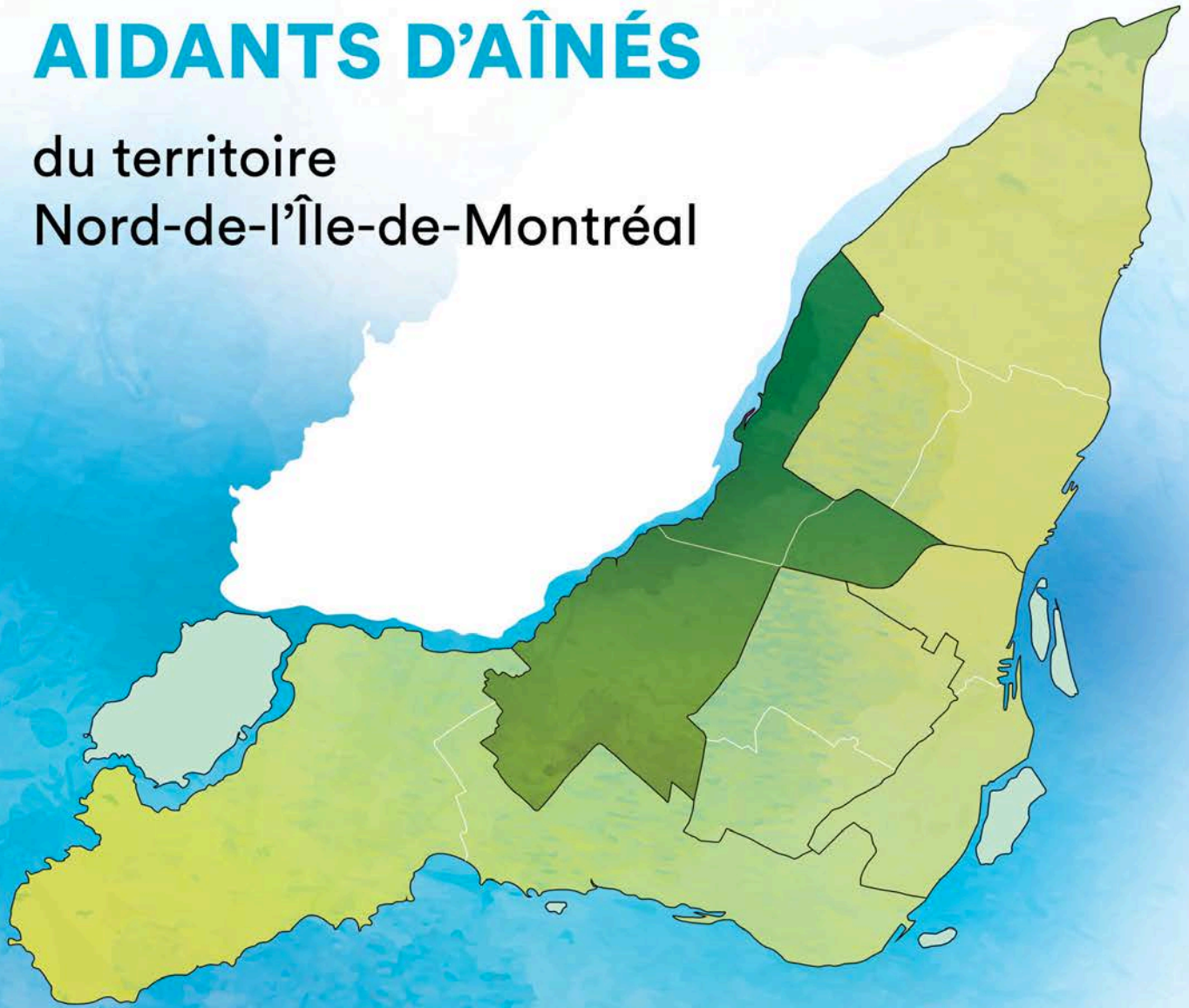


BOTTIN DES RESSOURCES POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

du territoire
Nord-de-l'Île-de-Montréal



JANVIER 2019

Ahuntsic | Bordeaux-Cartierville | Montréal-Nord
Petite-Patrie | Saint-Laurent | Villeray

Bottin des ressources pour les proches aidants d'aînés du territoire Nord-de-l'Île-de-Montréal

À qui s'adresse ce bottin? 1

J'ai besoin de temps pour moi, que l'on m'aide avec mon proche..... 2

Pour le ménage, les courses, les lessives, etc..... 2

Public 2

Communautaire..... 2

Privé 3

Pour lui proposer des activités adaptées à ses besoins 5

Public 5

Communautaire..... 6

Pour me donner du temps et prendre soin de lui au domicile à ma place 7

Public 7

Communautaire..... 7

Privé 9

Pour m'aider avec la question des repas..... 11

Livraison de repas à domicile frais ou congelés..... 11

Mon proche ne peut plus rester dans son logement..... 12

Public 12

Privé 12

Les conseillers en hébergement..... 12

Je souhaite assurer la sécurité et le confort de mon proche 14

Les systèmes électroniques d'alerte médicale 15

J'ai besoin d'informations, d'écoute et de support 16

Les services d'écoute par téléphone..... 16

Les services d'informations et support pour les proches aidants 17

Les services pour me détendre, rencontrer d'autres personnes et penser à autre chose..... 25

**Je cherche un service pour aider mon proche dans ses déplacements,
rendez-vous 31**

Communautaire..... 32

Je recherche des informations médicales, légales, fiscales, etc. 34

J'ai une question sur mes droits ou ceux de mon proche 35

Je souhaite connaître les aides financières auxquelles moi ou mon proche avons droit..... 38

Où puis-je trouver d'autres ressources? 40



À qui s'adresse ce bottin?

Ce bottin s'adresse à toute personne (famille, ami, voisin, professionnel) **qui vient en aide à une personne en perte d'autonomie** (en lien avec la vieillesse, la maladie, suite à une intervention, etc.). Il vise à aider le proche ou le professionnel à se retrouver parmi les nombreuses ressources qui existent afin de trouver le service adapté sur son territoire.

