque enfant se développe dans tous les domaines ;
- En faisant sorte que l'enfant croit en ses capacités et qu'il découvre le plaisir d'apprendre.

Quand s'inscrire :

- Entre le 13 février et le 20 mars 2026

Pour en savoir plus :



<https://cssrdn.gouv.qc.ca/parcours-scolaire/prescolaire/maternelle-4-ans>

maternelle4ans@cssrdn.gouv.qc.ca

Comment faire un choix éclairé afin de choisir un service qui répond aux besoins de votre enfant ?

Afin de vous guider dans votre réflexion, visitez le site

<https://monurl.ca/laurentides4ans>



Janvier 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Maison Pause-Parent : inscription aux activités 14 janvier de 10 h à 18 h Surveillez notre programmation d'hiver.				1	2	3
				Jour de l'An	Lendemain du Jour de l'An	
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

Ma place au soleil

**Accompagnement de jeunes parents de moins
de 25 ans en vue d'un retour aux études.
Viens prendre ta place au soleil !**



Ma place
au soleil



**Du Lundi au jeudi
de 8h à midi et de 13h à 16h**

Contacts

www.cielarentides.com

Onglet : Individus - section Jeunes parents

450 431-0028 poste 238

Geneviève Hardy, conseillère en emploi

Sabrina Gilbert, intervenante sociale

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.

Février 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
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
Inscription pour la maternelle 4 et 5 ans du CSSRDN - À partir du 13 février jusqu'au 20 mars 2026						



433, rue du Palais à Saint-Jérôme

Lundi au vendredi
9h à midi et 13h à 16 h

www.centremarieeve.ca

450 491-1494 poste 7



Le Bourgeon
centre de périnatalité sociale

604, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

Lundi au vendredi
9h à midi et 13h à 16 h

www.lebourgeon.ca

450 327-5569

Services offerts pour les mères enceintes et/ou avec enfants 0-2 ans

- Accompagnement
- Accueil chaleureux
- Aide matérielle (pour mères en suivi seulement)
- Écoute sans jugement
- Rencontres individuelles au Centre et visites à domicile

Ateliers

- **Maman Soleil*** (cours prénataux pour femmes seulement)
- **Ateliers Délima** pour développer le lien maternel (0-6 mois et 6-12 mois)
- **Je suis ma bonne étoile** (estime de soi)
- **Déjeuners-causerie**
- Et plus encore ...

*Maman Soleil (en partenariat avec le CISSS des Laurentides)



Services offerts pour les familles

- Suivi médical durant la grossesse
- Suivi médical pédiatrique de 0 à 5 ans
- Aide et soutien psychosocial, visites à domicile
- Consultations en allaitement en partenariat avec Nourri-Source Laurentides
- Différents ateliers et dépannage en partenariat


Critères d'admissibilité

- Accepter le suivi psychosocial
- Ne pas avoir de médecin
- Habiter sur le territoire de la Rivière-du-Nord ou du nord de Mirabel
- Être enceinte et/ou avoir un enfant entre 0 et 5 ans
- Présenter des facteurs de vulnérabilité

(situation financière difficile, isolement, dépendance, violence, itinérance, instabilité, immigration, etc.)



Mars 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8  On avance l'heure	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Inscription pour la maternelle 4 et 5 ans du CSSRDN - Date limite le 20 mars 2026			



Les 2 volets distincts du 811

Info-Santé et Info-Social

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

811 - option 1 (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 - option 1** pour être guidé par un **infirmier** d'Info-Santé face à vos questionnements.

811 - option 2 (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 - option 2** pour être guidé par un **intervenant** vers le service qui est le mieux adapté à votre situation et/ou à celle de votre enfant.

- 24 heures / 24
- 7 jours / 7

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/agir-tot/

Qu'est ce que le programme Agir tôt?

Le programme Agir tôt s'adresse aux enfants âgés de 0 à 5 ans et à leur famille. Il vise à identifier le plus rapidement possible les indices de difficultés dans le développement d'un enfant afin de l'orienter vers les bons services rapidement. L'objectif du programme est donc de soutenir le développement du plein potentiel des enfants et de faciliter leur entrée à la maternelle. Ces services sont gratuits.

Services offerts:

- Suivi du développement (ABCdaire 18 mois +)
- Dépistage (Questionnaires concernant les différentes sphères du développement via une plate-forme numérique sécurisée)
- Intervention précoce auprès de l'enfant et de sa famille

Inscription

Si vous avez des inquiétudes par rapport au développement de votre enfant ou que vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les services du programme, communiquez avec le 811 option 2. Un(e) intervenant(e) discutera avec vous de vos préoccupations et déterminera quel est le service approprié.

Il est aussi possible qu'un médecin ou un intervenant qui côtoie votre enfant demande votre autorisation pour le diriger vers le programme Agir tôt.



Avril 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Maison Pause-Parent: Samedi 11 avril : Les trésors du Grenier de 10h à 14h (vente de la Maison Pause-Parent) Surveillez nos inscriptions pour la programmation du printemps.			1	2	3 Vendredi Saint	4
5 Pâques	6 Lundi de Pâques	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



15 093 rue de St-Augustin à Mirabel

Lundi au jeudi - 9 h à 15 h
vendredi - 9 h à 12 h

La Maison de la famille de Mirabel est un milieu de vie inclusif, accueillant et sans jugement. Sa mission est de soutenir les familles mirabelloises dans toutes les sphères de leur vie, peu importe leur situation socio-économique.

Soutien :

- Relevailles
- Soutien personnalisé
- Ateliers pour parents

Répit :

- Halte-garderie
- Répit-poussette
- Les journées découvertes (6-10 ans)



Activités :

- Cuisines collectives
- Activités parents-enfants
- Parents-Papotent
- Activités pour les pères

Contacts

www.famillemirabel.com

450 414-2121

info@famillemirabel.com

www.facebook.com/mfdemirabel



Mai 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Inscription pour le programme Passe-Partout du CSSRDN : À partir du 4 mai					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 Journée nationale des Patriotes	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Pour qui ?

Tu souhaites reprendre, maintenir ou améliorer la relation avec tes enfants ?

- 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 tiens réveillé la nuit ?
- Tu souhaites reprendre, maintenir ou améliorer la relation avec ton ou tes enfants ?

N'hésite à nous appeler !

Cela ne t'engage à rien, si ce n'est qu'à être accueilli par une personne attentive, respectueuse et bienveillante.

579 887-8843

Nos services

Les quatre axes de nos services

SOUTIEN MATÉRIEL

SOUTIEN INDIVIDUEL

SOUTIEN À L'EXERCICE PARENTAL

ANCRAGE SOCIAL

L'hébergement c'est plus qu'une simple chambre

- Accompagnement individuel et personnalisé pour atteindre tes objectifs identifiés durant le séjour.
- Milieu de vie chaleureux et sécurisant offrant un accueil attentif, une écoute bienveillante et des références vers des ressources complémentaires.
- Soutien dans vos démarches et suivi externe, que ce soit avant, pendant ou après l'hébergement, ou même sans recourir à celui-ci.
- Activités père-enfant.

Groupes de support et ateliers

- Cuisine des pères
- Pères +
- Pères'Formés, Pères'Formants
- Pères Présents, Enfants Gagnants
- Groupe de suivi psychosocial pour pères
- Coffre à outils pour pères séparés
- Atelier de coparentalité
- Journée de sensibilisation aux comportements impulsifs et violents

Offerts en collaboration avec nos partenaires :

- La Maison Pause-Parent
- Le Comité Paternité Laurentides
- L'Université du Québec en Outaouais



Juin 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	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
			Saint-Jean-Baptiste			
28	29	30				



181, rue Brière à Saint-Jérôme

Lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30

Accueil et intégration de la clientèle immigrante et réfugiée au sein de la communauté.

Depuis 30 ans, le personnel du Coffret accueille et accompagne ces personnes afin de leur permettre de reconstruire une nouvelle vie.

Le défi d'apprendre une autre langue et de traverser les deuils que l'immigration entraîne représente pour elles un parcours particulièrement difficile. C'est pourquoi nous nous efforçons de leur offrir un environnement favorable ainsi qu'un suivi adapté à leurs besoins.

Chacune des activités proposées favorise le développement personnel et la création de liens significatifs au sein d'un réseau qui se veut constructif.



Contacts

www.lecoffret.org

450 565-2998

Boutique du Méridien 74, type Friperie, au Coffret. Heures d'ouverture : Lundi au Jeudi de 8h30 à 16h00 et les vendredi, 8h30 à 14h00

Activités

- Aide aux devoirs pour enfants et adultes pendant l'année scolaire ;
- Partenariat 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 des gens natifs du Québec et les immigrants ;
- Accueil jeunesse - programme de stimulation précoce pour les enfants immigrants âgés 2 à 5 ans.
- Espace parents - ateliers pour s'épanouir dans son rôle de parent en contexte d'immigration.

