

ÉPICERIES

Épiceries offrant la livraison - Commandes téléphoniques acceptées

IGA, Marché Malo 4737, rue Hochelaga 514-255-8869

- Frais de livraison: gratuit avec une commande de 5\$ et plus

Marché Dussault 3451, rue Hochelaga 514-522-4955

- Frais de livraison: gratuit

Métro Geoffroy 4235, rue Hochelaga 514-254-6061

- Frais de livraison 2,99\$ et gratuit avec achat de 25\$ et plus

Épiceries offrant la livraison - Commandes téléphoniques refusées

Provigo 2925, rue Rachel Est 514-522-4442

- Livraison gratuite pour les 65 ans et plus et les personnes à mobilité réduite.
- Frais de livraison 3\$ pour les personnes de plus de 65 ans et 5\$ pour les commandes de 50\$ et plus. (pour le reste de la semaine)
- Commande téléphonique du lundi au mercredi de 10h00 à 16h00

Métro Ontario 3800, rue Ontario 514-524-8850

- Frais de livraison gratuit du lundi au mercredi avec achat de 65\$ et plus
- 3,48\$ du jeudi au dimanche, sans minimum d'achat
- 1\$ pour les 65 ans et plus avec achat de 30\$ et plus

Métro Alimentation Sophie Quenneville 4405, rue Ste-Catherine Est
..... 514-254-0126

- Frais de livraison 4,50\$ avec achat de 30\$ et plus
- 1,50\$ pour les 65 ans et plus, sans minimum d'achat

Super C 2050, boul. Pie IX 514-521-6799

- Frais de livraison 4,88 pour une commande de 35\$ et plus et 3,88\$ du lundi au mercredi pour les personnes de 60 ans et plus.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Armée du Salut 514-254-1123

CAP St-Barnabé (Secteur Est) 514-251-2081

St-Vincent-de-Paul (Secteur Ouest) 514-523-0202

Jeunesse au soleil 514-842-6822

• Pour prendre rendez-vous 514-842-1214

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 Hochelaga-Maisonneuve

(CLSC de Hochelaga-Maisonneuve)



(514) 253-2181

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.

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

Cuisine en petits groupes

- Cuisine collective - jeudi en PM 514-529-0789

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 514-725-1670
- Vendredi de 10h00 à 16h00

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

Boucherie Beaubien 514-527-0221

SERVICES À DOMICILE

Aide matérielle

Couches Absorbtext (*en vrac*) , 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 (*service dentaire mobile*) 514-984-3092

Denturologistes

Louis Dalpé 514-253-9356

Soins des pieds

AIISPQ (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 (*nourriture, vêtements*) 514-526-5937
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
Résolidaire (*popote roulante, transports médicaux, activités*) 514-598-9670
PEC (*loisirs*) 514-522-0788
Centre culturel de l'Est (*loisirs*) 514-252-8096

ALLOCATIONS FINANCIÈRES

ACEF de l'Est de Montréal 514-257-6622
Allocation logement (*Revenu Québec*) 514-864-6299
Bureau d'aide sociale (*Mercier*) 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

RESSOURCES MUNICIPALES

Accès Montréal 311
Bibliothèque de Montréal—Biblio-Courrier
(*Handicapés et 65 ans et +*) 514-872-2901
Office municipal d'habitation de Montréal (*bureau-chef*) 514-872-6442
Pour les Demandes des secteurs Hochelaga-Maisonneuve,
Mercier Ouest et Rosemont 514-868-4874
Société d'habitation de Montréal (SHDM) 514-380-7436

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 ans) 514-493-4484
S.O.S. violence conjugale 1-800-363-9010