Pourquoi un bottin spécifiquement pour vous?

Vous êtes plus d'un million aujourd'hui au Québec à donner généreusement de votre temps et de votre énergie pour permettre à nos aînés de vieillir dans de bonnes conditions. **En tant que proche aidant**, parce que vos responsabilités s'ajoutent à d'autres (travailleur, parent ou grand-parent, bénévole, etc.) et parce que cette responsabilité peut s'étaler dans le temps au-delà de ce que vous pensiez, **vous êtes à haut risque de vous épuiser.**

Pour vous permettre d'assumer le plus longtemps possible le rôle de soutien que vous souhaitez jouer auprès de votre proche, il est important de vous informer et demander de l'aide, le plus tôt possible.

Des dizaines d'organisations sont à votre disposition, près de chez vous, pour vous écouter, vous informer et vous soutenir dans vos responsabilités. Justement, ce bottin est là pour vous aider à vous orienter parmi toutes ces ressources.

J'ai besoin de temps pour moi, que l'on m'aide avec mon proche

C'est le Centre intégré universitaire de santé et de service sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal qui est responsable d'offrir du soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie et à leurs proches sur le territoire Nord-de-l'Île-de-Montréal.

Pour avoir accès à ces services ou pour toute information : contactez le **514-336-NORD (6673)** ou par internet www.ciusssnordmtl.gouv.qc.ca

Pour le ménage, les courses, la lessive, etc.

Public

Les équipes de soutien à domicile des CLSC vous offrent :

Des soins infirmiers, des services psychosociaux, des services de réadaptation, des prélèvements, de la vaccination, de l'aide et du répit à domicile, des services de nutrition et des soins de fin de vie, le tout en collaboration avec les organismes du territoire.

Contactez le **514-336-NORD (6673)**

Communautaire

Novaide (ancien Coopératout)

3565, rue Jarry Est, Bureau 410, Montréal (Québec) H1Z 4K6
514 278-6767 www.novaide.com

Territoires : Villeray, Petite-Patrie, Montréal-Nord

Entretien ménager et service d'aide domestique à domicile et en particulier pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

Tellement bien chez soi (Anciennement Remue-Ménage)

1620, rue Fleury Est, Montréal, H2C 1S8

514 383-1222 poste 221 www.tellementbienchezsoi.com

Territoires : Ahuntsic, Bordeaux-Cartierville, Montréal-Nord, Saint-Laurent. Dans Villeray – La Petite-Patrie, Projet Répit seulement.

Aide domestique, assistance personnelle, service de répit aux proches aidants d'aînés.

Privé

Au soin d'une vie

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

514 324-8292 www.ausoindunevie.com/fr

Soins palliatifs (accompagnement de personnes en fin de vie)

Accompagnement, cuisine et nutrition, accompagnements aux rendez-vous, activités quotidiennes, soins personnels.

Soins à Domicile

4460, rue Ste Catherine Ouest, Montréal, (Québec) H3Z 1R7

2394, Chemin Lucerne, Montréal (Québec) H3R 2J8

514 907-5065 www.montrealsoinsadomicile.ca/

Répit à domicile avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l'hygiène, aide à l'habillement, aide aux déplacements à l'intérieur et à l'extérieur du domicile, soins de convalescence, soins palliatifs, accompagnement lors d'une hospitalisation ou d'une convalescence, préparation des repas, entretien ménager.

Soins Gabrielle

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

514 253-4224 www.soinsgabrielle.com

Services offerts aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer : répit avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l'hygiène, aide à l'habillement, aide aux déplacements, soins de convalescence, soins palliatifs, accompagnement lors d'une hospitalisation, préparation des repas, entretien ménager.

Pour lui proposer des activités adaptées à ses besoins

Public

Les activités offertes visent à permettre aux personnes âgées de demeurer à domicile, d'éviter l'isolement social, de maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales et à donner du répit aux proches aidants.

Si vous croyez avoir besoin de l'un de ces services pour vous ou l'un de vos proches, **CONTACTEZ LE 514-336-NORD (6673)**. Un professionnel évaluera vos besoins afin d'y apporter la réponse la mieux adaptée.

Le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal regroupe une dizaine de centres de jours publics ainsi que des centres de jours privés conventionnés. Parmi ceux-ci:

Centre de jour Angelica

3395, boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H1H 5L8
514 324-6670 www.angelica-residence.com/mission.php
Répit en centre de jour (l'inscription se fait par le CLSC).

Centre de jour Berthiaume-du-Tremblay

1635, boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H2C 1S1
514 381-1841 www.residence-berthiaume-du-tremblay.com/centre-de-jour/présentation
Répit en centre de Jour (l'inscription se fait par le CLSC).

Communautaire

Centre Évasion

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

514 738-5151

www.centreevasion.com/inscription/#inscription-centre-de-jour

Répit-stimulation à domicile, répit en centre de jour et en résidence.

Société Alzheimer de Montréal

4505, rue Notre-Dame O., Montréal (Québec) H4C 1S3 (siège social)

514 369-0800 www.alzheimer.ca/fr/montreal

Un centre d'activités situé à Ahuntsic pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles associés : art-thérapie, musicothérapie pour offrir bien être et stimulation aux personnes atteintes. L'organisme offre aussi, en collaboration avec le musée des Beaux-arts de Montréal, un programme de visites intitulé Fil d'art.

Offre aux proches aidants du soutien individuel par des conseillères spécialisées, conférences, cafés-rencontres, formations, groupes de soutien. Du répit-stimulation à domicile est aussi offert.

Le temps d'une pause

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

Territoires : nord et est de Montréal

514 722-3000 poste 3036

www.tempsdunepause.org/services-aux-familles

Une équipe disponible sur place ou par téléphone afin de répondre aux préoccupations associées à l'accompagnement d'une personne

atteinte d'une maladie cognitive de type Alzheimer. Elle offre du soutien, de l'information sur la maladie, sur le rôle d'aidant, sur les services disponibles afin de prévenir l'épuisement potentiel.