Juillet 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Fête du Canada	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	



L'Ami-e du Quartier

655, rue Fillion à Saint-Jérôme
450 431-1424

Lundi - mercredi - vendredi de 13h à 16h
Mardi - Jeudi de 9h à 16h

www.lamieduquartier.com

info@lamieduquartier.com

450 431-1424

- Milieu d'entraide et d'implication ;
- Éducation populaire ;
- Relation d'aide et accompagnement ;
- Aide alimentaire payant 2\$/adulte à chaque inscription (uniquement le quartier Notre-Dame) ;
- Cuisines collectives ;
- Cuisines du monde ;
- Repas solidaires ;
- Dîner communautaire du Jeudi ;
- Bingo et tricot ;
- Fêtes thématiques ;
- Activités ponctuelles ;

Pour les résidents de Saint-Jérôme uniquement

Carte de membre 10\$/adulte



L'Entre-Nous

655, rue Fillion à Saint-Jérôme

Temporairement le temps des travaux au 605, rue Ouimet

Lundi - mercredi - vendredi de 13h à 16h
Mardi - Jeudi de 9h à 16h

Élisabeth 450 304-2525 elizabeth.roy@lamieduquartier.com

Méghann 438 507-6166 meghann.croteau@lamieduquartier.com

Volet jeunesse

- Ateliers pour jeunes et parents ;
- Activités ponctuelles avec enfants et/ou parents ;
- Bingo de la Rentrée (effets scolaires à donner avec participation).
- Aide aux devoirs avec suivis personnalisés pour enfants du primaire
- Programme de bénévolat pour les adolescents
- Collations à la sortie des classes le jeudi à 14h45
- Relation d'aide, soutien et accompagnement.

Soutien communautaire

- Soutien communautaire avec les locataires des HLM du quartier ;
- Groupe de femmes (ouvert aux résidentes de Saint-Jérôme) ;
- Relation d'aide, soutien et accompagnement.
- Jardin communautaire pour les locataires des HLM

Août 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						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					



424, rue du Palais à Saint-Jérôme

Lundi au jeudi
de 8h30 à midi et de 13h à 16h30
Vendredi de 8h30 à midi

**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 ayant pour thème 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'inscriptions tout au long de l'année et l'invitation à la fête de la rentrée sur notre page Facebook ou appelez-nous ! On vous attends...

Contacts

www.mppstj.org

450 565-0015

www.facebook.com/mppsj



Septembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Maison Pause-Parent : <u>samedi le 26 septembre de 10h à 14h</u> Les trésors du Grenier (vente de la Maison Pause-Parent)		1	2	3	4	5
6	7 Fête du Travail	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Direction des programmes en déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme, déficience physique et réadaptation physique (DPDRP)

L'enfant vivant des impacts dans son fonctionnement découlant de sa condition pourrait bénéficier des services qui pourront répondre à ses besoins spécifiques. Pour débiter vos démarches en ce sens, composez le 811 - option 2

Le CISSS des Laurentides regroupe plusieurs équipes spécialisées qui offrent des services de réadaptation dans les volets suivants :

- Déficience physique (DP) : langage, auditive, motrice et visuelle
- Déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme (DI-TSA)

Ces services sont destinés aux personnes de tous âges résidant dans la région des Laurentides.

Les programmes relevant de cette direction proposent des interventions spécifiques et spécialisées, notamment dans le cadre du volet jeunesse.

Contact

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Besoin particulier ?

Découvrez les différentes ressources du territoire à la page 32.

Les équipes de la DPDRP sont composées de professionnelles passionnées œuvrant en interdisciplinarité, avec pour objectif commun d'améliorer l'autonomie fonctionnelle et la participation sociale des personnes ayant une déficience.



Photo du haut : équipe de la déficience auditive

Photo du bas : équipe de la déficience du langage (à l'occasion de la Journée de sensibilisation du trouble développemental du langage aux couleurs jaune et mauve.

Octobre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19 : Semaine de sensibilisation du trouble développemental du langage.				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Action de grâce	13	14	15	16	17 Journée de sensibilisation du trouble développemental du langage.
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



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
- Être citoyen de la MRC de la Rivière-du-Nord

(Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte, Saint-Jérôme, Sainte-Sophie)

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

www.facebook.com/aucoindemarue_cpscrdn

www.instagram.com/cpsAucoindeMARue

www.aucoindemarue.ca



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

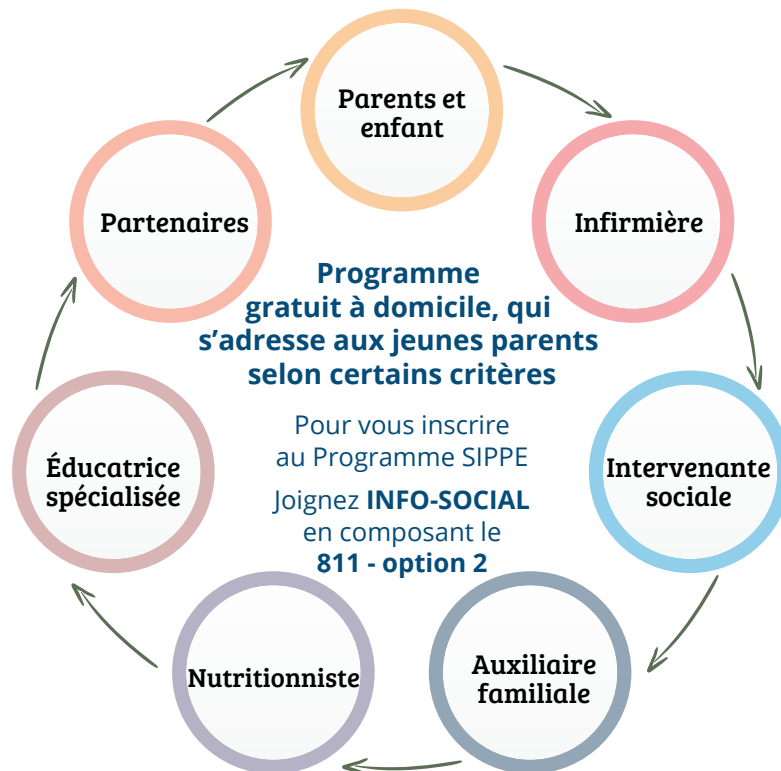


Novembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<div>1</div> <div>  <p>On recule l'heure</p> </div>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 Journée internationale des droits de l'enfant	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Le Programme SIPPE

(Services Intégrés en Périnatalité et Petite Enfance)



Programme volontaire de la grossesse* jusqu'à la rentrée scolaire

- des informations pertinentes sur la santé, la grossesse, le développement, la vie de parents ;
- des activités stimulantes
- un soutien adapté ;
- des activités enrichissantes.

*en prénatal, le programme 1000 jours pour savourer la vie (OLO) est inclus

Services pour les jeunes en difficulté 0-17 ans

Les services abordent entre autres, les problèmes de :

- Discipline et structure
- Adaptation aux différentes transitions de vie
- Gestion des émotions
- Développement et comportement
- Santé mentale, dépendance et idéation suicidaire
- Dynamique familiale
- Négligence ou de manque de ressources.

Un intervenant parlera de la situation avec vous afin de vous proposer de l'accompagnement ou vous diriger vers la bonne ressource.

