

ÉPICERIES

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

Dépanneur Forget, 3000, rue Lacordaire 514-255-2513
0,50\$/livraison à domicile de 11h00 à 22h00, 7 jours/semaine
0,50\$ pour les centres d'hébergement

IGA, 7975, rue Hochelaga..... 514-351-7340
Frais de livraison 2,75 \$. Les autres journées, vous devez
vous présenter au magasin pour faire vous-même votre commande
et la livraison est 2,75\$

IGA Extra, 7150 rue Langelier, nord de la rue Sherbrooke 514-254-5454
Commande téléphonique du lundi au vendredi,
de 9h à 13h, frais de 4\$

Métro Beaubien, 6333, rue Beaubien (coin Languedoc) 514-254-6081
Livraison gratuite pour achat de 35\$ sur commande téléphonique
(âge d'or) du lundi au vendredi de 7h à 14h
Commande en magasin, frais de livraison 4,50\$

Quartier votre marché local 514-251-0943
Achat minimum 20\$, livraison gratuite—Habituellement 7 jours/semaine

Métro Domaine 514-259-8403
Livraison uniquement, pas de commande téléphonique
6550, rue Sherbrooke Est - Livraison gratuite (âge d'or) achat 40\$ et plus.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

GEMO, 6765 rue de Marseille 514-253-0297
Comptoir alimentaire et paniers de Noël
Frais de membre: 7\$/an
Forfaits épicerie de 7,50\$, 10.00\$, 13,00\$ et 15.50\$

NAHA, 5995 rue Hochelaga 514-259-9962
20\$/an + 5\$/épicerie (hebdomadaire)

St-Vincent-de-Paul, 6055 rue Hochelaga 514-255-5784
Gratuit— Heures d'ouverture: mardi et jeudi de 13h à 15h30

Popote roulante 514 255-2365
Communiquez avec votre CLSC

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

L'arrêt-source

**Bottin de ressources du soutien
à l'autonomie aux personnes âgées**

**Quartier Mercier-Ouest
(CLSC de Olivier-Guimond)**



(514) 255-2365

N.B.: Compte tenu du manque d'espace, nous avons retenu que les ressources communautaires les plus fréquemment demandées. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

ALLOCATIONS FINANCIÈRES

ACEF de l'Est de Montréal.....	514-257-6622
Allocation logement (<i>Revenu Québec</i>)	514-864-6299
Bureau d'aide sociale (<i>Mercier</i>)	514-872-4747
Infologis de l'Est de l'Île de Montréal.....	514-354-7373
Office des personnes handicapées du Québec	1-800-567-1465
Régie du logement	514-873-2245
Régie des rentes du Québec	514-873-2433
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915
Consommation: Option consommateur	514-598-7288
Office de protection du consommateur.....	514-253-6556

SERVICES À DOMICILE

Aide matérielle

Couches Absorbtex (<i>en vrac</i>), Josh Applebeam, livraison gratuite.....	514-731-3212
.....	(Poste 210)

Coiffure à domicile

Manon Farley.....	514-973-7466
Salon Lucienne Boyer.....	514-254-7766
Gaston Pesant, barbier	514-898-0691

Dentistes à domicile

Dr Yu Qwong Li (<i>service dentaire mobile</i>).....	514-984-3092
--	--------------

Denturologistes

Louis Dalpé.....	514-253-9356
------------------	--------------

Soins des pieds

AIIS PQ (Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec).....	514-344-7212
---	--------------

Prothèses auditives

Clinique auditive Tremblay et Villeneuve	514-256-6565
Groupe Forget: Nathalie Blouin et Diya Alami.....	514-723-0622

Entretien ménager

Répit-ressources de l'Est de Montréal.....	514-353-1479
--	--------------

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Centre de référence du grand Montréal (CRGM).....	514-527-1375
La ligne Référence-Aînés	514-527-0007
Les Petits Frères des pauvres 80 ans et plus	514-527-8653
St-Vincent-de-Paul (<i>nourriture, vêtements</i>)	514-255-5784
Le Rameau d'Olivier (popotte roulante et loisirs)	514-254-6035
Société canadienne du cancer.....	1-888-939-3333
Société Alzheimer.....	514-369-0800
Regroupement des aidants naturels	514-374-1056
Accès Bénévolat	514-523-6599

RESSOURCES MUNICIPALES

Accès Montréal	311
Bibliothèque de Montréal—Biblio-Courrier (<i>Handicapés et 65 ans et +</i>)	514-872-2901
Office municipal d'habitation de Montréal (<i>bureau-chef</i>)	514-872-6442
Pour les demandes du secteur Mercier Ouest, Rosemont et Hochelaga-Maisonneuve.....	514-868-4874
Société d'habitation de Montréal (SHDM)	514-380-7436
Curateur Public	514-873-4074

LIGNES D'ÉCOUTE ET D'URGENCE

Centre antipoison	1-800-463-5060
Centre de crise l'Entremise	514-351-9592
Info-Abus aux aînés, région de Montréal	514-489-2287
Info-Santé	811
Suicide Action Montréal	514-723-4000
Tél Écoute Tél Aînés (60 ans et plus)	514-353-2463
Tél Écoute (18 à 59)	514-493-4484
S.O.S. violence conjugale	1-800-363-9010

REPAS CONGELÉS ET MAISON

Restaurant communautaire

• Chic Resto Pop	514-521-4089
------------------------	--------------

Produit du terroir

• Frais de livraison gratuit avec :	
• Commande de 40\$ et plus avec Code postal H1 et H2	
• Commande de 60 \$ et plus avec Code Postal H3 et H4	514-521-4408

Groupe Part

• Frais de livraison de 5\$ avec commande 60\$ et plus	514-526-7278
--	--------------

Cuisine gourmande Daniela

• Réduit en sel, gras, potassium	514-336-2374
--	--------------

Plats cuisinés BVM enr.

• Du lundi au jeudi de 10h00 à 17h00	
• Vendredi de 10h00 à 16h00	514-725-1670

Almage

• Surtout anglophone, repas maison, non congelés	
• 25\$/année pour frais de membre, 5\$ par repas,	
• Achat minimum 3 repas, frais de livraison 3\$	514-355-1712