Une programmation saisonnière d'activités pour répondre aux préoccupations liées à la vie quotidienne auprès d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer. Service en français, anglais, italien, portugais et espagnol.

Pour me donner du temps et prendre soin de lui au domicile à ma place

Public

Les équipes de soutien à domicile des CLSC peuvent vous offrir du répit-gardiennage à domicile. Pour plus d'informations, **CONTACTEZ LE 514 336-NORD (6673)**

Communautaire

Baluchon Alzheimer

10138, rue Lajeunesse, bureau 200, Montréal (Québec) H3L 2E2

514 762-2667 www.baluchonalzheimer.com

Répit, soutien et accompagnement aux aidants. Le répit est offert par des professionnels spécialisés pour une durée de 4 à 14 jours à coût très accessible. Le proche aidant doit cependant être absent du domicile pendant toute la période du répit. Sur référence du CLSC uniquement pour le tarif subventionné. Liste d'attente.

Centre Évasion

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

514 738-5151

www.centreevasion.com/inscription/#inscription-centre-de-jour

Répit-stimulation à domicile, répit en centre de jour et en résidence.

Hay Doun

615, avenue Stuart, Montréal (Québec) H2V 3H2

514 897-7504 www.haydoun.ca/featuredprograms-fr/pif/

Répit à domicile par des accompagnatrices, places limitées. Soutien psychosocial et accompagnement. Tous les services sont gratuits et adaptés aux besoins et au rythme du proche aidant. Confidentialité assurée. Langues parlées : français, anglais, arménien, arabe et turc. Approche multiculturelle.

Tellement bien chez soi (Anciennement Remue-Ménage)

1620 rue Fleury Est, Montréal, H2C 1S8

514 383-1222 poste 221 www.tellementbienchezsoi.com

Territoires : Ahuntsic, Bordeaux-Cartierville, Montréal-Nord, Saint-Laurent. Dans Villeray – La Petite-Patrie, Projet Répit seulement. Aide domestique, assistance personnelle, service de répit aux proches aidants d'aînés.

Sainte-Élisabeth, Service de santé communautaire

90, Allstate Parkway, suite 300, Markham, Ontario, L3R 6H3

514 486-4600 www.ste-elisabeth.org/fr

Répit et soins aux personnes âgées, soins palliatifs, soins cancer, soins aux personnes présentant une démence (incluant la maladie d'Alzheimer).

Service privé : www.elliz.com (en anglais seulement)

Société des soins palliatifs à domicile du Grand Montréal

1110, rue Jean Talon est, bureau 301, Montréal (Québec) H2R 1V9

514 272-7200 poste 225 www.societedesoinspalliatifs.com

Répit à domicile de jour et de nuit. Pour les proches aidants : suivi par un psychologue, écoute, soutien téléphonique, enseignement.

Privé

Au soin d'une vie

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

514 324-8292 www.ausoindunevie.com/fr

Soins palliatifs, accompagnement de personnes en fin de vie.

Soins à Domicile

4460, rue Ste Catherine Ouest, Montréal, (Québec) H3Z 1R7

2394, Chemin Lucerne, Montréal (Québec) H3R 2J8

514 907-5065 www.montrealsoinsadomicile.ca/

Répit à domicile avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l'hygiène, aide à l'habillement, aide aux déplacements à l'intérieur et à l'extérieur du domicile, soins de convalescence, soins palliatifs, accompagnement lors d'une hospitalisation ou d'une convalescence, préparation des repas, entretien ménager.

Soins Gabrielle

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

514 253-4224 www.soinsgabrielle.com

Services offerts pour les gens atteints de la maladie d'Alzheimer : répit avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l'hygiène, aide à l'habillement, aide aux déplacements, soins de convalescence, soins palliatifs, accompagnement lors d'une hospitalisation, préparation des repas, entretien ménager.

Pour m'aider avec la question des repas

Livraison de repas à domicile frais ou congelés

Regroupement des popotes roulantes de Montréal

5800, rue St-Denis, bureau 602, Montréal (Québec) H2S 3L5

514 382-0310 poste 206 ou 1 877-277-2722 www.popotes.org/

Annuaire accessible en ligne (popotes.org/trouve) ou par téléphone pour vous permettre de trouver la popote roulante la plus proche de chez vous.

La Maryse

5080, rue Dudemaine, Montréal (Québec) H4J 1N6

514 856-5371 www.lamaryse.ca

Les produits du Terroir

3900, rue Adam (coin d'Orléans), Montréal (Québec) H1W 1Z8

514 521-4408 www.chicrestopop.com/repas-congeles/

Part Du Chef

4100, rue André-Laurendeau, Montréal (Québec) H1Y 3J2

514 526-7278 www.groupepart.ca

Mon proche ne peut plus rester dans son logement

Public

En cas de perte d'autonomie de votre proche, vous devez contacter le service de soutien à domicile du CLSC qui évaluera la situation et au besoin, transmettra une demande de place en ressource d'hébergement publique.

Privé

Répertoire des résidences du RQRA (Regroupement Québécois Des Résidences Pour Aînés)

www.rqra.qc.ca/je-cherche-une-residence

Répertoire des résidences pour aînés qui répondent aux conditions fixées par l'organisme.

Les conseillers en hébergement

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

Agence d'hébergement Doré

514 383-5201 www.agencedore.com

L'Horizon du bel âge

514 949-7234 www.horizondubelage.com

Plus belle la vie

450 966-0001, 1(855) 966-0001 www.plusbelle-lavie.com

Réseau Hébergement

514 256-4411, 1(888) 542-8802 aine411.ca

Visavie

514 383-3383, 1(888) 847-2843 www.visavie.com/fr

Je souhaite assurer la sécurité et le confort de mon proche

Boutique INCA

1 866-659-1843

Boutique en ligne d'articles adaptés pour personnes vivant avec une perte de vision. Elle offre des centaines d'articles, pour voir le catalogue : www.cnib.ca/fr/Boutique-INCA/Pages/default.aspx. Il est possible de commander sur le site en anglais www.shop.cnib.ca ou passer des commandes en français par téléphone.

