

BOTTIN des ressources pour les aînés d'Anjou

Ce bottin a été préparé par
Concertation Anjou

Pour tout commentaire, ajout, changement
merci de communiquer avec nous

<http://www.concertationanjou.ca/>
<https://www.facebook.com/concertationanjou/>

Tél.: 514 351-4173

6937, avenue Baldwin
Anjou, Montréal (Québec) H1K 3C6

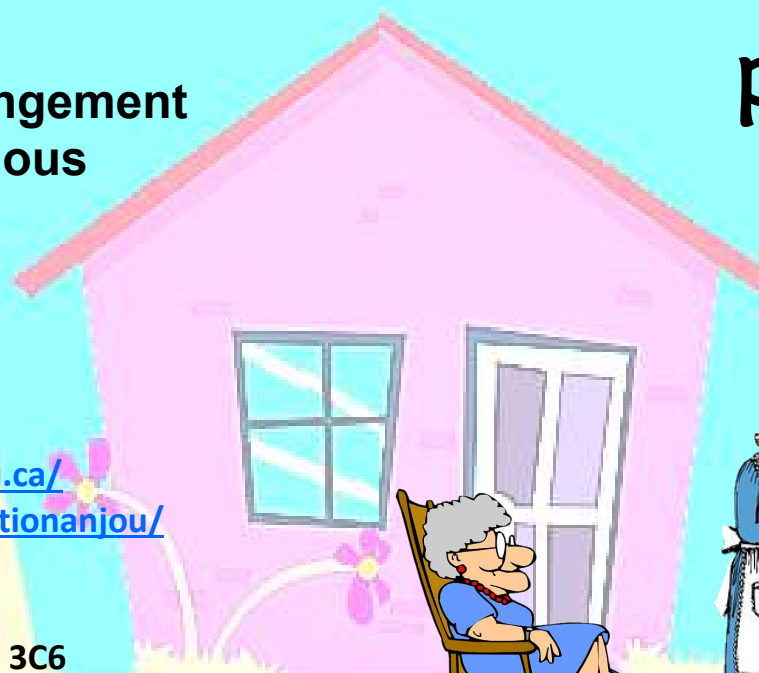


Table des matières

Numéros de téléphone importants	6
Aide juridique. Défense de droits. Justice. Impôts.....	7
Santé. Répit	11
Hôpitaux	11
Cliniques médicales d'Anjou	12
Dentistes	13
Répit– Ressources.....	13
Pharmacies ouvertes 24 heures, 7 jours sur 7	14
Ressources communautaires	15
Loisirs. Sport. Formation.	19
Alimentation	23
Cuisines collectives.....	23
Repas communautaires	24
Dépannage alimentaire	25
Popotes roulantes	26
Épiceries	27
Repas congelés livrés	28
Jardinage	28
Transport	29
Habitation	31
Ressources logement	31
Conseil en hébergement.....	32
Résidence pour ainés	33

Aide juridique Défense des droits Justice. Impôts

Bureau d'aide juridique Maisonneuve-Mercier **514 864-6644**

5100, rue Sherbrooke Est, bureau 850, Montréal (Québec) H1V 3R9
baj.maisonneuvementmercier@ccjm.qc.ca

Aide juridique de Montréal **514 864-8833**
<http://ccjm.qc.ca>

Aide juridique (faible revenu) en droit civil et social, familial, criminel, de la jeunesse et de l'immigration.

Barreau de Montréal **514 866-9392**
<http://barreaudemontreal.qc.ca>

Association d'avocats qui offrent des services liés au droit : accès à la justice, trouver un avocat, médiation, aide juridique, recours collectif.

Juristes à domicile **514 944-9929**
<http://www.juristesadomicile.com/>

338, rue Saint-Antoine Est, bureau 400, Montréal (Québec) H2Y 1A3

Services juridiques à prix modique
 30\$ par année pour devenir membre

Clinique d'information juridique **514 398-6792**
<http://licm.mcgill.ca>

Bilingue et gratuite, elle est opérée par des étudiants de l'Université McGill pour les populations marginalisées du Québec.

Taxi Coop de l'Est	28
Taxi para-adapté	28
Tel-Écoute	17
Transport Québec	28
Vignette de stationnement pour personnes handicapées	29
Visavis	31

Résidence Les Terrasses Versailles.....	32
Résidences Québec.....	31
Retraite Québec.....	38
Revenu Québec.....	38
Saint-Vincent-de-Paul Jean XXIII.....	24
Saint-Vincent-de-Paul Notre-Dame-d'Anjou.....	24
Saint-Vincent-de-Paul Saint-Conrad.....	24
Saint-Vincent-de-Paul Saint-Justin.....	24
Secrétariat aux aînés.....	38
Sécurité incendie de Montréal.....	36
Service Canada.....	39
Service d'aide communautaire (SAC) Anjou.....	15, 20, 23, 24
Service d'Aide et de Référencement Aînés.....	16, 21, 28, 34
Service d'autopartage Communauto.....	29
Service d'information et de référence 211.....	33
Service de coiffure mobile partout au Québec.....	33
Service de conciergerie les Dépanneurs.....	33
Services Québec.....	37
Société Alzheimer de Montréal.....	17
Société d'habitation du Québec.....	38
Société de l'assurance automobile du Québec.....	38
Société de soins palliatifs.....	17
Société de transport de Montréal.....	28, 35
SPVM Poste de police de quartier 46.....	36

Chambre des notaires du Québec

Information générale

514 879-1793
ou 1 800-263-1793
1 800-NOTAIRE
(668-2473)

Ligne d'information juridique

2045, rue Stanley, bureau 101, Montréal (Québec) H3A 2V4

Renseignements juridiques concernant les testaments et les successions.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec

<http://www.cdpedj.qc.ca>

360, rue Saint-Jacques, 2^e étage, Montréal (Québec) H2Y 1P5

- ◆ Promotion et respect des droits des citoyens
- ◆ Services d'enquête, de médiation, de représentation judiciaire et de service conseil

Conseil pour la protection des malades

Sans frais : **514 861-5922**
1 877-CPM-AIDE
info@cpm.qc.ca **(276-2433)**

3565, rue Berri, bureau 230, Montréal, (Québec) H2L 4G3

Défense des droits des personnes âgées, malades ou handicapées

Curateur public du Québec

Direction territoriale et Bureau de Montréal **514 873-3002**
ou 1 866-292-6288
<http://www.curateur.gouv.qc.ca>

454, place Jacques-Cartier, bureau 200, Montréal

Envoi postal: 600, boulevard René-Lévesque O. Montréal (Québec) H3B 4W9



Association des Grands–Parents du Québec **514 745-6110**
agpq@grands-parents.qc.ca
<http://www.grands-parents.qc.ca>

Un organisme national voué à la défense des droits et des intérêts des grands-parents, des petits-enfants et des familles élargies.

Clinique juridique pour les aînés **514 289-9198**
annsoden@sympatico.ca **514 934-AÎNÉ**
www.elderlawcanada.ca **(2463)**

Clinique légale mobile et pro bono desservant les aînés à travers la province ainsi que ceux qui jouent un rôle important dans la vie des aînés (les familles, professionnels, représentants légaux) sur les questions et problèmes reliés au vieillissement

Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU) **514 436-3744**
info@rpcu.qc.ca
www.rpcu.qc.ca

1255, boulevard Robert-Bourassa, bureau 800, Montréal (Québec) H3B 3W3

Le RPCU défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux.

Association coopérative d'économie familiale de l'est de Montréal (ACEF) **514 257-6622**
<http://acefest.ca/>

5955, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6

Offre des services de consultation budgétaire, de défense des droits et une clinique d'impôt.



Métro Beaubien.....	26
Métro Plus Messier	26
Ministère de la Justice.....	40
Ministère des Anciens Combattants Canada	40
Office municipal d'habitation de Montréal.....	31
Ombudsman de Montréal.....	9, 35
Opération surveillance Anjou (OSA).....	15
Pas de la rue.....	16
Pharmacie Jean Coutu.....	13
Pharmacie Nabil Chikh.....	13
PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique)	21
Police appels non urgents	36
Polyclinique Cabrini.....	12
Polyclinique –réseau Pointe-aux-Trembles	11
Programme Pair	34
Régie de l'assurance maladie du Québec.....	37
Régie du logement du Québec.....	30, 37
Regroupement des popotes roulantes de Montréal.....	25
Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU).....	8
Répit– Ressources de l'Est de Montréal	12
Réseau Hébergement.....	31
Réseaux Accès Montréal	35
Résidences Anjou	32
Résidence Anjou sur le Lac.....	32
Résidence La Seigneurie d'Anjou	32

Hôpital Maisonneuve-Rosemont	10
Hôpital Santa Cabrini	10
Hôtel de ville de Montréal.....	35
Hydro-Québec.....	36
imaSanté clinique médicale.....	11
Info-crime	35
Infologis de l'est de l'île de Montréal	30
Institut de Cardiologie de Montréal.....	10
Institut universitaire de gériatrie de Montréal.....	10
Institut universitaire en santé mentale de Montréal	10
Jardin de vivaces	27
Jardins communautaires	27
Juristes à domicile	6
L'Horizon du bel âge	31
La popote roulante d'Anjou	25
Le Bel âge d'Anjou	20
Le Cercle de Fermières Anjou.....	20
Le Protecteur du citoyen du Québec	37
Le SÉSAME	22, 25
Le Temps d'une Pause.....	13
Les petits frères	17
Ligne Info-travaux	35
Mairie d'arrondissement.....	36
Manoir Anjou	32
Metro Anjou.....	26

Ombudsman de Montréal
ombudsman@ville.montreal.qc.ca

514 872-8999

275, rue Notre-Dame E., bureau R-100, Montréal (Québec) H2Y 1C6

Un service de dernier recours offert aux personnes qui se croient lésées par une décision de la ville de Montréal

CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'acte criminel)

514 645-9333

<http://www.cavac.qc.ca/regions/montreal>

Offre des services gratuits et confidentiels: écoute, information, assistance, orientation et accompagnement etc.



Santé Répît

◆ Hôpitaux ◆

Centre Hospitalier de l'Université de Montréal http://chumontreal.qc.ca 1560, rue Sherbrooke Est	514 890-8000
Hôpital Maisonneuve-Rosemont 5415, boulevard de l'Assomption, Montréal (Québec) H1T 2M4	514 252-3400
Hôpital Santa Cabrini 5655, rue St-Zotique Est, Montréal (Québec) H1T 1P7	514 252-6000
Centre universitaire de santé McGill	514 934-1934
Institut universitaire de gériatrie de Montréal http://iugm.qc.ca 4565, chemin Queen-Mary	514 340-2800
Institut universitaire en santé mentale de Montréal 7401, rue Hochelaga, Montréal (Québec) H1N 3M5	514 251-4000
Institut de Cardiologie de Montréal 5000, rue Bélanger, Montréal (Québec) H1T 1C8	514 376-3330

Clinique médicale Chaumont	11
Clinique médicale du Haut Anjou	11
Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont	12
Clinique médicale urgence Anjou	11
Clinique médicale Viau.....	11
CLSC de Mercier-Est	11
CLSC de St-Michel.....	12
Commission canadienne des droits de la personne	40
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec	7
Conseil pour la protection des malades	7
Cour municipale de la ville de Montréal.....	35
Courrier Blanc	20
Culture à la carte d'Anjou.....	19
Curateur public du Québec	7
Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social	35
Dr. Yu Qwong Li	12
Éconologis	30
FADOQ	16
Fédération des coopératives d'habitation intermunicipales du Montréal métropolitain.....	30
Gaz Métro	36
Gouvernement du Canada.....	39
Gouvernement du Québec.....	37
Groupe Part	27

