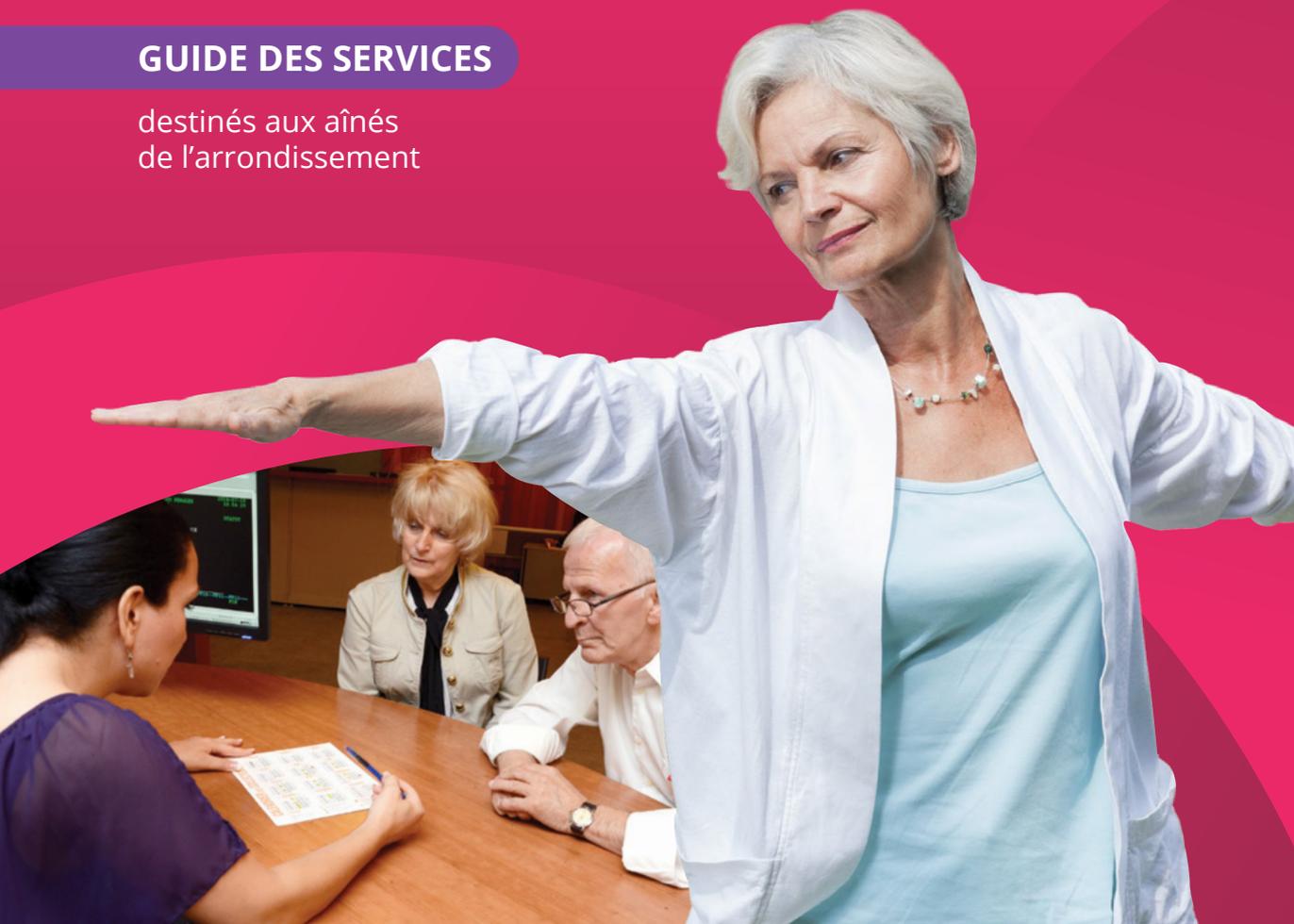


# *Vivre et vieillir* À SAINT-LÉONARD

## GUIDE DES SERVICES

destinés aux aînés  
de l'arrondissement



# MOT DU CONSEIL D'ARRONDISSEMENT

Chères citoyennes, chers citoyens,

Mes collègues du conseil d'arrondissement, Lili-Anne Tremblay, Patricia R. Lattanzio, Mario Battista, Dominic Perri, et moi sommes très heureux de vous présenter le guide *Vivre et vieillir à Saint-Léonard*.

Ce guide, dont la publication découle de la mise en œuvre de notre Plan d'action MADA – *Municipalité amie des aînés* – 2014-2017, traduit bien notre volonté à Saint-Léonard de prendre soin de nos aînés et de leur offrir un milieu de vie toujours plus agréable, accessible et sécuritaire.

Environ 20 % de la population de notre bel arrondissement a plus de 65 ans, et près de 25 %, plus de 60 ans. Les aînés occupent conséquemment une place importante dans notre communauté et un grand nombre d'entre eux sont encore actifs et souhaitent toujours mettre leurs expériences, leurs connaissances et leurs talents à contribution. D'autres ont besoin d'être accompagnés et aidés pour continuer à vivre décentement et paisiblement.

Ce nouvel outil permet donc aux aînés et aux personnes qui interviennent auprès d'eux de se renseigner sur les services qui leur sont offerts et sur les ressources qui sont mises à leur disposition, principalement au palier municipal, et de trouver les coordonnées pour en bénéficier ou s'y référer. Ces informations sont répertoriées en fonction de thèmes ou de sujets qui sont d'intérêt pour cette clientèle.

Alors bonne lecture !



**Michel  
Bissonnet**

Maire de  
l'arrondissement  
de Saint-Léonard



**Lili-Anne Tremblay**  
Conseillère  
d'arrondissement  
Saint-Léonard-Est



**Patricia R. Lattanzio**  
Conseillère de la Ville  
Saint-Léonard-Est



**Mario Battista**  
Conseiller  
d'arrondissement  
Saint-Léonard-Ouest



**Dominic Perri**  
Conseiller de la Ville  
Saint-Léonard-Ouest

# TABLE DES MATIÈRES

Histoire de Saint-Léonard.....	2
Plan d'action Municipalité amie des aînés 2014-2017 de l'arrondissement.....	4
Pour accéder aux services de l'arrondissement.....	7
Occasions de rencontres et d'échanges avec les élus de l'arrondissement.....	9
Culture, loisirs, activités physiques et bénévolat.....	10
Aînés actifs !.....	19
Habiter à Saint-Léonard.....	23
Se déplacer à Saint-Léonard.....	29
Urgence et sécurité.....	31
Répertoire des ressources locales.....	38
Ressources utiles.....	44
Où recommander une personne qui a besoin d'aide ?.....	50
Carte de l'arrondissement.....	54



## HISTOIRE DE SAINT-LÉONARD

Fondée en 1886, la Ville de Saint-Léonard a connu un développement fulgurant jalonné de trois périodes marquantes. Une quatrième étape s'ajoute à l'histoire de Saint-Léonard en 2002 avec la fusion municipale qui touche Montréal et les villes de banlieue sur l'île de Montréal.

### **De 1886 au milieu des années 1950**

#### *La vie rurale, une population stable et homogène*

Cette période est caractérisée par la vie rurale. La communauté léonardoise est stable et homogène, surtout composée de Canadiens français catholiques, qui tirent leurs revenus de l'agriculture. Le nombre d'habitants n'évolue que très peu durant cette période, passant d'une centaine en 1886 à 326 en 1921, et à 925 en 1956. Outre la rue principale et l'église, le paysage est surtout constitué de terres cultivées.

### **De 1955 au milieu des années 1970**

#### *L'explosion domiciliaire et démographique*

Cette période marque un bouleversement important dans l'histoire de Saint-Léonard qui connaît alors un développement majeur grâce à la multiplication des constructions d'habitations familiales. On assiste à une croissance fulgurante de la population qui atteint 52 040 en 1971. Le portrait de celle-ci se modifie peu à peu avec l'arrivée en grand nombre de Néo-Canadiens d'origine italienne qui viennent enrichir la communauté au plan humain, social et culturel. C'est aussi à cette

époque que Saint-Léonard se dote d'un plan d'urbanisme afin de mieux planifier et contrôler son développement. La deuxième moitié des années 1960 témoigne de l'ampleur du développement avec l'inauguration de l'hôtel de ville sur le boulevard Métropolitain, l'inauguration d'une bibliothèque municipale et la construction d'un premier aréna.

## **De la fin des années 1970 aux années 2000**

### *La consolidation et l'ouverture sur le monde*

Les années qui suivent le boum domiciliaire sont une période de consolidation. Saint-Léonard complète son plan d'urbanisme et l'aménagement de son territoire, améliore ses services à la population et adopte des politiques d'intervention sociale pour répondre aux besoins de la population et s'adapter aux nouvelles réalités sociales. En 1974, la ville inaugure son nouvel hôtel de ville au 8400, boulevard Lacordaire, et la bibliothèque municipale, juste à côté. Le développement des infrastructures se poursuit au cours des années 1980 avec la construction d'une piscine intérieure, l'agrandissement de la bibliothèque municipale et l'aménagement de la Galerie Port-Maurice ainsi que la construction du stade Hébert.

Cette période est aussi marquée par une diversification du tissu social et humain, alors que des Néo-Canadiens provenant de divers pays viennent s'installer à Saint-Léonard, donnant à la collectivité le visage multiculturel qu'on lui connaît de nos jours.

## **2002**

### *Les fusions municipales*

Le 1<sup>er</sup> janvier 2002 marque la fin de la Ville de Saint-Léonard et sa transformation en un arrondissement de la nouvelle ville fusionnée de Montréal.

