

Version été 2019

Anjou  
Hochelaga-Maisonneuve  
Mercier  
Montréal-Est  
Pointe-aux-Trembles  
Rivière-des-Prairies  
Rosemont  
Saint-Léonard  
Saint-Michel

BOTTIN DE RESSOURCES POUR LES PROCHES AIDANTS DU TERRITOIRE DE L’EST DE MONTRÉAL

À qui s’adresse ce bottin?

**Ce bottin contient des ressources qui s’adressent à toute personne** (famille, ami, voisin) **venant en aide à une personne en perte d’autonomie** (en lien avec la vieillesse, la maladie, suite à une intervention, etc.). Les services présentés sont situés dans ou peuvent desservir les quartiers couverts par le CIUSSS de l’Est-de-l’ Île-de-Montréal.

Qui l’a réalisé ?

Ce document est le fruit du Comité de mobilisation Est-de-l’Île-de-Montréal. Coordonné par l’Appui Montréal, le comité rassemble des acteurs des milieux communautaire et privé engagés à mettre leurs efforts en commun pour améliorer les conditions de vie des proches aidants d’aînés. Le comité espère que ce répertoire, non exhaustif, puisse accroître la connaissance des services et du soutien qui leur sont offerts. Si vous constatez une erreur ou souhaitez émettre une suggestion, nous vous invitons à contacter la coordonnatrice du comité par courriel à [mobilisation@lappuimontreal.org](mailto:mobilisation@lappuimontreal.org).

Que vous soyez intervenant en santé et services sociaux ou proche aidant, vous pouvez également téléphoner à la ligne Info-aidant pour plus d’informations spécifiques à vos besoins.



Table des matières

1. Information et soutien………………………………………………………………………3
2. Les services d’écoute par téléphone…………………………………………….3
3. Les services de soutien………………………………………………………………4
4. Répit……………………………………………………………………………………………..13
5. Transport……………………………………………………………………………………….16
6. Popotes roulantes……………………………………………………………….…………. 20
7. Recherche et conseil en hébergement………………………………………………..20

# INFORMATION ET SOUTIEN

Les services d’écoute par téléphone :

**Info-aidant**1-855-852-7784

Service téléphonique et électronique d’écoute, d’information et de référence. Un service professionnel, confidentiel et gratuit qui s’adresse aux proches aidants d’aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Il existe également un répertoire de ressources en ligne:

[www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Repertoire-des-ressources](https://www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Repertoire-des-ressources?region=2387)

**Aide Abus Ainés** 1-888-489-2287

Ligne téléphonique provinciale d’écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées. La Ligne offre des services à la population mais aussi aux professionnels.

**Ligne d’écoute LE DEUIL** 1-888-533-3845

Ligne d’écoute et centre d’accueil spécialisés dans le soutien aux endeuillés. Le centre organise des groupes de soutien, rencontres individuelles et services spécifiques pour les personnes endeuillées (notamment pour les hommes et les jeunes).

**Multi-écoute** 514-737-3604

Centre d’écoute, d’aide psychosociale et de référence pour l’individu. Il offre une écoute active auprès des personnes qui ont besoin d’aide et de soutien, de parler et de se confier. En français, anglais et plusieurs autres langues.

**Tel-aînés** 514-353-2463

Service d’écoute et de référence gratuit et confidentiel pour aider les personnes aînées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement.

**Tel-Aide** 514-935-1101

Service d’écoute en français et en anglais gratuit, anonyme, 24/7. Accessible à toute personne qui a besoin de se confier, de parler de ses problèmes ou qui songe au suicide.

**Suicide Action Montréal** 1-866-277-3553

Le service d’intervention téléphonique est disponible 24/7. Gratuit et confidentiel, ce service s’adresse aux personnes qui pensent au suicide, celles qui sont inquiètes de quelqu’un de leur entourage ou celles qui ont perdu un être cher par suicide. Des bénévoles et des employés s’entraident pour vous assister.