Bureau Accès Anjou	35
Bureau d'aide juridique Maisonneuve-Mercier.....	6
Carrefour des Femmes Anjou	14,19,22
Carrefour solidarité Anjou (CSA)	15, 18
CAVAC Centre d'aide aux victimes d'acte criminel	9
Centre Communautaire Almage	23
Centre communautaire d'Anjou	36
Centre de jour l'Échelon.....	23
Centre de référence du Grand-Montréal	14
Centre Évasion	13
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal	10
Centre Le Royer.....	32
Centre médical Hochelaga	11
Centre Roger-Rousseau	36
Centre universitaire de santé McGill.....	10
Cercle Amitié Anjou	19
Chambre des notaires du Québec.....	7
Chic Resto Pop	23, 26
CHORRA (Centre humanitaire d'organisation, de ressources et de références d'Anjou).....	14, 22, 24
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal	38
Clinique d'information juridique	6
Clinique juridique pour les aînés	8
Clinique médicale 3000	12
Clinique médicale Anjou.....	11

◆ Cliniques médicales d'Anjou ◆

CLSC de Mercier-Est /Anjou	514 356-2574
9503, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H1L 6P2	
Clinique médicale Anjou	514 352-1820
8250, avenue de Châtillon	
Clinique médicale Chaumont	514 352-2482
8641, avenue Chaumont	
Clinique médicale urgence Anjou	514 353-7892
8666, avenue Chaumont	
imaSanté clinique médicale	514 355-8101
8651, rue de Grosbois, Montréal (Québec) H1K 2G4	
Clinique médicale du Haut Anjou	514 493-1999
7500, boulevard des Galeries- d'Anjou	
Clinique médicale Viau	514 326-7203
4750, rue Jarry Est, bureau 204	
Centre médical Hochelaga	514 353-8742
9080, rue Hochelaga	
Polyclinique –réseau Pointe-aux-Trembles	514 498-4050
12905, rue Sherbrooke Est, bureau 103	



CLSC de St-Michel **514 722-3000**
3355, rue Jarry Est

Clinique médicale 3000 **514 376-7702**
3000, rue Bélanger Est

Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont **514 257-7000**
5345, boul. De l'Assomption, bureau RC-60

Polyclinique Cabrini **514 256-5700**
5700, rue Saint-Zotique Est, bureau 200

◆ Dentistes ◆

Anjou centre dentaire d'urgence **514 493-3333**
7811, boulevard Louis-H Lafontaine, bureau 102, Anjou

Dr. Yu Qwong Li **514 984-3092**
Service dentaire mobile

◆ Répit– Ressources ◆

Répit– Ressources de l'Est de Montréal **514 353-1479**
info@repit-ressource.com

7707, rue Hochelaga, bureau 100, Montréal (Québec) H1L 2K4

Entretien ménager pour les 65 ans et plus, à tarif variable



Index alphabétique

Accès Résidences	31
Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal	17
Adonis Anjou	25
Agence d'hébergement Doré	31
Agence de la santé publique du Canada	39
Agence du revenu du Canada	39
Aide juridique de Montréal	6
AIISPQ (Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec)	34
ALBATROS Montréal	16
Anjou centre dentaire d'urgence	12
Association Au fil du Temps d'Anjou	18
Association coopérative d'économie familiale de l'est de Montréal (ACEF)	8
Association des Grands–Parents du Québec	8
Ateliers mot à mot	20
Aux soins d'une vie	13
Barreau de Montréal	6
Bibliothèque du Haut-Anjou	18
Bibliothèque Jean-Corbeil	18
Bonanza Lalumière	26
Bonhomme à lunettes	33-34
Bris d'aqueduc et d'égout/Travaux publics	35

Organisation	No. de téléphone
Association des locataire HLM Châteauneuf	
Pas de la rue	514 526-1699
Bibliothèque Jean Corbeil	514 493-8271

Plusieurs membres citoyens

Aux soins d'une vie **514 324-8292**
<http://ausoindunevie.com/fr/>

5835, boulevard Léger, suite 310, Montréal (Québec) H1G 6E1

Répît spécifique pour clientèle en soins palliatifs. Accompagnement de personnes en fin de vie.

Le Temps d'une Pause **514 722-3000 # 3036**

7400, boulevard Saint-Michel, Montréal (Québec) H2A 2Z8

Répît et soutien aux aînés, centres d'activités. Personnes atteintes de maladies cognitives de manière modérée à sévère

Point de service Anjou HLM JARDINS ANGEVINS, chaque jeudi
 7750, boulevard Châteauneuf, Anjou H1K 4G3

Centre Évasion **514 738-5151**
<http://centreevasion.com/>

5701, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H3W 3C8

Répît-stimulation (cognitive, physique et sensorielle) à domicile, répît en centre de jour et en résidences.

**◆ Pharmacies ouvertes 24 heures, 7 jours sur 7, ◆
à Montréal**

Pharmacie Nabil Chikh **514 737-4415**
 5122, Chemin de la Côte-des-Neiges

Pharmacie Jean Coutu **514 285-2646**
 305, rue Sherbrooke Ouest, Montréal (Québec) H2X 1Y1



Ressources communautaires

Centre de référence du Grand-Montréal 514 527-1375
<http://www.info-reference.qc.ca> 211

Information sur les ressources sociales et communautaires de Montréal.

Carrefour des Femmes d'Anjou 514 351-7974
accueil@cfanjou.ca

8664, avenue Chaumont, Anjou (Québec) H1K 1N5

Services:

- ♦ accueil et écoute
- ♦ information et références
- ♦ activités éducatives, ateliers, conférences
- ♦ cuisines collectives etc.