Loin de constituer une rupture avec son passé, la fusion a permis à Saint-Léonard de continuer d'exister et d'évoluer en mettant de l'avant ses valeurs et sa culture, tout en rayonnant dans un environnement urbain moderne, dynamique, multiculturel et ouvert sur le monde. Saint-Léonard compte aujourd'hui plus de 81 000 habitants.

# PLAN D'ACTION MUNICIPALITÉ AMIE DES ÂÎNÉS 2014-2017 DE L'ARRONDISSEMENT

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial auquel l'arrondissement de Saint-Léonard n'échappe pas. En réaction à cette réalité, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) adoptait en 2007 un cadre d'orientation sur le vieillissement actif, lequel visait à optimiser les possibilités pour les personnes âgées de vivre en bonne santé, en sécurité, en demeurant des participants actifs de leur collectivité et ainsi accroître leur qualité de vie.

S'expliquant principalement par la diminution de la natalité et par l'augmentation de l'espérance de vie, la croissance en flèche de la proportion des aînés a incité le gouvernement du Québec à implanter une initiative à l'échelle nationale afin de favoriser le vieillissement actif. C'est ainsi qu'est née la démarche Municipalité amie des aînés (MADA).



La population de Saint-Léonard représente la deuxième plus forte concentration des personnes âgées de 65 ans et plus à Montréal. Ainsi, selon les plus récentes données disponibles, en 2011, on comptait à Saint-Léonard 14 645 personnes âgées de 65 ans et plus, soit environ 20 % de la population totale. De plus, le tiers de la population totale de l'arrondissement est constitué de personnes âgées de 55 ans et plus.

De ce fait, l'arrondissement reconnaît que le vieillissement de ses résidents et l'augmentation de leur espérance de vie représentent un enjeu important qui nécessite l'adaptation de ses services. C'est dans cette perspective que Saint-Léonard a initié une démarche MADA à l'automne 2013.

## Plan d'action MADA : cinq axes d'intervention

Le plan d'action MADA propose cinq axes d'intervention qui correspondent chacun à un objectif prioritaire pour l'arrondissement et qui sont au centre de toutes les décisions et actions prises par l'arrondissement dans toutes ses sphères d'activité.

Axes	Objectifs généraux
1. Concertation, bénévolat et valorisation	Favoriser l'implication des aînés dans la communauté ainsi que la cohésion des interventions sur le territoire
2. Activités physiques, récréatives, culturelles et éducatives	Faciliter l'accès et la participation aux loisirs chez les aînés afin de favoriser le vieillissement actif
3. Communication et information	Faciliter l'accès à l'information
4. Aménagement et déplacements actifs	Offrir un environnement sécuritaire et encourager les déplacements actifs sur le territoire
5. Habitation	Offrir un quartier et des logements sécuritaires

Plus d'une soixantaine d'actions ont été répertoriées dans ces cinq axes. Elles doivent guider l'arrondissement, d'ici 2017, pour favoriser le vieillissement actif chez les aînés.

La publication du présent guide ***Vivre et vieillir à Saint-Léonard*** est d'ailleurs la concrétisation d'un engagement faisant partie du troisième axe du plan d'action : faciliter le repérage et la compréhension de l'information par les aînés.

## Journée des aînés à Saint-Léonard

Un autre des engagements de l'arrondissement inscrit au plan d'action MADA est de développer une formule d'initiation aux activités offertes par l'arrondissement de Saint-Léonard afin de faire connaître la programmation.

Pour réaliser cet engagement, l'arrondissement tient, chaque année au début du mois d'octobre, une Journée des aînés à Saint-Léonard. Pour l'occasion, une programmation spéciale d'activités culturelles, récréatives et sportives est proposée aux participants.

Cette journée souligne, par le fait même, la Journée internationale des personnes âgées décrétée par les Nations unies le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année.



# POUR ACCÉDER AUX SERVICES DE L'ARRONDISSEMENT

L'arrondissement offre une multitude de services visant le bien-être des aînés et celui de leurs proches. Le bureau Accès Saint-Léonard constitue une porte d'entrée pour obtenir de l'information, adresser des demandes aux services municipaux ou pour porter plainte. Il existe différents moyens pour communiquer avec l'arrondissement :

## Par téléphone

### Un seul numéro facile à retenir : 311

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 20 h 30  
Samedi, dimanche et jours fériés, de 9 h à 17 h

Pour communiquer avec l'arrondissement de Saint-Léonard afin d'obtenir des renseignements sur les activités et les services offerts ou d'adresser une demande, de signaler un problème ou de porter plainte concernant les services municipaux, le numéro de téléphone à composer est le 311.

Les détenteurs d'un appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes doivent composer le 514 872-0679.



## En personne

### Bureau Accès Saint-Léonard

8400, boulevard Lacordaire

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi, de 8 h 30 à 15 h 30

Voici les principaux services offerts :

- Obtention d'un bac de recyclage
- Assermentations
- Requêtes et plaintes diverses
- Paiement des taxes municipales et des constats d'infraction
- Obtention des cartes Accès Saint-Léonard et Accès Montréal
- Obtention de permis animaliers pour les chiens ou les chats
- Achat de billets pour les événements de la programmation culturelle



---

## Par courriel

**[bureau.st-leonard@ville.montreal.qc.ca](mailto:bureau.st-leonard@ville.montreal.qc.ca)**

---

## Par Internet

Le site Internet **[ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard)** fournit de l'information sur l'arrondissement, ses services et les activités offertes.

---

## Par les réseaux sociaux ou les infolettres



**[Facebook.com/stleonard](https://www.facebook.com/stleonard)**

**[Facebook.com/bibliothequesaintleonard](https://www.facebook.com/bibliothequesaintleonard)**

Les personnes désirant s'abonner à l'infolettre de l'arrondissement ou à celle de la bibliothèque doivent se rendre à **[ville.montreal.qc.ca/st-leonard/infolettres](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard/infolettres)**

# OCCASIONS DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES AVEC LES ÉLUS DE L'ARRONDISSEMENT



## Rencontres du samedi

Un élu de l'arrondissement est disponible les samedis matin, entre 9 h et midi, pour des rencontres sans rendez-vous à la mairie d'arrondissement, au 8400, boulevard Lacordaire. Ces rencontres permettent aux citoyens de poser des questions, d'effectuer une requête, de proposer un projet ou d'émettre une suggestion.

Pour participer à l'une de ces rencontres, il suffit de se présenter sur place et de s'inscrire auprès de l'agent de sécurité. Les citoyens sont rencontrés selon leur ordre d'arrivée et un suivi est effectué pour chacune de ces rencontres.

Le nom de l'élu qui est en poste chaque semaine est inscrit dans la chronique hebdomadaire de l'arrondissement dans le *Progrès Saint-Léonard*.

---

## Séances du conseil d'arrondissement



Une période de questions du public est offerte au début de chacune des séances publiques du conseil d'arrondissement. Ces séances ont généralement lieu le premier lundi du mois, à 19 h, à la salle d'activités de la bibliothèque, au 8420, boulevard Lacordaire.

Pour participer à cette période de questions, il n'est pas nécessaire de s'y inscrire. La personne aura cependant à s'identifier en se présentant au micro. Une réponse à une question peut être donnée séance tenante ou, après vérification de certains faits, dans les jours suivants.

# CULTURE, LOISIRS, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BÉNÉVOLAT



## ACTIVITÉS

L'arrondissement de Saint-Léonard offre une gamme variée d'activités culturelles, récréatives et sportives à ses résidents. Pour s'y inscrire, ceux-ci doivent détenir une carte Accès Saint-Léonard valide et acquitter les frais de l'activité.

Un **Répertoire des activités de l'arrondissement** est publié au début de chaque saison. Il est disponible sur le site Internet ou en exemplaire imprimé au bureau Accès Saint-Léonard.

## Carte Accès Saint-Léonard

La carte Accès Saint-Léonard permet aux résidents de bénéficier des services de la bibliothèque et de s'inscrire en priorité aux activités offertes par l'arrondissement. Elle est gratuite et valide pour deux ans.

Pour en obtenir une, il faut se présenter au bureau Accès Saint-Léonard ou à la bibliothèque en présentant des preuves d'identité et de résidence.

## Inscriptions aux activités

### En ligne : [ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne](http://ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne)

L'inscription en ligne permet un accès rapide et facile à l'ensemble des activités offertes dans l'arrondissement ou ailleurs dans la ville.

### En personne :

Arrondissement de Saint-Léonard  
Direction des loisirs, de la culture et des communications, 8400, boulevard Lacordaire, Saint-Léonard (Québec) H1R 3B1

Pour s'inscrire en personne, il faut remplir le formulaire d'inscription inclus dans le *Répertoire des activités de l'arrondissement* ou disponible sur le site Internet, joindre le paiement et déposer le tout dans la boîte prévue à cet effet au bureau Accès Saint-Léonard.



---

## Tarif réduit pour les personnes de 65 ans et plus

Les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à Montréal bénéficient d'une réduction de 50 % du tarif des activités offertes par l'arrondissement. Elles doivent présenter leur carte d'assurance maladie comme preuve d'admissibilité au tarif réduit.

---

## Pictogramme et couleur distincte pour repérer facilement les activités et services pour les aînés



Les activités s'adressant aux aînés dans l'arrondissement sont facilement repérables grâce au pictogramme et à la couleur mauve utilisés dans le *Répertoire des activités de l'arrondissement*, dans le *Biblio en bref* et sur le site Internet.

## SERVICES POUR LES PERSONNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE

La plupart des installations de l'arrondissement sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et leur offrent des aires de débarcadère.