Les services de soutien :

|  |  |
| --- | --- |
| **Albatros Montréal** | Accompagnement en soins palliatifs |
| 514 255-5530  [www.albatros-mtl.ca](http://www.albatros-mtl.ca) |
| *Albatros est un mouvement essentiellement bénévole, ayant pour mission d'accompagner les personnes atteintes d'une maladie grave, dès l'annonce du diagnostic jusqu'au dernier stade de vie et d'assurer un soutien aux proches. Des conférences et des formations sont offertes pour les proches aidants.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **L'Association d’aide et de loisirs aux personnes à autonomie réduite (ALPAR)** | Soutien aux aînés à autonomie physique et/ou cognitive réduite et à leurs proches |
| 514-524-7328  5350 rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2  [www.alpar.ca](http://www.alpar.ca) |
| *Activités pour les aînés à autonomie réduite (55 ans et plus). Groupe d’entraide animé par une travailleuse sociale et ouvert aux aînés et à leurs proches.* | |
| **L'Association pulmonaire du Québec (A.P.Q.)** | Information et soutien pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé respiratoire. |
| 514-287-7400 / 1-888-768-6669  6070 Sherbrooke Est #104, Montreal, QC H1N 1C1  [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca) |
| *Ligne d’information par des professionnels en santé, groupes d’entraide pour les personnes atteintes et leurs proches, conférences, etc.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **AQPA - Association québécoise des personnes aphasiques** | Information, soutien et formation.  Pour personnes aphasiques et leurs proches |
| 514-277-5678  4450, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec), H2J 2W9  [www.aphasie.ca](http://www.aphasie.ca) |
| *Soutien aux proches aidants par une travailleuse sociale, en suivi individuel ou en groupe de soutien. Soutien et formation à la communication par une orthophoniste sous forme de rencontre aidant-aidé à domicile, par télé-orthophonie ou en groupe de famille. Groupe de soutien pour personne ayant l’aphasie primaire progressive et leurs proches. Services en français ou en anglais.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **AQPAMM - Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale** | Information, soutien, formation.  Proches d’une personne ayant des problèmes de santé mentale |
| 514-524-7131  1260, rue Sainte-Catherine Est, bureau 208 Montréal (Québec), H2L 2H2  [www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca) |
| *Ligne d’information d’écoute et de référence, relation d’aide (vous pouvez rencontrer une intervenante pour des suivis individuels, de couple ou familiaux) groupes de soutien, psychoéducation. Conférences publiques.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Carrefour des femmes de Saint-Léonard** | Information et soutien.  Proche aidante d’une personne aînée |
| Diane Rioux 514-325-8420 / 514-325-4910  8180, rue Collerette, local 3  Saint-Léonard (Québec) H1P 2V5  [www.cfsl-femmes.com](http://www.cfsl-femmes.com) |
| *Informations, écoute, références, cours, ateliers et dîners rencontres spécialisés pour les proches aidantes quelle que soit la cause de la perte d’autonomie de leur proche.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre de bien-être pour le cancer L'espoir, c'est la vie** | Soutien.  Patients atteints de cancer et à leurs proches |
| 514 340-3616  [www.lespoircestlavie.ca](http://www.lespoircestlavie.ca) |
| *L’espoir, c’est la vie offre son aide aux personnes atteintes de cancer. Guidés par un personnel hautement qualifié, des bénévoles ayant survécu au cancer fournissent un soutien psychosocial aux patients et leur recommandent des ressources pratiques afin de les aider. Plusieurs activités sont offertes pour les proches aidants où les personnes atteintes sont incluses. Reiki.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre de Relation d'aide Le Levier** | Services de psychothérapie accessibles |
| 514-273-7365 (boite vocale)  435, rue Beaubien Est, bureau 130, H2S 1S4  <http://lelevier.ca/> |
| *Si vous avez besoin d’une psychothérapie ajustée à votre capacité d’investissement, 14 psychothérapeutes prêts à vous recevoir.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre Saint-Pierre** | Services de psychothérapie accessibles |
| 514 524-3561  1212, rue Panet, Montréal, Québec H2L 2Y7  <https://www.centrestpierre.org/le-service-de-psychotherapie> |