Services offerts:

- Évaluation de la situation et des besoins
- Suivi individuel, de groupe et familial
- Conseils et intervention reposant sur un plan d'intervention élaboré avec la famille
- Orientation vers les ressources d'aide près de chez vous

Contacts

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

811 - option 2

Vous pouvez aussi faire une demande de service par le biais d'une référence provenant d'un médecin ou d'un partenaire (école ou organisme communautaire)

Décembre 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		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	Noël	Lendemain de Noël

Répertoire des services 0-5 ans

Grossesse

- Centre Marie Eve, p. 6
- Le Bourgeon, p. 6
- Maison d'Ariane, p. 35
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Nourri-Source Laurentides, p. 37

3 à 5 ans

- Centre de services scolaires de la Rivière-du-Nord, p. 2
- Dysphasie Laurentides, p. 32
- Le Bourgeon, p. 6
- Maison Pause-Parent, p. 18

0-6 mois

- Centre Marie Eve, p. 6
- Grands-parents Tendresse, p. 36
- Le Bourgeon, p. 6
- Maison d'Ariane, p. 35
- Maison de la famille de Mirabel, p. 10
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Nourri-Source Laurentides, p. 37

6-12 mois

- Centre Marie Eve, p. 6
- Grands-parents Tendresse, p. 36
- Le Bourgeon, p. 6
- Maison d'Ariane, p. 35
- Maison de la famille de Mirabel, p. 10
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Nourri-Source Laurentides, p. 37

1 à 3 ans

- Centre Marie Eve, p. 6
- Le Bourgeon, p. 6
- Maison d'Ariane, p. 35
- Maison de la famille de Mirabel, p. 10
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Nourri-Source Laurentides, p. 37

Mères seulement (avec ou sans enfants)

- Centre Marie Eve, p. 6

Pères seulement

- ACCROC, p. 39
- Maison Oxygène Laurentides, p. 12
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Services pour les papas p. 38

Services aux familles

- ACEF (Association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides), p. 35
- Ami-e du Quartier (L'), p. 16
- Au Coin de MA rue (Centre de pédiatrie sociale en communauté Rivière-du-Nord - 0-18 ans et parents), p. 22
- Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL), p. 8, 20 et 24
- CIE Laurentides - projet *Ma Place au Soleil*, p. 4
- Coffret (Le), p. 14
- Direction de la protection de la jeunesse des Laurentides, p. 34
- Dysphasie Laurentides, p. 32
- GYMNO, p. 32
- Handicap Laurentides, p. 32
- Le Bourgeon - Centre de périnatalité sociale, p. 6
- Maison de la famille de Mirabel, p. 10
- Maison des parents du Québec, p. 35
- Maison Pause-Parent, p. 18
- Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN), p. 36
- PANDA (Association Thérèse-de-Blainville, p. 32
- Parents à l'école, p. 36
- Ressources d'aide en santé psychologique pour les parents, p. 28
- Ressources d'aide alimentaire et vestimentaire, p. 41 à 46

Comment aimez-vous ce calendrier?



Votre avis et vos suggestions sont importants pour nous.

Activités à faire en famille

- Ami-e du Quartier (L')
- Centre de Plein Air Roger-Cabana (Saint-Hippolyte)
- GYMNO Laurentides
- La Route Verte (piste cyclable de 218 km, de Blainville à Mont-Laurier)
- Les Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord
- Maison de la Famille de Mirabel
- Maison Pause-Parent
- Parcours d'hébertisme (4 ans et plus) Parc-école à l'Orée-des-bois, 360, Côte Saint-Nicolas (Saint-Colomban)
- 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 450 431-16796

À la recherche d'un service de garde ou d'une garderie?

1. **Un site GRATUIT** mis à jour quotidiennement. Accès à des places disponibles en milieu familial et/ou en garde privée.
www.magarderie.com
2. **Ministère de la famille** - onglet Services de garde
www.mfa.gouv.qc.ca/fr
3. **Le Jardin d'enfants CACHOU** au CÉGEP de Saint-Jérôme
Demi-journées pour les petits de 3 1/2 à 5 ans, moyennant des frais d'inscription (\$)
450 436-1580 - poste 3679
4. **La Petite Source, Halte garderie** : Un maximum de 2 jours ou 2 blocs (2 avant-midis ou après-midis) par semaine.
www.nourrisourcelarentides.ca/la-halte-garderie-la-petite-source/

Pour trouver un service de garde ou toute autre information:
www.quebec.ca, section Famille et soutien aux personnes.

Nouveau portail d'inscription aux services de garde :

Pour plus de détails consulter

[Soutien à la transition vers le portail d'inscription pour les parents | Gouvernement du Québec](#)



! 3 options pour vous brancher à Internet à moindre coût !

1. Ordinateurs portables usagés à bas prix chez www.recypro.com (un organisme à but non lucratif situé à Lachute) 450 409-0500
Service de maintenance, programmation et installation en magasin à un taux horaire abordable. (40\$/heure)
2. WIFI offert gratuitement dans plusieurs endroits publics (ex. : bibliothèques et 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 (*).

Pour y être admissible, vous devez avoir reçu une lettre du gouvernement du Canada avec un code d'accès. Une initiative de familles branchées du gouvernement du Canada (en partenariat avec des fournisseurs de service Internet) afin de rendre plus abordables les services internet résidentiels aux personnes admissibles.

www.famille-branchees.ca



Ressources d'aide en santé psychologique pour les parents

Services d'urgence

En cas de besoin immédiat, vous pouvez obtenir de l'aide auprès des ressources suivantes :

- Urgence Santé : 911
- Centre Prévention Suicide Faubourg : 1 866 277-3553 ou 450 569-0101
 - Ligne téléphonique de crise 24/7 pour personnes vivant de la détresse (avec ou SANS idées suicidaires). Également offert aux proches inquiets pour un proche ayant des idées suicidaires et pour les endeuillés par suicide
- Centre de crise Soleil Levant - Laurentides : 450 430-4647

Services d'aide générale

- Répertoire des services sociocommunautaires des Laurentides : 211
- Tel-Aide : 514 935-1101

Ressources et services disponibles

- Suicide.ca
 - Aider, informer, prévenir. Site internet permettant de donner de l'information aux personnes ayant des idées suicidaires, aux proches inquiets ainsi qu'aux personnes endeuillées.
- Tel-Aide
 - Pour toutes personnes vivant des moments difficiles (relative à la santé mentale, dépression, anxiété, solitude, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, colère): 514 935-1101
 - Centre d'écoute téléphonique
- L'Association Canadienne pour la santé mentale offre un centre d'écoute téléphonique. Offre de l'écoute active pour les moments où on a besoin de parler et de se faire écouter.
 - Offert 7/7 de 9h à 3h am : 418 529-1899
- Écoute entraide
 - Ligne d'écoute offerte 7 jours sur 7 entre 8h et 22h. Pour toutes personnes vivant des moments difficiles (relative à la santé mentale, dépression, anxiété, solitude, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, colère): 1 855 365-4463
- Tel-Écoute
 - Ligne d'écoute offerte 7 jours sur 7 de 10h à 22h.
 - Pour toute personne vivant des moments difficiles : 514 493-4484



Tout sur la **VACCINATION**

L'influenza Campagne annuelle de vaccination

La vaccination contre la grippe est offerte gratuitement à toutes les personnes âgées de 6 mois ou plus qui en font la demande. Le vaccin est particulièrement recommandé aux personnes qui ont plus de risques de présenter des complications, dont :

- les personnes âgées de 6 mois ou plus atteintes de **certaines maladies chroniques**
- les femmes enceintes :
- ⇒ quel que soit le stade de leur grossesse, si elles sont atteintes de certaines maladies chroniques;
- ⇒ qui sont enceintes de 13 semaines et plus.

La vaccination est aussi recommandée aux personnes susceptibles de transmettre la grippe à celles qui ont plus de risque de présenter des complications, soit :

- aux proches qui habitent sous le même toit qu'un enfant de moins de 6 mois;
- une personne atteinte de certaines maladies chroniques ou une femme enceinte;

Comment prendre rendez-vous?

- En ligne [Clic Santé](#)
- Par téléphone au 1 877 644-4545

Les heures pour la prise de rdv Influenza par téléphone ont été augmentées: Du lundi au vendredi de 8 h à 18 h. Une plage horaire de 18 h à 20 h est également prévue et réservée à la prise de rendez-vous pour la vaccination et le dépistage; Les samedis et dimanches de 8 h à 18 h (prise de rendez-vous pour la vaccination et le dépistage uniquement).

Couverture vaccinale pour les 2 mois à 6 ans

Pour protéger votre enfant de certaines maladies, prenez rendez-vous à votre CLSC pour les vaccins destinés aux enfants de 2 mois à 6 ans.