Toutes les installations disposent de places réservées aux personnes détenant une vignette de stationnement.

Enfin, les neuf pavillons dans les parcs sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Ils sont également équipés d'un fauteuil roulant afin d'aider une personne le nécessitant dans son déplacement entre le stationnement et le pavillon. Il suffit de vous adresser au gardien de parc qui vous demandera une pièce d'identité en échange du fauteuil.

Les pictogrammes suivants permettent de repérer facilement ces services :



### Déficience visuelle

Le site Internet de la Ville de Montréal et celui de l'arrondissement sont conçus de manière à faciliter la lecture aux personnes ayant une déficience visuelle.

---

### Système d'aide à l'audition



Plusieurs installations de l'arrondissement accessibles au public sont équipées d'un système d'aide à l'audition. Ces systèmes nécessitent un baladeur ou un lecteur MP3 personnel afin de syntoniser la fréquence affichée à l'entrée des endroits desservis.

## Stationnement réservé aux détenteurs d'une vignette



Toutes les installations de l'arrondissement possèdent des places de stationnement réservées aux détenteurs de la vignette de stationnement. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) est l'endroit pour obtenir une vignette et connaître les modalités d'admissibilité. Voir les coordonnées en page 30.

---

## Débarcadères



Des débarcadères pour personnes à mobilité réduite sont disponibles dans plusieurs parcs et installations.

---

## Programme d'accompagnement en loisir de l'île de Montréal (PALÎM)

Certains organismes œuvrant dans l'arrondissement reçoivent un soutien financier pour l'embauche d'accompagnateurs pouvant permettre aux personnes handicapées de participer à des activités de loisirs. Pour en savoir plus, le numéro à composer est le 311.

---

## Vignette d'accompagnement touristique et de loisirs (VATL)



La vignette d'accompagnement touristique et de loisirs (VATL) permet un accès gratuit aux activités de l'arrondissement pour l'accompagnateur d'une personne ayant une limitation fonctionnelle. Pour obtenir une vignette ou pour plus de renseignements : **vatl.org**.

## Répertoires des ressources disponibles pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle

L'arrondissement de Saint-Léonard présente sur son site Internet des répertoires créés pour découvrir ou retrouver des organismes qui offrent des services divers aux personnes vivant avec une déficience sur l'île de Montréal et, plus particulièrement, dans l'est de la ville.

Ces répertoires sont présentés par type de déficience. Les coordonnées d'organismes œuvrant auprès de clientèles ayant une déficience visuelle, auditive, physique, intellectuelle ou ayant des problèmes de santé mentale y sont listées.

Pour consulter les répertoires : **ville.montreal.qc.ca/st-leonard**, onglet *Activités et loisirs*, puis rubrique *Services et organismes*.

## INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES, CULTURELLES ET SPORTIVES

L'arrondissement de Saint-Léonard dispose de plusieurs lieux où la population en général, et les aînés en particulier, peuvent pratiquer diverses activités de loisirs, s'informer et acquérir des connaissances ou simplement se rencontrer. Une carte de l'arrondissement se trouvant à la fin de ce guide permet de repérer facilement un lieu ou un bâtiment.

## Circuits d'entraînement pour les aînés

Depuis 2011, l'arrondissement de Saint-Léonard a entrepris d'équiper ses parcs de circuits d'entraînement spécifiquement conçus pour les aînés. Le réseau est maintenant complété dans les neuf grands parcs.

Le Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard offre, à certaines périodes, des programmes d'entraînement adaptés aux appareils d'exercice pour les aînés. Pour plus de renseignements : **www.carestleonard.com**.

## Les installations

### Aréna Martin-Brodeur

5300, boulevard Robert  
514 328-8500, poste 8499



### Aréna Roberto-Luongo

7755, rue Colbert  
514 728-7431



### Bibliothèque de Saint-Léonard et Galerie Port-Maurice

8420, boulevard Lacordaire  
514 328-8500



### Centre Leonardo da Vinci Théâtre Mirella et Lino Saputo

8350, boulevard Lacordaire  
514 955-8370



### Complexe aquatique de Saint-Léonard

5115, rue des Galets  
514 328-8595



### Complexe sportif Saint-Léonard

5300, boulevard Robert  
514 328-8500, poste 8499



### Dôme et stade Hébert

7675, rue Colbert  
7655, rue Colbert  
514 729-2708



## Pavillons dans les parcs



### Coubertin

4755, rue Valéry

### Delorme

6060, rue Honfleur



### Ferland

6020, boulevard Lavoisier

### Giuseppe-Garibaldi

7125, rue Liénart



### Hébert

7505, boulevard Provencher

### Hexagonal

5555, rue Jean-Talon

### Ladauversière

7560, boulevard Lacordaire



### Luigi-Pirandello

4550, rue de Compiègne

### Pie-XII

5200, boulevard Lavoisier

### Wilfrid-Bastien

8180, rue Collerette



## BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-LÉONARD

8420, boulevard Lacordaire  
514 328-8500



Faisant partie du Réseau des bibliothèques publiques de Montréal (**bibliomontreal.com**), la bibliothèque de Saint-Léonard abrite aussi la Galerie Port-Maurice qui accueille régulièrement des expositions thématiques et diverses activités.

L'horaire est disponible sur le site Internet de l'arrondissement (**ville.montreal.qc.ca/st-leonard/biblio**) ou à l'entrée de la bibliothèque.

### Services offerts

En plus des traditionnels livres qui peuvent y être empruntés, la bibliothèque de Saint-Léonard offre l'accès à d'autres types de documents, notamment des CD, des DVD, des disques Blu-Ray, des jeux vidéo et des instruments de musique.

La bibliothèque propose également le service de prêt entre les bibliothèques du réseau montréalais, le prêt de liseuses numériques ainsi que l'accès à Internet sans fil, à des postes informatiques et à des salles de travail.

Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent aussi y trouver des livres sonores ou en gros caractères.



Les personnes ayant des difficultés à se déplacer peuvent se prévaloir du service de prêt à domicile.

### Programmation

Tout au cours de l'année, la bibliothèque organise des activités spécialement conçues pour les adultes et les aînés : conférences et ateliers sur des sujets d'intérêt, ateliers de scrabble et de jeux de société, club de lecture, cliniques numériques ou formations en informatique. Il y en a pour tous les goûts !

La brochure *Biblio en bref*, qui regroupe toutes les activités offertes à la bibliothèque, est publiée au début de chaque saison et est disponible à la bibliothèque ou sur le site Internet de l'arrondissement à [ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard).

La bibliothèque de Saint-Léonard est également sur Facebook :  
 [Facebook.com/bibliothequesaintleonard](https://www.facebook.com/bibliothequesaintleonard).

## Espace mural d'exposition

L'arrondissement met à la disposition des artistes amateurs ou professionnels de Saint-Léonard un espace mural d'exposition dans la section des périodiques de la bibliothèque de Saint-Léonard. Tous les artistes amateurs et professionnels de l'arrondissement qui pratiquent depuis environ cinq ans et dont les œuvres sont issues des disciplines suivantes – dessin et peinture, estampe, collage, photographie ou sculpture (bas-relief seulement) – peuvent poser leur candidature à [culturesaintleonard@ville.montreal.qc.ca](mailto:culturesaintleonard@ville.montreal.qc.ca) ou par téléphone au 514 328-8500, poste 8514.



## SAISON CULTURELLE

L'arrondissement de Saint-Léonard offre à ses résidents une programmation culturelle variée qui comprend du théâtre, des spectacles musicaux, de danse ou de variétés, ainsi que du cinéma. Les activités sont offertes gratuitement ou à un coût abordable.

Les aînés de 65 ans et plus ont droit à un rabais sur le prix des billets.

Les détenteurs de la vignette d'accompagnement touristique et de loisir bénéficient d'un accès gratuit pour leur accompagnateur.



Les spectacles ont lieu aux endroits suivants :

### **Théâtre Mirella et Lino Saputo**



Centre Leonardo da Vinci  
8350, boulevard Lacordaire  
514 955-8370

### **Bibliothèque de Saint-Léonard**



Salle d'activités  
Galerie Port-Maurice  
8420, boulevard Lacordaire

Les billets sont en vente au bureau Accès Saint-Léonard ou sur le site Web **culturesaintleonard.com**.

Pour plus de renseignements, la brochure de la saison culturelle contenant tous les spectacles et les événements culturels offerts par l'arrondissement est disponible au bureau Accès Saint-Léonard, à la bibliothèque de Saint-Léonard ou à **ville.montreal.qc.ca/st-leonard**.



# AÎNÉS ACTIFS!

## POUR LE PLAISIR DE S'ACTIVER PHYSIQUEMENT !

L'activité physique comporte bon nombre d'avantages sur le plan de la santé physique et mentale, sur le maintien de l'autonomie, sur l'estime de soi et sur la qualité de vie. Plus une personne est active, plus elle en retire des bienfaits ! Voici différentes ressources à consulter pour obtenir de l'information ou des conseils sur l'activité physique et ses bienfaits.

### Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

514 722-3000

PIED est un programme d'exercices qui vise à améliorer l'équilibre chez les personnes âgées autonomes de façon à prévenir les chutes et les fractures. D'une durée de 12 semaines, il comprend trois volets :  
1) des exercices en groupe, 2) des exercices à faire à domicile,  
3) des capsules de discussion sur la prévention des chutes.  
Pour plus de renseignements : CLSC de Saint-Léonard, 5540, rue Jarry Est.

---

### Kino-Québec

418 646-6137, poste 3657 • [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Le programme Kino-Québec du gouvernement du Québec vise à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. On y retrouve notamment une section spécifique pour les retraités et les aînés qui propose des avis, des chroniques, des brochures et des activités intéressantes permettant de rester actif et en santé.

## Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

514 871-1551 ou 1 800 567-8563 • [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a pour mission de prévenir les maladies, préserver la vie et favoriser le rétablissement. Elle publie des recherches, propose des recettes, offre des formations en premiers secours et diffuse des occasions de bénévolat pour rester en santé.

---

## ParticipACTION

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

Soutenu par le gouvernement du Canada, ParticipACTION est un organisme à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus. ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, notamment des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, afin de faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. Son site Internet présente également les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus.

---

## Agence de la santé publique du Canada

1 844 280-5020 • [www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php)

L'Agence de la santé publique du Canada offre des conseils sur plusieurs sujets, notamment pour aider les aînés à améliorer et à conserver leur santé par la pratique quotidienne d'activité physique.

- Conseils pratiques pour demeurer actif :  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php)
- L'activité physique et ses bienfaits :  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php)

## LE BÉNÉVOLAT : POUR LE PLAISIR DE S'ACTIVER DANS LA COMMUNAUTÉ !

Au même titre que l'activité physique permet de maintenir l'autonomie et l'indépendance des personnes âgées, l'engagement communautaire représente aussi une bonne option pour garder les aînés alertes et en forme.

### À Saint-Léonard

Plusieurs organismes ou groupes communautaires comptent sur l'engagement de bénévoles pour mener à bien leur mission. Ils sont donc régulièrement à la recherche de bénévoles. Pourquoi ne pas s'impliquer et ainsi contribuer à participer à l'amélioration de la qualité de vie de ses concitoyens ?

Qu'une personne dispose de trois heures ou d'une journée, régulièrement ou occasionnellement, pour faire du secrétariat, de l'animation, de l'entrée de données ou de l'accompagnement, elle peut communiquer avec un organisme de Saint-Léonard.

Pour plus de renseignements : **ville.montreal.qc.ca/st-leonard**, onglet *Activités et loisirs*, rubrique *Bénévolat*. Tous les organismes reconnus par l'arrondissement y sont listés.

---

### Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard

514 326-4116 • **www.carestleonard.com**

Le Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard compte sur l'appui de bénévoles pour l'accompagnement et le transport de personnes âgées (rendez-vous médicaux, institution financière, pharmacie), l'animation d'activités, l'accompagnement d'une personne en perte d'autonomie pendant des activités, l'aide à la cuisine, l'aide pour la préparation de déclarations d'impôts à domicile, etc. Le centre est situé au 5555, rue Jean-Talon.

## Centre d'action bénévole de Montréal (CABM)

514 842-3351 • [www.cabm.net](http://www.cabm.net)

Le Centre d'action bénévole de Montréal fait la promotion de l'action bénévole auprès de la population montréalaise et en renforce la pratique au sein des organismes de son territoire. Il recrute des personnes intéressées à devenir bénévoles, offre de la formation et des occasions de bénévolat.

---

## Accès bénévolat

514 523-6599 • [www.accesbenevolat.org](http://www.accesbenevolat.org)

Cet organisme fait la promotion de l'action bénévole dans l'est de Montréal en mettant en relation les bénévoles et les organisations à vocation sociale et/ou humanitaire. Il offre un service d'orientation personnalisé aux personnes souhaitant entreprendre une démarche de bénévolat, du soutien-conseil et des formations.

---

## Bénévoles Canada

1 800 670-0401 • [www.benevoles.ca/aines](http://www.benevoles.ca/aines)

Travaillant avec plus de 200 centres d'action bénévole dans tout le pays, Bénévoles Canada a créé plusieurs outils et ressources qui explorent les occasions d'engagement des baby-boomers et des aînés, ainsi que les obstacles à celles-ci.

---

## Journée internationale des volontaires

[www.un.org/fr/events/volunteerday](http://www.un.org/fr/events/volunteerday)

En 1985, l'Assemblée générale des Nations Unies (ONU) a décrété la date du 5 décembre la Journée internationale des volontaires pour rendre hommage aux bénévoles et saluer leur contribution et leur dévouement un peu partout dans le monde.

# HABITER À SAINT-LÉONARD

## ENVIRONNEMENT ET COLLECTES

Une multitude de collectes sont offertes par l'arrondissement de Saint-Léonard afin que les résidents puissent se départir de leurs matières résiduelles de manière responsable. Outre la collecte des ordures ménagères, la collecte des matières recyclables et la collecte des résidus alimentaires, celles-ci comprennent la collecte des résidus verts et des feuilles mortes, des branches d'arbres feuillus, des déchets encombrants et des résidus de construction, de rénovation et de démolition, des arbres de Noël, des piles, des résidus domestiques dangereux, des appareils électroniques, des pneus ainsi que des réfrigérateurs et congélateurs.

Un calendrier des collectes, propre à chaque secteur de l'arrondissement, est disponible au bureau Accès Saint-Léonard en exemplaire imprimé ou sur le site Internet de l'arrondissement à **[ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard)**, onglet *Services aux citoyens*, rubrique *Collecte et recyclage*.

### Collecte des ordures ménagères

Les ordures ménagères sont tous les déchets qui ne peuvent être recyclés ou réutilisés, qui ne font pas l'objet d'une collecte spéciale et qui terminent leur vie dans la poubelle.

Les contenants suivants sont autorisés :

- un sac de plastique opaque non perforé, d'au moins 50 litres et d'au plus 150 litres, attaché de façon que rien ne s'en échappe et dont le poids, une fois rempli, n'excède pas 25 kg;
- un bac roulant fermé et étanche, d'une capacité d'au plus 360 litres;
- une poubelle fermée et étanche munie de poignées et d'un couvercle d'une capacité maximale de 150 litres, dont le poids n'excède pas 25 kg une fois remplie.

Les contenants doivent être déposés en bordure du trottoir, sans l'obstruer, entre 21 h la veille et 7 h le matin de la collecte.

## Collecte des matières recyclables

Le papier, le carton, le plastique, le verre et le métal sont des matières recyclables. Pour une liste complète des matières à déposer dans le bac de recyclage, il faut consulter le site Internet de l'arrondissement.

Seuls les contenants suivants sont autorisés :

- le bac montréalais de 67 litres (pour les locataires);
- le bac vert roulant de 360 litres (pour les propriétaires).



Les contenants doivent être déposés sur votre terrain en bordure du trottoir, sans l'obstruer, entre 21 h la veille et 7 h le matin de la collecte.

## Collecte des résidus alimentaires

La collecte des résidus alimentaires a commencé en mai 2016 dans un premier secteur de l'arrondissement de Saint-Léonard. L'arrondissement a prévu déployer cette collecte de façon graduelle sur son territoire, selon un plan d'implantation sur quatre ans, afin que l'ensemble des résidents soit desservi en 2019. Pour connaître les secteurs ainsi que les dates d'implantation, il faut consulter le site Internet de l'arrondissement.

Dans cette collecte, il est possible d'y déposer les résidus alimentaires crus ou cuits ainsi que les résidus de papier et de carton souillé.



Seul le bac brun est autorisé pour cette collecte. De plus, seuls les sacs compostables certifiés par le Bureau de normalisation du Québec (BNQ) sont acceptés. Les sacs oxobiodégradables ne sont pas autorisés, car ils ne sont pas compostables. L'utilisation des sacs n'est pas obligatoire, mais elle facilite l'entretien des bacs.

---

## Écoquartier de Saint-Léonard

7800, rue de la Salette

514 328-8444

ecoquartierstleonard@gmail.com

**ecoquartiersaintleonard.org**



L'Écoquartier est un centre de référence en environnement. Il participe activement à l'amélioration de la gestion des matières résiduelles dans l'arrondissement et il effectue la promotion de l'écocivisme pour améliorer la qualité des milieux de vie. L'Écoquartier est en mesure d'offrir les services suivants :

- obtenir des conseils et de la documentation sur divers sujets environnementaux (les matières résiduelles, le jardinage écologique, l'eau, les arbres, le verdissement, etc.);
- donner des renseignements sur les différentes collectes (matières recyclables, encombrants, résidus verts, etc.) et les meilleures façons de se départir des résidus domestiques dangereux (RDD) et de tout autre objet et matériau;
- fournir un bac destiné à la collecte des matières recyclables;
- acheter un composteur ou un baril de récupération d'eau de pluie;
- fournir des renseignements sur les ateliers et animations offerts pour les citoyens de l'arrondissement.

## POSSÉDER UN ANIMAL DOMESTIQUE

Les animaux de compagnie ont une grande importance dans la vie des humains qui en prennent soin. Ils sont en général considérés comme des membres à part entière de leur famille. Et pour beaucoup de personnes âgées, la présence d'un animal auprès d'elles a un impact majeur sur leur qualité de vie, en leur permettant notamment de briser leur solitude.

Cependant, pour assurer la sécurité et le bien-être de tous, humains et compagnons à quatre pattes, certaines règles doivent être respectées :

- Il est interdit de garder dans une même unité d'occupation, plus de quatre animaux, dont pas plus de deux chiens.
- Tout citoyen propriétaire d'un chien ou d'un chat ou qui en a la garde doit détenir un permis sous forme de médaille valide pour l'année en cours, laquelle indique l'année du permis et le numéro d'immatriculation de l'animal. Elle doit être attachée au cou du chien ou du chat en tout temps. Elle est valide du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre et renouvelable avant la fin de chaque année.



Pour se procurer une médaille, il faut se présenter au bureau Accès Saint-Léonard en personne et acquitter en un seul versement le paiement des frais du permis. L'arrondissement offre la possibilité d'effectuer un renouvellement de permis en complétant le formulaire sur le site Internet de l'arrondissement et en le retournant par la poste : **[ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard)**.