| *Le service de psychothérapie du Centre St-Pierre offre aux personnes, aux couples et aux familles, la possibilité d’entreprendre selon leurs moyens financiers une démarche psychothérapeutique qui tient compte de la singularité de leur demande.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Famille Nouvelle** | Services de psychothérapie, relation d’aide et soutien psychosocial accessibles |
| 514-525-0063  [www.famillenouvelle.org](http://www.famillenouvelle.org) |
| *Famille Nouvelle a pour mission de dispenser de la thérapie aux personnes, couples et familles dans le besoin afin qu’ils puissent consulter selon leur revenu. Plus de 20 professionnels, tous membres d’ordres professionnels ou d’associations reconnues, détenant une assurance responsabilité.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Groupe Harmonie** | Services d’aide et de soutien pour personnes de 55 ans et plus aux prises avec des problèmes de consommation d’alcool, de médicaments ou d’autre(s) substance(s), ou de dépendance au jeu. |
| 514-939-2640  1801 boul. de Maisonneuve Ouest  Montréal, Québec H3H 1J9  [www.groupeharmonie.org](http://www.groupeharmonie.org) |
| *Interventions individuelles, jumelage bénévole et groupe d’entraide pour la personne aux prises avec ce type de problème et soutien individuel pour les proches aidants.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hay Doun (Services de soutien à la famille)** | Soutien  Proches aidants |
| 514-962-3686  615 Avenue Stuart, Montréal (QC) H2V 3H2  [www.haydoun.ca/featuredprograms-fr/pif/](http://www.haydoun.ca/featuredprograms-fr/pif/) |
| *Soutien psychosocial et accompagnement, conférences, groupes d’échanges et cuisine collective.* | |
| **Le Temps d'une pause** | Répit et soutien.  Proches aidants d’une personne atteinte d’une maladie cognitive de type Alzheimer | |
| (514) 722-3000 poste 3036  7400 Boul. Saint-Michel, Montréal (QC) H2A 2Z8  [www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org) |
| *Une équipe disponible sur place ou par téléphone afin de répondre aux préoccupations associées à l’accompagnement d’une personne atteinte d’une maladie cognitive de type Alzheimer. Les intervenantes donnent du soutien, de l’information sur la maladie, sur le rôle d’aidant, sur le réseau de services disponibles afin de prévenir l’épuisement potentiel des proches.*  *Une programmation saisonnière de conférences et d’ateliers pour répondre aux préoccupations associées à la vie quotidienne auprès d’une personne atteinte d’une maladie neurodégénérative de type Alzheimer. Service en français, anglais, italien et espagnol.* | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parkinson Montréal-Laval** | Ligne Info-référence et soutien.  Pour personnes atteintes de la maladie de Parkinson et les proches aidants |
| 514 868-0597 – 1-800 720 1307 (ligne d’information nationale)  560 rue Ontario Est Montréal H2L 0B6  [www.parkinsonmontreal-laval.ca](http://www.parkinsonmontreal-laval.ca) |
| *Rencontres d’information pour nouveaux diagnostiqués, conférences, groupes d’entraides pour les personnes atteintes et groupes d’entraide spécifiques pour les proches aidants.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal - RAANM** | Accueil, informations, références et accompagnement pour les proches aidants |
| 514-374-1056  5800 rue Saint-Denis, bureau 602, Montréal, H2S 3L5  <http://raanm.net/> |
| *Accueil, informations, références, et accompagnement : une écoute active afin de comprendre, cerner et répondre aux besoins du proche aidant et le référer au besoin. Groupe d’entraide, conférences et ateliers offerts aux proches aidants et aux intervenants.* | |
| **Réseau d'action des aidants de Jeanne Mance -RAAJ** | Groupes de soutien et ateliers spécifiques pour tout proche aidant |
| 514-524-3015  2 adresses : Tours Frontenac et Plateau Mont-Royal  <https://fr-ca.facebook.com/ProjetRAAJ/> |
| *Groupes de soutien et d'information, ateliers, référence et soutien individuel avant ou après les rencontres de groupe.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Service à la famille chinoise du Grand Montréal Inc** | Information et soutien.  Membres de la communauté chinoise : nouveaux arrivants, personnes ayant un visa étudiant international, personnes avec un permis de travail. |
