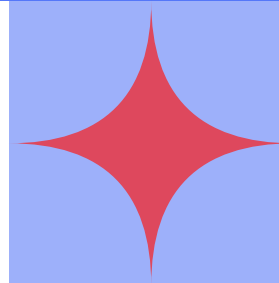


BOTTIN DES OFFRES DE BÉNÉVOLAT

Territoire de la MRC des Laurentides





01
AÎNÉS

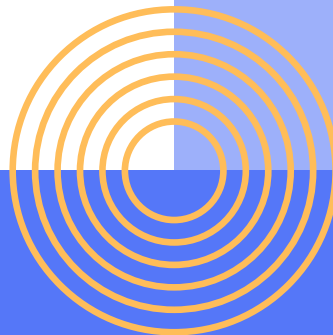
02
AIDE ALIMENTAIRE

03
FAMILLE ET JEUNESSE

04
SANTÉ ET SOUTIEN

05
AUTRES

TABLE DES MATIÈRES





INTRODUCTION

S'impliquer dans sa communauté, c'est contribuer à bâtir un milieu de vie plus chaleureux et solidaire. Que vous ayez quelques heures à offrir ou que vous souhaitiez vous engager plus régulièrement, chaque action bénévole peut faire une réelle différence.

Ce bottin rassemble les diverses opportunités de bénévolat sur le territoire de la MRC des Laurentides : soutien aux aînés, implication auprès des jeunes et des familles, aide alimentaire, et bien plus encore.

Le bénévolat est accessible à toutes et à tous : adolescents, adultes et personnes aînées. Chacun peut s'y reconnaître et s'impliquer selon ses forces, ses intérêts et ses disponibilités.

Ensemble, faisons rayonner la force du bénévolat dans notre communauté !

« La générosité consiste moins à donner beaucoup, qu'à donner avec cœur. »

– Jean de La Fontaine

LÉGENDE



Aide
alimentaire



Aide et soutien
aux personnes



Animation et soutien
aux événements



Entretien et
travaux manuels



Soutien
administratif



Tri de dons
et de denrées



Transport



Tâches variées

AÎNÉS



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES

📍 Tout le territoire

✉ benevolat@cab-laurentides.org

☎ 819 326-0819

🌐 www.cab-laurentides.org

Organisme communautaire qui coordonne les services de bénévoles afin d'aider les personnes âgées de 65 ans et plus sur le territoire. Ces services comprennent notamment de l'accompagnement pour le transport, la popote roulante, la distribution de repas surgelés, des appels de sécurité et de bienveillance, et des diners communautaires.



AÎNÉS



FADOQ LAURENTIDES

📍 Tout le territoire

✉ benevolat@fadoqlaurentides.org

☎ 819 429-5858

🌐 www.fadoq.ca/laurentides

Organisme visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées de 55 ans et plus en offrant des rabais et des privilèges, des activités sociales, sportives, récréatives, éducatives et culturelles, des événements, des voyages, de la défense des droits collectifs, de la diffusion d'informations, de programmes et de ressources.



AÎNÉS



PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS

 Tout le territoire

 info@prevoyanceaines.org

 1 844 551-6032

 www.prevoyanceaines.org

Organisme communautaire qui agit en prévention pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées. L'organisme offre des services d'écoute et de soutien, en plus d'offrir des formations et de faire de la sensibilisation contre la maltraitance et la fraude envers les aînés.



AIDE ALIMENTAIRE



CHEZ SAM, CENTRE D'ENTRAIDE LA SAMARITAINE

 Mont-Tremblant et alentours

 direction@lasamaritaine.ca

 819 429-5938

 www.lasamaritaine.ca

Organisme contribuant à réduire la pauvreté en aidant les familles et les personnes démunies ou à faible revenu ou se retrouvant dans le besoin, sur une base ponctuelle. Les services offerts incluent notamment l'aide alimentaire, une friperie communautaire, un service d'optométrie et de l'aide financière et matérielle.