**Centre Humanitaire d'Organisation des
Ressources et Référencement d'Anjou
(CHORRA)** 514 493-8278
info@lechorra.org

7501, avenue Rondeau, Anjou (Québec) H1K 2P3

Services:

- ♦ accompagnement, interprétation, traduction, référence, information, support aux familles et visites à domicile
- ♦ organise des cuisines communautaires et collectives
- ♦ séances d'alphabétisation, d'éducation alimentaire
- ♦ comptoir alimentaire

Membre de la Concertation Aînés Anjou

Organisation	No. de téléphone
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la Pointe- de- l'Île de Montréal (AQDR)	514 643-0930
Carrefour Solidarité Anjou	514 355-4417
Services d'aide communautaire Anjou- Courrier blanc	514 354-4299 poste211
Résidence la Seigneurie d'Anjou	514 355-5595
Opération Surveillance Anjou	514 493-8217
Office Municipal d'Habitation de Montréal	514 872-9543
SARA Anjou	514 351-2517 poste104
Arrondissement Anjou	514 493-8207
CIUSSS de l'Est de l'Île de Montréal	514 356-2574 poste73963
Poste de Police de quartier 46	514 280-0446
Concertation Anjou	514 351-4173

Députés

Député Assemblée Nationale de Québec



Lise Thériault

Députée Anjou-Louis-Riel
ltheriault-anjo@assnat.qc.ca

514 493-9630

Bureau de circonscription

7077, rue Beaubien Est, bureau 205, Anjou (Québec) H1M 2Y2

Député fédéral Chambre des Communes



Pablo Rodriguez

Député fédéral d'Honoré-Mercier
pablo.rodriguez@parl.gc.ca

514 353-5044

613 995-0580

Bureau de circonscription

8595, boulevard Maurice-Duplessis, bureau 208, Montréal (Québec)
H1E 4H7

Bureau de la Colline

Édifice du Centre, Pièce 446 S, Ottawa (Ontario) K1A 0A6

Carrefour solidarité Anjou (CSA)

514 355-4417

www.carrefoursolidarite.com

7800, boulevard Métropolitain Est, local 119, Anjou (Québec) H1K 1A1

- ◆ Accueil des nouveaux arrivants (références, écoute active, service d'interprétation, traduction, etc.)
- ◆ Séances d'informations
- ◆ Sorties et visites récréatives
- ◆ Cours de francisation

Opération surveillance Anjou (OSA)

514 493-8216

www.osa.qc.ca

info@osa.qc.ca

6937, avenue Baldwin, Anjou (Québec) H1K 4B9

Offre des outils efficaces pour prévenir la criminalité. Contribue à créer des environnements sécuritaires et augmente le sentiment de sécurité des citoyens.

Service d'aide communautaire (SAC) Anjou

514 354-4299

www.sacanjou.org

6497, rue Azilda, Anjou (Québec) H1K 2Z8

Accueille et aide les personnes démunies et en difficulté:

- ◆ Références
- ◆ Le support à l'autonomie des aînés
- ◆ Entraide alimentaire
- ◆ Ateliers d'éducation populaire et d'alphabétisation
- ◆ Repas communautaires
- ◆ La Soupière
- ◆ Soutien aux personnes bénévoles, etc.



FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec) 514 271-1411

7378, rue Lajeunesse, bureau 215, Montréal (Québec) H2R 2H8

- ◆ Défense des intérêts des aînés
- ◆ Activités et programmes
- ◆ Rabais et privilèges

Service d'Aide et de Référence Aînés (SARA) d'Anjou 514 351-2517

7800, boul. Châteauneuf, bureau 107, Anjou (Québec) H1K 4J4

Un organisme d'action communautaire autonome qui a comme but d'assurer le maintien dans la communauté des personnes de 55 ans et plus, vivant à domicile dans l'arrondissement d'Anjou, en leur offrant des services ainsi qu'à leurs aidants.

Pas de la rue 514 526-1699

1575, boulevard René-Lévesque Est, CP 284 Succ. C, Montréal (Québec) H2L 4K1

Accueil, soutien et encouragement pour les personnes âgées de 55 ans et plus, sans domicile fixe ou en situation de grave précarité, dans une perspective de stabilisation et de réinsertion.

ALBATROS Montréal 514 255 5330
www.albatros-mtl.ca

6444 Rue Lescarbot, Montréal (Québec) H1M 1M7

Accompagnement des personnes atteintes d'une maladie grave dès l'annonce de leur diagnostic et jusqu'au dernier stade de leur vie (à domicile, à l'hôpital, en centre d'hébergement et en résidence).



Élus municipaux



Monsieur Luis Miranda

Maire d'arrondissement
Conseiller de Ville

514 493-8010

Bureau d'arrondissement

7701, boulevard Louis-H.-La Fontaine, Anjou (Québec) H1K 4B9



Madame Andrée Hénault

Conseillère de Ville

514 493-8051



Monsieur Richard Leblanc

Conseiller d'arrondissement
District Est

514 493-8017



Madame Kristine Marsolais

Conseillère d'arrondissement
District Centre

514 493-8085



Madame Lynne Shand

Conseillère d'arrondissement
District Nord

514 493-8019

**Ministère des Anciens Combattants
Canada** **1 866-522-2022**

Renseignements pour les anciens combattants et le soutien qui leur est offert.

**Commission canadienne des droits de la
personne** **1 888-214-1090**

Service ATS pour malentendants **1 888-643-3304**
www.chrc-ccdp.gc.ca

Renseignements concernant la Loi Canadienne sur les droits de la personne

Ministère de la Justice **418 643-5140**
www.justice.gouv.qc.ca **1 866-536-5140**

Renseignements sur la préparation d'une procuration ou d'un testament.