430, rue Labelle à Saint-Jérôme

- En ligne sur [Clic Santé](#)
- Par téléphone au 1 866 495-5833 (lundi au vendredi de 8 h à 18 h)

Toi, Moi, Bébé

Un programme pour favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs et nouveaux parents qui comprend:

- 10 modules gratuits pour gérer votre stress et vos émotions que vous utilisez confidentiellement
- Des stratégies pour prendre soin de vous et vous préparer à la venue de bébé
- Prévenir l'anxiété et la dépression post-partum
- La création d'un profil vous permettra de suivre votre progression et d'enregistrer vos réponses. Inscrivez-vous ici: www.toimoibebe.ca



Trouvez 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
1-844 834-4263

Ma grossesse

L'inscription au service *Ma grossesse* vous permet un accès gratuit, rapide et confidentiel à de l'information et des services adaptés à vos besoins durant votre grossesse. Pour information et inscription :

www.quebec.ca/magrossesse

1-833-732-8706

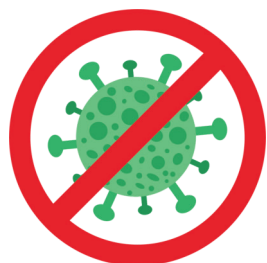
Autres



www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/prevention-et-promotion-de-la-sante/tabagisme-et-vapotage

Centre ANTIPOISON du Québec

1 800 463-5060



7 options qui s'offrent à vous pour toute question ou consultation médicale

1. **Info-Santé** 811 - option 1 (voir page 23)
2. Consultez votre **pharmacien.ne**
3. **Clic santé** www.portal3.clicsanté.ca/
4. **GAP** : Le Guichet d'Accès à la Première ligne, pour obtenir une consultation médicale. Vous devez être inscrit au GAMF pour avoir accès aux rendez-vous via le GAP.
811 - option 3
5. **Bonjour-santé** : 2 options de consultation
 - a. sur place
 - b. en téléconsultationInformations 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** : 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 (selon la disponibilité des médecins). www.rvsq.gouv.qc.ca
7. **Centre Up !** Un centre d'urgences pédiatriques et soins spécialisés. Maintenant à Saint-Eustache
375, avenue Mathers - Suite 200 <https://centreup.ca>
Du lundi au dimanche de 8h à 20h

Soins dentaires



La pousse des dents

3 trucs simples pour soulager la douleur de la gencive chez bébé :

- Massez la gencive avec un doigt propre
- Imbibez une débarbouillette d'eau froide et faites-la mâchouiller par bébé
- Donnez à bébé un anneau de dentition **réfrigéré mais non congelé**.

Soins gratuits pour les moins de 10 ans

En présentant la carte d'assurance maladie de l'enfant, en clinique dentaire et en milieu hospitalier, les soins suivants sont gratuits :

- Examen annuel et examen d'urgence
- Radiographie
- Anesthésie locale ou générale
- « Plombage » (Obturation)
- Extraction de dents et de racines
- Et d'autres traitements (consulter le site internet).

Consulter le

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-dentaires> pour plus d'informations.

Les coûts de nettoyage, de détartrage et d'application de fluorure ne sont pas payés par la Régie pour les enfants de moins de 10 ans.

Soins oculaires



25% des enfants ont des problèmes visuels. Ces problèmes peuvent nuire au développement de l'enfant et à ses apprentissages. Il est donc essentiel que chaque enfant consulte un professionnel avant sa rentrée scolaire. En présentant la carte d'assurance maladie de l'enfant, la consultation est gratuite, une fois par année.

Consulter un professionnel si votre enfant :

- Plisse les yeux ou ferme un œil pour voir
- A un œil qui louche
- Cligne souvent des yeux
- Regarde de «trop près» la télévision, un livre
- Place sa tête dans une position anormale pour regarder
- Dit avoir «mal à la tête» souvent
- Dit qu'il «voit en double»
- A les yeux rouges, qui larmoient, piquent ou brûlent

Le Bonhomme à lunettes

Payez moins cher **peu importe** votre revenu

1. Passez un examen de la vue chez l'optométriste de votre choix
2. Présentez-vous à l'Ami-E du Quartier (voir page 16) avec votre prescription*, le mardi entre 13 h et 15 h 30
3. Choisissez vos montures et vos verres.

* Prestataire de l'aide sociale ? N'oubliez pas d'apporter aussi :

- Le formulaire pour les lunettes (remis par Services Québec)
- Votre carnet de réclamation mensuelle et votre carte d'assurance maladie.

www.bonhommealunettes.org
info@bonhommealunettes.org

514 303-4315 aussi sur Facebook

Mieux voir pour réussir

- 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



Ressources liées aux besoins particuliers



Site web qui guide les parents vers des ressources et informations pertinentes selon le profil de leurs enfants (âge et type de handicap) et selon leur région de résidence.

www.laccompagnateur.org



Services et activités adaptés aux personnes ayant un trouble de développement du langage.

2-C, chemin de la Côte St-Louis Ouest à Blainville

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

coordo@gymnolaurentides.org



Association Thérèse-de-Blainville et des Laurentides soutient les personnes atteintes d'un TDAH et leurs proches (aucun diagnostic obligatoire).

www.pandatdb.com

450 979-7263



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

www.handicaplalaurentides.ca

450 432-2229



Le site officiel du gouvernement du Québec indique les principaux programmes et services destinés aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.

www.quebec.ca/personnes-handicapees

Programmes et services publics

Aide sociale et programme de solidarité sociale

1 877 767-8773

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

Allocation-logement

1 855 291-6467

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.

Bureau d'Aide juridique de Saint-Jérôme

450 436-5712

Gratuit pour les ménages à faible revenu.

Tarifs modulés pour les ménages de la classe moyenne.

Info Justice Laval-Laurentides-Lanaudière

450 990-8071

Service d'information juridique pouvant concerner la séparation, la médiation familiale, etc.

Crédit d'impôt pour service de garde

1 855 291-6467

Avant le 15 octobre de chaque année, n'hésitez pas à demander vos versements anticipés.

www.revenu.gouv.qc.ca

OPHQ (Office des personnes handicapées du Québec)

Pour plus d'informations sur les programmes et mesures fiscales :

www.ophq.gouv.qc.ca

Portail Québec

1 877 644-4545

Guichet multi-services où le personnel de Services Québec peut vous diriger et vous informer sur divers services publics.

www.quebec.ca/services-quebec

Prestations fédérales

1 800 387-1194

- Allocations canadiennes pour enfants (ACE)
- Crédit d'impôt pour les personnes handicapées
- Crédit pour la TSP/TVH et autres prestations
- Prestations pour enfants handicapés (PEH)

Prestations provinciales

1 800 667-9625

- Allocation famille (1 800 667-9625)
- Supplément pour enfant handicapé (SEH)
- Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels (SEHNSE) www.rrq.gouv.qc.ca (1 800 463-5185)

RQAP

1 888 610-7727

Régime québécois d'assurance parentale

www.rqap.gouv.qc.ca/fr

Les transports

Transport adapté et collectif pour Saint-Jérôme

Gare de Saint-Jérôme au 280, rue Latour

Autobus accessibles pour tous avec EXO

<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
- Horaire des trains et autobus de banlieue et plus.

Ligne téléphonique automatisée

514 287-TRAM (8726) 1 888 702-TRAM (8726)

Transport adapté et collectif MRC Rivière-du-Nord (TaxiBus)

Gratuit pour les étudiants et les personnes âgées de 65 ans et plus et plus dans les municipalités de Saint-Colomban, de Saint-Hippolyte, de Prévost et de Sainte-Sophie

www.tacrdn.ca

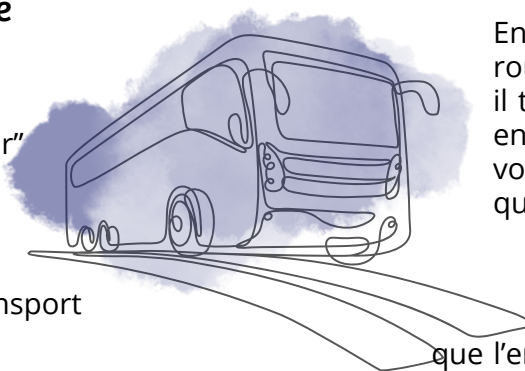
450 436-9321

L'Inter - Transport intermunicipal

Informations et réservations

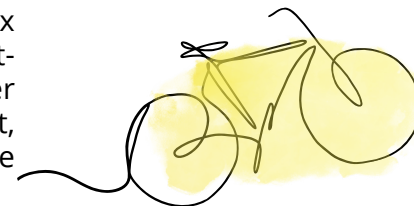
www.transportlaurentides.ca

1 877 604-3377



Choisir le bon siège à vélo pour votre enfant

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 (SAAQ) suggère que l'enfant ait au moins 12 mois (un an) 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

www.saaq.gouv.qc.ca

Cliquez sur

- Sécurité routière
- Comportements
- Sièges d'auto pour les enfants

Vérification gratuite d'installation de siège d'auto pour enfants

Technicien.nes en sécurité des enfants passagers

Service d'installation et de vérification de sièges d'auto pour enfants. Visitez le site internet pour trouver un.e technicien.ne près de chez vous et obtenir un rendez-vous : www.cpsac.org/find-a-tech

Services de Police municipaux

Service de la police de la ville de **Saint-Jérôme**. Demandez à un policier communautaire au 450 432-1111

Secteur Mirabel

450 475-7708

Vérification gratuite des sièges d'auto pour enfants avec le Service de police au 14113, rue Saint-Jean à Mirabel. Rendez-vous obligatoire.