AIDE ALIMENTAIRE



CAFÉ COMMUNAUTAIRE COUP DE COEUR

 Sainte-Agathe-des-Monts

 cafecoupdecoeur2@outlook.com

 819 217-5728

 Facebook @Cafecom.coupdecoeur

Organisme offrant un service de repas chauds dans un espace convivial où les personnes peuvent recevoir de l'écoute et du soutien. Des activités pour briser l'isolement et de l'aide alimentaire sont aussi offertes.



AIDE ALIMENTAIRE



BOUFFE LAURENTIENNE

📍 Tout le territoire

✉ adjointe@bouffelaurentienne.org

☎ 819 430-6083

🌐 www.bouffelaurentienne.org

Organisme favorisant la sécurité alimentaire auprès des personnes démunies en distribuant des denrées et des paniers alimentaires, en produisant des légumes en serre et des repas maison congelés, tout en appuyant le travail des organismes d'aide alimentaire afin de soulager la pauvreté sur le territoire.



AIDE ALIMENTAIRE



BANQUE ALIMENTAIRE DE SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

 Sainte-Agathe-des-Monts

 info@ba-sa.org

 819 326-1324

Organisme offrant de l'aide alimentaire pour les personnes dans le besoin.



AIDE ALIMENTAIRE



COMPTOIR ALIMENTAIRE VAL-DAVID

 Val-David

 873 648-4044

 info@comptoirval-david.org

Organisme offrant de l'aide alimentaire pour les personnes dans le besoin.



FAMILLE ET JEUNESSE



CAP JEM

📍 Sainte-Agathe-des-Monts

✉️ capjem.adm@gmail.com

☎️ 873 228-1789

🌐 www.capjem.org

Organisme qui offre du soutien aux jeunes femmes enceintes et mères à faible revenu sur le territoire. Les services incluent notamment de l'accompagnement et du soutien personnalisé, des logements subventionnés, une halte-répît, un milieu de vie, une friperie et des ateliers divers.



FAMILLE ET JEUNESSE



4KORNERS

📍 Sainte-Agathe-des-Monts



www.4korners.org

☎ 450 974-3940

Organisme qui a pour mission de renforcer la vitalité communautaire en offrant un large éventail de programmes et d'activités pour répondre aux besoins de la population d'expression anglaise. Leurs services incluent notamment des cafés-rencontres, un club pour enfants, des activités pour adolescents, des rencontres de groupe pour les proches aidants et plusieurs autres activités et événements.



FAMILLE ET JEUNESSE



MAISON DES JEUNES DE MONT-TREMBLANT

📍 Mont-Tremblant

✉️ direction@tornadejeunesse.com

☎️ 819 425-8983

🌐 Facebook @Mdj Mont-Tremblant

Organisme offrant un milieu de vie animé et du soutien aux adolescents âgés de 11 à 17 ans par des activités et des sorties variées, de l'aide au devoir, une offre alimentaire abordable, de l'écoute et des opportunités d'implication sociale.



FAMILLE ET JEUNESSE



CLUB NATURE AVENTURE

📍 Val-Morin

✉️ coordo@clubnatureaventure.ca

☎️ 819 216-1577

🌐 www.clubnatureaventure.ca

Organisme d'éducation en plein air qui offre des activités pour les personnes de tous les âges telles que des camps d'été et d'hiver, des sorties scolaires, des programmes pour adolescents, des activités parents-enfants, des ressources pédagogiques et des chroniques natures.



FAMILLE ET JEUNESSE



PARENTS UNIQUES DES LAURENTIDES

📍 Sainte-Agathe-des-Monts ✉ info@parentsuniques.org

☎ 819 324-1004 🌐 www.parentsuniques.org

Organisme communautaire qui a pour mission de soutenir et d'accompagner les familles monoparentales et recomposées sur le territoire et d'améliorer leurs conditions de vie. À travers les activités et le milieu de vie, l'organisme favorise le partage d'expériences et le renforcement de liens entre elles.