Centre de service adaptés Bell

1 866-310-2355 www.bell.ca/Services_accessibilite

Vente d'appareils téléphoniques adaptés aux personnes souffrant de troubles de l'ouïe, la parole, la vue ou de troubles moteurs. Réduction pour les personnes handicapées et pour les utilisateurs de téléimprimeurs.

Clinique Go

514 994-6023 www.cliniquego.com

Évaluation par des ergothérapeutes des besoins en équipement pour adapter le domicile et le sécuriser.

En mouvement

4864, boulevard Sainte-Rose, Laval (Québec) H7R 2B4

514 751-2121 www.enmouvement.ca

Vente d'équipements: Siège d'escalier, plate-forme élévatrice, ascenseur résidentiel, monte escalier, élévateur de bain.

Locamedic

4590, boulevard Henri-Bourassa Ouest, St-Laurent (Québec)
H4L 1A8

514 332-4433 www.locamedic.com

Formations pour le proche (Comment aider une personne à bouger, à se déplacer, à se laver, etc.), vente, installation et location de matériel pour adapter le domicile et le rendre sécuritaire.

Medicus St-Laurent

5050, boulevard Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2T 1R7

514 276-3691 www.medicus.ca

Vente d'équipements médicaux pour l'adaptation du domicile et d'orthèses, prothèses et équipements biomécaniques. Télécommunications.

Les systèmes électroniques d'alerte médicale

Plusieurs compagnies privées proposent une variété d'équipements qui permettent à votre proche de vous alerter ou d'alerter une centrale d'appels en cas de chute ou de difficultés.

Amia Système	1 819-609-9699	www.amiasysteme.com/
Bouton panique	514 600-0907	www.boutondepanique.ca/
DirectAlert	1 877-391-1767	www.directalert.ca/
Philips Lifeline	1 866-702-7405	www.lifeline.ca/fr/
Secur Medic	1 888-990-9963	www.securmedic.com/

J'ai besoin d'informations, d'écoute et de support

Les services d'écoute par téléphone

Info-aidant : 1 855-852-7784

Service téléphonique et électronique d'écoute, d'information et de référence. Un service professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Également un répertoire de ressources en ligne: www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Repertoire-des-ressources

Tel-ainés, 514-353-2463

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

Info-abus aînés, 1 888-489-2287

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

Ligne d'écoute LE DEUIL : 1 888-533-3845
(autrefois la ligne d'écoute de la Maison Bourquette)

Ligne d'écoute spécialisée dans le soutien aux endeuillés.

Multi-écoute, 514 737-3604

Centre d'écoute, d'aide psychosociale et de référence pour l'individu. Il offre une écoute active auprès des personnes qui ont besoin d'aide et de soutien, de parler et de se confier.

Tel-Aide, 514 935-1105

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

Suicide action Montréal, 514 723-4000 / 1-866-277-3553

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

Les services d'informations et support pour les proches aidants

L'accompagneresse

2527, boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1X7

514 458-1462 www.accompagneresse.ca

Un service privé de soutien aux familles qui désirent prendre soin de leurs parents vieillissants.

APSM - Association de parents pour la santé mentale de St-Laurent-Bordeaux-Cartierville

1900, boul. Thimens, suite 210, Saint-Laurent (Québec) H4R 2K2
514 744-5218 www.aidemaladiementale.com

Aider, soutenir et informer les proches de la personne atteinte.

AQPA (Association québécoise des personnes aphasiques)

425-4450, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2J 2W9

514 277-5678 www.aphasie.ca/19/aidants/fr

Information, soutien et formation par une orthophoniste, soutien individuel, groupes de soutien pour les proches aidants d'une personne aphasique.

AQPAMM (Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de la maladie mentale)

1260, rue Ste Catherine Est, Bureau 208, Montréal (Québec)
H2L 2H2

514 524-7131 www.aqpamm.ca/

Ligne d'écoute, d'information et de référence et des groupes de soutien pour les proches aidants de la personne atteinte de maladie mentale. Rencontres avec une intervenante (individuelles, de couple ou en famille), formations en psychoéducation, conférences, références.

Association multi-ethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH)

6462, boulevard Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2S 3C4

514 272-0680 www.ameiph.com/

Service d'information et de référence, aide à remplir des formulaires, conseils, orientation, support moral, suivi dans les démarches pour obtenir des services publics, service d'assermentation, service d'aide à l'employabilité, etc.

Biblio-Aidants

www.biblioaidants.ca/index.php

Service gratuit d'information (papier) à l'intention des proches aidants qui consiste en une série de 15 cahiers thématiques qui renseignent sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés. Ce service est offert dans les bibliothèques de Rosemont-Petite-Patrie et d'Ahuntsic-Cartierville.

CACI - Centre d'appui aux communautés immigrantes

4770, rue de Salaberry Montréal (Québec) H4J 1H6

514 856-3511 caci-bc.org

Services d'information et de soutien aux familles et proches des personnes âgées d'origine immigrante : écoute et soutien moral, aide personnalisée dans les démarches d'intégration et la recherche de logement, service de traduction et d'interprétariat, orientation vers les ressources appropriées, cours de langues, service d'employabilité, activités socioculturelles, banque alimentaire, suivi personnalisé, etc.

Centre d'action bénévole de Montréal-Nord

4642, rue Forest, Montréal (Québec) H1H 2P3

514 328-1114 www.cabmtl-nord.org

Services d'aide à la population : aide aux formulaires, appels sécurisants, appels et visites d'amitié, clinique d'impôt, épicerie collective.