Ressources pour les parents

Bientôt parent ?

Trouvez une foule de renseignements pertinents sur plusieurs sujets en un seul clic.

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite>

Grossesse, adoption, services de garde, crédits d'impôt, etc.

Vous obtiendrez aussi de nombreuses informations qui pourraient répondre à vos questions en tant que nouveau parent.



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 la section de «A à Z» pour trouver les réponses à toutes vos questions.

Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans

Un guide pratique
GRATUIT
INCONTOURNABLE



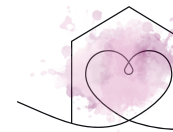
Publié chaque année par l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ).

www.inspq.qc.ca/mieux-vivre

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

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

Pour un accès rapide aux services ou **pour faire un signalement**, composer le 1-800 361-8665



Connaissez-vous ÉCONOLOGIS ?

C'est un programme d'efficacité énergétique offert aux ménages à revenu modeste. Il est offert chaque année d'octobre à mars et accessible, que vous soyez propriétaire ou locataire.

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

Pour vérifier votre admissibilité au programme :

www.quebec.ca/econologis

1 866 266-0008

Ressources pour les parents dans les organismes



42 D, rue Turgeon - Local 1
à Sainte-Thérèse
www.acefbl.org
450 430-2228

Un site web qui vaut le détour, à visiter sans tarder !
Vous y découvrirez une foule d'outils et d'informations incontournables tels que :

- **Une boîte à outils** (grille budgétaire, outils calculateurs, infos sur les mises en demeure, cahier des solutions aux dettes, grille de dépenses occasionnelles, etc.) ;
- **Des sections remplies d'informations pertinentes** (mes droits en consommation, bien gérer ses finances personnelles, etc.).

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

Rebâtir

Service gratuit de consultation juridique de 4 heures pour les victimes de **violence sexuelle** et de **violence conjugale** (même après la séparation).

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

www.rebatir.ca

1 833 REBATIR (732-2847)

projet@rebatir.ca



177, rue Saint-Georges
à Saint-Jérôme

www.maisondesparents.com

info@maisondesparents.com

450 438-7708

La Maison des Parents du Québec

Soutenir les parents et leurs enfants, pour les aider à vivre une vie familiale harmonieuse. Pour ce faire, nous offrons une variété de services et d'activités personnalisées et abordables qui répondent aux besoins des familles :

- Problème d'adaptation scolaire
- Intentions suicidaires chez l'enfant
- Tensions d'une famille recomposée
- Divorce ou séparation difficile
- Sentiment d'épuisement ou d'isolement
- Conflits culturels
- Ou pour toute autre 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.



www.maisondariane.ca

450 432-9355

info@maisondariane.ca

Soutenir les parents et leurs enfants, pour les aider à vivre une vie familiale harmonieuse. Pour ce faire, nous offrons une variété de services et d'activités personnalisées et abordables qui répondent aux besoins des familles.

Services **gratuits**, **confidentiels** et **sécuritaires** offerts aux femmes et enfants victimes de violence conjugale, hébergés ou non, ainsi qu'à leurs proches.

Ressources pour les parents dans les organismes



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

Informations et inscriptions :

450 430-2228

www.cfgacsrndn.com/

Parents à l'école

Programme gratuit et flexible offert par le Centre de formation générale aux adultes (CFGa) de la Rivière-du-Nord.

- Pour les parents qui n'ont pas complété leurs études secondaires et qui souhaitent retourner à l'école
- Horaire flexible copié sur celui des enfants
- 24 heures d'école par semaine
- Frais scolaires et manuels payés
- Entrées en continu



Organisme de justice alternative

515, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

www.mavn.ca

450 436-6749

- VIVRE ensemble
- COHABITER ensemble
- SE COMPORTER ensemble
- RÉPARER ensemble
- S'ENGAGER ensemble
- INNOVER ensemble

Prime au travail

Si vous êtes à faible revenu, vous pouvez demander la PRIME AU TRAVAIL et même un supplément ? Ce 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 d'avance.

www.revenuquebec.ca/fr/citoyens

1 800 267-6999



374, rue Laviolette à Saint-Jérôme

www.grandsparentstendresse.org

450 436-6664

L'organisme Grands-parents Tendresse a pour mission de briser l'isolement des aînés. L'une de leurs 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 3 heures, est offert une fois par semaine, sur une période de 6 semaines. L'horaire est fixé selon les disponibilités de chacune. Beaucoup d'amour et de tendresse à partager.



Nourri-Source
LAURENTIDES

485, rue Labelle à Saint-Jérôme
www.nourrisoucelaurentides.ca
laurentides@nourri-source.org
www.facebook.com/nourrisoucelaurentides
450 990-1031
1-866 436-2763 (sans frais)



Milieu de vie pour l'allaitement maternel

- Ateliers prénataux : théorique et pratique en allaitement
- Soutien téléphonique pour mères et pères
- Informations et conseils sur l'allaitement maternel
- Haltes-allaitement (moments de rencontres et d'échanges)

Pour poser des questions, discuter avec d'autres parents et s'informer sur une variété de sujets en présence de mairaines d'allaitement.

- Formulaire pour être jumelée à une mairaine d'allaitement
www.nourrisoucelaurentides.ca/services
- Programmation détaillée
www.nourrisoucelaurentides.ca/calendrier

**9h à 15h du lundi au vendredi :
intervenante en allaitement sur place**

La Petite Source
HALTE-GARDERIE

473, rue Labelle à Saint-Jérôme
www.nourrisoucelaurentides.ca/la-halte-garderie-la-petite-source/

Nourri-Source Laurentides offre le service de halte-garderie pour les enfants âgés entre 18 mois et 12 ans

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 toute la famille, en diminuant considérablement certaines maladies, réduisant du même fait les hospitalisations.
- L'allaitement permet à la maman d'augmenter son estime de soi, de diminuer la pollution, les coûts et aussi la charge mentale des parents.

C'est un service parfait pour vous aider avec :

- Votre retour au travail
- Un retour aux études
- Un moment de répit
- Aller à un rendez-vous
- Simplement pour donner la chance à votre enfant de venir socialiser.



Ressources pour les papas

Pour l'implication des pères dans le développement des enfants

www.paternitelaurentides.ca

paternitelau@uqo.ca



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

Visitez le portail pour vous informer des activités et services qui s'offrent aux pères dans les Laurentides.



Pères plus Laurentides

Groupe d'échange, de partage et de soutien pour tous les pères

pere.plus.laurentides@gmail.com

579 887-8843

Un mercredi sur deux dès 19h, à la Maison Pause-Parent au 424, rue du Palais à Saint-Jérôme.

- Rencontres gratuites offertes en soirée, sans inscription
- Groupes ouverts, où tous les pères et figures paternelles sont les bienvenus

Cuisine des pères

- Atelier qui permet aux pères de se retrouver entre eux pour cuisiner et apprendre de nouvelles recettes
- 1 mercredi sur 2 de 17h à 19h
- Préparation des repas pour apporter à la maison
- Échanges sur vos réalités familiales et parentales



Informations et inscriptions : Maison Pause-Parent
450 565-0015 - poste 25



PÈRES PRÉSENTS, ENFANTS GAGNANTS

Ateliers

www.paternitelaurentides.ca

579 887-8843

- 10 ateliers, en groupe fermé, destinés à tous les pères voulant porter un regard sur leur rôle et apporter des améliorations dans leur relation avec leur 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 ;
- Occasion de bonifier les compétences parentales pour améliorer la relation père-enfant.

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

Balados Histoires de pères, réalisés par Naître et Grandir

www.naitreetgrandir.com/fr/balado/histoires-de-peres/

Devenir père: capsules Web sur la paternité

www.devenirpere.ca/

Pères séparés: Organisme qui accompagne, sensibilise et informe les pères séparés et les hommes dans la transition de vie liée à la rupture d'union et/ou dans l'exercice de leur rôle parental.

<https://www.peres-separes.qc.ca/>

293, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme
450 990-8071

Lundi au vendredi (sur rendez-vous)

Soutien juridique ciblé pour :

- Présenter les différentes options pour la résolution de conflit
- Fournir des informations juridiques liées à la séparation ou au divorce
- Offrir la médiation en protection de la jeunesse
- Informer sur la médiation familiale
- Calculer la pension alimentaire pour enfant mineur
- Effectuer des vérifications testamentaires
- Etc.

accroc 450 569-9966
1-877 460-9966
Un coup de main pour que s'arrêtent mes
comportements inadéquats ! www.accroc.qc.ca

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

- Groupes de responsabilisation en présence ou en mode virtuel
- Suivis individuels pour les hommes qui manifestent de la violence envers leurs pairs ou qui sont en situation de rupture difficile.