FAMILLE ET JEUNESSE



MAISON DE LA FAMILLE DU NORD

📍 Mont-Tremblant

✉ info@mfdn.ca

☎ 819 425-5407

🌐 www.maisondelafamilledunord.com

Organisme offrant un milieu de vie, de soutien, d'entraide, de valorisation, de développement et d'implication pour les familles habitant sur le territoire, peu importe leurs situations familiales ou financières. Les services offerts incluent notamment une halte-répît, des activités familiales, des cuisines collectives, des ateliers, un camp d'été et un jardin communautaire.



SANTÉ ET SOUTIEN



PALLIACCO

📍 Tout le territoire

✉ info@palliacco.org

☎ 819 717-9646

🌐 www.palliacco.org

Organisme offrant des services gratuits aux personnes atteintes de cancers, aux personnes en fin de vie, aux proches aidants et aux personnes en deuil. Les services offerts incluent notamment de l'accompagnement, du répit à domicile, du soutien individuel, des rencontres de soutien par les pairs, des activités bien-être et du soutien aux personnes en deuil (tous âges).



SANTÉ ET SOUTIEN



RÉSEAU D'ÉCLAIREURS EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DU CISSS DES LAURENTIDES

📍 Tout le territoire

✉ eclaireurs.ds.ciesslerau@sss.gouv.qc.ca

🌐 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Réseau composé d'une équipe d'intervenants du CISSS (équipe-relais) et de citoyens (éclaireurs) qui planifient et animent des activités dans leur communauté afin d'aider la population à maintenir une santé mentale positive en favorisant un sentiment de bienveillance collectif.



SANTÉ ET SOUTIEN



CISSS DES LAURENTIDES - SERVICE DE BÉNÉVOLAT

📍 Tout le territoire

✉ benevole.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

☎ 450 432-2777, poste 22201

🌐 www.santelaurentides.gouv.qc.ca

L'équipe des bénévoles contribue à l'amélioration de la qualité de vie des usagers et résidents par leur présence, leurs attentions particulières ou en rendant des services ponctuels. L'aide offerte par ce service inclut notamment de l'accompagnement des personnes hébergées ou qui visitent les centres de jour/services externes, de l'accueil de l'hôpital, de l'accompagnement de fin de vie, des visites amicales, etc.



SANTÉ ET SOUTIEN



SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER DES LAURENTIDES

 Tout le territoire

 1 800 978-7881



www.alzheimerlaurentides.com

Organisme qui accompagne les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et leurs proches sur le territoire. Les services incluent notamment de l'écoute téléphonique, des groupes de soutien, des rencontres individuelles et familiales, du répit, de l'accompagnement à domicile, des ateliers et des activités.



SANTÉ ET SOUTIEN



L'ANTR'AIDANT

 Tout le territoire



www.lantraidant.com

 579 888-0211

Organisme qui accompagne les personnes proches aidantes sur le territoire. Les services incluent notamment de l'accompagnement psychosocial individuel, de groupe ou collectif, de l'information, de la sensibilisation, du coaching, de la formation, des ateliers et des conférences.



AUTRES



INTERGÉNÉRATIONS QUÉBEC

 Toute la province

 1 866 772-7222



www.intergenerationsquebec.org

Réseau d'action de solidarité qui regroupe des individus, des organismes et des institutions du Québec œuvrant pour le rapprochement entre les générations.



Je bénévol♥le

Découvrez toutes les offres de bénévolat près de chez vous au :

www.jebenevole.ca





Document préparé par :

Le comité bénévolat réunissant les organisations membres de la Table aînés Concert Action Soutien Autonomie (CASA) et le Regroupement des partenaires pour le développement social MRC des Laurentides (RPDSL), dans le cadre du Salon des générations et du bénévolat 2025.