Les petits frères **514 527-8653**
info@petitsfreres.ca

4624, rue Garnier, Montréal (Québec) H2J 3S7

Brisent l'isolement des personnes seules de plus de 75 ans en leur offrant des visites à domicile, du jumelage, des sorties, des fêtes, etc .

Société Alzheimer de Montréal **514 369-0800**
http://alzheimer.ca/fr/montreal

- ◆ Services de soutien
- ◆ Répit et stimulation
- ◆ Éducation et sensibilisation
- ◆ Centres d'activité

Société de soins palliatifs **514 272-7200**
http://www.societedesoinspalliatifs.com/

Soins et services à toute personne atteinte de cancer en phase préterminale et terminale qui désire vivre à domicile la dernière étape de sa vie

Tel-Écoute **514 353-2463**
https://tel-ecoute.org/

Services gratuits, anonymes et confidentiels d'écoute active, de prévention du suicide et de référence. 7 jours sur 7

Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal **514 723-4939**
www.aiemont.com

5960, rue Jean-Talon, bureau 209

Renseignements, médiation, aide technique et accompagnement dans toutes les démarches concernant l'immigration



Loisirs Sport Formation

Association Au fil du Temps d'Anjou 514 524-9443

7500, rue Goncourt, sous-sol, Anjou (Québec) H1K 3X9

Organise plusieurs activités pour les aînés de 50 ans et plus:

- ◆ Activités socioculturelles et sorties
- ◆ Activités physiques: mise en forme, aquaforme, stretching, danse en ligne, quilles, yoga, gymnastique douce
- ◆ Peinture
- ◆ Anglais, français

Bibliothèque Jean-Corbeil 514 493-8260

<http://bibliomontreal.com/>

7500, avenue Goncourt, Anjou (Québec) H1K 3X9

Bibliothèque du Haut-Anjou 514 493-8271

7070, rue Jarry Est, Anjou (Québec) H1J 1G4

Carrefour Solidarité Anjou (CSA) 514 355-4417

www.carrefoursolidarite.com

7800, boulevard Métropolitain Est, local 119, Anjou (Québec) H1K 1A1

- ◆ Séances d'information thématiques, des sorties et des visites récréatives
- ◆ Cours de francisation

Gouvernement du Canada Site internet www.canada.ca

Service Canada 1 800-622-6232

Service ATS pour malentendants 1 800-926-9105

Information générale sur les programmes et services du gouvernement du Canada offerts aux aînés

Pension de la Sécurité de vieillesse, Allocation du Survivant, Supplément de revenu garanti, Numéro d'assurance sociale, Passeport.

Agence du revenu du Canada

Renseignements sur les déclarations d'impôt, la TPS, les REER, votre dossier personnel ou pour obtenir des formulaires et des publications.

SERT (Système électronique de renseignements par téléphone) 1 800-267-6999

Renseignements sur l'impôt des particuliers 1 800-959-7383

Service ATS pour malentendants 1 800-665-0354

La pension de la Sécurité de la vieillesse 1 800-277-9915

Service ATS pour malentendants 1 800-255-4786

Agence de la santé publique du Canada 1 844-280-5020

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.

Retraite Québec 514 873-2433
Sans frais 1 800-463-5185

Ce service public permet d'obtenir de l'information sur les différents types de rente (retraite, invalidité etc.)

Revenu Québec 514 864-6299
Service ATS pour malentendants 514 873-4455

Société de l'assurance automobile du Québec 514 873-7620
 1 800-361-7620

Point de service Langelier
 7335, boulevard Langelier, C-14, Montréal (Québec) H3L 1P3

Secrétariat aux aînés 1 855-336-8568
www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines

Il œuvre à soutenir et encourager la participation sociale, civique, professionnelle et économique des personnes âgées.

Société d'habitation du Québec 1 800-463-4315

Élabore et met en œuvre des politiques et des programmes dans le domaine de l'habitation. Elle est aussi responsable du plus important parc immobilier de logements sociaux sur le territoire québécois.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal 514 252-3400
 5305, boulevard de l'Assomption Montréal (Québec) H1T2 M4

Carrefour des Femmes d'Anjou 514 351-7974
cfanjou@cfanjou.ca

8664, avenue Chaumont, Anjou (Québec) H1K 1N5

- ♦ Ateliers d'éducation populaire favorisant le développement et l'autonomie des femmes
 - ♦ Dîners-causeries, cuisines collectives
 - ♦ Clinique juridique
 - ♦ Sorties et activités de loisir
 - ♦ Références et relation d'aide
 - ♦ Accès aux ordinateurs et bibliothèque
-

Cercle Amitié Anjou 514 352-8497

Centre Communautaire d'Anjou,
 7800, boulevard Métropolitain Est, Anjou (Québec) H1K 1A1

- ♦ Club social pour les aînés de 50 ans et plus
 - ♦ Rencontres et activités récréatives: billard, baseball-poche, cribble, cartes, bingo, scrabble, pétanque
 - ♦ Transport en autobus pour les activités du mardi pour les résidents d'Anjou
 - ♦ Cours de danse en ligne au 7501, avenue Rondeau, Anjou
 - ♦ Soupers dansants
 - ♦ Sorties
-

Culture à la carte d'Anjou 514 493-8141

7500, avenue Goncourt, Anjou (Québec) H1K 3X9

- ♦ Regroupe les personnes intéressées aux arts
 - ♦ Offre à ses membres une variété de pièces de théâtre ou spectacles à prix avantageux
 - ♦ Transport gratuit de l'école Jacques-Rousseau ou du stationnement du Centre Roger-Rousseau
- Coût de la carte de membre 10 \$(résident)



Le Bel Âge d'Anjou
belageanjou@gmail.com

514 355-9385

7500, avenue Goncourt, Anjou (Québec) H1K 3X9

Club social pour les aînés de 50 ans et plus :

- ◆ Activités récréatives: cours et soirées de danse, baseball-poches, bingo
- ◆ Sorties et voyages
- ◆ Soupers communautaires

Le Cercle de Fermières Anjou

438 381-7405

Centre communautaire d'Anjou

7800, boulevard Métropolitain Est, Anjou (Québec) H1K 1A1

Club pour les femmes de 14 ans et plus. Tricot, broderie, crochet, couture, tissage, artisanat, ateliers de bricolage, expo-vente.