Services pour les ados :

- Groupes de responsabilisation 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 !
Faites une demande d'aide en ligne




Repas GRATUITS disponibles pour les résidents de la MRC RDN

(Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie et/ou Saint-Jérôme)


Lundi

Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme (12 h à 13 h) 
200, rue Labelle, Saint-Jérôme


Bunker

(9 h à 10 h et 12 h à 13 h) 
241, rue Brière, Saint-Jérôme


Mercredi

Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme (12 h à 13 h et 17 h à 19 h) 
200, rue Labelle, Saint-Jérôme


Bunker

(9 h à 10 h et 12 h à 13 h) 
241, rue Brière, Saint-Jérôme


Vendredi

C.O.F.F.R.E.T. (12 h à 13 h) 
181, rue Brière, Saint-Jérôme


Bunker

(9 h à 10 h et 12 h à 13 h) 
241, rue Brière, Saint-Jérôme


Mardi


Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme (12 h à 13 h) 
200, rue Labelle, Saint-Jérôme

Bunker

(9 h à 10 h et 13 h à 15 h) 
241, rue Brière, Saint-Jérôme

Jeudi


L'Ami-e du Quartier (12 h à 13 h) 
655, rue Filion, Saint-Jérôme

Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme (12 h à 13 h) 
200, rue Labelle, Saint-Jérôme


Bunker

(9 h à 10 h et 12 h à 13 h) 
241, rue Brière, Saint-Jérôme

Repas cuisinés

Centre de la Famille du Grand Saint-Jérôme 
200, rue Labelle, Saint-Jérôme

L'Ami-e du Quartier

655, rue Filion, Saint-Jérôme 



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.



RCCQ

Regroupement
des cuisines collectives
du Québec

Tu cherches un endroit pour faire des cuisines collectives ?

Visite le site du RCCQ

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. En voici quelques unes :

- Les groupes d'achats
- Les épiceries solidaires
- Les réseaux de fermier de famille
- Les jardins communautaires
- Les jardins collectifs
- Et bien plus !



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 tel 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.

www.icrdn.org

Les marchés publics locaux

Marché public de Saint-Jérôme

De la mi-avril à la mi-novembre.

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

www.vsj.ca/marche-public

Marché public de Saint-Colomban

De juin à septembre - tous les jeudis de 16h à 20h

Place du Marché au Parc Phelan

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

Marché du Terroir de Mirabel

17 530, rue Jacques-Cartier (Centre culturel Domaine-Vert-Nord) de

De la fin juin à la fin septembre - Le dimanche de 10h à 15h

www.facebook.com/marcheduterroirdemirabel

Marché public *Découvertes locales* de Sainte-Sophie

De mai à septembre - 1 mercredi par mois de 16h à 20h

Halte municipale (2199, boulevard Sainte-Sophie)

Stationnement de l'Église : 485 montée Masson

www.agasaintesophie.com

Vous cherchez un logement?

Consultez le document produit par le comité *Prévention de la crise en logement*. Il renferme des informations utiles pour les citoyens sur les droits, l'aide financière, des trucs et astuces, les services d'aide, etc.













ORGANISMES ASSURANT L'AIDE ALIMENTAIRE



Ces organismes offrent des paniers de Noël à leur clientèle régulière ou à celle répondant à certains critères, selon les disponibilités

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) Ginette chaloux 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 les lundis de 10 h à 11 h 15 Ouvert toutes les semaines, mais offert 1 semaine sur 2 aux demandeurs Pour réserver son aide alimentaire, contactez l'organisme du lundi au jeudi avant 18 h
 AMI-E DU QUARTIER (L`) 655, rue Filion, Saint-Jé 450.431.1424 poste 101	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 Contribution demandée de 2\$ par distribution.
 CENTRE RÉMI BOULET 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 / Inscription le jour même entre 8 h 30 et 9 h 30
 CENTRE D'ENTRAIDE DE SAINT-COLOMBAN 441, Côte Saint-Paul, Saint-Colomban 450.304.3939	Pour les résidents de Saint-Colomban.	Les jeudis aux deux semaines entre 13h30 et 14h45 Demande d'inscription via la boîte vocale; un bénévole vous rappellera. Dossier doit avoir été accepté par les responsables avant de pouvoir participer à une première distribution (preuve de résidence et de revenus requise). Cotisation de 5 \$ par distribution
 COMPTOIR ALIMENTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE 15, 67e avenue, Saint-Hippolyte 450.563.2505 - p 2231	Pour les résidents de Saint-Hippolyte.	Les jeudis de 12 h 30 à 14 h 30 En cas d'impossibilité de se présenter, appeler au 450.563.3333 le jeudi entre 9 h et 11 h.
COMPTOIR D'ENTRAIDE POPULAIRE ST-JANVIER 17 599, rue Victor Ouest, Mirabel 450.592.2454	Pour les résidents du secteur Saint-Janvier à Mirabel	Dépannage alimentaire d'urgence offert. Aide alimentaire régulière accessible les jeudis dès 13h, sur inscription et présentation de preuves de résidence et de faible revenu.
AIDE ALIMENTAIRE Saint-Antoine Julie M. Ouellette 705, boul. des Laurentides, St-Jérôme 438.865.9985	Pour les résidents du secteur de Saint-Antoine.	Les lundis de 10 h 50 à 12 h
 Coup de pouce Carole Chantigny 181, rue Brière, Saint-Jérôme 450.565.2998	Pour les résidents du secteur Ste-Marcelle (à l'ouest de la rue Brière).	Les mercredis de 8 h 30 à 11 h 30. Inscription nécessaire.
 CENTRE D'AUTONOMIE ALIMENTAIRE 305, rue Scott, Saint-Jérôme 450.912.8005 poste 5	Pour les résidents du centre-ville de Saint-Jérôme et des environs, ceux du secteur Ste-Paule (nord de la rue Léopold-Nantel) et de Lafontaine.	Pour faire une demande d'aide alimentaire, contacter l'organisme au préalable. Des preuves de faible revenu, dépenses et de résidence seront demandées. L'horaire de la distribution alimentaire vous sera indiqué.
 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 aux 2 semaines, de 12 h 30 à 16 h. Inscription sur rendez-vous.
 MAISON D'ENTRAIDE DE PRÉVOST 788, rue Shaw, Prévost 450.224.2507 - poste 5	Pour les résidents de Prévost.	Les jeudis de 10 h 30 à 12 h Frais : 2 \$ par semaine. Livraison : 4 \$ par semaine
 MONTAGNE D'ESPOIR (Sainte-Sophie) 2523, 1re rue, Sainte-Sophie 450.436.4747	Pour les résidents de Sainte-Sophie.	Les jeudis de 9 h à 12 h. Sur rendez-vous à chaque semaine.
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 Pour les personnes qui fréquentent l'organisme

RÉPERTOIRE 2025 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 et la Coalition des acteurs en sécurité alimentaire (CASA) 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

Voici la LÉGENDE :



Dépannage
alimentaire



Pain à
rabais



Popote
roulante



Repas







Repas
communautaire













Cuisine
collective



Paniers
de Noël

ORGANISMES ET COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS	HORAIRES
AMI-E DU QUARTIER (L') 655, rue Filion, Saint-Jérôme 450 431.1424 	Dîner communautaire : jeudi de 12 h à 13 h (suivi du Bingo et des cours de tricot) Réservé aux résidents de Saint-Jérôme. Aide alimentaire et paniers de Noël (sur inscription) Cuisines collectives : lundi de 9 h 30 à 14 h 30, participation aux deux semaines. INSCRIPTION OBLIGATOIRE Contribution demandée 2\$).	Seule l'aide alimentaire et les paniers de Noël sont limités aux résidents du quartier Notre-Dame. Faire sa demande le jeudi, vendredi ou lundi pour avoir l'aide alimentaire le mercredi. Les autres services sont accessibles à l'ensemble de la population de Saint-Jérôme. Contacter l'organisme par téléphone pour connaître les détails. Se procurer sa carte de membre au coût de 10 \$ par an.
ARMÉE DU SALUT - Bunker 241 rue Brière, Saint-Jérôme 450.432.9191 	Aide alimentaire d'appoint. Déjeuners offerts du lundi au vendredi dès 9 h à 10 h Dîners offerts les lundis, mercredis, jeudi et vendredis de 12h à 13h et mardis de 13h à 15 h	Pour demander de l'aide alimentaire, remettre vos noms et coordonnées et se présenter au magasin d'entraide les mardis de 12 h à 13 h pour la remise des coupons. La distribution des denrées alimentaires se fera jusqu'à l'épuisement de l'inventaire.
BESOINS À RABAIS 14250 boul du Curé Labelle Mirabel (St-Janvier) T: 450-508-1506	Vente alimentaire à bas prix.	Ouvert le lundi de 9 h à 15 h Mardi et mercredi de 9 h à 18 h Jeudi et vendredi de 9 h à 19 h Samedi et dimanche de 9 h à 17 h
BOULANGERIE AUGER 24, J-F Kennedy, Saint-Jérôme 450.438.1217 - poste 3 	Pains à rabais (1.75 \$ et 2.30 \$) Pains frais du jour à 3.15 \$ Pain à 3 \$ à l'achat de 4 Divers produits de boulangerie à rabais	Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h
BOULANGERIE ST-MÉTHODE Magasin économique 12945, rue Brault, Saint-Janvier 1.800.463.6317 – poste 4401 	Pain à rabais (3 pains pour 7.00 \$) Pain du jour (3.59 \$) Divers produits à rabais	Heures d'ouverture : Mardi au vendredi de 9 h à 17 h 30 Samedi de 9 h à 16 h