Centre de jour Angelica

3435, boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H1H 1B1

514 324-6110 www.angelica-residence.com/mission.php

Groupes de soutien pour les proches aidants d'aînés en perte d'autonomie, répit en centre de jour dont l'inscription se fait par le CLSC.

Centre de jour Berthiaume-Du Tremblay

1635, boulevard Gouin Est, Montréal (Québec) H2C 1C2

514 381-1841 www.residence-berthiaume-du-tremblay.com/centre-de-jour/services-offerts-aux-proches-aidants/

Services pour les proches aidants: groupes de soutien, ateliers, conférences, suivi individuel, répit.

Activités thérapeutiques, transport, repas, activités, dîner amical pour les personnes en perte d'autonomie. Approche qui intègre les familles et les proches.

Centre de Relation d'aide Le Levier

435, rue Beaubien Est, Montréal (Québec) H2S 1S4

514 273-7365 (bv seulement) www.lelevier.ca/futurs-clients/

Relation d'aide et services de psychothérapie à bas coût.

Famille Nouvelle

1150, boulevard St-Joseph Est, Suite 106, Montréal (Québec)
H2J 1L4

514 525-0063 www.famillenouvelle.org

Pour les proches aidants d'aînés, soutien psychosocial en individuel et subventionné.

Groupe d'entraide Alzheimer de Montréal-Nord

Locaux du CLSC de Montréal-Nord - 11 441 boulevard Lacordaire
Mme Huguette Péloquin : **450 963-6375**

Groupe d'entraide entre proches aidants animé par une bénévole.

Hay Doun

615, avenue Stuart, Montréal (Québec) H2V 3H2

514 962-3686 www.haydoun.ca/featuredprograms-fr/pif/

Soutien psychosocial et suivi individuel offerts en plusieurs langues, groupes de soutien mensuels, cuisines interculturelles, conférences sur différentes thématiques. Service de répit accessoire. Tous les services sont gratuits et adaptés aux besoins et au rythme du proche aidant. Confidentialité assurée. Langues parlées : français, anglais, arménien, arabe et turc.

Institut National Canadien pour les Aveugles (INCA)

3044, rue Delisle, Montréal (Québec) H4C 1M9

1 800 465-4622 poste 232

www.cnib.ca/fr/quebec/programmes-services/Pages/default.aspx

Groupes de soutien et soutien individuel pour rendre la vie des personnes vivant avec une perte de vision plus facile et plus enrichissante.

Le Groupe L'Entre-Gens

6240, av. Christophe-Colombo, Montréal (Québec) H2S 2G7

514 273-0560 www.groupeentre-gens.ca

Quartier Petite-Patrie

Popote roulante, aide aux courses, accompagnement, aide aux formulaires, visite d'amitié, écoute, aide et référence, travail de milieu.

La Parentrie /Santé Mentale

10 780, rue Laverdure, local 203 Montréal (Québec) H3L 2L9

514 385-6786 www.laparentrie.org

Organisme communautaire d'entraide et de répit pour les parents et amis en santé mentale.

Parkinson Montréal-Laval

560, Ontario Est, Montréal (Québec) H2L0B6

514 868-0597 ou **1 800 -720 -1307** (ligne d'information nationale)

OU 514-861-4422

www.parkinsonquebec.ca/regions/montreal-laval/

Rencontres d'information, conférences, groupes d'entraides pour les personnes atteintes et groupes d'entraide spécifiques pour les proches aidants.

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM)

1030 Rue Beaubien E, Montréal, QC H2S 1T4

514 374-1056 www.raanm.net

Conférences pour les proches aidants et actions de sensibilisation et défense des droits.

SASMAD- Service d'accompagnement spirituel des personnes malades ou âgées à domicile

Église catholique de Montréal, 1335, Chabanel Est, Montréal (Québec) H2M 2N8

514 272-4441

Visites d'accompagnement spirituel et/ou religieux des personnes malades ou âgées à domicile.

Société Alzheimer de Montréal

4505, rue Notre-Dame O., Montréal (Québec) H4C 1S3 (siège social)

514 369-0800 www.alzheimer.ca/fr/montreal

Soutien individuel par des conseillères spécialisées pour les proches aidants, conférences, cafés-rencontres, formations, groupes de soutien. Répit-stimulation à domicile et répit au centre d'activités.

Société canadienne du cancer – Cancer J'écoute

1 888 939-3333 www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc

Société de la SLA du Québec

5415, rue Paré, bureau 200, Mont-Royal (Québec) H4P 1P7

514 725-2653 sla-quebec.ca/soutien-et-services/je-suis-un-aidant/

Information, formation, soutien individuel, visites amicales par des bénévoles + répit accessoire.

Société des soins palliatifs à domicile du Grand Montréal

1110, rue Jean Talon Est, bureau 301, Montréal (Québec) H2R 1V9
514 272-7200 poste 225 www.societedesoinspalliatifs.com

Suivi par un psychologue, écoute, soutien téléphonique, enseignement pour les proches d'une personne qui bénéficie des services de l'organisation. Offre également des soins palliatifs à domicile et du répit de jour et de nuit aux proches aidants.

Soutien Alzheimer

514-508-7654 ou 1 855-508-7654

<http://www.soutienalzheimer.com/>

Coaching individuel ou familial spécialisé pour les proches aidants d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif dont la maladie d'Alzheimer.

Le temps d'une pause

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

514 722-3000 poste 3036

www.tempsdunepause.org/services-aux-familles

Une équipe disponible sur place ou par téléphone afin de répondre aux préoccupations associées à l'accompagnement d'une personne atteinte d'une maladie cognitive de type Alzheimer. Elle offre du soutien, de l'information sur la maladie, sur le rôle d'aidant, sur les services disponibles afin de prévenir l'épuisement potentiel.

Une programmation saisonnière d'activités pour répondre aux préoccupations liées à la vie quotidienne auprès d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer. Service en français, anglais, italien, portugais et espagnol.