Service d'aide communautaire (SAC) Anjou

514 354-4299

6497 avenue Azilda, Anjou (Québec) H1K 2Z8

Ateliers mot à mot

- ◆ Écriture créative lundi 13 h
- ◆ Ensemble vocal
- ◆ Ateliers d'alphabétisation et d'Alpha-francisation
- ◆ Conversation française
- ◆ Informatique au quotidien

Courrier Blanc

Activités qui s'adressent aux personnes âgées de 55 ans et plus

- ◆ Club de marche
- ◆ Ateliers de tricot
- ◆ Club de lecture
- ◆ Ateliers d'informatique



Gouvernement du Québec
Site internet www.gouv.qc.ca

Services Québec

514 644-4545

Service ATS pour malentendants

1 800-361-9596

Renseignements sur les programmes et services offerts aux aînés par le gouvernement du Québec.

Bureau Saint-Léonard

7335, boulevard Langelier, bureau C-18, Montréal, (Québec) H1S 1V7

Services offerts:

- ◆ accompagnement dans les démarches administratives
- ◆ postes informatiques en libre-service
- ◆ renseignements sur les programmes et services gouvernementaux
- ◆ services d'assermentation

Le Protecteur du citoyen du Québec
protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca

1 800-463-5070

1080, côte du Beaver Hall, 10e étage, bureau 1000, Montréal (Québec) H2Z 1S8

Assure le respect des droits des citoyens et citoyennes dans leurs relations avec les services publics.

Régie de l'assurance maladie du Québec

514 864-3411

Pour toute information sur l'assurance-maladie.

Régie du logement du Québec
www.rdl.gouv.qc.ca

514 873-2245

Pour toute information sur les droits et les obligations reliés au bail.

Mairie d'arrondissement **514 493-8000**

SPVM Poste de police de quartier 46 **514 280-0146**

Police appels non urgents **514 280-2222**

Sécurité incendie de Montréal:

Inspection et prévention **514 280-6884**

Services administratifs **514 280-5130**

Gaz Métro

Fuite ou odeur de gaz en cas d'urgence • **911 ou**

www.gazmetro.com **1 800-361-8003**

Hydro-Québec

En cas de panne **1 800-790-2424**

www.hydroquebec.com

Centre communautaire d'Anjou **514 493-8222**

7800, boulevard Métropolitain Est, H1K 1A1

Centre Roger-Rousseau **514 493-8234**

7501, avenue Rondeau, H1K 2P3

Service d'Aide et de Référencement Aînés **514 351-2517**
(SARA) d'Anjou

7800, boul. Châteauneuf, bureau 10, Anjou (Québec) H1K 4J4

- ♦ Chorale des aînés d'Anjou
 - ♦ Visites d'amitié
-

PIED (Programme intégré d'équilibre **514 353-6885**
dynamique)

Programme d'exercices qui vise à améliorer l'équilibre chez les personnes âgées autonomes de façon à prévenir les chutes et les fractures.

Durée 12 semaines, il comprend trois volets:

- ♦ exercices en groupe
- ♦ exercices à faire à domicile
- ♦ capsules de discussion sur la prévention des chutes



Alimentation

◆ Cuisines collectives ◆

Carrefour des Femmes d'Anjou 514 351-7974

8664, avenue Chaumont, 2^e étage, Anjou

- ◆ Pour les femmes seulement
- ◆ Carte de membre annuelle à 7,50\$ (7\$ pour les résidentes d'Anjou)
- ◆ Prix de 1,25\$ par portion
- ◆ **Sur réservation, inscription obligatoire**

Centre humanitaire d'organisation, de ressources et de références d'Anjou (CHORRA) 514 493-8278

7501, avenue Rondeau, Anjou (Québec) H1K 2P3

- ◆ Ouvert à tous et toutes
- ◆ Préparation des repas en groupe de 8 à 10 personnes
- ◆ Toutes les deux semaines
- ◆ Carte de membre annuelle à 10\$ (8\$ pour les résidents d'Anjou)

Le SÉSAME (Service d'éducation et de sécurité alimentaire de Mercier-Est) 514 493-7656 www.lesesame.org

8628, rue Hochelaga, Montréal

- ◆ Ouvert à tous et toutes
- ◆ Groupe de 4 à 5 personnes qui décident ensemble du menu
- ◆ Prix entre 1\$ et 1,50\$ par portion

Services municipaux

Réseaux Accès Montréal 311
<http://ville.montreal.qc.ca>

Cour municipale de la ville de Montréal 514 872-2964

Ombudsman de Montréal 514 872-8999

Ligne Info-travaux 514 872-3777

Info-crime 514 393-1133

Hôtel de ville de Montréal 514 872-3101
275, rue Notre-Dame Est, Montréal (Québec) H2Y 1C6

Société de transport de Montréal 514 786-4636

Horaire des autobus 514 288-6287

Bureau Accès Anjou 311 ou
anjou@ville.montreal.qc.ca 514 872-0311

7701, boulevard Louis-H.-La Fontaine, Anjou (Québec) H1K 4B9

Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social 514 493-8200

7500, av. Goncourt, Anjou (Québec) H1K 3X9

Bris d'aqueduc et d'égout/
Travaux publics 514-493-5130

Bonhomme à lunettes—Point de services Anjou

Mercredi du 9 h 30 à 12 h

Service d'Aide et de Référence Aîné d'Anjou

7750, Boulevard Châteauneuf, Anjou (Québec), rez-de chaussée, salle du conseil,

Les examens de la vue **514 303-4315**

aux *Portes Oranges de Montréal*,

160, rue Saint-Viateur Est, local 404.

