



# Ressources



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

L'Antr'Aidant, comme beaucoup d'organismes sera fermé, pour le temps des fêtes, soit du **21 décembre 2024 au 5 janvier 2025**. Pour vous accompagner durant cette période, nous avons rassemblés à l'intérieur de cette brochure, quelques ressources et informations qui pourraient vous être utiles. Pendant cette période, vous pouvez nous laisser un message vocal ou nous écrire un courriel et nous prendrons contact avec vous à notre retour.



**911**

Si vous ou votre proche êtes en danger immédiat.



## Québec 811

Si vous ou votre proche avez besoin d'accompagnement.

### Info santé poste 1 - 24h/24

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

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

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

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

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

Pour toute personne qui n'a pas de médecin de famille et qui a besoin de prendre un rendez-vous.

Du lundi au jeudi de 8 h à 20 h

Vendredi, Samedi, dimanche et jours fériés de 8 h à 16 h

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

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

Les heures d'ouverture peuvent varier durant la période des fêtes, appelez. Voici les numéros des CLSC .

#### 📍 MRC Antoine-Labelle

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

#### 📍 MRC Pays-d'en-Haut

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

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

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

#### 📍 MRC Rivièr-du-Nord/ Nord de Mirabel

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

#### 📍 MRC Laurentides

CLSC de Mont-Tremblant : 819-425-3771

#### 📍 MRC Rivièr-du-Nord/ Nord de Mirabel

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

## Centres de prélèvements

Pour prendre rendez-vous :

- En ligne via Clic Santé (<https://portal3.clicsante.ca>)
- Numéro d'assistance 1833 991-2661

#### 📍 Lachute

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

#### 📍 Mont-Laurier

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

#### 📍 Mont-Tremblant

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

#### 📍 Rivièr-Rouge

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

#### 📍 Sainte-Agathe-des-Monts

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

#### 📍 Sainte-Thérèse

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

#### 📍 Saint-Jérôme

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

#### 📍 Saint-Eustache

Centre ambulatoire de Saint-Eustache  
239, rue Robinson

#### 📍 Saint-Sauveur

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

#### 📍 Sainte-Anne-des-Plaines

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



## Pharmaciens

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

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

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

Votre pharmacien peut aussi :

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

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



## Lignes d'écoute

### INFO-AIDANT

Ligne téléphonique gratuite, professionnelle et confidentielle offrant écoute, information et références pour les proches aidants et les intervenants.

**1-855-852-7784** - 7 jours/7 de 8 h à 20 h  
*FERMÉ LES CONGÉS FÉRIÉS*

### Suicide Action Montréal

Ligne d'écoute et d'intervention pour les pensées suicidaires, les plans d'actes suicidaires ou pour aider une personne exprimant des idées suicidaires.

**1-866-APPELLE (1-866-277-3553)** - 7 jours/7 24h/24

### Écoute et entraide

Service d'écoute et de soutien pour toute personne traversant des moments difficiles liés à la santé mentale, l'anxiété, la dépression, l'isolement, les problèmes familiaux ou les idées suicidaires.

**1-855-365-4463** - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Tel Écoute

Ligne d'écoute et de référence pour tous.  
**1-514-493-4484** - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Ligne Le Deuil

Ligne d'écoute et de référence pour personnes endeuillées.  
**1-888-533-3845** - 7 jours/7 de 10h à 22h

### Tel Ainés

Ligne d'écoute et de référence pour tous.  
**1-514-493-4484** - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

### Ligne Aide Maltraitance Adulte Aînés

Ligne d'information sur les types de maltraitance, leurs impacts sur votre santé physique et votre bien-être psychologique, ainsi que les ressources disponibles pour vous soutenir et vous aider à y mettre fin.  
**1-888-489-2287** - 7 jours/7 de 8 h à 20 h

### Centre anti-poison du Québec

**1800 463-5060** - 7 jours/7 24h/24

Décembre 2024

# Calendrier des jours fériés

## Janvier

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

## Février

L	M	M	J	V	S	D
		3	4	5	6	7
		10	11	12	13	14
		17	18	19	20	21
		24	25	26	27	28

## Mars

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

## Avril

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

## Mai

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

## Juin

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

## Juillet

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

## Août

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

## Septembre

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

## Octobre

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

## Novembre

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

## Décembre

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