Les services pour me détendre, rencontrer d'autres personnes et penser à autre chose

Alliance culturelle

10300, Lajeunesse, 2^e étage, bureau 2.126, Montréal (Québec)
H3L-2E5

514 382-5716 www.allianceculturelle.qc.ca

Activités culturelles et éducatives aux aînés en favorisant les liens d'amitié et de solidarité.

Biblio-Courrier

514 872-2901 encyclo.bibliomontreal.com/biblio-courrier

Territoires : Ahuntsic, Cartierville, Villeray et Petite-Patrie
Service de prêt de documents à domicile, envoyés gratuitement par la poste aux personnes de 65 ans et plus qui ne peuvent se déplacer.

Vues et Voix (ancienne Magnétothèque)

1055, boulevard René-Lévesque Est (coin Amherst), Bureau 501,
Montréal (Québec) H2L 4S5

514 282-1999, 1 800 361-0635 www.vuesetvoix.com

Livres audio, Canal M, la radio de Vues et Voix.

Centre de loisirs communautaires Lajeunesse

7378, rue Lajeunesse, Bureau 111, Montréal (Québec) H2R 2H8

514 278-2654 www.centrelajeunesse.org

Activités de loisirs saisonnières (5-99 ans). Centre d'accès communautaire à l'informatique (Quartier Internet). Location de salles de réunions et de répétition pour les organismes à but non lucratif ainsi qu'une grande salle pour les événements.

Centre des loisirs de Saint-Laurent

1375, rue Grenet, Montréal (Québec) H4L 5K3

514 855-6110

Activités sportives, récréatives et culturelles, camps de jour; expositions. Locaux disponibles pour des fins communautaires. S'adresse à la population de Saint-Laurent.

Centre des aînés de Villeray

7378, rue Lajeunesse, local 124, Montréal (Québec) H2R 2H8

514 277-7574 www.ainesvilleray.com

Dîner communautaire, sorties, yoga, fêtes, écoute, aide, références.

Centre des femmes de Saint-Laurent

685, boulevard Décarie #101, St-Laurent (Québec) H4L 5G4

514 744-3513 www.cfstl.org

Écoute, références, activités, ateliers.

Nouveau service : Halte-garderie

Centre de bénévoles Ahuntsic-Sud

9286, rue Berri, Montréal (Québec) H2M 1P9

514 388-0775

www.arrondissement.com/montreal/centredebenevolesahuntsicsud

Visites et téléphones d'amitié, accompagnement/transport aux rendez-vous médicaux, popote roulante, activités aînées.

Nouveaux services : ateliers des arts plastiques, épicerie, magasinage.

Centre ABC/ Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent

910, avenue Saint-Croix, St-Laurent (Québec) H4L 3Y6

514 744-5511 www.centreabc.org

Accompagnement, transport aux rendez-vous, aide à la correspondance, aide aux courses, impôts, popote, téléphone et visites d'amitié, zoothérapie, gardiennage.

Centre d'action bénévole Bordeaux-Cartierville

1405, boulevard Henri-Bourassa O. Suite 200, Montréal (Québec) H3M 3B2

514 856-3553 www.cabbc.org

Popote roulante, visites d'amitié, clinique d'impôt.

Centre d'action bénévole de Montréal-Nord

4642, rue Forest, Montréal (Québec) H1H 2P3

514 328-1114 www.cabmtl-nord.org/

Aide aux formulaires, appels sécurisants, appels et visites d'amitié, clinique d'impôt, épicerie collective.

Centre communautaire bon courage de Place Benoît

155, Place Benoît bureau 2, Saint-Laurent (Québec) H4N 2H4

514 744-0897 www.centreboncourage.org/

Ateliers de nutrition, groupes d'achat ponctuels, cuisines collectives et mise en valeur des jardins communautaires. Offre également divers services aux jeunes, aux familles et aux aînés. S'adresse aux résidents du secteur de Place Benoit.

Consultez l'agenda sur le site web. Les activités changent en fonction de la saison.

FADOQ Région Île de MTL -- Fédération de l'âge d'or du Québec

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

514 271-1411 www.montreal.fadoq.ca/

Activités sportives, récréatives, culturelles, défense des droits

Intergénérations Québec (anciennement L'Amitié n'a pas d'âge)

5800, rue St-Denis, bureau 602, Montréal (Québec) H2S 3L5

514 382-0310 ou 1 866 772-7222 (sans frais)

www.intergenerationsquebec.org

Rapprochement entre les aînés et les jeunes pour le développement d'une société plus inclusive et solidaire. Activités : Semaine l'amitié n'a pas d'âge, aide à l'élaboration de projets intergénérationnels, jumelage, recrutement d'aînés bénévoles, formation, la réalisation de témoignages de vie dans les écoles et les rencontres d'échanges entre les bénévoles.

Les Petits Frères

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

514 527-8653 www.petitsfreres.ca/

Le service est offert aux personnes de 75 ans et plus et complètement isolés. Un bénévole sera assigné pour créer une relation d'amitié et commencer avec des activités.

Maison des grands-parents de Villeray (La)

8078, rue Drolet, Montréal (Québec) H2R 2C9

514 383-9108 www.mgpv.org/

Lieu d'actions communautaires et intergénérationnelles.

Patro Le Prévost -- Centre communautaire et de loisirs

7355, avenue Christophe-Colomb, Montréal (Québec) H2R 2S5

514 273-8535 poste 225 www.patroleprevost.qc.ca/

Activités récréatives, popote roulante, repas communautaire

Vers Vous - Centre de services bénévoles aux aînés de Villeray

7378, rue Lajeunesse, local 125, Montréal (Québec) H2R 2H8

514 277-2469 www.versvous.org/

Transport et accompagnement médical, aide aux courses (sans voiture), visites amicales, appels et visites d'amitié, aide aux formulaires, conférences et ateliers.

YMCA Cartierville

11885, boulevard Laurentien Montréal (Québec) H4J 2R5

514 313-1047 www.ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-Cartierville/Liste-des-activites

Bain libre, yoga, taï-chi, piscine, sauna, camps de jour, entraîneurs privés.