AIISPQ (Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec) **514 344-7212**

Soins des pieds.

Programme Pair **1 877-997-7247**

Appel téléphonique automatisé qui joint les aînés à domicile pour s'assurer de leur bon état de santé

◆ Repas communautaires ◆

Service d'aide communautaire (SAC) Anjou **514 354-4299**

6497 avenue Azilda, Anjou (Québec) H1K 2Z8

- ◆ **Dîners communautaires du jeudi**
Pour les personnes de 55 ans et plus
- ◆ **La soupière**
Un dîner communautaire offert tous les lundis de septembre à juin au sous-sol de l'église St-Conrad à Anjou

Centre Communautaire Almage **514 355-1712**
www.almage.org

8680, rue Hochelaga, Montréal

- ◆ Pour les personnes de 50 ans et plus
- ◆ Activités après le repas
- ◆ Mardi 11h45, repas chaud complet à 5\$
- ◆ Mercredi 11h30, soupe et sandwich à 4\$
- ◆ Transport par mini-bus (mardi seulement) 8\$ aller-retour, porte-à-porte
- ◆ Carte de membre annuelle à 25\$

Chic Resto Pop **514 521-4089**

3900, rue Adam, Montréal (Québec) H1W 3R1

Restaurant ouvert à tous et à toutes.

Centre de jour l'Échelon **514 351-0836**
maisonechelon.ca

516, av. George V, Montréal (Québec) H1L 3T6

Pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale.



◆ Dépannage alimentaire ◆

Centre humanitaire d'organisation, de ressources et de références d'Anjou (CHORRA) **514 493-8278**

7501, avenue Rondeau, Anjou (Québec) H1K 2P3

- ◆ Dépannage d'urgence pour les personnes référées par un professionnel de la santé
- ◆ Dépannage régulier le mercredi de 16 h 30 à 19 h 30
- ◆ Prix de 20 \$ par mois

Service d'aide communautaire (SAC) Anjou **514 354-4299**

6497, avenue Azilda, Anjou (Québec) H1K 2Z8

- ◆ Dépannage le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30
- ◆ Prix de 4 \$ par semaine

Saint-Vincent-de-Paul Jean XXIII **514 355-7887**

7101, avenue de l'Alsace, Anjou

Saint-Vincent-de-Paul Notre-Dame-d'Anjou **514 354-9199**

8200, Place de l'Église, Anjou

Saint-Vincent-de-Paul Saint-Justin **514 356-9541**

8830, rue de Grosbois, Montréal

Saint-Vincent-de-Paul Saint-Conrad **514 351-2887**

6527, avenue Azilda, Anjou



Ressources utiles

Service d'information et de référence 211 **211**
www.211qc.ca

Information et référence sur les services communautaires publics et parapublics

Disponible 7 jours par semaine de 8 h à 18 h

Service de conciergerie les Dépanneurs **514 949-6309**
www.conciergerielesdepanneurs.com

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

Services : le nettoyage de la voiture ou de la maison, l'entretien du jardin, le transport de petits équipements, le déneigement des escaliers et balcons, l'accompagnement pour des courses ou le soutien informatique, etc.

Service de coiffure mobile partout au Québec **1 866-623-0001**
(domicile, centres, hôpitaux)

300 + coiffeurs actifs et possibilité de garder le même coiffeur pour tous vos rendez-vous. Prix abordable.

Bonhomme à lunettes **514 303-4315**
Philippe Rochette, opticien
http://www.bonhommealunettes.org

Lunettes à prix abordables. Paiement comptant uniquement.

◆ Résidences pour aînés ◆

Résidence Anjou **514 352-4670**

6020, boul. Joseph-Renaud, Anjou (Québec) H1K 3V1

Résidence Anjou sur le Lac **514-353-2424**

10021, Promenade des Riverains, Montréal (Québec) H1J 3B7

Résidence La Seigneurie d'Anjou **514 355-5595**

7001, boul. Les Galeries d'Anjou, Anjou (Québec) H1M 3V6

Résidence Les Terrasses Versailles **514 700-4622**

6923, boulevard des Galeries-d'Anjou Anjou (Québec) H1M 3X6

Manoir Anjou **514 868-4904**

7025, avenue Rondeau, Anjou (Québec) H1K 4Z1

Comporte 78 logements et géré par l'OMHM de Montréal.

Offre des habitations à loyer modique (HLM) aux personnes âgées de 60 ans et plus.



◆ Popotes roulantes ◆

Regroupement des popotes roulantes de Montréal **514 382-0310**
poste 205

<http://popotes.org/>

1 877-277-2722

1474, rue Fleury Est, Montréal (Québec) H2C 1S1

Informations sur les popotes roulantes.

Un service par téléphone et un annuaire en ligne pour vous permettre de trouver la popote roulante la plus proche de chez vous.