<p>CANTINE À DOMICILE Les municipalités environnantes de Saint-Jérôme et Mirabel sont desservies par le Centre d'aide alimentaire des Patriotes. 514 437-0958</p> 	<p>La Cantine à domicile étend l'accessibilité à la saine alimentation à l'échelle provinciale. Grâce à notre réseau de traiteurs sociaux, cette solution propose des repas congelés et livrés à domicile à tarif abordable.</p>	<p>Rendez-vous sur le site de commande en ligne https://commander.lacantinepourtous.org/livraison ou appelez l'organisme.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Créez votre compte en ligne ou avec l'aide de leur service à la clientèle (disponible du lundi au vendredi) · Choisissez le ou les traiteurs disponibles dans votre région · Passez votre commande: plats à partir de 6.75\$ <p>Des frais de livraison de 10\$ s'appliquent.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Les paiements se font en ligne ou à la porte · Les repas seront livrés à domicile.
<p>CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JÉRÔME 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. Cueillette de repas de la popote roulante : mardis et jeudis entre 8 h et 9 h (doit avoir sac de congélation ou petite glacière)</p>	<p>Pour faire la demande de popote roulante : 450 432-3200 - poste 229</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/centredelafamilledugrandsaintjerome</p> 	<p>Repas cuisinés sur place et congelés offerts et gratuitement. Dîners gratuits les mardis, mercredis et jeudis de 11 h 30 à 13 h, ouverts à ceux qui utilisent les services du centre régulièrement et résident dans la MRC Rivière-du-Nord. Collations en salle du lundi au jeudi, selon les heures d'ouverture. Lundi soir, Soirées 16-25 (groupe ouvert), un souper est fourni gratuitement. 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 16 h L'horaire des activités est disponible au début de chaque mois</p> <ul style="list-style-type: none"> · À la réception du centre <input type="checkbox"/> Sur le site internet · Sur la page Facebook · Sur le groupe privé Facebook
<p>CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DES LAURENTIDES CLSC du centre-ville de Saint-Jérôme 1.833.732.8706</p> 	<p>Service offert en collaboration avec la Fondation OLO. Aux femmes enceintes à faible revenu : remise de vitamines et de coupons pour l'achat d'œufs, de lait et de légumes congelés, dans le cadre du programme 1000 jours pour savourer la vie. Après la naissance de l'enfant : remise de coupons pour l'achat de tofu, pains bruns et pommes.</p>	<p>Faire votre demande par le biais du programme « Ma Grossesse » 1 833.732.8706 www.quebec.ca/magrossesse</p>
<p>CENTRE MARIE EVE 433, rue du Palais, Saint-Jérôme 450.438.1484 - poste # 7</p> 	<p>Dépannage de préparations lactées et autres dons pour bébés selon les disponibilités. 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</p>
<p>CENTRE TOUS À TABLE Bistro solidaire, épicerie solidaire et cuisines solidaires: 9975, Belle Rivière, Sainte-Scholastique, Mirabel. 450 848-0219 Cuisines collectives : 13 936, Curé-Labelle, St-Janvier, Mirabel. admin@centretousatable.org</p>	<p>Les p'tits paniers verts : commande de panier de fruits et légumes locaux à récupérer dans l'un des 6 points de vente, selon l'horaire établi. Vente de produits invendus à l'occasion au site du 9975, Belle-Rivière. Vente de repas à bas prix. Bistro solidaire (sandwichs, cafés, smoothies). Épicerie solidaire (gratuités/invendus et petits plats congelés à 2, 3 ou 6\$) Appelez avant de vous rendre, afin de vérifier la disponibilité et les modalités. Service Traiteur : contacter la ressource par courriel pour obtenir une soumission.</p>	<p>Bistro/Épicerie Solidaire : Mardis de 9 h 00 à 15 h 00 Jeudis de 10 h 00 à 15 h 00</p>

<p>LIQUIDATION MARIE (Saint-Jérôme) NOUVEAU ! 450, boul. Lachapelle, Saint-Jérôme</p> <p>Voir leur Facebook</p>	<p>Liquidation de surplus et vente de produits toujours comestibles (bien que la date « Meilleur avant » soit expirée).</p>	<p>Ouvert 7 jours par semaine de 10 h à 17h et les jeudis et vendredi soir jusqu'à 20 h. Voir l'horaire sur Google Maps.</p>
<p>MAISON DE LA FAMILLE DE MIRABEL 15093, rue de Saint-Augustin, Mirabel 450.414.2121</p> 	<p>Cuisine collective, Si une famille de Mirabel a besoin d'un soutien alimentaire, elle peut communiquer avec nous à info@famillemirabel.com Pour plus d'informations sur nos activités et services, visitez notre site internet au : famillemirabel.com</p>	<p>Téléphoner du lundi au jeudi, entre 9 h et 15 h à la et le vendredi de 9h h à 12 h. Maison de la famille pour plus de détails.</p>
<p>MAISON PAUSE-PARENT Manon Pérusse, directrice Kristine Laffamme responsable des cuisines 424, rue du Palais, Saint-Jérôme 450.565.0015 www.mppstj.org</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 1 h 30 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. FERMÉ tout l'été. 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 1020, rue Jean-Louis (bureau 301), Saint-Jérôme 450.431.5757 www.mouvementdentraide.org</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 LAURENTIDES 485, rue Labelle, Saint-Jérôme 1.866.436.2763 www.nourrisourcelarentides.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.plateforme.nourri-source.org/admin/register_tutored/</p>
<p>SERRES DE CLARA (Les) Karine Théoret, 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 Coup de pouce.</p>	<p>Jardin ouvert d'avril à octobre, de 8 h 30 à 16 h 30. Comptoir alimentaire, voir Coup de pouce</p>

RESSOURCES D'AIDE VESTIMENTAIRE ET MATÉRIELLE

RÉPERTOIRE 2025



Articles de maison



Articles scolaires



Électro-ménagers



Jouets



Livraison à domicile



Livres



Meubles



Vêtements

ORGANISMES ET COORDONNÉES

SERVICES OFFERTS

HORAIRES

TERRITOIRE DU GRAND SAINT-JÉRÔME

ACTION SOURCE DE VIE

Magasin d'entraide
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 réception d'une lettre de référence d'un partenaire indiquant le matériel requis. Livraison au coût de 50 \$ et plus selon le volume et la distance. Argent comptant, cartes de débit et de crédit acceptées.

Mardi au vendredi :
10 h à 15 h
Un samedi par mois :
10 h à 15 h.

ARMÉE DU SALUT

241, rue Brière, Saint-Jérôme
450.432.9191



Vente de vêtements, livres, jouets et équipement électronique à faible coût. 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, ni hors des heures d'ouverture. Aucun meuble accepté.

Lundi au samedi :
9 h à 16 h 30

BOUTIQUE DU MÉRIDIEEN 74

(Réouverture de la friperie du COFFRET)
181, rue Brière, Saint-Jérôme
450.565.2998



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

Lundi au jeudi :
8 h 30 à 16 h
Vendredi :
8 h 30 à 14 h

CENTRE MARIE EVE

433, rue du Palais, Saint-Jérôme
450.438.1484 - POSTE # 7



Selon la disponibilité, le Centre offre des vêtements de maternité, des vêtements pour enfants de 0 à 12 mois, ainsi que des jouets et divers articles pour bébés. Pour bénéficier de ces services vestimentaires, la personne doit être inscrite au Centre.