Le permis pour le chien d'assistance d'une personne vivant avec un handicap est gratuit.

## AIDE AU LOGEMENT

### Allocation-logement

514 864-6299 • 514 873-4455 (personnes malentendantes)

**[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)**

Ce programme du gouvernement du Québec offre de l'assistance financière aux ménages à faible revenu et s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, vivant seules ou avec un conjoint.

---

### CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

CSSS de Saint-Léonard et de Saint-Michel – Services de soutien à domicile

514 722-3000, poste 1605 • **[csss-stleonardstmichel.qc.ca](http://csss-stleonardstmichel.qc.ca)**

Les services de soutien à domicile visent à offrir une gamme de soins et de services professionnels, notamment les soins infirmiers, médicaux, de réadaptation ou psychosociaux, les services d'aide à domicile (soins d'hygiène, aide à l'alimentation, aide aux tâches domestiques), les services de soutien aux proches aidants (gardiennage, répit, etc.) ou le soutien technique.

---

### Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés

514 864-6299 • 514 873-4455 (personnes malentendantes)

**[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)**

Ce programme du gouvernement du Québec offre un crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes de 70 ans et plus admissibles.

## Programme d'adaptation de domicile Société d'habitation du Québec

1 800 463-4315 • [infoshq@shq.gouv.qc.ca](mailto:infoshq@shq.gouv.qc.ca) • [habitation.gouv.qc.ca](http://habitation.gouv.qc.ca)

Le Programme d'adaptation de domicile a pour but de permettre à la personne handicapée d'accomplir ses activités quotidiennes dans son logement et ainsi, de favoriser son maintien à domicile. Il consiste en une aide financière versée au propriétaire du domicile pour l'exécution des travaux d'adaptation admissibles.

---

## Régie du logement du Québec

514 873-2245 • [www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)

Les locataires et les propriétaires ont des obligations et des droits. La Loi sur la Régie du logement et les dispositions du Code civil du Québec qui portent sur la location précisent les obligations et les droits des locataires et des propriétaires en matière de bail résidentiel.



# SE DÉPLACER À SAINT-LÉONARD

## Service d'accompagnement en transport adapté Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard

514 326-4116 • [www.carestleonard.com](http://www.carestleonard.com)

Le Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard offre trois types de services d'accompagnement pour les personnes de 55 ans et plus en perte d'autonomie. Le premier est un service d'accompagnement médical. Le deuxième est un service d'aide aux emplettes pour des besoins de déplacement vers une épicerie, une institution financière ou une pharmacie dans Saint-Léonard. Le troisième est un service d'accompagnement pour des besoins occasionnels.

---

## Service d'autopartage Communauto

514 842-4545 • [www.communauto.com](http://www.communauto.com)

Communauto offre la possibilité d'accéder à un parc d'automobiles qui se louent à petit prix pour une demi-heure, une heure, une journée ou pour une plus longue période, selon les besoins. L'autopartage est une solution de rechange économique à la possession d'un véhicule, plus souple que la location à long terme, en plus d'être davantage écologique.

À Saint-Léonard, il existe au moins deux stations de Communauto :

- Aréna Martin-Brodeur
- Parc Giuseppe-Garibaldi

## Tarif réduit et transport adapté Société de transport de Montréal (STM)

514 786-4636 • [www.stm.info](http://www.stm.info)

La STM offre des renseignements concernant les horaires d'autobus et de métro, la planification d'itinéraires ainsi que les objets perdus et retrouvés.

Les personnes de 65 ans et plus sont admissibles à un tarif réduit lorsqu'elles utilisent les transports en commun (métro et autobus). Pour s'y qualifier, il faut obtenir une carte Opus avec photo au Centre de service à la clientèle de la STM ou dans l'un de ses points de service. La demande peut également être effectuée par la poste.

Les personnes vivant avec une limitation fonctionnelle et répondant à certaines conditions peuvent se prévaloir du service de transport adapté de la STM. Le service est offert sur réservation aux personnes admissibles. Pour connaître les conditions d'admissibilité, les horaires, les trajets et les tarifs, il faut communiquer avec le service de transport adapté de la STM au 514 280-8211 ou à [stm.info/fr/ta](http://stm.info/fr/ta).

---

## Vignette de stationnement pour personnes handicapées Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

514 873-7620 • 514 954-7763 (personnes malentendantes)  
[saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)

Les personnes handicapées peuvent obtenir une vignette de stationnement leur permettant d'avoir accès à des espaces de stationnement qui leur sont réservés, qu'elles soient conductrices ou passagères d'un véhicule.

# URGENCE ET SÉCURITÉ

## COORDONNÉES À RETENIR

Incendie, ambulance, police

911

---

## Info-Santé

811

Le 811 permet d'obtenir gratuitement de l'information et du soutien concernant des problèmes de santé non urgents. Une équipe d'infirmières et d'infirmiers est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

---

## Centre antipoison

1 800 463-5060

Service téléphonique sans frais accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

---

## Établissements de santé

**Centre intégré universitaire  
de santé et de services sociaux  
(CIUSSS) de l'Est-de-l'île-de-  
Montréal**

CLSC de Saint-Léonard  
5540, rue Jarry Est  
514 722-3000

**Hôpital Santa Cabrini**

5655, rue Saint-Zotique Est  
514 252-6000

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boulevard de l'Assomption  
514 252-3400

## Gaz Métro

Fuite ou odeur de gaz en cas d'urgence :  
911 ou 1 800 361-8003 • [www.gazmetro.com](http://www.gazmetro.com)

Gaz Métro distribue environ 97 % du gaz consommé au Québec. Son réseau souterrain s'étend sur plus de 10 000 kilomètres et dessert un peu plus de 200 000 clients.

---

## Hydro-Québec

En cas de panne : 1 800 790-2424 • [www.hydroquebec.com](http://www.hydroquebec.com)

Hydro-Québec produit, transporte et distribue de l'électricité. Son unique actionnaire est le gouvernement du Québec.

---

## Programme d'aide à l'évacuation d'urgence du Service de sécurité incendie de Montréal (SIM)

514 872-3775 • [ville.montreal.qc.ca/sim](http://ville.montreal.qc.ca/sim)

Ce programme du SIM est offert sans frais aux personnes ayant une déficience visuelle ou auditive ou éprouvant de la difficulté à se déplacer en raison d'une déficience motrice. Il n'y a donc plus d'inquiétude à la perspective d'une évacuation d'urgence, puisque les données enregistrées dans ce programme informatisé permettent aux pompiers de repérer et d'évacuer toute personne ayant un problème de mobilité.

---

## Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) Poste de police de quartier 42 (Saint-Léonard)

8181, boulevard Lacordaire (du lundi au dimanche, de 9 h à 19 h)  
514 280-0142 • [pdq42@spvm.qc.ca](mailto:pdq42@spvm.qc.ca)

En dehors des heures d'ouverture, il faut composer le 911. Un téléphone se trouve à l'entrée du poste de quartier pour communiquer directement avec le 911.

## Section « Aînés » du site Internet du SPVM

[spvm.qc.ca/fr/Aines](http://spvm.qc.ca/fr/Aines)

La section « Aînés » du site Internet du SPVM a été créée afin d'appuyer les efforts du service à prévenir les abus envers les personnes âgées. Une foule de renseignements y est compilée sur la criminalité touchant les aînés ainsi que des conseils de prévention s'adressant spécifiquement aux personnes âgées, notamment en ce qui concerne les fraudes, les arnaques téléphoniques, les vols, ainsi que les vols d'identité.

---

## Centre de sécurité civile de Montréal (CSC)

[ville.montreal.qc.ca/csc](http://ville.montreal.qc.ca/csc)

La mission du Centre de sécurité civile est de prévenir les sinistres majeurs, de s'assurer du meilleur état de préparation des arrondissements et des services centraux de la ville en rapport avec les risques majeurs, et de fournir le support stratégique à la coordination des intervenants en sécurité civile lors de sinistres et du rétablissement après sinistre.

Plusieurs événements graves pourraient à un moment survenir à Montréal : tempêtes exceptionnelles, accidents de transport de matières dangereuses, crues des eaux, accidents industriels, etc. Ces événements peuvent mettre en péril la vie des gens ou nécessiter une mise à l'abri.

En cas de catastrophe, l'alerte à la population est essentielle et consiste à diffuser un signal ou un message pour avertir d'un danger, imminent ou en train de se produire, susceptible d'avoir des conséquences sur la sécurité ou la santé.

À Montréal, deux types d'alerte à la population ont été instaurés par le Centre de sécurité civile et ses partenaires : le **service d'avis à la communauté** et les **sirènes d'alerte**.

## 1. Service d'avis à la communauté (SAC)

Le service d'avis à la communauté (SAC) vise à diffuser des messages d'alerte téléphonique lors de situations d'urgence, en ciblant les zones géographiques touchées. Ce service se sert des bases de données du 911 qui contiennent les lignes téléphoniques filaires de la plupart des résidences sur le territoire.

Il est possible de s'inscrire à ce service offert par le Centre de sécurité civile pour recevoir sur son téléphone portable ou par SMS l'information sur les situations d'urgence. Pour s'inscrire : **ville.montreal.qc.ca/csc**.

## 2. Sirènes d'alerte

La Ville de Montréal travaille en étroite collaboration avec les industries utilisant des substances dangereuses, dont l'usine Saputo à Saint-Léonard, pour réduire les risques associés à un accident industriel majeur impliquant la libération d'un gaz toxique.