YMCA Saint-Laurent

1745, rue Décarie, Saint-Laurent (Québec) H4L 3N5

514 747-5353 poste 234

www.ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-Saint-Laurent

Le service communautaire du centre Y Saint-Laurent a orienté son offre en quatre volets : l'alimentation, la jeunesse, les familles et les aînés. Programmes pour les aînés : Entre amis, activités culturelles, sorties et loisirs. Allo-bonjour : système d'appels quotidiens automatisés.

Maison de Quartier Villeray

660, rue Villeray, Montréal (Québec) H2R 1J1

514 272-4589 www.mqv.qc.ca

Favoriser une vie associative contribuant à briser l'isolement et à développer un sentiment d'appartenance. Offrir des activités d'éducation, d'information et de sensibilisation. Cuisine collective.

Nouveaux services : dépannage d'urgence, épicerie économique (2 fois par mois) et calendrier pour souper et dîner populaire.

Service de Nutrition et d'Action Communautaire (S.N.A.C.)

10780, rue Laverdure, Montréal (Québec) H3L 2L9 Territoire : Ahuntsic

514 385-6499 lesnac.com/web/

Ateliers cuisine, dépannage alimentaire, plats communautaires, plats congelés.

Je cherche un service pour aider mon proche dans ses déplacements, rendez-vous

Public

Navettes Or

Lignes : 252 (Montréal-Nord), 253 (Saint-Michel), 263 (Bordeaux-Cartierville).

514 786-4636, 514 288-6287

www.stm.info/fr/infos/reseaux/bus/navettes-or

Service de minibus conçu pour les aînés et desservants les principales résidences pour aînés et les lieux d'intérêt public.

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

514 873-7620, ATS 514 954-7763 saaq.gouv.qc.ca

Vignettes de stationnement pour les personnes handicapées et à mobilité réduite. Il n'est pas nécessaire d'avoir un véhicule pour obtenir une vignette. Frais minimes.

Transport adapté STM (Société de transport de Montréal)

514 280-8211 www.stm.info/fr/ta

Un service de transport collectif porte-à-porte sur réservation seulement destiné aux personnes admises répondant aux exigences suivantes :

- avoir une déficience significative et persistante, et être limité dans l'accomplissement des activités normales;
- avoir des limitations sur le plan de la mobilité justifiant l'utilisation du transport adapté.

Communautaire

Entraide Ahuntsic-Nord

10780, rue Laverdure, local 110, Montréal (Québec) H3L 2L9

514 382-9171 www.entraidenord.org/

Popote, transport - accompagnement, appel - visites d'amitié, activités.

Vers Vous - Centre de services bénévoles aux aînés de Villeray

7378, rue Lajeunesse, local 125, Montréal (Québec) H2R 2H8

514 277-2469 www.versvous.org/

Transport et accompagnement médical, aide aux courses (sans voiture), visites amicales, appels et visites d'amitié, aide aux formulaires, conférences et ateliers.

Centre ABC / Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent

910, avenue Sainte-Croix, St-Laurent (Québec) H4L 3Y6

514 744-5511 www.centreabc.org/

Accompagnement / transport aux rendez-vous, aide à la correspondance, aide aux courses, impôts, popote, légers travaux, téléphone et visites d'amitié, zoothérapie, répit.

Bon Pilote (Le)

445, rue Jean-Talon Ouest, #511, Montréal, QC H3N 1R1

514 593-5454 www.lebonpilote.org/

Transport ET/OU accompagnement aux rendez-vous médicaux, courses, banque, pharmacie et autres rdv. Service disponible de 8 à 17h et accessible aux personnes avec une déficience visuelle ou en

perte d'autonomie. Seules les personnes avec une déficience visuelle peuvent bénéficier du tarif subventionné. Uniquement sur référence du CLSC.

Le Groupe L'Entre-Gens

Codes postaux desservis : H2G et H2S

514 273-0560 www.groupeentre-gens.ca/

Accompagnement sans transport des personnes vivant avec des difficultés motrices. Également écoute, aide et référence, popote roulante, clinique d'impôts, sorties de loisirs.

Centre de bénévoles Ahuntsic-Sud

Limites territoriales : Nord : la voie ferrée du CN; Sud : le boulevard Crémazie; Est : l'avenue Papineau; Ouest : la voie ferrée du CP.

9286, rue Berri, Montréal (Québec) H2M 1P9

514 388-0775

www.arrondissement.com/montreal/centredebenevolesahuntsicsud

Visites et téléphones d'amitié, accompagnement/transport aux rendez-vous médicaux, popote roulante, activités aînées.

Projet d'intervention en milieu ouvert (PIMO)

2030, boulevard Pie IX, local 215, Montréal (Québec) H1V 2C8

514 288-9775 www.pimo.qc.ca/a-propos.html

Service d'accompagnement offert aux personnes handicapées physiques et mentales (avec ou sans voiture) pour leurs sorties telles que : cinéma, magasinage, rendez-vous médicaux, etc. Cotisation annuelle (10\$)

Je recherche des informations médicales, légales, fiscales, etc.

J'ai une question qui concerne la santé de mon proche

Urgences médicales, incendies, actes criminels

911

Info-Santé, Info-Social

811

Ligne Aide Abus Aînés

514 489-ABUS (489-2287) ou 1 888 489-2287

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

425, boulevard de Maisonneuve O #301, Montréal (Québec)
H3A 3G5

514 864-3411 www.ramq.gouv.qc.ca

Carte d'assurance maladie, assurance médicaments.

Comités des usagers du CIUSSS du Nord

514 331-5827 www.ciusss-nordmtl.gouv.qc.ca/index.php?id=17123

Les comités des usagers et les comités de résidents sont les intermédiaires entre un usager ou un résident et l'établissement. Ils veillent à ce que leurs droits soient respectés et à ce qu'ils soient traités dans le respect et la dignité.