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

COMPTOIR D'ENTRAIDE SAINT-ANTOINE

Lise T. Cossette
705, boul. des Laurentides, Saint-Jérôme
450.712.8762



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

Mardi et mercredi:
8 h 30 à 15 h 30
Vendredi : de 8 h 30 à 12 h.

ÉCOCENTRES DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD

Saint-Jérôme ♦ Prévost ♦ Saint-Hippolyte
Sainte-Sophie
www.ecocentresrdn.org
450.569.0451



Boutiques de réemploi offrant à petits prix :
Meubles, décoration, livres, luminaires, quincaillerie, jeux, jouets, artisanat, électroménagers, bijoux, électronique sans mémoire, appareils électriques, divertissement, articles pour animaux- de jardinage- de sport et saisonnier, Portes et fenêtres et bien plus.

Saint-Jérôme:
Mardi au samedi: 9 h à 16 h 30
(Du 6 janvier au 10 mars:
fermé les mardis.)

Prévost, Saint-Hippolyte et
Sainte-Sophie:
Samedi au mercredi:
9 h à 16 h 30
(Ouvert du 22 avril au 24
octobre.)

FRIPERIE ÉCLIPSE 287, rue De Villemure, Saint-Jérôme 450.327.0553 Sur Facebook et Instagram 	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 en les vendant à bas prix dans le but de préserver l'environnement.	Mardi et mercredi 11h00-17h00 Jeudi et vendredi 11h00-18h00 Samedi 11h00-16h00
LIQUIDATION MARIE (ST-JÉRÔME) 450, boul. Lachapelle, Saint-Jérôme 450.530.6999 	Liquidation de surplus	Ouvert 7 jours par semaine de 10 h à 17 h et les jeudis et vendredis soirs jusqu'à 20 h. Voir l'horaire sur Google Maps.
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
TERRITOIRE DU NORD DE MIRABEL		
CENTRE RÉMI BOULET 9615, boul. Saint-Canut, Mirabel 450.530.7094 centrerb2001@gmail.com 	Vente de vêtements, articles de maison, jouets, meubles et électroménagers. Livraison au coût de 20 \$ 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 18 h 45 Samedi : 9 h à 11 h 45
COMPTOIR D'ENTRAIDE POPULAIRE ST-JANVIER 17 599, rue Victor Ouest, Mirabel T: 450 592-2454 	Vente de vêtements, articles de maison, jouets, meubles et électroménagers usagés. Livraison disponible: frais exigés, selon le secteur.	Mardi au vendredi: 10 h à 16 h Samedi: 9 h 30 à 13 h 30
TERRITOIRE HORS SAINT-JÉRÔME		
CENTRE D'ENTRAIDE SAINT-COLOMBAN 326, Montée de l'Église, Saint-Colomban 450.504.4605 	Vente de vêtements, articles de maison, jouets, décorations et livres.	Lundi, mardi et jeudi : 13 h à 15 h 45 Samedi : 9 h à 11 h 45
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 h Mardi au vendredi : 9 h à 16 h Samedi : 9 h à 12 h
OUVROIR SAINTE-SOPHIE Paroisse de la Fabrique Sainte-Sophie 485, Montée Masson, Sainte-Sophie 450.431.1426 	Vente de vêtements, articles de maison, livres et jouets et petits meubles.	Mardi : 8 h à 12 h Jeudi : 8 h à 17 h Horaire sujet à changement.



Index alphabétique

Par organisme

ACCROC	39
ACEF	35
Ami-e du Quartier (L')	16
Au coin de MA rue	22
Centre de réadaptation en déficience physique (CISSS)	20
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides	24
Centre Marie Eve	6
Coffret (Le)	14
Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord	2
Direction de la protection de la jeunesse des Laurentides (DPJ)	34
Dysphasie Laurentides	32
Grands-parents Tendresse	36
GYMNO	32
Info Justice	39
Le Bourgeon - Centre de pédiatrie sociale	6
Ma Place au Soleil	4
Maison d'Ariane	35
Maison de la famille de Mirabel	10
Maison des parents du Québec	35
Maison Oxygène Laurentides	12
Maison Pause-Parent	18
Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN)	36
Nourri-Source Laurentides	37
PANDA - Thérèse-de-Blainville	32
Paternité Laurentides	38
Pères Plus Laurentides	38
Petite Source (La), Halte garderie	37

Par sujets

Accès à des consultations médicales	30
Activités à faire en famille	27
Abandon tabagique	30

Par sujets (suite)

Aide alimentaire	41
Aide vestimentaire et matérielle	45
Ateliers Pères présents, enfants gagnants !	38
Autonomie alimentaire	40
Bonhomme à lunettes	31
Centre antipoison	30
Choisir le bon siège à vélo pour votre enfant	33
Cuisine des pères	38
Éconologis	34
Info-Santé / Info-Social	8
Internet à moindre coût	27
Marchés publics du territoire	40
Mieux voir pour réussir	31
Naître et Grandir	34
Numéros de téléphones importants	49
Première ressource d'aide aux parents	48
Prime au travail	36
Programme Agir tôt	8
Programme SIPPE	24
Programmes et services gouvernementaux	32
REBÂTIR (consultation juridique gratuite)	35
Répertoire des services 0-5 ans	26
Ressources d'aide en santé psychologique pour les parents	28
Ressources d'aide alimentaire	41
Ressources pour les besoins particuliers	32
Ressources pour les parents	34
Santé dentaire/oculaire	31
Services de gardes et garderies	27
Transport	33
Vaccination	49
Vérification d'installation de siège d'auto	33

Pour le répertoire des services par âge allez à la page 26

Mes notes personnelles



Comment aimez-vous ce calendrier?



Votre avis et vos suggestions sont importants pour nous.

Première ressource d'aide aux parents

514 525-2573

1-866 329-4223 (sans frais)

Pour toute question sur l'éducation et les relations parents-enfants
(développement de l'enfant de 0 à 18 ans) :

- Consultations gratuites et confidentielles offertes par une équipe psychosociale d'expérience.
- Service accessible par téléphone, courriel ou clavardage.
- Accessible les lundis et mardis de 8 h à 21 h et du mercredi au vendredi de 8 h à 17 h.
- Consultez leur boîte à outils en ligne pour accéder à des articles, capsules vidéo et dossiers sur différentes thématiques.

Foire aux questions, articles et bien plus

www.premiereresource.com

consultation@premiereresource.com

Personnes à contacter en cas d'urgence

Nom : _____

Lien : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom : _____

Lien : _____

Numéro de téléphone : _____

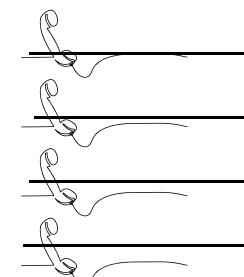
Les numéros importants

Dentiste : _____

Gardien.ne : _____

Médecin : _____

Optométriste : _____



Intervenant.es des organismes communautaires mes personnes ressources

Nom

Téléphone

Organisme

Nom

Téléphone

Organisme



CISSS des Laurentides

mes personnes ressources

Nom

Fonction

450 432-2777

Poste

Vaccin qui protège contre	Naissance	à 2 mois	à 4 mois	à 12 mois	à 18 mois	Entre 4 et 6 ans	4e année du primaire	3e année du secondaire
		Sur rendez-vous, au CLSC, en centre de vaccination ou chez le médecin					À l'école	
Virus respiratoire syncytial (CRS)*	X (automne /hiver)							
Diphtérie-coqueluche-tétanos -hépatite B-polio-Hib		X	X	X (sans l'hépatite B)				
Pneumocoque		X	X	X				
Rotavirus		X	X					
Méningocoque					X			X
Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle				X	X			
Diphtérie-coqueluche-tétanos -polio						X		
Diphtérie-tétanos								X
Hépatite A-hépatite B					X			
Hépatite A							X	
Virus du papillome humain (VPH)							X	

* Traitement préventif (anticorps monoclonal) qui donne aux bébés des anticorps déjà fabriqués pour les protéger contre le VRS au moment où celui-ci circule.



Les membres du comité 0-5 ans ayant contribué à la réalisation de cet outil.



Depuis maintenant 16 ans, le Club Richelieu de Saint-Jérôme et sa Fondation sont fiers de s'associer au CISSS des Laurentides et au comité 0-5 ans 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 mise 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 2026 !

Sylvain Gravel 450 436-5331 poste 7169225

www.richelieusj.org

Club Richelieu de Saint-Jérôme

Ayez accès à plus de 120 ressources pour vous et vos enfants



www.collectif025ans.com



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides



Desjardins

Caisse de la Rivière-du-Nord