Advenant un accident de ce type, la population exposée au risque serait immédiatement avertie du danger par l'utilisation d'une sirène d'alerte. La sirène émet un son modulé, c'est-à-dire montant et descendant, durant trois minutes.

Ce signal signifie « Mettez-vous à l'abri ». Des consignes de sécurité à la population seront données advenant le relâchement accidentel d'un gaz toxique dans l'atmosphère et seront diffusées sur des stations de radio.

---

## COMMENT SE PRÉPARER

### En cas d'urgence ou de sinistre

Dans une situation d'urgence, certains articles essentiels seront nécessaires. Peut-être faudra-t-il se débrouiller sans source d'énergie et sans eau courante. Il faut donc être préparé à être autosuffisant pendant au moins 72 heures en préparant une trousse d'urgence, facile à transporter. Elle peut être rangée dans un sac à dos, un sac de sport ou une valise à roulettes, placée dans un endroit facilement accessible.

## **La trousse d'urgence devrait comprendre les éléments suivants :**

- deux litres d'eau par personne par jour,
- des aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (ne pas oublier de remplacer les aliments et l'eau une fois l'an),
- un ouvre-boîte manuel,
- des bougies et des allumettes ou un briquet (les bougies doivent être placées dans des contenants robustes et doivent être éteintes lors du coucher),
- une lampe de poche et des piles,
- une radio à piles ou à manivelle (et des piles de rechange),
- une trousse de premiers soins,
- des articles pour les besoins particuliers – médicaments ou matériel pour les personnes handicapées,
- des clés additionnelles (pour la voiture et la maison),
- de l'argent comptant – petites coupures, par exemple des billets de 10 \$ (les chèques de voyage sont également utiles) et de la monnaie pour les téléphones publics,
- une copie du plan d'urgence avec les coordonnées des personnes ressources.

## **La trousse de premiers soins devrait contenir :**

- un analgésique (vérifier les dates d'expiration des médicaments),
- un antiseptique et du savon,
- des compresses de gaze stériles enveloppées individuellement,
- des rouleaux de bandage de gaze stérile,
- des pansements adhésifs de différents formats,
- des pansements compressifs,
- des bandages triangulaires de format 101,6 cm x 101,6 cm x 101,6 cm,
- un bandage élastique en rouleau,

- un thermomètre,
- du ruban adhésif,
- des gants de latex,
- des épingles de sûreté,
- une paire de ciseaux,
- une pince à échardes (ou pince à épiler pointue),
- un sac de type « Ziploc » pour mettre de la glace ou servir de sac à vomissement,
- un drap de sauvetage,
- un manuel de premiers soins,
- un bloc-notes et un crayon.



Pour obtenir plus de renseignements sur les articles essentiels ou recommandés en cas de situation d'urgence ou de sinistre, il est conseillé de consulter le guide de préparation d'urgence élaboré par Sécurité publique Canada disponible à [gnc.ca/public/pdf/preparednessguide-f.pdf](https://gnc.ca/public/pdf/preparednessguide-f.pdf) ou de visiter le site Internet de la Sécurité publique du Québec à [securitepublique.gouv.qc.ca](https://securitepublique.gouv.qc.ca).

## En cas de chaleur

### Prévenir les effets de la chaleur accablante et extrême

En période de chaleur accablante ou extrême, l'état de santé d'une personne peut se détériorer rapidement. Certaines précautions peuvent être prises pour améliorer son confort et diminuer les risques pour la santé ou celle de ses proches.

#### S'hydrater suffisamment

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour. Suivre les indications de son médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.



### **Se rafraîchir souvent**

- Se baigner ou prendre une douche ou un bain frais chaque jour.
- Rafraîchir sa peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Passer au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).

### **Se protéger de la chaleur**

- Réduire les efforts physiques.
- Porter des vêtements légers.

Lors de ces périodes, il est important de prendre des nouvelles de ses proches, surtout ceux en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

Pour plus de renseignements : [www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme](http://www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme).

### **Halte climatisée à Saint-Léonard**

Bibliothèque de Saint-Léonard  
8420, boulevard Lacordaire

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

## À SAINT-LÉONARD

### Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal

5960, rue Jean-Talon, bureau 209

514 723-4939 • [aiem@qc.aira.com](mailto:aiem@qc.aira.com) • [www.aiemont.com](http://www.aiemont.com)

L'Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal, en partenariat avec les organismes du milieu, offre aux personnes de 55 ans et plus des communautés culturelles, des services de renseignements, de médiation, d'aide technique et d'accompagnement dans toutes les démarches concernant l'immigration, soit les demandes de pension, la santé, le dépannage alimentaire et l'aide de dernier recours, ainsi que des activités sociales telles que des journées de santé et de beauté, de même que du jumelage.

---

### Carrefour des femmes de Saint-Léonard

8180, rue Colletterte, local 3

514 325-4910 • [cfsl@bellnet.ca](mailto:cfsl@bellnet.ca) • [cfsl-femmes.org](http://cfsl-femmes.org)

Le Carrefour des femmes de Saint-Léonard est un lieu d'appartenance favorisant l'implication et la solidarité des femmes. Il offre, notamment aux proches aidantes, un programme de conférences et des formations sur des sujets touchant de près les personnes en situation d'aidantes, des cafés-rencontres hebdomadaires au cours desquels les participantes peuvent s'exprimer et recevoir de l'aide, un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidantes d'aînés, de même qu'un service de répit à domicile pour que les aidantes puissent se ressourcer au Carrefour en toute quiétude.

## Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard

5555, rue Jean-Talon

514 326-4116 • [www.carestleonard.com](http://www.carestleonard.com)

Le Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard est un lieu d'entraide, d'écoute et de partage dont la mission est d'offrir des activités et des services répondant aux besoins de la communauté afin de contribuer au maintien des personnes âgées de 55 ans et plus dans leur milieu de vie naturel, le plus longtemps possible, en favorisant leur bien-être et leur qualité de vie. L'organisme offre un éventail de services (accompagnements médicaux ou en transport adapté, aide aux emplettes, téléphones de sécurité, soins des pieds, etc.), ainsi qu'un programme d'activités (dîners communautaires, programme d'exercices, journée de répit, café oasis, etc.).

---

## Clubs de l'âge d'or

514 328-8500, poste 7026

Il existe une vingtaine de clubs de l'âge d'or actifs à Saint-Léonard qui offrent une multitude d'activités récréatives et sportives.

---

## La Table ronde de Saint-Léonard

514 955-6464 (du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h) • [trsl@bellnet.ca](mailto:trsl@bellnet.ca)

Cet organisme communautaire offre des services alternatifs au dépannage alimentaire : resto populaire, cuisine collective, ateliers de cuisine, repas congelés à emporter et livraison sur demande.

## Maison des amis des aînés de Saint-Léonard

5555, rue Jean-Talon • 514 326-4116

La Maison des amis des aînés se veut un lieu d'éducation, de loisirs, de ressources et de renseignements pour les personnes de 55 ans et plus vivant dans l'arrondissement de Saint-Léonard. Elles peuvent y trouver des renseignements sur les différentes facettes de leur vie, de façon à les soutenir et à les aider à vieillir en demeurant actives.

---

## Service de conciergerie les Dépanneurs

5555, rue Jean-Talon (stand ouvert durant la période estivale)

514 949-6309 • [info@conciergerielesdepanneurs.com](mailto:info@conciergerielesdepanneurs.com)

**[www.conciergerielesdepanneurs.com](http://www.conciergerielesdepanneurs.com)**

Portée par l'organisme Concertation Saint-Léonard et réalisée dans le cadre de la RUI Viau-Robert, la conciergerie les Dépanneurs offre, depuis l'ouverture de ses portes en juin 2016, une variété de services de proximité abordables aux citoyens de Saint-Léonard, que ce soit le nettoyage de leur voiture ou de leur maison, l'entretien de leur jardin, le transport de petits équipements, le déneigement de leurs escaliers et balcons, l'accompagnement pour des courses ou le soutien informatique. Des services personnalisés peuvent également être offerts selon les besoins des citoyens.

---

## Table de concertation des aînés en action (TCAA) à Saint-Léonard

514 326-4116, poste 33

La Table de concertation des aînés en action regroupe des organismes communautaires et institutionnels œuvrant à Saint-Léonard auprès des aînés et agit comme interlocuteur auprès des différents acteurs pouvant contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des aînés à Saint-Léonard. Elle favorise le rayonnement des activités et des démarches de ses membres.

## GRAND MONTRÉAL

### AlterGo

514 933-2739 • [info@altergo.ca](mailto:info@altergo.ca) • [altergo.ca](http://altergo.ca)

AlterGo a développé une expertise en matière d'accessibilité universelle et sa mission est de soutenir l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle par l'abolition des obstacles au loisir, au sport et à la culture.

---

### Centre de référence du Grand Montréal

514 527-0007 (du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30)

[www.info-reference.qc.ca](http://www.info-reference.qc.ca)

Il s'agit d'un service d'information et de référence gratuit et personnalisé pour les personnes de 65 ans et plus, ainsi que pour leurs proches et les intervenants qui œuvrent auprès des personnes âgées. Le Centre offre de l'information sur divers sujets : problèmes de consommation, de santé physique, de recherche de résidences privées, de maintien à domicile, de transport, de loisirs, etc. Parmi les ressources disponibles, le Centre offre le *Répertoire des services sociocommunautaires pour les aînés de l'île de Montréal* accessible directement à l'adresse suivante : [ainesmtl.ca](http://ainesmtl.ca)

---

### Fédération de l'âge d'or du Québec (région de Montréal)

514 271-1411 • [www.montreal.fadoq.ca](http://www.montreal.fadoq.ca)

Cet organisme s'occupe de dossiers qui concernent les aînés, notamment les régimes de rentes, le soutien à domicile, les lois et la fiscalité des retraités, les travailleurs âgés, ainsi que la violence et la maltraitance dont peuvent être victimes les aînés. Il est le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus au Québec.