Conseil pour la Protection des Malades

3565, rue Berri – Bureau 230, Montréal, Québec, H2L 4G3

514 861-5922 www.cpm.qc.ca

Protection des personnes malades en veillant à ce qu'elles reçoivent les soins requis dans le respect de leurs droits et de leur dignité. Service d'information par téléphone.

Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes de Montréal (CAAP)

7333, rue St-Denis, Montréal (Québec) H2R 2E5

1 877 767-2227, 514 861-5998 www.caapidm.ca

Service d'écoute, d'information, de soutien et d'accompagnement pour les personnes qui désirent porter plainte contre les organismes gouvernementaux et communautaires du réseau de la santé et des services sociaux.

J'ai une question sur mes droits ou ceux de mon proche

1-800-NOTAIRE

1 800 668-2473 www.cnq.org/fr/forum-notaires.html

Un service téléphonique et en ligne de la chambre des notaires du Québec. Permet de parler gratuitement à des notaires dans plusieurs domaines du droit notarial. Horaires : lundi au vendredi - 8 h 30 à 17 h. Également sur le site: Registre central des testaments et des mandats.

Barreau du Québec

514 954-3411, 1 844 954-3411

Registre des testaments et des mandats, information et répertoire des avocats, gestion des plaintes envers les avocats

Office de la Protection du Consommateur

5199, rue Sherbrooke Est, Aile A, bur. 3671, Montréal (Québec)
H1T 3X2

514 253-6556, 1 888 672-2556 www.opc.gouv.qc.ca/

Information sur les droits des consommateurs et gestion des plaintes.

Régie du Logement Bureau de Montréal

5199, rue Sherbrooke Est #2360, Montréal (Québec) HIT3X1

514 873-2245 www.rdl.gouv.qc.ca/

Tribunal spécialisé, exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel.

Curateur public du Québec

600, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal (Québec) H3B 4W9

514 873-4074, 1 800 363-9020 www.curateur.gouv.qc.ca

Protection des droits des personnes considérées inaptes, assistance et supervision de l'administration des tuteurs, etc. Registre central des testaments et des mandats.

AQDR Ahuntsic – Saint-Laurent (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)

Territoires : Ahuntsic, Bordeaux-Cartierville, Saint-Laurent
4770, de Salaberry, bureau 22, Montréal (Québec) H4J 1H6
514 856-3511 poste 222

www.aqdr.org/section/ahuntsic-st-laurent/

Défense des droits des aînés, informations, références, conférences sur la prévention des abus.

AQDR Montréal-Nord

Territoires : Montréal-Nord
11121, rue Salk, bureau 100, Montréal-Nord (Québec) H1G 4Y3
514 329-2333 www.aqdr.org/section/montreal-nord/

Ex Aequo

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 328, Montréal (Québec) H2X 2K5
514 288-3852 www.exaequo.net


Défense des droits des personnes handicapées physiques, références.

Je souhaite connaître les aides financières auxquelles moi ou mon proche avons droit

Agence du revenu du Canada

www.cra-arc.gc.ca/menu-fra.html

- Informations sur l'impôt des particuliers et des fiducies:
- **1 800 959-7383**
- SERT (Système électronique de renseignements par téléphone) : **1 800 267-6999**

: Chaque année, grâce au *programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt*, les personnes percevant des revenus inférieurs à 30 000\$ (voir conditions pour couples et personnes à charge) peuvent être aidées dans la préparation de leurs déclarations. Pour en savoir plus : contactez l'Agence du revenu du Canada au 1-800-959-7383.

Revenu Québec

514 864-6299, 1 800 267-6299 www.revenuquebec.ca

Informations sur les impôts, les crédits d'impôt et programmes d'aide.

Retraite Québec


www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr

- Régime de rentes : **514 873-2433, 1 800 463-5185**
- Pension d'un pays étranger : **514 866-7332 poste 7801, 1 800 565-7878 poste 7801**

Services Canada

1 800 277-9915 www.canada.ca

Informations sur la pension de Sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti et le Programme d'Allocation au survivant.

 **LA PRESTATION DE COMPASSION** : prestation de l'assurance-emploi versée aux personnes qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour prendre soin d'un membre de leur famille souffrant d'une maladie grave qui risque de causer son décès au cours des 26 prochaines semaines (6 mois).

Services Québec

514 644-4545 www4.gouv.qc.ca

Renseignements généraux sur les programmes et services du gouvernement du Québec.

Services municipaux

511

Où puis-je trouver d'autres ressources?

Service Info-aidant

1 855-852-7784

Service téléphonique et électronique d'écoute, d'information et de référence. Un service professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Également un répertoire de ressources en ligne: www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Repertoire-des-ressources

Centre de références du Grand Montréal

514 527-1375 www.info-reference.qc.ca

Service téléphonique d'informations et de références, renseignements sur les ressources de la communauté.

La Ligne Référence-aînés (région de Montréal)

1 844 387-3598 / 514 527-0007 www.211qc.ca/info

Renseignements et guides dans les domaines de la santé, les services fédéraux, provinciaux, municipaux, régionaux, communautaires et d'utilité publique.

Ce répertoire de ressources pour les proches aidants d'aînés est le fruit du travail de collaboration du Comité de mobilisation Nord-de-l'Île-de-Montréal. Coordonné par l'Appui Montréal, ce comité rassemble des acteurs des milieux communautaire, public et privé engagés à mettre leurs efforts en commun pour améliorer les conditions de vie des proches aidants d'aînés. Par la création de ce répertoire, les membres du comité souhaitent accroître la connaissance des services et du soutien qui leur sont offerts.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 

En collaboration avec le
CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

NOTE IMPORTANTE:

Ce répertoire ne vise pas à présenter l'ensemble des organismes qui pourraient répondre à vos besoins mais à vous fournir quelques pistes.

Pour proposer une modification, contactez la coordonnatrice du comité : mobilisation@lappuimontreal.org