La Popote roulante d'Anjou **514 770-2112**

6921, avenue Azilda, Anjou (Québec) H1K 3A4

Le SÉSAME **514 493-7656**

Popote roulante

- ◆ Un repas maison complet (soupe, repas principal et dessert)
- ◆ Livraison du lundi au vendredi entre 11 h et 13 h
- ◆ 8 \$ par jour
- ◆ 5 \$ de rabais à l'achat de 5 repas livrés dans la même semaine

◆ Épiceries ◆

Adonis Anjou **514 493-6667**
anjou@groupeadonis.ca

7250, boulevard Des Roseraies, Anjou (Québec) H1M 2T5

- ◆ Frais de livraison 5 \$
- ◆ Achat minimum de 50 \$
- ◆ Service offert samedi et dimanche entre 10 et 15 h



Bonanza Lalumière **514 252-8277**

6852-A, rue Jean Talon Est, St-Léonard (Québec) H1S 1N1

- ◆ Frais de livraison 3,99 \$ + taxe
 - ◆ Achat minimum de 50 \$
 - ◆ Service offert du mardi au dimanche entre 10 et 15 h
-

Metro Anjou **514 354-0282**

6500, boulevard Joseph-Renaud, Anjou (Québec) H1K 3V4

- ◆ Frais de livraison de 2,50 \$ (1 \$ pour les personnes de 65+)
 - ◆ Achat minimum de 30 \$
 - ◆ Service offert du lundi au samedi entre 10 et 15 h
-

Métro Beaubien **514 254-6081**

6333, rue Beaubien Est, Anjou (Québec) H1M 3E6

- ◆ Frais de livraison tarif régulier 2,50 \$ +taxe
 - ◆ Age d'or 1 \$ (achat minimal 30 \$)
-

Métro Plus Messier **514 352-5447**

7172, rue Bombardier, Anjou (Québec) H1J 2Z9

Heures d'ouvertures de 8 h à 23 h

◆ Repas congelés livrés ◆

Chic Resto Pop **514 521-4408**

llabonte@chicrestopop.com

3900 rue Adam, Montréal (Québec) H1W 3R1

- ◆ Livraison du lundi au vendredi de 9 h à 17 h (délai 48 h)
- ◆ Un rabais de 10% sur tout achat de 50 \$ et plus pour les achats au comptoir seulement.



Office municipal d'habitation de Montréal **514 868-4850**

www.omhm.qc.ca

3330, boulevard de L'Assomption, Montréal, (Québec) H1N 3S4

Organisme sans but lucratif qui gère et administre des logements et des programmes d'habitation dont l'objectif est d'offrir des solutions de logement aux ménages montréalais à faible revenu ou à revenu modeste

◆ Conseils en hébergement ◆

Les conseillers en hébergement peuvent vous aider dans vos recherches de ressources d'hébergement pour les aînés.

Accès Résidences **1 855-360-2100**

<https://accesresidences.com/>

Agence d'hébergement Doré **514 383-5201**

<http://www.agencedore.com>

L'Horizon du bel âge **514 949-7234**

www.horizondubelage.com

Réseau Hébergement **514 256-4411**

Aine411.ca **1 888-542-8802**

Résidences Québec **514 996-2887**

<https://www.residences-quebec.ca/fr> **1 844-422-2555**

Visavis **514 383-3383**

www.visavis.com.fr **1 888-847-2843**



Habitation

◆ Ressources logement ◆

Éconologis **1 866-266-0008**
www.econologis.qc.ca

Programme en efficacité énergétique destiné aux ménages à revenus modestes, services conseils gratuits pour propriétaires et locataires pour améliorer l'efficacité énergétique de leur domicile.

**Fédération des coopératives d'habitation
intermunicipales du Montréal métropolitain** **514 843-6929**
www.fechimm.coop

7000, avenue du Parc, bureau 206, Montréal (Québec) H3N 1X1

Des entreprises collectives qui offrent un logement de qualité à un prix moyen inférieur au marché.

Infologis de l'est de l'île de Montréal **514 354-7373**
www.infologis.ca

2532, rue des Ormeaux, Montréal (Québec) H1L 4X5

Informe les locataires sur leurs droits et obligations en matière de logement, renseignements téléphoniques, rencontres individuelles, préparation et accompagnement à une audience de la Régie du logement, support dans la rédaction de lettres types, informations, ateliers et conférences.

Régie du logement du Québec **514 873-2245**
www.rdl.gouv.qc.ca

Tribunal spécialisé en matière de bail résidentiel.

Groupe Part **514 526-7278**
Groupepart.ca

4100, rue André-Laurendeau, Montréal (Québec) H1Y 3N6

Commande minimale de 60 \$

◆ Jardinage ◆

Jardins communautaires **514 493-8200**

Offert par l'arrondissement Anjou.
Inscription à partir du mois d'avril.

Jardin de vivaces **514 990-4391**
sheva.anjou@gmail.com

Offert par la Société d'horticulture et d'écologie de la ville d'Anjou (SHEVA). Inscription en tout temps.



Transport

Service d'Aide et de Référencement Aînés (SARA) d'Anjou **514 351-2517**
poste 107

Le service d'accompagnement-transport du SARA consiste à offrir, à l'aide de chauffeurs bénévoles utilisant leur véhicule, du transport aux personnes qui résident à Anjou et qui ont 55 ans et plus.

Société de transport de Montréal (STM)
Services courants et Navette OR **514 786-4636**
<http://www.stm.info/> **514 STM-INFO**

Transport Adapté STM **514 280-8211**
Service ATS pour malentendants **514 280-5252**

Critères d'admissibilité:

- ♦ avoir une déficience significative et persistante et être limité dans l'accomplissement d'activités courantes
- ♦ avoir sur le plan de la mobilité, des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté.

Transport Québec **511**

Pour connaître l'état des routes au Québec

Taxi Coop de l'Est **514 352-6000**
<http://www.taxicoopdelest.ca/>

Taxi para-adapté **514 277-3344**
info@taxiparaadapte.ca

4660, rue Sainte-Catherine Est, Montréal (Québec) H1V 1Y9

Service d'autopartage Communauto **514 842-4545**
www.communauto.com

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.

Vignette de stationnement pour personnes handicapées
Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) **514 873-7620**
saaq.gouv.qc.ca **514 954-7763**