## Novaide

514 278-6767 • novaide@novaide.com • [www.novaide.com](http://www.novaide.com)

Novaide est une coopérative de solidarité offrant des services à domicile d'entretien ménager régulier (époussetage, balayage, aspirateur, nettoyage, lessive, lavage des planchers, miroirs, placards, vaisselle, etc.), de grand ménage (lavage des murs et plafonds, nettoyage des portes et fenêtres, etc.) et d'autres services (dépannage pour les courses et l'approvisionnement, menus travaux, etc.).



## Programme Pair

1 877 997-7247 • [www.programmepair.com](http://www.programmepair.com)

Le Programme Pair propose un service gratuit d'appels automatisés offert sur abonnement aux personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie. Ce service de sécurité permet de vérifier si une personne est en détresse.

---

## Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAÎM)

514 286-8226 • [www.tcaim.org](http://www.tcaim.org)

La Table de concertation des aînés de l'île de Montréal a pour mission d'offrir et d'animer un lieu de concertation entre les organismes d'aînés de l'île de Montréal et les institutions concernées par la situation des aînés pour améliorer la qualité et les conditions de vie des citoyens âgés, tout en construisant une solidarité avec tous les âges. Elle publie régulièrement un bulletin d'information et diffuse plusieurs publications sur son site Internet.

---

## TRAJET

514 521-2000 • [www.trajetoja.org](http://www.trajetoja.org)

Trajet est un organisme communautaire qui voit au développement et à l'application de pratiques alternatives dans le domaine de la justice à Montréal. Ses interventions favorisent également la prise en charge des situations conflictuelles par la communauté, notamment grâce à son service de médiation citoyenne gratuit et confidentiel, offert par des médiateurs bénévoles.

# RESSOURCES UTILES

## 211 Canada

**211.ca/fr**

Ce service sert à obtenir des renseignements au sujet de programmes et de services gouvernementaux et communautaires locaux. La ligne est offerte 24 heures sur 24, dans plus de 150 langues.

---

## Agence du revenu du Canada

1 800 959-7383 • **www.canada.ca**

L'Agence du revenu du Canada administre les lois fiscales édictées par le gouvernement du Canada et administre divers programmes de prestations et d'incitatifs sociaux et économiques offerts au moyen du régime fiscal canadien.

---

## Aide juridique

### Centre communautaire juridique de Montréal

514 864-2111 • **www.aidejuridiquedemontreal.ca**

Ce service juridique public est offert gratuitement, ou moyennant une contribution, aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande. Les services sont rendus par des avocats permanents de l'aide juridique ou de la pratique privée, selon le choix du client.

---

## Association des grands-parents du Québec

514 745-6110 • **www.grands-parents.qc.ca**

Cette association défend les droits familiaux et milite pour que les petits-enfants puissent maintenir des relations de qualité avec leurs grands-parents et leur famille élargie.

## Barreau de Montréal

514 866-9392 • [www.barreaudemontreal.qc.ca](http://www.barreaudemontreal.qc.ca)

Le Barreau de Montréal peut fournir des renseignements généraux sur les services juridiques, ainsi que des références pour trouver un avocat.

---

## Barreau du Québec

514 954-3411 • [www.barreau.qc.ca](http://www.barreau.qc.ca)

Le Barreau du Québec fournit de l'information sur les services juridiques et le traitement des plaintes concernant ce type de services.

---

## Chambre des notaires du Québec

514 879-1793 (information générale)  
1 800 668-2473 (ligne d'information juridique)  
[www.cnq.org](http://www.cnq.org)

Ce service peut donner des renseignements juridiques, notamment concernant les testaments et les successions.

---

## Curateur public du Québec

514 873-4074 • [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

Le Curateur public du Québec a pour mission de veiller à la protection des citoyens inaptes par des mesures adaptées à leur état et à leur situation. Il s'assure que toutes les décisions prises relativement à la personne ou à ses biens demeurent dans son intérêt, dans le respect de ses droits et la sauvegarde de son autonomie. Le Curateur public permet d'obtenir de l'information pour la préparation d'un mandat en prévision de l'inaptitude.

## Éducaloi

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

Ce site Internet permet d'obtenir des renseignements sur les droits et responsabilités juridiques et légales des Québécois.

---

## Ministère de la Justice du Québec

1 866 536-5140 • [www.justice.gouv.qc.ca](http://www.justice.gouv.qc.ca)

Le ministère de la Justice fournit des renseignements sur la préparation d'une procuration ou d'un testament :

- La procuration est un contrat par lequel une personne (le mandant) en désigne une autre (le mandataire) pour la représenter et agir en son nom pour l'exécution de divers actes juridiques comme le paiement de factures, la signature d'un bail, la vente d'une maison ou d'une automobile.
  - Le testament est un document juridique dans lequel une personne indique à qui elle lègue ses biens et leur répartition entre ses divers héritiers. Elle peut aussi y nommer un liquidateur de sa succession. Le testament peut prendre diverses formes. Il peut être olographe (écrit de sa main et signé par la personne), devant témoins ou notarié (rédigé par un notaire assisté de deux témoins).
- 

## Ombudsman de Montréal

514 872-8999

[ombudsman@ville.montreal.qc.ca](mailto:ombudsman@ville.montreal.qc.ca) • [ombudsmantemontreal.com](http://ombudsmantemontreal.com)

L'Ombudsman de Montréal est une personne totalement neutre et indépendante de l'administration municipale et des élus. Toute personne vivant sur le territoire de la Ville de Montréal peut, si elle considère être victime d'une atteinte à ses droits et qu'elle n'a pas réussi à régler le problème en s'adressant à son arrondissement ou au service concerné, déposer une plainte à l'Ombudsman.

## Office de la protection du consommateur

514 253-6556 • [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

Ce service gouvernemental téléphonique offre aux consommateurs de l'aide et de l'information relativement à leurs droits, leurs obligations et les recours possibles lorsqu'ils font face à des problèmes lors de transactions de nature commerciale.

---

## Protecteur du citoyen

1 800 463-5070 • [www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)

Le Protecteur du citoyen a pour mandat de veiller au respect des droits des personnes en intervenant auprès des ministères et organismes publics relevant du gouvernement du Québec. Il intervient aussi auprès des diverses instances du réseau de la santé et des services sociaux.

---

## *Protégez-vous*

1 866 895-7186 • [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)

Le site Internet du magazine *Protégez-vous* offre plusieurs renseignements d'intérêt public (tests et évaluations de produits, avis et rappels concernant des produits, etc.) et spécifiques aux aînés (retraite, médicaments, maisons intergénérationnelles, préarrangements funéraires, etc.).

---

## Régie de l'assurance maladie du Québec

514 864-3411 • [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

La Régie de l'assurance maladie du Québec administre les régimes publics d'assurance maladie et d'assurance médicaments. Elle informe la population, gère l'admissibilité des personnes et assure une circulation sécuritaire de l'information.

## Retraite Québec

514 873-2433 • [www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

Ce service public permet d'obtenir de l'information sur les rentes de retraite, la rente d'invalidité, la prestation de survivant, la prestation de décès et le crédit pour le fractionnement du revenu.

---

## Revenu Québec

514 864-6299 • 514 873-4455 (personnes malentendantes)  
[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

Revenu Québec peut donner des renseignements concernant la production des déclarations de revenus, notamment les crédits d'impôt (crédits pour les aidants naturels, crédits pour les frais engagés pour le maintien de l'autonomie, crédits pour le maintien à domicile, crédits pour la solidarité). Il offre également un programme d'aide aux aînés pour le paiement des taxes municipales.

---

## Secrétariat aux aînés

1 877 216-6202 • [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines)

Le Secrétariat aux aînés oeuvre à soutenir et à encourager la participation sociale, civique, professionnelle et économique des personnes âgées et développe des stratégies et des actions favorisant le vieillissement actif.

---

## Sécurité de la vieillesse du Canada

1 800 277-9915 • 1 800 255-4786 (personnes malentendantes)  
[www.servicecanada.gc.ca/aines](http://www.servicecanada.gc.ca/aines)

Ce service gouvernemental fournit des renseignements sur le programme de la sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti et la prestation de conjoint survivant.

## Service Canada

1 800 622-6232 • 1 800 926-9105 (personnes malentendantes)  
**[www.servicecanada.qc.ca](http://www.servicecanada.qc.ca)**

Service Canada permet d'obtenir des renseignements sur les programmes et services offerts par le gouvernement du Canada, dont ceux destinés aux aînés.

---

## Services Québec – Portail Québec

1 877 644-4545 • 1 800 361-9596 (pour les personnes malentendantes)  
**[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)**

Services Québec – Portail Québec fournit des renseignements sur les programmes et services offerts par le gouvernement du Québec.



# OÙ RECOMMANDER UNE PERSONNE QUI A BESOIN D'AIDE ?

## Projet Accompagnement-Référence-Communauté pour les aînés de Saint-Léonard

514 554-2666 • [www.carestleonard.com/intervention-de-milieu](http://www.carestleonard.com/intervention-de-milieu)

Ce service gratuit personnalisé est offert par le Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard. La travailleuse de milieu offre une écoute et un soutien personnalisé afin d'améliorer la qualité de vie et de briser l'isolement des aînés. Elle les informe et les oriente vers les ressources de la communauté susceptibles de répondre à leurs besoins. Elle les accompagne dans leurs premières démarches auprès des services ou des ressources disponibles. Elle organise aussi des activités d'information et de sensibilisation portant sur des sujets concernant les aînés.