| 514-861-5244  987 rue Côté, 4e étage Montréal, Québec H2Z 1L1  Métro Place d’Armes  [www.famillechinoise.qc.ca](http://www.famillechinoise.qc.ca) |
| *Écoute, information, défense des droits, aide aux démarches, références et suivis.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Services sociaux helléniques du Québec** | Information, références, écoute, activités.  Personnes d'origines diverses, principalement grecques. |
| 514 738-2421 poste 121  5777, avenue Wilderton, Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce, Montréal, QC, H3S 2V7  <https://hcgm.org/?lang=fr> |
| *Renseignements et référence, service d'écoute, accompagnement, interprétation, assistance pour compléter des formulaires et traduction, aide aux citoyens âgés, aux familles et défense de leurs intérêts.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société Alzheimer de Montréal** | Pour les personnes atteintes d’un trouble neurocognitif ET leurs proches.  Plusieurs points de services dans l’est de Montréal |
| 514 369-0800  4505 Rue Notre-Dame O., Montréal (QC) H4C 1S3 (siège social)  <http://www.alzheimer.ca/fr/montreal> |
| *Accueil, référencement, information et formations pour le grand public et les professionnels. Services de consultations avec une conseillère, cafés Alzheimer (rencontres sociales d’informations), groupes de soutien et conférences publiques dans différents lieux sur le territoire de l’est de Montréal.* | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société canadienne de la sclérose en plaques -- section Montréal** | Information, formation et soutien.  Personnes souffrant de la sclérose en plaques et leurs proches |
| 1-800-268-758  550 rue Sherbrooke Ouest Montréal QC H3A 1B6  [www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca) |
| *Information et orientation, groupes d’entraide et de soutien, activités, conférences, ateliers, formations, équipements spécifiques, défense des droits.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société canadienne du cancer -- bureau régional de Montréal / Cancer j'écoute** | Information, formations, groupes de soutien.  Personnes atteintes de cancer et leurs proches. |
| 514-255-5151 / 1-888-939-3333  5151 boul. de l’Assomption  Montréal QC H1T 49A  [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc) |
| *Information, jumelage téléphonique, communauté en ligne, groupes de soutien, etc.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société de la sclérose latérale amyotrophique du Québec**  **SLA - Québec** | Information, formation et soutien.  Personnes atteintes de la SLA (maladie de Lou Gehrig ou maladie de Charcot) et leurs proches. |
| 514 725-2653  5415 Paré, bureau 200, Mont-Royal (QC) H4P 1P7  [sla-quebec.ca/soutien-et-services/je-suis-un-aidant/](http://sla-quebec.ca/soutien-et-services/je-suis-un-aidant/services/) |
| *Information, formation, soutien individuel et de groupe, activités sociales, aide technique et financière, répit.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société des soins palliatifs à domicile du Grand Montréal (SSPAD), anciennement Association d'entraide Ville-Marie** | Soins infirmiers, soins psychologiques, soins spirituels, soins d’hygiène, de confort et de répit.  Pour les personnes en soins palliatifs et leurs proches inscrits à la SSPAD. |
| **(**514) 272-7200 poste 225  1110 Jean Talon est, bureau 301  Montréal (QC) H2R 1V9  [www.societedesoinspalliatifs.com](http://www.societedesoinspalliatifs.com) |
| *Soins palliatifs à domicile et du répit de jour, de soir et de nuit aux personnes malades et aux proches aidants. Suivi par un psychologue, écoute, soutien téléphonique, enseignement pour les proches d’une personne qui bénéficie des services de l’organisation.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **YWCA - Y des femmes de Montréal** | Information, soutien thérapeutique, activités de bien-être, conférences, clinique juridique  Pour les proches aidantes |
| 514-866-9941 au poste 226  1355, boul. René-Lévesque Ouest, Montréal (QC) H3G 1T3  [ydesfemmesmtl.org/aidantes](https://www.ydesfemmesmtl.org/services-la-collectivite/soutien-proches-aidantes/) |
| *Counseling, ateliers, groupes de soutien, information et accompagnement, activités sociales et de détente, yoga pour proches aidantes, conférences, clinique juridique. Tout gratuit.* | |

# RÉPIT

|  |  |
| --- | --- |
| **Au soin d'une vie** | Répit spécifique pour clientèle en soins palliatifs |
| 514-324-8292  5835 boulevard Léger, suite 310, Montréal (QC) H1G 6E1  <http://ausoindunevie.com/fr/> |
| *Accompagnement de personnes en fin de vie.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Baluchon Alzheimer** | Répit spécifique pour personnes avec des pertes cognitives |
| **(514)762-2667**  10138 rue Lajeunesse, bureau 200, Montréal (Québec). H3L 2**E**2  [www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com) |
| *Répit, soutien et d’accompagnement aux aidants. Le répit est offert par des professionnels spécialisés pour une durée de 4 à 14 jours à coût très accessible. Le proche aidant doit cependant être absent du domicile pendant toute la période du répit. Sur référence du CLSC uniquement pour le tarif subventionné. Liste d’attente.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard (C.A.R.E.S.L.)** | Centre d’activités pour les aînés de St-Léonard |
| 5555, Rue Jean-Talon Est, St-Léonard (Québec)  H1S 1L8  514 326-4116  [www.carestleonard.com](http://www.carestleonard.com) |
| *Activités de 9h30 à 14h30 le mardi pour les personnes en perte d'autonomie physique et le vendredi pour les personnes avec des pertes cognitives. Un rdv de préadmission est nécessaire et les repas ne sont pas compris et doivent être apportés par la famille. Tarif: 10$/jour avec le transport (assuré par 1 intervenante sociale et 2 auxiliaires familiales et des bénévoles).* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre Évasion** | Aide au maintien à domicile des aînés et répit aux proches aidants |
| 514-738-5151  5701 boul. Décarie, Montréal (QC) H3W 3C8  [www.centreevasion.com](http://www.centreevasion.com) |
| *Programme de répit-stimulation en centre de jour, à domicile et en résidences. Heures allongées, repas chaud et des places subventionnées disponibles. Service d’activités thérapeutiques, pas de liste d’attente, service en plusieurs langues, flexibilité d’horaire et possibilité de combiner les trois services. Intervenants professionnels et qualifiés.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Le Temps d'une pause** | Répit et soutien aux aînés, centres d’activités  Personnes atteintes de maladies cognitives de manière modérée à sévère |
| (514) 722-3000 poste 3036  7400 Boul. Saint-Michel, Montréal (QC) H2A 2Z8  <https://www.tempsdunepause.org/services-aux-familles> |
| *Du lundi au samedi, 3 lieux d’accueil : Saint-Michel, Anjou et la Petite-Patrie. Des journées dès 8h30 jusqu'à 15h30, dîner chaud et collations fournis. Service en français, anglais, italien, espagnol et créole. Places subventionnées pour proches aidants à faible revenu.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **NOVAIDE (ancien Coopératout)** | Répit à domicile, entretien ménager et service d'aide domestique à domicile :  Saint-Michel, Saint-Léonard, Villeray, Rosemont et Petite-Patrie |
| 514-278-6767  3565, Jarry Est, Bureau 410, Montréal (Québec) H1Z 4K6  [www.novaide.com](http://www.novaide.com) |
| *Répit à domicile, entretien ménager et service d'aide domestique à domicile et en particulier pour les personnes âgées de 65 ans et plus.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société Alzheimer de Montréal** | Répit planifié accessible pour des services de répit à domicile (tout Montréal) ou à un centre d’activité (les samedis à Ahuntsic) |
| 514-369-0800  4505 rue Notre-Dame O., Montréal H4C 1S3  <http://www.alzheimer.ca/fr/montreal> |
| *Activités de stimulation pour offrir des expériences enrichissantes aux personnes atteintes et fournir du répit de qualité aux proches. Services offerts par une équipe professionnelle et qualifiée.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Société des soins palliatifs à domicile du Grand Montréal (SSPAD), anciennement Association d’entraide Ville-Marie** | Répit à domicile jour/soir/nuit  Pour personne en soins palliatifs à domicile inscrite à la SSPAD |
| **(**514) 272-7200 poste 225  1110 Jean Talon est, bureau 301  Montréal (QC) H2R 1V9  [www.societedesoinspalliatifs.com](http://www.societedesoinspalliatifs.com) |
| *Répit à domicile jour/soir/nuit pour les proches aidants d’aînés en soins palliatifs à domicile inscrits à la SSPAD.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Soins Gabrielle** | Répit à domicile  Pour personnes atteintes de maladies cognitives de manière modérée à sévère |
| 5835 boulevard Léger, suite 310 Montréal (QC) H1G 6E1  (514)253-4224  <http://www.soinsgabrielle.com/> |
| *Services offerts pour les gens atteints de la maladie d’Alzheimer : répit avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l’hygiène, aide à l’habillement, aide aux déplacements, etc.* | |

# TRANSPORT

|  |  |
| --- | --- |
| **Transport Adapté STM (Société de transport de Montréal)**  (514) 280-8211  [www.stm.info/fr/ta.](http://www.stm.info/fr/ta.org/) | Transport collectif pour les personnes en perte d’autonomie sur l’île de Montréal. |
| *Un service de transport collectif porte à porte sur réservation seulement destiné aux personnes admises répondant aux exigences suivantes :*   * *Avoir une déficience significative et persistante, et être limité dans l'accomplissement des activités normales;* * *Avoir des limitations sur le plan de la mobilité justifiant l'utilisation du transport adapté.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Association bénévole Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est Inc** | Clientèle vivant dans Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est |
| 514 645-1264  12125, rue Notre-Dame Est, Montréal, QC, H1B 2Y9  <https://www.lappui.org/Regions/Montreal/Fiches-organismes/Association-benevole-Pointe-aux-Trembles-Montreal-Est> |
| *Transports médicaux et accompagnements.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bon Pilote (Le)** | Toute clientèle |
| 514 593-5454 5112 rue Bellechasse Montréal QC H1T 2A4  <http://lebonpilote.org/> |
| *Transport et/ou accompagnement pour des rdv médicaux ou administratifs ainsi que pour l’épicerie. Sur référence du CLSC ou tout autre professionnel de la santé. Tarif subventionné pour les personnes avec des problèmes visuels ou des difficultés de mobilité prononcées.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Carrefour communautaire Montrose** | Clientèle vivant dans Rosemont |
| 514 521-7757  5350 rue Lafond, Montréal  H1X 2X2  [www.carrefourmontrose.org](http://www.carrefourmontrose.org) |
| *Transport et accompagnement par un bénévole aux rdv médicaux et pour d’autres activités, avec participation financière.* | |
| **Centre communautaire Almage / Almage Senior Community** | Communauté anglophone de l’Est de Montréal |
| 514 355-1712  8680, rue Hochelaga, Montréal (Québec) H1L 2M6  <http://www.almage.org/fr/> |
| *Transport aux rdv médicaux avec participation financière. Coût de 20$ pour un déplacement dans l’Est de Montréal.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre d'action bénévole Rivière-des-Prairies** | Clientèle vivant dans Rivière-des-Prairies |
| 514 648-2323  9140 boulevard Perras B2.6 Montréal (Qc) H1E 7E4 |
| *Transport et accompagnement aux rdv médicaux par un bénévole avec participation financière.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre d'entraide Le Rameau d'Olivier** | Clientèle vivant dans Mercier-Ouest |
| 514 254-6035  6547, rue de Marseille, bureau 124, Montréal (Québec) H1N 1M1  https://rameaudolivier.com/#services-1 |
| *Accompagnement - transport rendez-vous médicaux, aide aux commissions.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard (C.A.R.E.S.L.)** | Clientèle vivant dans St-Léonard |
| 514 326-4116 poste 1  5555, Rue Jean-Talon Est, St-Léonard (Québec) H1S 1L8  <http://www.carestleonard.com/> |
| *Accompagnement aux rdv médicaux, aide aux emplettes (payant) et transport aux rdv administratifs.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Chez-nous de Mercier-Est (Le)** | Clientèle vivant dans Mercier-Est |
| 514 354-5131 / 514-354-5404  7958, rue Hochelaga Est Montréal (Québec) H1L 2K8  <https://lecheznous.org/entraide/> |  |
| *Accompagnement - transport rendez-vous médicaux, aide aux commissions.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **FILIA - Association hellénique des femmes âgées du Québec** | Pour la communauté grecque de Montréal |
| 514 948-3021  821, rue Ogilvy, Montréal, QC H3N 1N9  [www.arrondissement.com/montreal/associationdutroisiemeagefilia](http://www.arrondissement.com/montreal/associationdutroisiemeagefilia) |
| *Accompagnements dans les hôpitaux et les services publics. Repas et aide à l’alimentation. Popote roulante. Activités socioculturelles et éducatives.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **RésOlidaire, Réseau bénévole Hochelaga-Maisonneuve** | Clientèle vivant dans Hochelaga-Maisonneuve |
| 514 598-9670  1625, avenue Desjardins, Montréal (Québec)  H1V 2G7  <https://www.lappui.org/Regions/Montreal/Fiches-organismes/ResOlidaire-Centre-de-services-et-d-activites-pour-aines-d-Hochelaga-Maisonneuve> |
| *Accompagnement et transport à l’hôpital, transport pour l’épicerie et sorties sociales diverses.* | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sara d’Anjou - Service d’aide et de référencement aîné** | Clientèle vivant dans l’arrondissement d’Anjou. |
| 514-351-2517  7800, Châteauneuf, bureau 207, Anjou (Québec) H1K 4J4  [www.sara-anjou.com](http://www.sara-anjou.com) |
| *Accompagnement et/ou transport aux rdv médicaux, à l’épicerie ou éventuellement pour favoriser le lien avec une personne (visite d’un proche à l’hôpital ou en centre d’hébergement). Avec participation financière.* | |

# POPOTES ROULANTES

|  |  |
| --- | --- |
| **Regroupement des popotes roulantes de Montréal** | Informations sur les popotes roulantes. |
| 1(877) 277-2722  1474, rue Fleury Est, Montréal (QC) H2C 1S1  (514) 382-0310 poste 205  prasab.org/ |  |
| *Un service par téléphone et un annuaire en ligne pour vous permettre de trouver la popote roulante la plus proche de chez vous.* | |

# RECHERCHE ET CONSEILS EN HÉBERGEMENT

Les conseillers en hébergement vous aident dans vos recherches de ressources d’hébergement privées pour aînés. Ces services sont généralement gratuits pour vous et facturés aux ressources d’hébergement. Ci-dessous une liste non-exhaustive de ces ressources :

**Agence d’hébergement Doré**

**(514) 383-5201** [www.agencedore.com](file:///C:\Users\mobilisation\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\3SQARC3O\www.agencedore.com)

**L’Horizon du bel âge**

**(514) 949-7234** [www.horizondubelage.com](file:///C:\Users\mobilisation\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\3SQARC3O\www.horizondubelage.com)

**Réseau Hébergement**

**(514) 256-4411, 1(888) 542-8802** [aine411.ca](http://aine411.ca/)

**Visavie**

**(514) 383-3383, 1(888) 847-2843** [www.visavie.com/fr](http://www.visavie.com/fr)