

MRC de Thérèse-De Blainville  
y vivre, y travailler

# Guide du nouvel arrivant



Avec la participation financière de :

Québec 

**ABL**  
ACCES ACCUEIL ACTION  
Basses-Laurentides pour l'immigration



ABL Immigration

## MRC de Thérèse-De Blainville y vivre, y travailler



Tourisme Basses-Laurentides-Blainville

# TABLE DES MATIÈRES

BIENVENUE DANS LA MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE	4
PORTRAIT DU TERRITOIRE	4
ACCUEIL ET INTÉGRATION DES NOUVEAUX ARRIVANTS	6
ET DES PERSONNES ISSUES DE LA DIVERSITÉ	
EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE	7
PROJETS D'AFFAIRES ET ENTREPRENEURIAT	8
ÉTUDES	11
SERVICES DE LOGEMENT	12
TOURISME, LOISIRS ET CULTURE	13
TRANSPORT	17
BÉNÉVOLAT	17
ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX	18
SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX GOUVERNEMENTAUX	18
SERVICES DE GARDE ET SOUTIEN AUX FAMILLES	19
AIDE, ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES	21
NUMÉROS D'URGENCE OU POUR ACCÉDER À DES	23
SOINS DE SANTÉ ET À DE SERVICES SOCIAUX	



Maison Lachaine – Sainte-Thérèse

## Bienvenue dans la MRC de Thérèse-De Blainville

Bienvenue dans notre région! Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans votre découverte et votre intégration au sein de la MRC de Thérèse-De Blainville.

Vous y trouverez des informations utiles sur l'éducation, l'emploi, l'entrepreneuriat, les services de garde et de santé, ainsi que les nombreux organismes sociocommunautaires de la région.

Nous espérons que ce guide facilitera votre installation et vous aidera à profiter pleinement de tout ce que notre communauté a à offrir.

## Portrait du territoire

Située sur la couronne nord, à proximité de Laval et de Montréal, la MRC de Thérèse-De Blainville occupe une position stratégique au sein des Basses-Laurentides. Elle regroupe sept municipalités : Blainville, Boisbriand, Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse.

Selon le recensement de Statistique Canada (2024 du MAMH), la population est de 167 653 habitants.

Réputée pour son cadre de vie agréable, la MRC se distingue par son dynamisme économique, ses paysages variés, ses activités récréatives et culturelles diversifiées, ainsi que par la richesse de son patrimoine et de son histoire.

Son accessibilité est facilitée par plusieurs axes routiers majeurs, dont les autoroutes 15, 13 et 640, ainsi que les routes nationales 117, 344 et 335. La MRC bénéficie également d'un service en transport en commun efficace, reliant le territoire à la région métropolitaine.

#### **MRC de Thérèse-De Blainville**

**450-621-5546**  
[www.mrc-tdb.org](http://www.mrc-tdb.org)

#### **Blainville**

**450-434-5200**  
[www.blainville.ca](http://www.blainville.ca)

#### **Boisbriand**

**450-435-1954**  
[www.ville.boisbriand.qc.ca](http://www.ville.boisbriand.qc.ca)

#### **Bois-des-Filion**

**450 621-1460**  
[www.villebdf.ca](http://www.villebdf.ca)

#### **Lorraine**

**450-621-8550**  
[www.ville.lorraine.qc.ca](http://www.ville.lorraine.qc.ca)

#### **Rosemère**

**450-621-3500**  
[www.ville.rosemere.qc.ca](http://www.ville.rosemere.qc.ca)

#### **Sainte-Anne-des-Plaines**

**450-478-0211**  
[www.villesadp.ca](http://www.villesadp.ca)

#### **Sainte-Thérèse**

**450-434-1440**  
[www.sainte-therese.ca](http://www.sainte-therese.ca)





ABL Immigration

## 1-ACCUEIL ET INTÉGRATION DES NOUVEAUX ARRIVANTS ET DES PERSONNES ISSUES DE LA DIVERSITÉ

Vous êtes nouvellement arrivé ou vous envisagez de vous installer dans la MRC de Thérèse-De Blainville? L'équipe d'ABL Immigration est là pour vous guider! Nous vous accompagnons à chaque étape de votre installation, en vous aidant à accéder aux services essentiels et à vous intégrer pleinement à la communauté.

• **Contact : ABL Immigration**

514-570-3313

<https://www.abl-immigration.org/>

Courriel : [info@abl-immigration.org](mailto:info@abl-immigration.org)

• **Accompagnement Québec**

1 877 864-9191

[www.quebec.ca/accompagnement-immigrant](http://www.quebec.ca/accompagnement-immigrant)

• **Collège des consultants en immigration et en citoyenneté**

1 877 836-7543

[www.iccrc-crcic.ca](http://www.iccrc-crcic.ca)

• **Centre de soutien - Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada**

1 888 242-2100

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

• **Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration**

1 877 864-9191

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

## 2-EMPLOI ET INSERTION PROFESSIONNELLE

Trouver un emploi ou acquérir de nouvelles compétences est une étape importante de votre intégration. Voici quelques organismes qui peuvent vous soutenir dans votre démarche :

### •Au Grenier Populaire

Accompagner et former les individus en vue de les intégrer vers le marché du travail tout en offrant à une clientèle variée des biens de seconde main à juste prix.

**450-623-5891**

[www.grenierpopulaire.com](http://www.grenierpopulaire.com)

### •Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville (CJE)

Services d'accompagnement pour les jeunes de 16 à 35 ans : aide à l'emploi, démarche d'orientation, retour aux études, projets de développement personnel et professionnel, renforcement des compétences, aptitudes et attitudes.

**450-437-1635**

<https://cje-tdb.qc.ca/>

### •Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE)

Services d'employabilité pour les personnes immigrantes et résidents de plus de 16 ans : accompagnement personnalisé, CV, bilan de compétences, soutien au placement et suivi en emploi.

**1 800 363-2499**

[www.cielalaurierdes.com](http://www.cielalaurierdes.com)

### •Centre multiservice de Sainte-Thérèse

Offre des formations générales adultes pour les 16 ans et plus, avec des options individualisées de jour ou à distance. Propose également des programmes en participation sociale et en intégration socioprofessionnelle.

**450-433-5432**

<https://cms.cssmi.qc.ca/>

### •Cible-Emploi

Accompagnement dans la transition de carrière, bilan de compétences, retour en formation et recherche d'emploi.

**450-435-5462**

<https://cible-emploi.qc.ca/>

### •Intégration-Travail Laurentides

Service spécialisé de main-d'œuvre (SSMO) partenaire de Services Québec. Accompagnent les personnes ayant des limitations à intégrer et maintenir un emploi ou à faire un retour en formation.

**450-979-1640**

<https://i-tl.org/>

### •La Porte de l'Emploi

Accompagnement personnalisé pour les personnes sans emploi ou éloignées du marché du travail.

**450-435-4565**

[www.laportedelemploi.com](http://www.laportedelemploi.com)

**•Palettes FGL**

École-entreprise d'économie sociale spécialisée dans la fabrication de palettes en bois et l'insertion professionnelle.

**450-437-1146**  
[www.palettesfgl.org](http://www.palettesfgl.org)

**•Resto Pop Thérèse-De Blainville**

Insertion sociale, stage, intervention communautaire, table d'hôte, cul-tive-toit et sécurité alimentaire.

**450-434-0101**  
[www.restopop.org](http://www.restopop.org)

**•Services Québec**

Renseignements sur les programmes et les services gouvernementaux. Services d'aide à l'emploi et aux entreprises. Service de solidarité  
<https://www.quebec.ca/services-quebec>

## 3-PROJETS D'AFFAIRES ET ENTREPRENEURIAT

Contribuez au dynamisme économique de la région! Vous souhaitez contribuer au développement économique de la région? Que vous ayez un projet de création, de croissance ou de reprise d'entreprise, des ressources sont là pour vous soutenir.

**•ADRIQ**

Association pour le développement de la recherche et de l'innovation du Québec (ADRIQ) anime un écosystème d'entreprises et d'institu-tions vouées à la recherche et à l'innovation au Québec. Il s'agit d'un groupement unique et influent qui favorise les partenariats et les collaborations afin d'accélérer la commercialisation.

**(514) 337-3001**  
[www.adriq.com](http://www.adriq.com)

**•Afro-entrepreneurs**

Le Fonds Afro-Entrepreneurs a pour objectif premier de favoriser la croissance d'entreprises dans tous les secteurs d'activité au sein des communautés noires du Québec. Dans cette optique, il vous offre l'accès à du financement adapté à votre réalité. Il intervient sous forme de prêts directs.

**1 (888) 525-2075**  
[www.afro-entrepreneurs.com](http://www.afro-entrepreneurs.com)

**•Centre de formation des Nouvelles-Tехnologies**

Propose 9 programmes d'études : comptabilité, dessin de bâtiment, décoration intérieure et présentation visuelle, retraitement des dispositifs médicaux, secrétariat, soutien informatique, vente-conseil et lancement d'une entreprise et représentation.

**450 433-5480**  
<https://www.cfnt.qc.ca/>

**•Chambre de commerce et d'industrie MRC de Thérèse-De Blainville**

Plus important réseau d'affaires des Laurentides comptant plus de 1 200 membres, la Chambre de commerce et d'industrie Thérèse-De Blainville (CCITB) propulse le succès des entreprises d'ici en offrant



des services facilitant leur chemin vers la réussite, et ce, grâce à 4 piliers : Évoluer. Connecter. S'informer. Se mobiliser.

**450-435-8228**

[www.ccitb.ca](http://www.ccitb.ca)

• **Connexion Laurentides**

Soutenu par plusieurs acteurs, dont le ministère de l'Économie et de l'Innovation, le Ministère des Affaires municipales, Desjardins Entreprises, ainsi que les sept MRC de la région et la Ville de Mirabel, Connexion Laurentides est l'Espace d'accélération et de croissance des Laurentides.

**1 844 466-6838**

[www.connexionlaurentides.com](http://www.connexionlaurentides.com)

• **École des entrepreneurs du Québec**

L'ÉEQ aide les entrepreneur(e)s de tous les horizons à développer leurs compétences, attitudes et aptitudes dans une formule flexible, accessible et à l'écoute des défis distincts de tout un chacun.

**(514) 398-9083**

[www.eequebec.com](http://www.eequebec.com)

• **Économie sociale Laurentides**

Soutien au développement des entreprises d'économie sociale des Laurentides en participant à la création des conditions favorables à ce modèle entrepreneurial.

**514-972-9294**

[www.economiesocialelaurentides.ca/](http://www.economiesocialelaurentides.ca/)

**• Entreprendre ici**

Entreprendre ici est une organisation qui a pour objectif de faire croître le nombre d'entrepreneurs de la diversité ethnoculturelle pour qu'ils contribuent au développement et à la croissance économique du Québec.

**1 (888) 975-1420**

[www.entreprendreici.org](http://www.entreprendreici.org)

**• Evol**

Œuvrant dans les 17 régions du Québec, Evol est une organisation qui soutient les entreprises à propriété diversifiée et inclusive qui génèrent des impacts positifs alignés sur les objectifs de développement durable de l'ONU (ODD).

**1 844 523-7767**

<https://www.evol.ca/>

**• Fondation Lise Watier**

La mission de la Fondation est de soutenir et d'encourager l'épanouissement professionnel et l'indépendance financière des femmes d'ici en leur fournissant les moyens de réaliser leur plein potentiel.

**(514) 507-6881**

[www.fondationlisewatier.com](http://www.fondationlisewatier.com)

**• Futurpreneur**

Depuis 1996, Futurpreneur a encouragé les passions entrepreneuriales des fondateurs d'entreprises en démarrage du Canada, âgés de 18 à 39 ans.

**(514) 225-7035**

[www.futurpreneur.ca](http://www.futurpreneur.ca)

**• Groupe 3737**

Il a comme mission de créer et développer plus d'entreprises, d'organisations, d'emplois et de richesse au Canada par l'entremise de projets d'individus issus de la diversité ethnoculturelle en mettant en commun les expertises professionnelles et celles des partenaires afin d'avoir un impact économique et social significatif.

**+1 877-476-3737**

[www.groupe3737.com](http://www.groupe3737.com)

**• La Ruche Laurentides**

Elle accompagne les entrepreneur-e-s, les organisations et les citoyennes d'ici à propulser des projets porteurs qui stimulent l'économie et la vitalité du Québec et de ses régions grâce au financement participatif, aussi appelé sociofinancement.

**418-286-0373**

[www.laruchequebec.com](http://www.laruchequebec.com)

**• Laurentides International**

C'est un organisme régional à but non lucratif, membre de Commerce International Québec. Désignée comme porte d'entrée régionale pour les services gouvernementaux en exportation, nous offrons des services-conseils, de la formation et des activités afin de préparer et faire croître les PME des Laurentides à l'exportation.

**(450) 434-7858**

[www.laurentidesinternational.com](http://www.laurentidesinternational.com)

- **MicroEntreprendre Basses-Laurentides**

Il a pour mission d'aider les personnes exclues des milieux conventionnels de financement ou qui ont un accès limité dans leur démarche entrepreneuriale. L'organisme offre du soutien, des conseils et du financement sous forme de micro-crédit pour le démarrage de projet d'entreprise.

**450-818-4830**

[www.microentreprendrebasseslaurentides.quebec](http://www.microentreprendrebasseslaurentides.quebec)

- **Persévérance entrepreneuriale**

Il soutient les entrepreneur.e.s québécois en difficulté, via le coaching, de la formation et des ressources professionnelles concrètes.

**1 833-333-7294**

[www.perseranceentrepreneuriale.org](http://www.perseranceentrepreneuriale.org)

- **Service de développement économique et entrepreneuriat (SDEE)**

Soutien aux entreprises en démarrage et en croissance, accompagnement et financement.

**450-621-5546**

[www.mrc-tdb.org](http://www.mrc-tdb.org)

- **Synergie économique Laurentides**

C'est un OBNL qui propose à sa clientèle d'affaires, institutionnelle et municipale de la grande région des Laurentides des solutions axées sur les principes de l'économie circulaire dans une perspective de développement durable.

**450-229- 2983**

[www.synergialaufrentides.ca](http://www.synergialaufrentides.ca)

## 4-ÉTUDES

---

Que vous souhaitiez inscrire vos enfants à l'école ou développer vos compétences professionnelles, la MRC de Thérèse-De Blainville met à votre disposition une offre variée de formations et de services éducatifs de qualité.

- **Centre de formation des Nouvelles-Technologies**

Propose 9 programmes d'études : comptabilité, dessin de bâtiment, décoration intérieure et présentation visuelle, retraitement des dispositifs médicaux, secrétariat, soutien informatique, vente-conseil et lancement d'une entreprise et représentation.

**450 433-5480**

[www.cfnt.qc.ca/](http://www.cfnt.qc.ca/)

- **Centre de formation professionnelle, L'Émergence**

Programmes de formation professionnelle de type DEP, ASP ou AEP.  
**450 623-3079**

[www.lemergence.qc.ca/](http://www.lemergence.qc.ca/)

- **Centre de service scolaire des Mille-Îles (CSSMI)**

Formation préscolaire, primaire, secondaire, professionnelle et l'éducation des adultes.

**450-974-7000**

[www.cssmi.qc.ca](http://www.cssmi.qc.ca)



- **Centre de service scolaire Sir-Wilfrid-Laurier (anglophone)**

Formation préscolaire, primaire, secondaire et la formation aux adultes dans ses centres de développement de compétences. Les formations y sont offertes en anglais.

**450-621-5600**

[www.swlauriersb.qc.ca](http://www.swlauriersb.qc.ca)

- **Collège Lionel-Groulx**

Programmes techniques, la formation continue ainsi que préuniversitaires.

**450 430-3120**

[www.clg.qc.ca/](http://www.clg.qc.ca/)

## 5-SERVICES DE LOGEMENT

Vous avez des questions concernant le logement dans la MRC, les ressources suivantes peuvent vous aider!

- **Association de promotion et d'éducation en logement (APEL)**

Soutien aux locataires et information sur les droits en logement.

**450-413-2949**

[www.apel-logement.org](http://www.apel-logement.org)

- **Office d'habitation Thérèse-De Blainville**

Gère et administre divers logements et programmes d'habitation, incluant les habitations à loyer modique (HLM), le programme de supplément au loyer (PSL) et le programme Logement abordable Québec (LAQ).  
**450-434-1149 poste 110**

- **Société d'habitation du Québec/ Programme Allocation-logement**

Offre un soutien aux citoyens en fournissant des logements à loyer modique et abordable, ainsi qu'un éventail de programmes pour la construction, la rénovation, l'adaptation résidentielle et l'accession à la propriété. Elle propose également des services d'information et d'accompagnement en matière d'habitation.

**1-800-463-4315**

[www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

- **Tribunal administratif du logement**

**1 800 683 2245**

[www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)

## 6-TOURISME, LOISIRS ET CULTURE

Que vous souhaitiez découvrir les saveurs locales, vous détendre, pratiquer une activité en famille, explorer le patrimoine historique ou profiter des parcs avec vos enfants, la MRC de Thérèse-De Blainville a tant à offrir! Vous pourrez également participer à une grande variété d'activités sportives et culturelles proposées par les municipalités. Une multitude d'occasions pour vous sentir rapidement chez vous!

### • Parc de la Rivière-des-Mille-Îles

Découverte de la faune et des loisirs nautiques.

**450-622-1020**

[www.parc-mille-iles.qc.ca](http://www.parc-mille-iles.qc.ca)

### • Parc du Domaine-Vert

Sports, nature et détente en plein air. L'accès au parc est gratuit pour les résidents de Mirabel, Blainville, Boisbriand, Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse.

**450-435-6510**

[www.domainevert.com](http://www.domainevert.com)

### • Tourisme Basses-Laurentides :

Activités touristiques et culturelles de la région.

**450-491-4444**

[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)

## Par ville

### Blainville

#### • Aréna de Blainville

**450-434-5275**

#### • Bibliothèque Paul-Mercier

**450-434-5275**

#### • Centre d'excellence Sports Rousseau

**450 430-7774**



**• Centre récreoauquatique**

Piscine municipale intérieure, baignade libre, cours de natation et loisirs aquatiques.

**450-434-5275**

<https://blainville.ca/activites/installations-recreatives>

**• Maison des jeunes de Blainville**

La maison des jeunes est un milieu de vie sain et stimulant pour les jeunes de 12 à 17 ans. On y propose de nombreuses activités en plus d'intervenir auprès des jeunes en difficulté.

**450-435-8866**

<https://mdjblainville.com/>

**• Service des loisirs de Blainville**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-434-5275**

<https://blainville.ca/activites/programmation/cours-et-ateliers>

**Boisbriand****• Aréna de Boisbriand**

**450-435-1954**

**• Bibliothèque de Boisbriand**

**450-435-7466**

**• Maison des jeunes Sodarrid de Boisbriand**

La maison des jeunes est un milieu de vie sain et stimulant pour les jeunes de 12 à 17 ans. On y propose de nombreuses activités en plus d'intervenir auprès des jeunes en difficulté.

**450-434-3104**

**• Service des loisirs de Boisbriand**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-435-1954 |**

<https://blainville.ca/activites/programmation/cours-et-ateliers>

**Bois-de-Filion****• Bibliothèque Bois-des-Filion**

**450-621-1460, poste 4101#**

**• Service des loisirs de Bois-des-Filion**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-621-1460, poste 2101#**

<https://villebdf.ca/>

**Lorraine****• Aréna de Lorraine**

**450-621-1740**

**• Bibliothèque de Lorraine**

**450 621-8550 poste 263**



Tourisme Basses-Laurentides- Lorraine.

• **Service des loisirs de la ville de Lorraine**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-621-8550, poste 275**

<http://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/culture-et-evenements>

**Rosemère**

• **Aréna de Rosemère**

**450-621-9212**

• **Bibliothèque municipale H.-J.-Hemmens**

**450-621-3500, poste 7221**

• **Centre multisports Rosemère Rive-Nord**

**450 621-2520**

<https://multisportsrosemere.ca/>

• **Salle Pierre-Legault**

**450 249-1054**

<http://salles-ast.com/spl>

• **Service des loisirs**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-621-3500, poste 7380**

[www.ville.rosemere.qc.ca/loisirs-vie-communautaire](http://www.ville.rosemere.qc.ca/loisirs-vie-communautaire)

**Sainte-Anne-des-Plaines**

• **Aréna et centre sportif Sainte-Anne-des-Plaines**

**450-838-8772**

[www.centresportifsadp.com](http://www.centresportifsadp.com)

- **Bibliothèque Sainte-Anne-des-Plaines**  
450-478-0211, poste 4007

- **Maison des jeunes Sainte-Anne-des-Plaines**

La maison des jeunes est un milieu de vie sain et stimulant pour les jeunes de 11 à 17 ans. On y propose de nombreuses activités en plus d'intervenir auprès des jeunes en difficulté.

**450-478-101**

<https://mdjsadp.wixsite.com/mdjsadp>

- **Service des loisirs de Sainte-Anne-des-Plaines**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-478-0211**

[www.villesadp.ca/services-citoyens/loisirs](http://www.villesadp.ca/services-citoyens/loisirs)

### Sainte-Thérèse

- **Bibliothèque de Sainte-Thérèse**

**450-434-1440, poste 2400**

- **Maison des jeunes des Basses-Laurentides**

La maison des jeunes est un milieu de vie sain et stimulant pour les jeunes de 12 à 17 ans. On y propose de nombreuses activités en plus d'intervenir auprès des jeunes en difficulté.

**450-437-0320**

[www.mdjbl.org](http://www.mdjbl.org)

- **Service des loisirs de Sainte-Thérèse**

Informations sur le programme d'activités sportives et culturelles offert par la municipalité, ainsi que les camps de jour.

**450-434-1440, poste 2301**

[www.sainte-therese.ca/services-aux-citoyens/sports-et-loisirs/](http://www.sainte-therese.ca/services-aux-citoyens/sports-et-loisirs/)

- **Sportmax Lionel-Groulx**

Activités de loisirs, sports, cours de natation et camps de jour, ouvert à toutes les villes. Dans les locaux du Collège Lionel-Groulx, en dehors des heures de classe.

**450-971-7826**

<https://activites.sportmax.ca/>

- **Théâtre Lionel-Groulx et Cabaret BMO**

**450-434-4006**

<https://odyscene.com/>



ABL Immigration

## 7-TRANSPORT

À proximité de Montréal et de Laval, la MRC de Thérèse-De Blainville est accessible par le Train de banlieue et par l'autobus.

- **Train de banlieue Blainville, Sainte-Thérèse et Rosemère**  
(ligne Saint-Jérôme)  
**514-287-8726 / 1-833-255-6396**  
[www.exo.quebec](http://www.exo.quebec)

- **Autobus secteur Laurentides**  
**450-433-7873/ 1-833-255-6396**  
<https://exo.quebec/fr/planifier-trajet/autobus/CITLA>

- **Service de taxi collectif**  
Offre une desserte plus large que l'autobus, sur réservation.  
**514-285-5284**  
<https://exo.quebec/fr/planifier-trajet/autobus/CITLA#AccesBus>

## 8-BÉNÉVOLAT

Impliquez-vous dans votre communauté!  
Avez-vous du temps à offrir et l'envie de faire une différence?  
De nombreuses occasions de bénévolat vous permettent de contribuer au dynamisme et à la solidarité de votre communauté.

- **Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp**  
Offre un soutien aux personnes aînées vulnérables, en mobilisant des bénévoles pour améliorer leurs conditions de vie. Il fournit également un accompagnement aux entreprises et aux individus, en plus de promouvoir et encadrer l'action bénévole au sein de la communauté.  
**450-430-5056**  
[www.cab-solange-beauchamp.com](http://www.cab-solange-beauchamp.com)

## 9-ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

### • Service Canada

Demande de numéro d'assurance sociale. Demande de passeport. Information sur le marché du travail. Guichet emplois. Orientation relative aux titres de compétences étrangers. Assurance-emploi et prestations régulières. Programme de protection des salariés. Obtenir ou renouveler une carte de résident permanent. Demande de citoyenneté. Changement d'adresse.

**1-800-622-6232**

[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

### • Services Québec

Renseignements sur les programmes et les services gouvernementaux. Services d'aide à l'emploi et aux entreprises. Service de solidarité sociale. Changement d'adresse.

**450-435-3667**

[www.quebec.ca/services-quebec](http://www.quebec.ca/services-quebec)

## 10-SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX GOUVERNEMENTAUX

### • Pour avoir accès à des services sociaux et de santé sur le territoire

Contactez le **811 – Info-Social/ Info-Santé**

### • En cas d'urgence,

Contactez le **911**

### • Centre local de services sociaux et de santé (CLSC) de Thérèse-De Blainville

125, rue Duquet, Sainte-Thérèse.

**450-433-2777**

### • CISSS des Laurentides

(Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides) Organisation regroupant tous les centres locaux de santé et de services sociaux, les centres de prélèvement, les lieux de vaccination, centres de réadaptation, centres hospitaliers de longue durée et centre hospitalier des Laurentides. Pour savoir quels services sont offerts, consultez :

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca/](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/)

### • Hôpital de Saint-Eustache

520, boulevard Arthur-Sauvé, Saint-Eustache.

**450-473-6811**



## 11-SERVICES DE GARDE ET SOUTIEN AUX FAMILLES

Vous avez besoin d'un service de garde pour vos enfants âgés entre 0-5 ans. Vous pouvez contacter le 211 – Répertoire des organismes, mais voici des ressources qui pourront vous guider dans votre choix!

### • Association PANDA Thérèse-De Blainville et des Laurentides

Services pour favoriser la réussite scolaire et sociale des personnes atteintes de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et pour répondre aux besoins spécifiques de leurs proches.

**450-979-7263**

[www.pandatdb.com/fr](http://www.pandatdb.com/fr)

### • Centre Marie Ève

Accompagne les femmes enceintes en difficulté et les mères ayant des enfants de moins de 2 ans. Service de friperie la Boutik et comptoir familial mobile offert.

**450-491-1494**

[www.centremarieeve.ca](http://www.centremarieeve.ca)

### • Centre OMEGA

Accompagnement, soutien, activités d'écoute, animation et éducation à des jeunes de moins de 18 ans présentant des facteurs de risque pouvant éventuellement les amener à décrocher de l'école. Accompagnement aux jeunes et aux familles.

**450 979-7755**

<https://centromega.org/>

- **Centre Regain de vie**

Propose un service de halte-garderie ponctuel destiné aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans. Ce service permet aux parents de faire garder leurs enfants de manière temporaire, que ce soit pour se rendre à un rendez-vous, effectuer des courses, participer à des activités ou simplement profiter d'un moment de répit pour se reposer.

**450-437-3136**

[www.centreregaindevie.ca](http://www.centreregaindevie.ca)

- **La Place 0-5**

Guichet unique d'accès au service de garde reconnu par le bureau coordinateur du Québec. C'est l'endroit où on peut y inscrire son enfant en ligne afin de trouver un service de garde.

**514-270-5055 / 1-844-270-5055**

[www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

- **Le groupe Marraine Tendresse**

Aide aux familles de nouveau-nés en leur offrant répit et accompagnement.

**450 435-6924**

[www.groupermarrainetendresse.ca](http://www.groupermarrainetendresse.ca)

- **Ma garderie**

Le réseau d'information sur les services de garde au Québec

[www.magarderie.com](http://www.magarderie.com)

- **Les Maisons de la famille**

sont des organismes qui offrent une multitude de services et d'activités destinés aux familles. Ces activités incluent des ateliers parents-enfants, des cuisines collectives, des haltes-garderies et services de répit, des sorties de groupe, des conférences, et bien plus encore. L'offre de services peut varier d'une maison à l'autre.

N'hésitez pas à vous renseigner!

- **Maison de la famille de Bois-des-Filion**

**450-965-0666**

<https://maisondelafamillebdf.com/>

- **Maison de la famille de Sainte-Anne-des-Plaines**

**450-478-6587**

<https://mdfsadp.com/>

- **Maison Parenfant des Basses-Laurentides (Boisbriand)**

**450-434-9934**

[www.maisonparenfant.ca](http://www.maisonparenfant.ca)



## 12-AIDE, ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES

Vous avez besoin d'aide? Adressez-vous à ces organismes!

• **211 Grand Montréal**

Aide les personnes à trouver des ressources sociocommunautaires de proximité. Accessible en composant le 2-1-1. Disponible 7 jours par semaine de 8 h à 18 h.  
[www.211qc.ca](http://www.211qc.ca)

• **4Korners**

C'est un organisme qui a comme mission de renforcer la vitalité communautaire des Laurentides en offrant une variété de programmes et d'activités. Ces initiatives visent à avoir un impact collectif en répondant aux besoins de la population anglophone, tout en mettant l'accent sur l'accessibilité aux services de santé et sociaux. (Inscrire les mots en un seul morceau, sans trait d'union)

**450-974-3940**

<https://4korners.org/>

• **Association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides**  
Aide, protection, représentation et défense des droits des consommateurs. Il offre un service gratuit de consultation budgétaire, des cours sur le budget, des ateliers éducatifs et des causeries.

**450-430-2228**

[www.acefbl.org](http://www.acefbl.org)

• **Carrefour Alimenter l'Espoir de Blainville (CALEB)**

Lutte contre la pauvreté, la faim et l'exclusion sociale en offrant un service d'aide alimentaire hebdomadaire ainsi qu'un service d'écoute pour soutenir les individus à faibles revenus sur le territoire de la ville de Blainville.

**438-801-2976**

<https://caleblainville.org/>

• **Centre communautaire juridique Laurentides-Lanaudière**

Aide juridique aux personnes à faibles revenus qui ont besoin d'un avocat. Les services juridiques sont offerts en matière familiale, civile, administrative et de logement.

**450-435-6509**

[www.ccjll.qc.ca](http://www.ccjll.qc.ca)

**• Centre d'aide et de référence de Sainte-Anne-des-Plaines**

Offre des services et des activités pour les aînés et les personnes dans le besoin, incluant un comptoir alimentaire, des cuisines collectives, des dîners communautaires et un service de boîte à lunch livrée à l'école.

**450-838-8288**

**• Centre d'entraide Thérèse-De Blainville**

Offre des services variés tels que des activités familiales, des dîners de l'amitié, de l'aide alimentaire, des cuisines collectives et une clinique d'impôts, pour soutenir la communauté et favoriser l'entraide.

**450-435-0199**

[www.entraidetdb.org](http://www.entraidetdb.org)

**• Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville**

Offre un accueil, de l'écoute, de l'accompagnement et des références aux femmes dans le besoin. Services offerts : activités de groupe, ateliers, conférences, cafés-causeries et dîners entre femmes.

**450-437-0890**

<https://crdf.ca/>

**• Centre Regain de vie**

Oeuvre pour améliorer le sort des personnes vivant une situation de précarité socio-économique en offrant une aide alimentaire, de l'écoute et du soutien. Parmi les services offerts, on retrouve une halte-garderie, de l'aide alimentaire, des cuisines collectives et un opticien communautaire (Le Bonhomme à lunettes).

**450-437-3136**

[www.centreregaindevie.ca](http://www.centreregaindevie.ca)

**• Droit et recours Laurentides**

Offre un soutien aux personnes ou groupes ayant vécu des problèmes de santé mentale, en défendant leurs droits et en sensibilisant la communauté aux enjeux spécifiques liés à leur situation.

**450-436-4633**

<https://droitsetrecourslaurentides.org/>

**• Moisson Laurentides**

Banque alimentaire.

**450 434-0790**

<https://moissonlaurentides.org/>

**• Resto Pop Thérèse-De Blainville**

Restaurant à coûts modiques (selon le revenu), sécurité alimentaire, intervention communautaire, insertion en emploi, etc.

**450 434-0101**

<https://restopop.org/>

**• Service d'aide Saint-Maurice (Bois-des-Filion, Rosemère, Lorraine)**

Aide alimentaire et plus.

**450 621-5521**

[www.paroisse-st-luc.org/aide-alimentaire](http://www.paroisse-st-luc.org/aide-alimentaire)

**• Service d'entraide le relais**

Offre des services tels que des dîners communautaires, de l'aide alimentaire et des ateliers. Il est également porteur du projet « Potager engagé », un potager solidaire destiné à soutenir la communauté.

**450 939-0501**

[www.entraidelerelais.org](http://www.entraidelerelais.org)



## 13-NUMÉROS D'URGENCE OU POUR ACCÉDER À DES SOINS DE SANTÉ ET À DES SERVICES SOCIAUX

- **Situations d'urgence/Ambulance/Police/Pompier**  
**911**

- **Centre antipoison du Québec**  
**1-800-463-5060**

- **Info-Santé et Info-Social**  
**811**

Pour les cas NON URGENTS. Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Il permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent ou un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Service offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Ce guide vous accompagnera dans vos premiers pas au sein de la MRC de Thérèse-De Blainville. Nous vous souhaitons une intégration réussie et une expérience enrichissante dans notre belle région!



Avec la participation financière de :

Québec 

2025