---



## Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

514 277-9860 (du lundi au vendredi, entre 9 h et 17 h)

[www.cavac.qc.ca/regions/montreal](http://www.cavac.qc.ca/regions/montreal)

Le CAVAC de Montréal répond aux besoins particuliers de toute personne de tout âge victime ou témoin de tout acte criminel ainsi qu'à ses proches, que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable. Les divers services sont gratuits, confidentiels et disponibles en français, en anglais et en espagnol.

## Cyprès

514 252-0444

Cyprès est un organisme venant en aide aux adultes vivant avec des problèmes de santé mentale et désirant du soutien pour améliorer leur qualité de vie. Il offre un service de suivi individuel dans le milieu de vie de la personne, sur une base libre et volontaire. Les services s'adressent aux résidents de l'est de l'île de Montréal vivant avec des problèmes de santé mentale.

---

## Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-ABUS (2287) ou 514 489-2287 (7 jours par semaine, de 8 h à 20 h)  
**[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)**

Ce service d'assistance téléphonique est gratuit, confidentiel et bilingue. Il offre du soutien et de l'écoute, de l'information et des références en ce qui concerne la maltraitance des aînés.

---

## Ligne Info-Aidant

1-855-852-7784 (1-855-8-LAPPUI) • **[www.lappui.org](http://www.lappui.org)**

Ce service de soutien téléphonique, offert par l'organisme communautaire L'APPUI, est gratuit et bilingue. Les proches aidants d'aînés peuvent obtenir de l'information, de l'écoute et des références.



## Tel-Aînés

514 353-2463 (7 jours sur 7, de 10 h à 22 h) • [tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org)

Tel-Aînés offre des services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels afin d'aider les personnes âgées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement.

---

## Soutien aux aînés victimes d'abus (SAVA)

514 521-7757 (Carrefour MontRose) • [info@carrefourmontrose.org](mailto:info@carrefourmontrose.org)

Le projet Intervention - SAVA a comme objectifs généraux de dépister et accompagner les aînés victimes de maltraitance, d'augmenter leur sentiment de confiance et de sécurité, de faire connaître et promouvoir les services du projet, de démystifier les tabous entourant la maltraitance et de maintenir les aînés le plus longtemps possible dans leur communauté.

## SOS Violence conjugale

514 873-9010 ou 1 800 363-9010 (7 jours sur 7, 24 heures sur 24)

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

SOS Violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

---

## Suicide action Montréal

1 866 277-3553 (7 jours sur 7, 24 heures sur 24)

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

Suicide action Montréal offre des services aux personnes suicidaires, à leur entourage, aux personnes touchées par un suicide, aux sentinelles et aux intervenants.



# CARTE DE L'ARRONDISSEMENT



0 250 500 m

INFORMATIONS RÉPÉRTOIRÉES EN NOVEMBRE 2014

Cartographie, conception graphique et réalisation :  
DIMENSION DPR inc.

## ÉDIFICES MUNICIPAUX ET COMMUNAUTAIRES

- 1 **Mairie d'arrondissement et bureau Accès Saint-Léonard**  
8400, boulevard Lacordaire 311 ☎
- 2 **Bibliothèque de Saint-Léonard et Galerie Port-Maurice**  
8420, boulevard Lacordaire 514 328-8500 ☎
- 3 **Direction des loisirs, de la culture et des communications (DLCC)**  
8400, boulevard Lacordaire 311 ☎
- 4 **Direction de l'aménagement urbain et des services aux entreprises (DAUSE)**  
8380, boulevard Lacordaire 311 ☎
- 5 **Direction des travaux publics (DTP)**  
6025, boulevard Métropolitain 311 ☎
- 6 **Maison Joseph-Gagnon**  
5345, rue Jarry Est
- 7 **Aréna Martin-Brodeur – Complexe sportif Saint-Léonard**  
5300, boulevard Robert 514 328-8500, poste 8499 ☎
- 8 **Aréna Roberto-Luongo • 7755, rue Colbert 514 728-7431 ☎**
- 9 **Stade Hébert • 7655, rue Colbert 514 729-2708 ☎**
- 10 **Dôme Hébert • 7675, rue Colbert 514 729-2708**
- 11 **Complexe aquatique de Saint-Léonard**  
5115, rue des Galets 514 328-8595 ☎
- 12 **Centre Hautbois**  
5660, rue du Hautbois ☎  
**Jardins communautaires**  
8115, rue Arthur-Péloquin 311  
4855, boulevard Couture 311
- 13
- 14
- 15 **Pavillon Hexagonal**  
5555, rue Jean-Talon Est ☎
- 16 **CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CLSC Saint-Léonard)**  
5540, rue Jarry Est 514 722-3000 ☎
- 17 **Centre Leonardo da Vinci – Théâtre Mirella et Lino Saputo**  
8350-8370, boulevard Lacordaire 514 955-8370 ☎

## ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>18 <b>Alphonse-Pesant</b><br/>4600, rue de Compiègne</li> <li>19 <b>Antoine-de-Saint-Exupéry</b><br/>5150, boulevard Robert</li> <li>20 <b>Centre Antoine-de-Saint-Exupéry</b><br/>8585, rue du Pré-Laurin</li> <li>21 <b>Centre Ferland</b><br/>8755, rue Belcourt</li> <li>22 <b>Dante</b><br/>6090, rue de Lachenaie</li> <li>23 <b>Gabrielle-Roy</b><br/>5950, rue Honoré-Mercier</li> <li>24 <b>Général-Vanier</b><br/>4555, rue Buies</li> <li>25 <b>Honoré-Mercier</b><br/>8280, rue Nantes</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>26 <b>John Paul I</b><br/>8455, rue du Pré-Laurin</li> <li>27 <b>La Dauversière</b><br/>5485, rue Jean-Talon Est</li> <li>28 <b>Lambert-Closse</b><br/>6105, rue La Dauversière</li> <li>29 <b>Laurier-Macdonald</b><br/>7355, boulevard Viau</li> <li>30 <b>Pie-XII</b><br/>5455, rue Dujarié</li> <li>31 <b>Pierre-de-Coubertin</b><br/>4700, boulevard Lavoisier</li> <li>32 <b>Victor-Lavigne</b><br/>5400, boulevard Couture</li> <li>33 <b>Wilfrid-Bastien</b><br/>8155, rue Colletterte</li> </ol> |
|--|--|

## PARCS ET PAVILLONS

- Parc Coubertin, pavillon : 4755, rue Valéry ☎  
 Parc Delorme, pavillon : 6060, rue Honfleur ☎  
 Parc Ferland, pavillon : 6020, boulevard Lavoisier ☎  
 Parc Giuseppe-Garibaldi, pavillon : 7125, rue Liénart ☎  
 Parc Hébert, pavillon : 7505, boulevard Provencher ☎  
 Parc Ladauversière, pavillon : 7560, boulevard Lacordaire ☎  
 Parc Luigi-Pirandello, pavillon : 4550, rue de Compiègne ☎  
 Parc Pie-XII, pavillon : 5200, boulevard Lavoisier ☎  
 Parc Wilfrid-Bastien, pavillon : 8180, rue Colletterte ☎

## TRANSPORT EN COMMUN

### Principales lignes vers la mairie d'arrondissement

- |  |   |
|--|---|
|  Crémazie   |  Cadillac                                  |
|  192 Robert (Est)                                     |  32 Lacordaire (Nord)                      |
|  Saint-Michel   |  Langelier                                 |
|  141 Jean-Talon (Est) et 32 Lacordaire (Nord)         |  33 Langelier (Nord) et 192 Robert (Ouest) |
|  Train de banlieue – Gare Saint-Léonard–Montréal-Nord |   |
|  32 Lacordaire (Sud)                                  |   |

- |  |  |
|--|--|
|  Accès à mobilité réduite |  Patinoire              |
|  Aire d'exercice canin    |  Pavillon               |
|  Athlétisme               |  Pétanque               |
|  Baseball                 |  Ping-pong              |
|  Basketball               |  Piscine                |
|  Bocce                    |  Police de quartier     |
|  Caserne de pompiers    |  Site cavernicole     |
|  Circuit d'entraînement |  Skatepark            |
|  Football               |  Soccer               |
|  Glissade               |  Tennis               |
|  Jardin communautaire   |  Voie cyclable        |
|  Jeux d'eau             |  Volley-ball de plage |
|  Jeux de palets         |  Zone industrielle    |
|  Jeux d'enfants         |  |

La carte de l'arrondissement est disponible à [ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard). Des exemplaires imprimés sont disponibles au bureau Accès Saint-Léonard au coût de 5 \$.



Le guide *Vivre et vieillir à Saint-Léonard* est une publication de la Direction des loisirs, de la culture et des communications de l'arrondissement de Saint-Léonard dans le cadre du Plan d'action MADA - *Municipalité amie des aînés* - 2014-2017.

Décembre 2016

**Sous la direction de**

Nathalie Hébert, directrice, Loisirs, Culture et Communications

**Coordination**

Richard Caron, chef de division, Relations avec les citoyens et Communications

Julie Blais, chargée de communication

**Recherche et rédaction**

Johanne Houde, consultante

Annie Benjamin, conseillère en planification

Natacha Gagnon, secrétaire d'unité administrative

**Conception graphique**

Tabasko Design + Impression

**Photographies**

Arrondissement de Saint-Léonard

Ville de Montréal

Patrick Deschamps

123rf.com

[ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard)