



BOTTIN DE RESSOURCES

Île de Montréal



**MONTRÉAL
LAVAL**

février 2021

Parkinson Montréal-Laval

560, rue Ontario Est,

Montréal (Qc)

H2L 0B6

514 868-0597

parkinsonmontreallaval.ca

*Ce projet est réalisé grâce à la contribution
financière de l'APPUI Montréal*

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'ÂINÉS

Note

Dans le présent document, l'usage du masculin a été privilégié dans le seul but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction...p.2

La maladie de Parkinson : les faits...p.3

Réseau de la santé...p.6

Ordres, associations ou fédérations professionnelles...p.10

Centres d'hébergement...p.15

Services gouvernementaux...p.16

Ressources communautaires...p.18

Approches alternatives...p.22

Responsabilités et droits...p.23

Autonomie et sécurité...p.24

Services offerts sur le territoire de l'île de Montréal:

- Aide et soins à domicile...p.27
- Groupes d'exercices et de loisirs adaptés...p.33
- Répit...p.38
- Soutien et accompagnement pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson...p.43
- Soutien et accompagnement pour les personnes proches aidantes...p.50
- Transports et accompagnement s'adressant aux personnes à mobilité réduite...p.57

INTRODUCTION

Parkinson Montréal-Laval (PML) est un organisme de bienfaisance qui vise le mieux-être des personnes vivant avec la maladie de Parkinson (MP) et de leurs proches aidants. Il met aujourd'hui à votre disposition ce bottin de ressources de l'île de Montréal, en espérant que vous y trouviez les informations et les références vers les services nécessaires au maintien de votre qualité de vie. PML tient à remercier Parkinson Québec pour sa précieuse collaboration à ce projet.

Ce bottin s'adresse d'abord à vous, proches aidants de personnes vivant avec la MP, car nous savons combien il peut être difficile de trouver, au moment où vous en avez besoin, les ressources vous permettant de mieux faire face aux défis que comporte cette maladie. Bien que ce bottin ne remplace pas un avis médical ou une conversation avec un professionnel de la santé, il peut s'avérer un guide complémentaire utile pour vous orienter vers les ressources appropriées de votre milieu.

En parallèle, n'hésitez pas non plus à contacter notre service d'information et de référence téléphonique gratuit, disponible du lundi au jeudi de 8h à 16h.

Ligne d'info PML 514 868-0597, poste 1 parkinsonmontreal-laval.ca

PML ne peut toutefois pas être tenu responsable de la qualité des services offerts par les ressources répertoriées dans ce bottin.

COMMENT UTILISER CE BOTTIN ?

- Consultez les rubriques de la table des matières pour ensuite vous référer à celles qui vous intéressent.
- Sachez que les ressources de l'île de Montréal sont d'abord classées par catégorie de services, puis par quartier et enfin par ordre alphabétique des noms des organismes.
- Si vous n'êtes pas familier avec l'environnement informatique, demandez de l'aide à un membre de votre entourage. Presque toutes les ressources listées sont associées à un site Internet, mais aussi à un numéro de téléphone.
- N'hésitez pas à faire la demande d'une copie imprimée de ce bottin, si cela vous est utile.

LA MALADIE DE PARKINSON : LES FAITS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Parkinson (MP) est une maladie neurodégénérative qui se caractérise principalement par des troubles du mouvement. Elle s'explique par la mort de cellules dans une partie profonde du cerveau.

Ces cellules sont responsables de la production d'un neurotransmetteur appelé «dopamine» chargé de transmettre l'information entre les cellules impliquées dans le contrôle du mouvement. La diminution significative de dopamine entraîne l'apparition des symptômes de la maladie de Parkinson. Environ 25 000 personnes au Québec vivent avec la MP.

L'origine de la maladie de Parkinson n'est pas encore précisément connue. Selon les chercheurs, elle est probablement due à la combinaison d'une prédisposition génétique et de facteurs environnementaux.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

On associe à tort la MP uniquement à des tremblements. Dans les faits, les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent être en lien avec le mouvement ou avec d'autres aspects de la personne.

MOTEURS

- Tremblement de repos;
- Rigidité musculaire;
- Lenteur des mouvements;
- Problème d'équilibre plus tard dans l'évolution de la maladie;
- Symptômes secondaires : diminution du volume de la voix, de l'expression faciale, perte de la dextérité fine, modification de l'écriture, ralentissement général, perte du sens de l'odorat.

NON MOTEURS

- Fatigue;
- Troubles du sommeil;
- Douleur;
- Troubles du système nerveux autonome : constipation, incontinence, déglutition, hypotension;
- Déficits cognitifs : perte de mémoire, diminution de la concentration, ralentissement de la pensée;
- Troubles neuropsychiatriques : dépression, anxiété, attaques de panique, hallucinations;
- Troubles compulsifs causés par les effets secondaires de certains médicaments : jeu pathologique, hypersexualité, magasinage excessif, compulsions alimentaires. Ne se manifestent pas chez tous, car peuvent être liés à une prédisposition personnelle.

Y A-T-IL DES TRAITEMENTS ?

Les traitements actuels ne guérissent pas la MP. Les médicaments atténuent néanmoins les symptômes. Dans certaines circonstances, la chirurgie peut aider à contrôler la dyskinésie et les tremblements.

À long terme, les personnes vivant avec la MP qui font de l'exercice améliorent leur qualité de vie. L'activité physique devrait être entreprise au début de la maladie et constituer un engagement à vie.

Les activités physiques ainsi que celles favorisant la force, la souplesse et l'équilibre augmentent le bien-être des personnes vivant avec la maladie de Parkinson.

Les thérapies combinées viennent en complément au traitement pharmacologique afin d'assurer une meilleure qualité de vie. Il est possible de savoir à qui s'adressent ces thérapies particulières en consultant divers professionnels de la santé, par exemple des physiothérapeutes ou des orthophonistes.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE?

Parkinson Québec

parkinsonquebec.ca

Parkinson Canada

parkinson.ca/fr/

France Parkinson

franceparkinson.fr

World Parkinson Coalition

worldpdcoalition.org/

Biblioaidants

biblioaidants.ca/cahiers/cahier_maladie_parkinson_2019.pdf

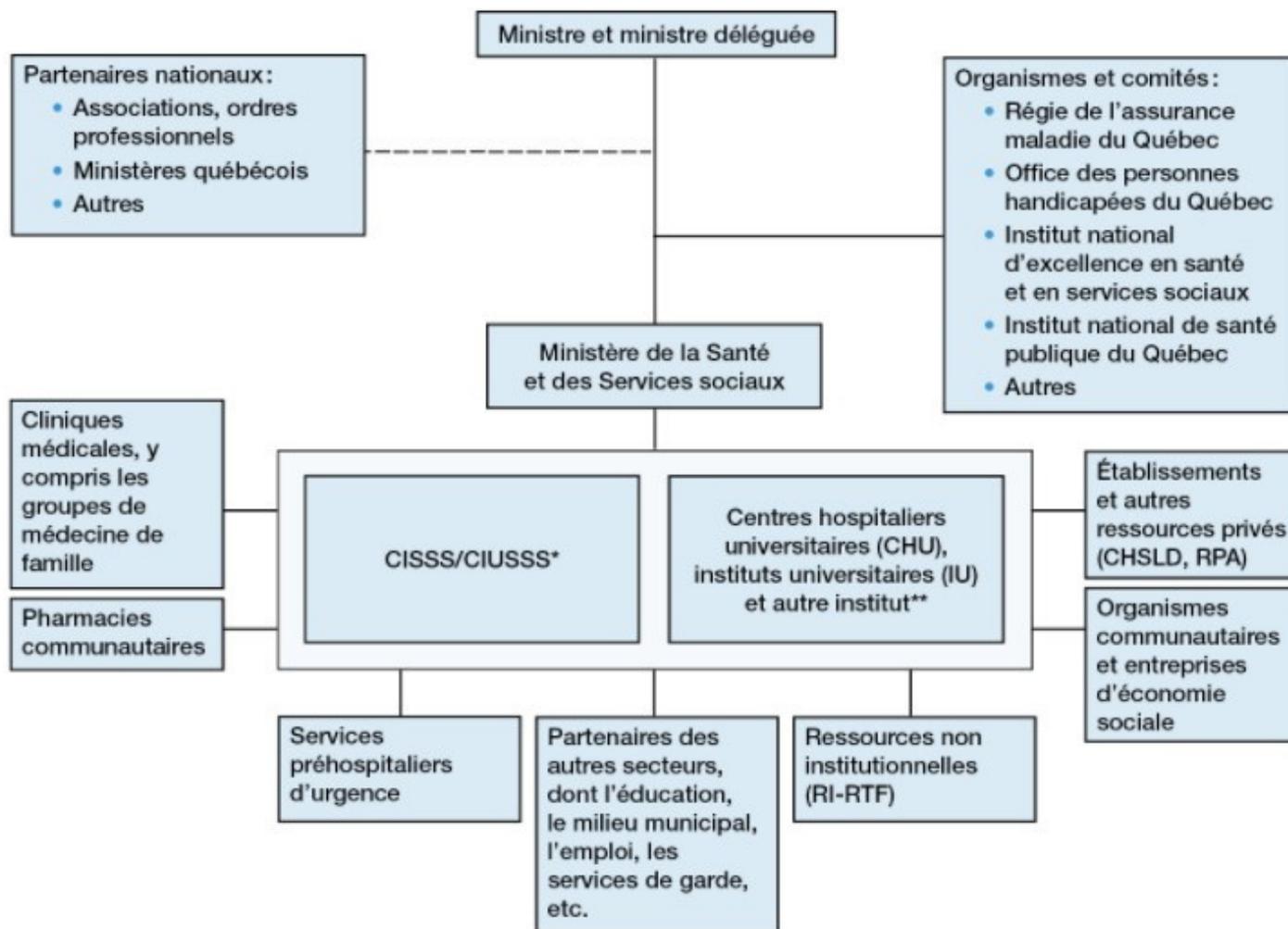


PENSEZ-Y !

Les médicaments antiparkinsoniens doivent être pris à temps, en tout temps ! Autrement, la maladie prend le dessus et la personne devient incapable de bien fonctionner, souvent pendant des heures, voire des jours, avant de retrouver une stabilité.

RÉSEAU DE LA SANTÉ

COMMENT S'Y RETROUVER ?



Le réseau de la santé québécois est composé de Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et de Centre intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS), lesquels sont responsables du déploiement des services dans toutes les régions. Ils englobent les centres locaux de services communautaires (CLSC), les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), les centres hospitaliers (CH), et les centres de réadaptation (CR). Pour consulter la liste des CISSS et des CIUSSS, visitez le site :

sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/votre-ciuss-ciuss/

CENTRES DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Les CLSC offrent plusieurs services qui favorisent le maintien à domicile. L'aide et le soutien offerts peuvent prendre différentes formes selon la région. Ils sont aussi la référence pour toutes les questions relatives à l'hébergement. Pour trouver votre CLSC : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

- services à domicile
- services médicaux
- soins infirmiers
- physiothérapie
- ergothérapie
- service social
- aide familiale
- Info santé 811
- popote roulante
- répit
- centre de jour
- transport adapté
- prêt d'aides techniques

CENTRES D'HÉBERGEMENT DE SOINS LONGUE DURÉE (CHSLD)

Les CHSLD sont des milieux de vie substituts et de soins où résident, de façon temporaire ou permanente, des personnes en perte d'autonomie fonctionnelle ou psychosociale. Ils accueillent des adultes, principalement des personnes âgées, qui ne peuvent plus demeurer dans leur milieu de vie naturel malgré le support de leur entourage.

RESSOURCES INTERMÉDIAIRES (RT)

Les ressources intermédiaires sont des milieux de vie adaptés aux personnes manifestant des pertes d'autonomie modérées. Ces environnements fournissent des services de base qui peuvent être complétés par une offre professionnelle (ergothérapeute, infirmière...).

CENTRES DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCES PHYSIQUES (CR)

Les centres de réadaptation offrent aux personnes ayant une déficience motrice ou neurologique des services spécialisés d'adaptation ou de réadaptation favorisant la participation sociale et le maintien de la qualité de vie.

CENTRES D'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE (CT)

Les centres d'hébergement temporaire accueillent les personnes âgées en perte d'autonomie pour un séjour de trois semaines en moyenne dans les situations d'urgence sociale, de répit pour le proche aidant ou de convalescence après une hospitalisation.

CENTRES DE JOUR

Les centres de jour offrent aux personnes âgées en perte d'autonomie des activités favorisant leur maintien à domicile, tout en accordant un répit aux familles. L'offre de services est spécifique à chaque centre de jour. Pour plus d'information, consultez votre CISSS ou CIUSSS .

CLINIQUES MÉDICALES ET MÉDECINS DE FAMILLE

Les cliniques médicales offrent des soins de santé de première ligne. Pour accéder au répertoire des cliniques de Montréal, consultez le site : bonjour-sante.ca/uno/cliniques/Quebec/Montreal

Si votre proche n'a pas de médecin de famille, il doit remplir une demande au guichet d'accès à un médecin de famille : quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille

CLINIQUES D'ÉVALUATION GÉRIATRIQUE

Si votre proche a 65 ans et plus, qu'il manifeste plusieurs problèmes de santé causés par le vieillissement et qu'il est à risque de perdre son autonomie, il pourrait bénéficier d'une évaluation gériatrique. Sur requête du médecin seulement, parlez-lui en : ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/consultation-avec-un-medecin-ou-une-infirmiere/consultation-avec-un-medecin-specialiste/geriatrie/evaluation-geriatrique

CLINIQUES DES TROUBLES DU MOUVEMENT

Ces cliniques, dirigées par des professionnels de la santé faisant partie d'équipes multidisciplinaires spécialisées dans la MP, assurent un suivi régulier des personnes vivant avec la maladie, afin de leur procurer la meilleure qualité de vie possible. Très sollicitées, elles ont des listes d'attente de longueur variable. Une demande de consultation de la part d'un médecin de famille reste obligatoire pour accéder à l'une de ces cliniques.

Centre hospitalier de l'Université de Montréal 514 890-8123

Centre universitaire de santé McGill 514 398-6644

Hôpital Général Juif - Neurologie 514 340-8060

Hôpital Maisonneuve-Rosemont - Neurologie 514 252 3400, poste 1460

CLINIQUES DE NEUROLOGIE

Au Québec, les neurologues généralistes traitent les personnes présentant des atteintes neurologiques dont celles atteintes de la MP. Pour trouver un neurologue, consultez le site de l'Association des neurologues du Québec : anq.qc.ca. **514 350-5122**

CARNET DE SANTÉ QUÉBEC

Le carnet de santé Québec regroupe en ligne toutes les informations de santé relatives à votre proche, soit la liste de ses médicaments, ses résultats d'examens d'imagerie, ses rendez-vous médicaux et ses résultats de prélèvements : carnetsante.gouv.qc.ca

RÉSEAU PARKINSON QUÉBEC

Si votre proche désire faire partie d'une étude scientifique sur la MP, il peut s'inscrire comme participant au Réseau Parkinson Québec : rpq-qpn.ca/

ORDRES, ASSOCIATIONS ET FÉDÉRATIONS PROFESSIONNELLES



PENSEZ-Y !

Plusieurs professionnels pourraient apporter une aide utile au cheminement de votre proche qui vit avec la MP. Vous pouvez les consulter en passant par votre CLSC ou par diverses associations professionnelles. Ne vous privez pas de leurs conseils !

Votre proche se pose sans doute bien des questions. Voici comment vous pourriez obtenir des réponses en faisant appel à des services professionnels.

JE VIENS DE RECEVOIR LE DIAGNOSTIC DE LA MALADIE DE PARKINSON. QUE FAIRE? QUI PEUT M'AIDER?

Du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30, vous pouvez contacter Parkinson Montréal-Laval pour obtenir de l'information par téléphone ou pour vous inscrire à une rencontre post-diagnostic. En cas d'absence, n'hésitez pas à laisser un message avec vos coordonnées de rappel.

PML

parkinsonmontreal-laval.ca

514 868-0597

J'AI DE LA DIFFICULTÉ À RÉALISER MES TÂCHES QUOTIDIENNES, PAR EXEMPLE À ME TOURNER DANS MON LIT, M'ALIMENTER, ME VÊTIR OU ME SERVIR DE L'ORDINATEUR. C'EST FRUSTRANT.

L'ergothérapeute peut vous proposer des aides techniques pouvant vous faciliter la vie et adapter certaines pièces de la maison pour assurer votre sécurité.

Ergothérapeute

oeq.org

514 844-5778

J'AIMERAIS BOUGER DAVANTAGE, MAIS JE NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER.

Le kinésologue est un professionnel de l'activité physique dont l'un des rôles principaux est d'adapter votre entraînement à votre condition physique. Il évaluera votre état actuel afin de bâtir un programme approprié et sécuritaire qui réponde à vos objectifs.

Kinésologue

kinesiologue.com

514 343-2471

J'AI MOINS D'APPÉTIT, JE PERDS DU POIDS ET JE N'AI PAS L'ÉNERGIE POUR CUISINER TOUS LES JOURS. QUI PEUT M'AIDER À ÉQUILIBRER MES MENUS?

Le nutritionniste ou le diététiste peut vous aider à planifier vos repas en tenant compte de votre état de santé, de vos besoins caloriques et de vos goûts tout en assurant l'efficacité optimale de vos médicaments.

Nutritionniste

opdq.org

514 393 3733

LE VOLUME DE MA VOIX DIMINUE, J'AI DE LA DIFFICULTÉ À BIEN PRONONCER LES MOTS, À TERMINER MES PHRASES ET À AVALER CERTAINS ALIMENTS, CELA M'INQUIÈTE.

L'orthophoniste peut vous amener à surmonter ou à mieux gérer ces troubles à l'aide d'exercices faciaux, de méthodes de prononciation et de conseils sur les précautions à prendre lors des repas.

.

Orthophoniste

ooaq.qc.ca

514 282-9123

J'AI PLUSIEURS EFFETS SECONDAIRES DUS À MES MÉDICAMENTS ET J'AI OUBLIÉ L'HORAIRE EXACT SELON LEQUEL JE DOIS LES PRENDRE. J'AI OUBLIÉ ÉGALEMENT DE PARLER D'UN PRODUIT NATUREL QUE JE PRENDS À MON MÉDECIN, MAIS JE N'ARRIVE PAS À LE JOINDRE.

Le pharmacien est là pour vous informer des effets secondaires de vos médicaments et vous indiquer les heures auxquelles vous devez les prendre selon la prescription de votre neurologue. Il connaît également les interactions entre certains produits naturels et votre médication antiparkinsonienne. Faites appel à ce professionnel sans tarder.

Pharmacien

opq.org

514 312-0225

ON ME SUGGÈRE DE FAIRE DES EXERCICES TOUS LES JOURS, MAIS JE NE SUIS PAS TRÈS SPORTIF. JE ME DEMANDE QUELS EXERCICES SERAIENT LES PLUS EFFICACES POUR ATTÉNUER LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE PARKINSON?

Le physiothérapeute peut intervenir au niveau de la prévention et de la promotion de la santé, de l'évaluation, du diagnostic, du traitement et de la réadaptation des déficiences et des incapacités touchant les systèmes neurologique, musculosquelettique et cardiorespiratoire. Il peut vous conseiller sur les exercices à privilégier.

Physiothérapeute

oppq.qc.ca

514 351-2770

JE ME SENS ANXIEUX ET DÉPRIMÉ ET MA FAMILLE SOUFFRE AUTANT QUE MOI. MES AMIS S'ÉLOIGNENT ET JE M'ENFERME DANS LE SILENCE: J'AI BESOIN D'AIDE MAINTENANT...

Le psychologue peut vous aider à composer avec la maladie de Parkinson, à reprendre confiance en vous et dans la vie, à vous ouvrir aux autres et à retrouver l'espoir. En parallèle, il faut absolument parler de votre mal être à votre neurologue ou à votre médecin de famille afin d'évaluer si vous ne souffrez pas d'un trouble de l'humeur nécessitant un ajustement de votre médication.

Psychologue

ordrepsy.qc.ca

514 738-1223

MA VIE SEXUELLE SE DÉGRADE, JE SUIS MAL À L'AISE D'EN PARLER À MON CONJOINT, ALORS J'ÉVITE LE SUJET.

Le sexologue peut vous aider à trouver des façons de pallier les difficultés sexuelles pouvant survenir dans l'évolution de la maladie de Parkinson. Une thérapie sexuelle et de couple peut également être envisagée.

Sexologue

associationdessexologues.com

514 270-9289

C'EST DEVENU TRÈS LOURD ET DIFFICILE POUR MON CONJOINT DE JOUER UN RÔLE DE PROCHE AIDANT. ON PARLE D'HÉBERGEMENT AUTOUR DE MOI. QUEL SERAIT MAINTENANT LE MILIEU DE VIE LE PLUS ADAPTÉ ET SÉCURITAIRE POUR MOI QUI SUIS ATTEINT.E DE LA MALADIE DE PARKINSON?

Le travailleur social et l'équipe multidisciplinaire de votre CLSC sont là pour vous et votre famille. Ils peuvent discuter des options d'hébergement les plus appropriées à votre situation et vous aider à franchir les étapes pour y accéder. Ils connaissent bien l'ensemble des résidences publiques et privées de votre secteur.

Travailleurs sociaux

otstcfq.org

514 731-3925

CENTRES D'HÉBERGEMENT PUBLICS ET PRIVÉS

QUELLES SONT LES RESSOURCES EN HÉBERGEMENT?

Plusieurs types d'hébergement publics et privés existent au Québec. Il importe de choisir celui qui répond le mieux aux besoins de votre proche, selon son niveau d'autonomie ainsi que le type et le nombre d'heures de soins qu'il requiert.

La démarche en lien avec l'hébergement se fait toujours en collaboration avec un intervenant du CLSC.

CHSLD SUR LE TERRITOIRE DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/personnes-agees/hebergement/hebergement-en-chsld

CIUSSS de Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

ciussscentreouest.ca/etablissements-et-ressources/chsld/

CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/contact-localisation/centres-dhebergement-et-de-soins-de-longue-duree-chsld/

CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

ciusssnordmtl.ca/installations/chsld/

CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/demande-dhebergement/hebergement-permanent

Qualité des milieux de vie – rapports de visites

msss.gouv.qc.ca/reseau/visites-evaluation/rapports-par-region/?region=6

SERVICES GOUVERNEMENTAUX

QUEL SOUTIEN OFFRE LE GOUVERNEMENT ?

Les deux paliers de gouvernements offrent des mesures fiscales pour les aînés, les personnes handicapées et les proches aidants. N'hésitez pas à vous renseigner.

Revenu Québec-Personne handicapée **514 864-6299**
revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/

Service Québec **1 877 644-4545**
gouv.qc.ca

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés
revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-maintien-a-domicile-des-aines/

Crédit d'impôt pour aidant naturel
revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-aidant-naturel/

Régie des rentes du Québec-Invalidité **1 800 463-5185**
rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/prestations_invalidite/Pages/prestations_invalidite.aspx

Agence du revenu du Canada-Handicapé **1 800 267-6999**
cra-arc.gc.ca/handicape

Office des personnes handicapées du Québec **1 800 567-1465**
ophq.gouv.qc.ca

Société canadienne d'hypothèque et de logement-Adaptation du domicile
cmhc-schl.gc.ca **1 800 668-2642**

Société d'habitation Québec-Adaptation du domicile
habitation.gouv.qc.ca

1 800 463-4315

Régie de l'assurance maladie du Québec
ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programme-aide

1 800 561-9749

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



PENSEZ-Y !

Les ressources sont souvent plus près de vous que vous ne le croyez...

Implantées dans votre milieu, les ressources communautaires répondent à une multitude de besoins en plus de favoriser la mobilisation de milliers de personnes autour d'objectifs et de projets communs. Entre autres, elles travaillent à l'amélioration des conditions de vie en créant des groupes d'entraide et de défense de droits et en mettant en place des services adaptés à leur communauté. Consultez les sites suivants pour trouver les organismes et les ressources de votre quartier :

Centre de référence du Grand Montréal

Information sur les services communautaires, publics et parapublics
qc.211.ca/

211

Fédération des centres d'action bénévole

fcabq.org/centres-action-benevole

514 843-6312

Entreprises d'économie sociale en aide domestique

aidechezsoi.com/reseau-des-eesad/

**Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et
préretraitées** 514 935-1551
aqdr.org

**Le Réseau FADOQ – regroupement et représentation des personnes de 50 ans et
plus** 514 252-3017
fadoq.ca

Institut de planification des soins 514 805-2408
planificationdessoins.org

**Regroupement des aidants naturels du Québec – défense des droits et
publications** 514 524-1959
Ranq.qc.ca

LIGNES D'ÉCOUTE ET DE RÉFÉRENCE

Ligne Info PML

514-868-0597 #1

Ligne d'information et de référence pour les personnes vivant avec la MP et leurs proches aidants : parkinsonmontreal-laval.ca

Info-aidant

1 855 852-7784

Ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence pour les proches aidants d'aînés : lappui.org

Ligne référence-aînés

514 527-0007

Service de renseignement dans les domaines de la santé, des services sociaux, des services fédéraux, provinciaux, municipaux, régionaux et communautaires.

Prévention du suicide

1 866 (APPELLE) 277-3553

Ligne d'urgence 24h/24

Info-Santé / Info-social

8-1-1

Service de consultation offert par des professionnels 24h/24

Tél-écoute

514 493-4484

Tél-aînés

514 353-2463

Service d'écoute et de référence

Tel-aide

514-935-1101

Service d'écoute 24h/24

PLATEFORMES DE DISCUSSIONS ET CAPSULES VIDÉO

Série documentaire « Au-delà des mots : paroles de proches aidants »

Réalisée par l'APPUI : <https://www.lappui.org/Actualites/Fil-dactualites/2021/Au-dela-des-mots-paroles-de-proches-aidants-l-Appui-lance-une-serie-documentaire-par-et-pour-les-proches-aidants>

Capsules vidéo « Aider naturellement »

aidants-naturels.ca

Capsules réalisées par le Regroupement des aidants naturels de l'Assomption

Huddol : huddol.com

Espace de discussion entre des proches aidant.es et avec des professionnel.les de la santé

APPROCHES ALTERNATIVES



PENSEZ-Y !

La prudence est de mise lorsqu'il s'agit de médecines alternatives. Avant d'entreprendre un nouveau traitement, votre proche devrait d'abord en discuter avec son neurologue.

Bien que certaines approches alternatives puissent s'avérer bénéfiques, il faut aborder ces avenues avec prudence et discernement. Tous les choix thérapeutiques, traditionnels ou alternatifs, devraient être faits de façon éclairée.

Massothérapie	amquebec.qc.ca	1 866 663-0168
Massage Trager	tragerquebec.com	514 990-4761
Acupuncture	o-a-q.org	514 523-2882
Yoga	federationyoga.qc.ca	1 877 566-2276
Tai Chi	taoist.org/fr/	450 679-1018
Aquathérapie	a-i-a.com/aqua-therapie	514 684-9574
Ostéopathie	osteopathiequebec.ca/fr/	514 770-5043

RESPONSABILITÉS ET DROITS



PENSEZ-Y !

Faites appel à un professionnel quand il s'agit de vos affaires personnelles et financières. Cela vous facilitera la vie !

PROCURATION - MANDAT

Avocats	barreau.qc.ca	514 954-3411
Notaires	cnq.org	514 879-1793
Information juridique	educaloi.qc.ca	514 954-3408
Curateur publique	curateur.gouv.qc.ca	514 873-4074

RECOURS - PLAINTES

Protecteur du citoyen (plainte services publics) protecteurducitoyen.qc.ca		1 800 463-5070
Commission des droits de la personne cdpdj.ca		514 873-5146
Maltraitance Aînés	maltraitanceaines.gouv.qc.ca	1 888 489-2287

AUTONOMIE ET SÉCURITÉ

COMMENT PUIS-JE FACILITER LE QUOTIDIEN DE MON PROCHE ?

Il existe une multitude d'aides techniques pouvant préserver plus longtemps l'autonomie de votre proche et assurer sa sécurité ainsi que de nombreuses solutions pour adapter votre domicile. N'hésitez pas à consulter un ergothérapeute afin de connaître les équipements les mieux adaptés à la situation de votre proche.

AIDES TECHNIQUES

Vente, installation et location d'équipement

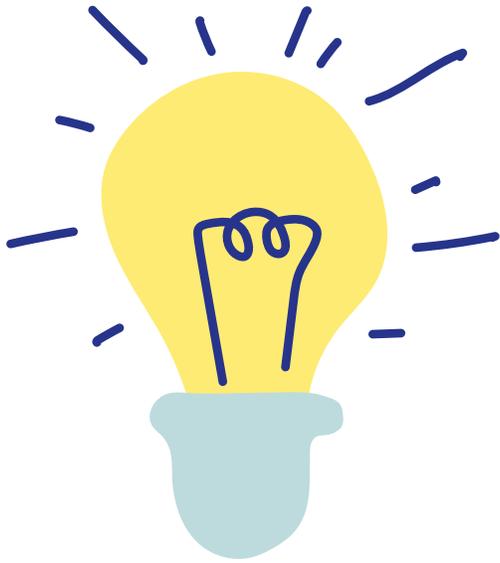
Locamedic	locamedic.com	514 332-4433
Medicus St-Laurent	medicus.ca	514 276-3691
Eugéria	eugeria.ca	1 855 554-3742

PILULIER

Le pilulier facilite grandement la gestion des médicaments. Demandez à votre pharmacien de quartier de le préparer en fonction des besoins de votre proche. N'oubliez pas d'intégrer un mécanisme de rappel (alarme, pilulier électronique, aide-mémoire magnétique sur le frigo) !

SYSTÈMES D'ALERTE

Amia Système	amiasysteme.com	1 877 509-9699
Sécre-vie	secureviecanada.com	1 877 931-7843
Instant alerte	instant-alert.ca/fr/	1 833 910-2772
Philips Lifeline	lifeline.ca/fr/	1 866 832-5426
Secur Medic	securmedic.com	1 888 990-9963



PENSEZ-Y !

Plusieurs entreprises privées offrent aussi des services qui facilitent le quotidien, comme le magasinage personnalisé, le service de traiteur, la coiffure à domicile, etc. Une recherche sur Internet ou dans les pages jaunes pourrait vous permettre de trouver des services offerts près de chez vous.

PML ne peut toutefois privilégier aucune de ces entreprises.

SERVICES OFFERTS

Île de Montréal



AIDE ET SOINS À DOMICILE

				
Bordeaux Cartierville Ville Mont-Royal Ville St-Laurent	<p><i>Les Cèdres Centre de support pour personnes âgées</i></p> <p>1275, Côte-Vertu, bureau 200, Saint-Laurent (Qc) H4L 4V2</p> <p>Web : centrelescedres.ca/ Courriel : info@centrelescedres.ca</p> <p>514 389-1023</p>	<p>POPOTE ROULANTE</p> <p>Pour aînés d'origine chrétienne du Moyen-Orient</p>	À domicile 7/7 de 8h à minuit	Popote roulante : 6\$/ repas
Centre-Sud Centre-Ville Mile-End Outremont Plateau Mont-Royal Vieux-Montréal Ville-Marie Westmount	<p><i>Plumeau, chiffon et compagnie</i></p> <p>4450, rue Saint-Hubert, bureau 311, Montréal (Qc) H2J 2W9</p> <p>Web : plumeau.qc.ca Courriel : info@plumeau.qc.ca</p> <p>514 523-6626</p>	<p>ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du type de travaux et des revenus
Côte-des-Neiges Côte-St-Luc Hampstead LaSalle Montréal-Ouest Notre-Dame-de Grâce Outremont Plateau-Mont-Royal Sud-Ouest Verdun Ville-Marie Ville Mont-Royal Westmount	<p>Nova Montréal</p> <p>310, avenue Victoria, bureau 403, Westmount (Qc) H3Z 2M9</p> <p>Web : novamontreal.com Courriel : info@novamontreal.com</p> <p>514 866-6801</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES SOINS PALLIATIFS</p> <p>Pour clientèle en perte d'autonomie</p>	À domicile 7/7 de 8h à minuit	Tarif fixé en fonction des revenus (4\$/h à 24\$/h)
Côte-des-Neiges Notre-Dame-de-Grâce Montréal-Ouest Ville Mont-Royal	<p><i>La grande vadrouille</i></p> <p>4450, rue St-Hubert, bureau 411, Montréal (Qc) H2J2W9</p> <p>Web : grandevadrouille.com Courriel : info@grandevadrouille.com</p> <p>514 341-0443</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles en perte d'autonomie</p>	À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif fixé en fonction du type de travaux et des revenus



Côte St-Luc	<p>CLSC René Cassin</p> <p>5880, boulevard Cavendish, Montréal (Qc) H4W 2T5</p> <p>Web : ciusscentreouest.ca/a-propos-du-ciuss/carrieres-stages-et-benevolat/nos-possibilites-de-benevolat/clsc-rene-cassin/ Courriel : annamaria.malorni.cvd@ssss.qouv.qc.ca</p> <p>514 484-7878 # 1351</p>	<p>REPAS</p> <p>Pour aînés à mobilité réduite</p>		<p>Gratuit</p>
Côte St-Luc Hampstead Notre-Dame-de-Grâce	<p>CBD (anciennement Coup de balai) Entreprise d'économie sociale</p> <p>5465, Queen Mary, bureau 430, Montréal (Qc) H3X 1V5</p> <p>Web : servicescbbadomicile.com</p> <p>514 484-4266 #229</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile Soins: 24/7</p> <p>Entretien ménager : Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Aide gouvernementale disponible</p>
Hochelaga-Maisonneuve	<p>RésOidaire-Centre de services et d'activités</p> <p>1625, avenue Desjardins, Montréal (Qc) H1V 2G7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/resolidaireseabe-nevolehochelagamaisonneuve Courriel : resobhm@cooptel.qc.ca</p>	<p>DÉMARCHES ADMINISTRATIVES POPOTE ROULANTE</p> <p>Pour personnes de 50 ans et + ou en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile et au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p> <p>Frais d'adhésion : 10\$/ an</p> <p>Popote roulante : 6\$/repas</p>
Île des Soeurs Verdun	<p>Réseau-bénévoles de Verdun inc.</p> <p>3215, boulevard Lasalle, Montréal (Qc) H4G 1Z1</p> <p>Web : reseau-benevoles-verdun.org/wp/ Courriel : r.b.v@videotron.ca</p> <p>514 761-1773</p>	<p>REPAS</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Popote roulante : 5\$/repas</p> <p>Dépannage alimentaire : 5\$</p>
LaSalle Sud-Ouest Verdun	<p>Centre communautaire t-Antoine 50+</p> <p>2338, rue St-Antoine Ouest, Montréal (Qc) H3J 1A8</p> <p>Web : centrestantoine50plus.com Courriel : louiseb@centrestantoine.com</p> <p>514 933-7351</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SÉCURITÉ ET SURVEILLANCE</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p> <p>Frais d'adhésion : 15\$/an</p>
Montréal Nord Parc-extension Rosemont-La Petite-Patrie St-Léonard St-Michel Rivière-des-Prairies Villeray	<p>Coopérative de solidarité NOVaide</p> <p>3565, rue Jarry Est, bureau 410, Montréal (Qc) H1Z 4K6</p> <p>Web : novaide.com Courriel : novaide@novaide.com</p> <p>514 278-6767</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour proches aidants d'aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h30 à 17h</p>	<p>Tarif fixé en fonction des revenus</p> <p>Travaux légers : 8,25\$/h à 18,25\$/h Travaux lourds : 14\$ à 24\$/h</p>



Bordeaux Cartierville Ville Mont-Royal Ville St-Laurent	<p><i>Les Cèdres Centre de support pour personnes âgées</i></p> <p>1275, Côte-Vertu, bureau 200, Saint-Laurent (Qc) H4L 4V2</p> <p>Web : centrescedres.ca/ Courriel : info@centrescedres.ca</p> <p>514 389-1023</p>	<p>POPOTE ROULANTE</p> <p>Pour aînés d'origine chrétienne du Moyen-Orient</p>	<p>À domicile 7/7 de 8h à minuit</p>	<p>Popote roulante : 6\$/ repas</p>
Centre-Sud Centre-Ville Mile-End Outremont Plateau Mont-Royal Vieux-Montréal Ville-Marie Westmount	<p><i>Plumeau, chiffon et compagnie</i></p> <p>4450, rue Saint-Hubert, bureau 311, Montréal (Qc) H2J 2W9</p> <p>Web : plumeau.qc.ca Courriel : info@plumeau.qc.ca</p> <p>514 523-6626</p>	<p>ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Tarif en fonction du type de travaux et des revenus</p>
Île des Soeurs Verdun	<p><i>Réseau-bénévoles de Verdun inc.</i></p> <p>3215, boulevard Lasalle, Montréal (Qc) H4G 1Z1</p> <p>Web : reseau-benevoles-verdun.org/wp/ Courriel : r.by@videotron.ca</p> <p>514 761-1773</p>	<p>REPAS</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Popote roulante : 5\$/repas Dépannage alimentaire : 5\$</p>
LaSalle Sud-Ouest Verdun	<p><i>Centre communautaire t-Antoine 50+</i></p> <p>2338, rue St-Antoine Ouest, Montréal (Qc) H3J 1A8</p> <p>Web : centrestantoine50plus.com Courriel : louiseb@centrestantoine.com</p> <p>514 933-7351</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SÉCURITÉ ET SURVEILLANCE</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 15\$/an</p>
Montréal Nord Parc-extension Rosemont-La Petite-Patrie St-Léonard St-Michel Rivière-des-Prairies Villeray	<p><i>Coopérative de solidarité NOVaide</i></p> <p>3565, rue Jarry Est, bureau 410, Montréal (Qc) H1Z 4K6</p> <p>Web : novaide.com Courriel : novaide@novaide.com</p> <p>514 278-6767</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour proches aidants d'aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h30 à 17h</p>	<p>Tarif fixé en fonction des revenus</p> <p>Travaux légers : 8,25\$/h à 18,25\$/h Travaux lourds : 14\$ à 24\$/h</p>



Sud-Ouest	<p><i>Clinique communautaire de Pointe-St-Charles</i></p> <p>500, Avenue Ash, Montréal (Qc) H3K 2S5</p> <p>Web : ccpsc.qc.ca</p> <p>514 937-9251</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ACCÈS À DES ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ</p>	<p>À domicile 7/7 de 8h à minuit</p>	<p>Gratuit</p>
Ville-Marie	<p><i>La porte jaune</i></p> <p>3625, rue Aylmer, Montréal (Qc) H2X 2C3</p> <p>Web : fr.yellowdoor.org/ Courriel : gen.out@yellowdoor.org</p> <p>514 845-2600</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS</p> <p>Pour aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p>
Ville-Marie	<p><i>Place Vermeil</i></p> <p>2600, rue Ontario Est, bureau 206, Montréal, (Qc) H2K 4K4</p> <p>Web : placevermeil.org/ Courriel : info@placevermeil.org</p> <p>514 527-7822</p>	<p>DÉMARCHES ADMINISTRATIVES</p> <p>Pour aînés</p>	<p>Au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p>
Ville Mont-Royal	<p><i>Service d'assistance communautaire de Ville Mont-Royal</i></p> <p>60, avenue Roosevelt, Mont-Royal (Qc) H3R 1Z4</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/servicedassistanceccommunautairedemontroyal Courriel : meagan.reinish@ville.mont-royal.qc.ca</p> <p>514 734-2937</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS CLINIQUE DE TENSION ARTÉRIELLE CLINIQUE DE SOINS DES PIEDS POPOTE ROULANTE</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile et au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p> <p>Popote roulante : 5\$/repas</p> <p>Clinique de soins des pieds : 40\$</p>
Île de Montréal	<p><i>Amiko</i></p> <p>222, Henri-Bourassa Est, Montréal (Qc) H3L 1B9</p> <p>Web : soinsamika.com</p> <p>514-543-4450</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile 24/7</p>	<p>Tarif : 24\$/heure</p>
Île de Montréal	<p><i>CRAIC - Conseil régional des personnes âgées italo-canadiennes</i></p> <p>671, rue Ogilvy, Montréal (Qc) H3N 1N4</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/conseilregionaldespersonesaqeesitalocanadiennescraic Courriel : craic@securenet.net</p> <p>514 273-6588</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER REPAS</p> <p>Pour aînés d'origine italophone</p>	<p>À domicile et au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p> <p>Popote roulante 10\$/repas</p> <p>Entretien ménager : 39\$ / 3 heures</p>



Île de Montréal	<p><i>Elizz</i></p> <p>Web : elizz.com/quebec Courriel : elizzmontreal@sehc.com</p> <p>514 416-8047</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile, au centre, en résidence et à l'hôpital 7/7 de 8h à minuit</p>	<p>Tarif préposé : 22\$/h à 26\$/h Tarif infirmier : 56\$/heure</p>
Île de Montréal	<p><i>Groupe soins à domicile</i></p> <p>222, Henri-Bourassa Est, Montréal (Qc) H3L 1B9</p> <p>Web : groupesoinsadomicile.com</p> <p>514 510-5555</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile</p>	<p>Payant</p>
Île de Montréal	<p><i>Prendre soin</i></p> <p>3901, avenue Bannantyne, bureau 212, Montréal (Qc) H4G 1C2</p> <p>Web : gowell.ca/en/listings/prendre-soin-services-et-soins-de-sante-mobil Courriel : accueil@prendresoin.ca</p> <p>514 360-0440</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile 24/7</p>	<p>Payant</p>
Île de Montréal	<p><i>SCCIQ - Services communautaires Canadiens-Italiens du Québec</i></p> <p>8370, boulevard Lacordaire, bureau 303, Saint-Léonard (Qc) H1R 3Y6</p> <p>Web : scciq.com/ Courriel : info@scciq.com</p> <p>514 274-9461 ou 514 274-9462</p>	<p>DÉMARCHES ADMINISTRATIVES</p> <p>Pour clientèles d'origine italophone</p>	<p>Au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit</p>
Île de Montréal	<p><i>Services sociaux helléniques du Québec</i></p> <p>5777, avenue Wilderton, Montréal (Qc) H3S 2V7</p> <p>Web : hcgq.org Courriel : efakotakis@hcgq.org</p> <p>514 738-2421</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES DISTRIBUTION ALIMENTAIRE</p> <p>Pour aînés d'origine hellénique</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Distribution alimentaire : 2\$ à 4\$ Frais d'adhésion : 10\$/ an Cotisation pour la distribution alimentaire : 5\$/ an</p>
Île de Montréal	<p><i>Soins à Domicile</i></p> <p>4460, rue Ste Catherine Ouest, Montréal (Québec) (Qc) H3Z 1R7</p> <p>Web : montrealsoinsadomicile.ca/</p> <p>514 900-6642</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>À domicile 24h/7</p>	<p>Payant</p>



Île de Montréal	<p><i>Soins direct</i></p> <p>2015, Drummond, bureau 914, Montréal (Qc) H3G 1W7</p> <p>Web : soinsdirect.ca Courriel : soinsdirect@soinsdirect.ca</p> <p>514 739-1919</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèle variées</p>	À domicile	Payant
Île de Montréal	<p><i>Soins Gabrielle</i></p> <p>5835, boulevard Léger, bureau 310, Montréal (Qc) H1G 6E1</p> <p>Web : soinsgabrielle.com</p> <p>514 253-4224</p>	<p>SOINS QUOTIDIENS SOINS INFIRMIERS ENTRETIEN MÉNAGER</p> <p>Pour clientèle avec troubles cognitifs</p>	À domicile	Payant
Île de Montréal	<p><i>Regroupement des popotes roulantes</i></p> <p>5800, rue Saint-Denis, bureau 602, Montréal (Qc) H2S 3L5</p> <p>Web : popotes.org Courriel : regroupement@prasab.org</p> <p>514 382-0310 # 205</p>	<p>LOCALISATION D'UNE POPOTE ROULANTE À PROXIMITÉ</p>		Gratuit

GROUPES D'EXERCICES ET DE LOISIRS ADAPTÉS

				
Ahuntsic	<p><i>Centre de jour Berthiaume-du Tremblay</i></p> <p>1635, boulevard Gouin Est, Montréal (Qc) H2C 1C2</p> <p>Web : http://residence-berthiaume-du-tremblay.com/centre-de-jour/presentation/</p> <p>514 381-1841 # 295</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens Sur référence du CLSC</p>	<p>Au centre Les jeudis de 13h15 à 14h15*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Ahuntsic Centre-ville Notre-Dame de Grâce	<p><i>Parkinson en mouvement</i></p> <p>Adresse postale : 4666, rue Jeanne-Mance, Montréal (Qc) H2V 4J4</p> <p>Web : parkinsonenmouvement.org/en/ Courriel : parkinsonenmouvement@gmail.com</p> <p>Divers lieux d'activités :</p> <p>Parc Ahuntsic 10555, rue Lajeunesse, Montréal (Qc) H3L 2E4</p> <p>Le Belgo, Danse studio 124, 372, rue Ste-Catherine Ouest,</p>	<p>DANSE ET MOUVEMENTS ADAPTÉS</p> <p>Pour parkinsoniens Et proches aidants</p>	<p>Sur zoom jusqu'à nouvel ordre Lundi de 15h à 16h Mardi de 11h10 à 12h Jeudi de 17h à 18h</p> <p>Horaire régulier : Parc Ahuntsic Jeudi 13h30 à 14h30</p> <p>Le Belgo Lundi de 15h à 16h Lundi de 17h à 18h</p>	<p>10\$/séance</p>
	<p>Montréal (Qc) H3B 1A2</p> <p>Association récréative Milton-Parc 3590 Rue Jeanne-Mance, Montréal (Qc) H2X 2L1</p> <p>Centre de Santé Reine-Élizabeth 2100, rue Marlowe, bureau 347, Montréal (Qc) H4A 3L5</p> <p>438 823-1049</p>		<p>Association récréative Milton-Parc Mercredi de 11h à 12h</p> <p>Centre de Santé Reine-Élizabeth Mardi de 13h à 14h Mardi de 14h à 15h Jeudi de 17h à 18h*</p>	
Anjou	<p><i>Centre de jour Triest</i></p> <p>4900, boulevard Lapointe, Montréal (Qc) H1K 4W9</p> <p>Web : ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-pierre-joseph-triest</p> <p>514 353-1220 # 5092</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens Et proches aidants Sur références du CLSC</p>	<p>Au centre Les jeudis de 10h30 à 11h45*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Bordeaux Cartierville	<p><i>Centre de jour Bordeaux-Cartierville</i></p> <p>11822, avenue du Bois-de-Boulogne Montréal (Qc) H3M 2X6 514 331-2288 # 4227</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour clientèle neurologiques Sur référence du CLSC</p>	<p>Au centre</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>

*Horaire sujet à changement



Centre-ville	<p><i>Centre national de danse thérapie des Grands ballets canadiens</i></p> <p>1435, rue De Bleury, bureau 500 Montréal (Qc) H3A 2H7</p> <p>Web : grandsballets.com/fr/cours-et-services/detail/danser-le-parkinson/</p> <p>514 849-0269 # 3</p>	<p>DANSE ADAPTÉE</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Au centre Le jeudi de 11h à 12h Le dimanche de 14h45 à 15h45*</p>	<p>Payant</p>
Centre-ville	<p><i>Parkinson en mouvement</i></p> <p>Adresse postale : 4666, rue Jeanne-Mance, Montréal (Qc) H2V 4J4</p> <p>Web : parkinsonenmouvement.org/en/ Courriel : parkinsonenmouvement@gmail.com</p> <p>Dans les locaux du Le Belgo, studio 124, 372, rue Ste-Catherine Ouest, Montréal (Qc) H3B 1A2</p> <p>438 823-1049</p>	<p>ATELIERS DE CHANT</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Lundi de 16h à 17h*</p>	<p>10\$/ séance</p>
Centre-ville	<p><i>YMCA Centre-ville</i></p> <p>1440, rue Stanley, 3e étage, Montréal (Qc) H3A 1P7</p> <p>Web : ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-Centre-ville Courriel : sac.cv@ymcaquebec.org</p> <p>514 849-8393 # 1779</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens et autres clientèles</p>	<p>Au centre Les mardis de 17h30 à 18h30*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Cours donnés par des bénévoles</p>
Côte-St-Paul Faubourg Plateau Mont-Royal Pointe St-Charles St-Louis du Parc Verdun	<p><i>Centres de jour – secteur centre sud de Montréal</i></p> <p>Web : ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/personnes-agees/centre-de-jour</p> <p>Faubourg, Plateau, Parc : 514 527-9565 Côte-St-Paul, Pte St-Charles, Verdun : 514 765-7812</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES LOISIRS</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie Sur référence du CLSC</p>	<p>Divers lieux d'activités</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Côte-des-Neiges	<p><i>Centre juif Cummings pour aînés</i></p> <p>5700, rue Westbury, Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cummingcentre.org/health-and-wellness/adapted-programs/parkinsons/ Courriel : information@cummingcentre.org</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES ACTIVITÉS ARTISTIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Au centre</p>	<p>Payant</p>

*Horaire sujet à changement



Hochelaga-Maisonneuve Mercier Ouest Rosemont	<p><i>Centre de Jour Éloria-Lepage</i></p> <p>3090 Avenue de la Pépinière Montréal (Qc) H1N 3N4</p> <p>Web : ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-eloria-lepage</p> <p>514 252-1710</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Au centre Les vendredis de 10h à 12h30*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Montréal-Nord	<p><i>Centre de jour Angelica</i></p> <p>3395, boulevard Gouin Est, Montréal (Qc) H1H 5L8</p> <p>Web : angelica-residence.com/?page_id=1713</p> <p>514 324-6670 # 403</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens et proches aidants</p>	<p>Au centre Les jeudis de 13h à 14h*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Montréal-Nord St-Léonard St-Michel	<p><i>Centre de jour Dante</i></p> <p>6887, rue Châtelain, Montréal (Qc) H1T 3X7</p> <p>Web : ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-dante</p> <p>514 252-1535 # 5129</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES LOISIRS</p> <p>Pour clientèles neurologiques Sur référence du CLSC</p>	<p>Au centre Les mardis 9h30 à 13h30* Les jeudis de 11h30 à 15h30*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Mont-Royal	<p><i>Kinatex Rockland</i></p> <p>100, chemin Rockland, bureau 130, Ville Mont-Royal (Qc) H3P 2V9</p> <p>Web : kinatex.com/</p> <p>514 667-3828</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES – PERSONNALISÉS</p> <p>Pour clientèles neurologiques</p>	<p>Au centre</p>	<p>Payant</p>
Rosemont	<p><i>Association des loisirs pour personnes à mobilité réduite</i></p> <p>5350, rue Lafond, Montréal (Qc) H1X 2X2</p> <p>Web : www.alpar.ca Courriel : info@alpar.ca</p> <p>514 524-7328</p>	<p>LOISIRS</p> <p>Pour adultes de 55 et + à mobilité réduite Pour proches aidants</p>	<p>Au centre</p>	<p>Gratuit</p> <p>Frais d'adhésion : 12\$/an</p>
St-Henri	<p><i>Centre de jour St-Henri</i></p> <p>5205, rue Notre-Dame-Ouest, Montréal (Qc) H4C 3L2</p> <p>514 769-8801 #50247</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens avec troubles d'équilibre</p>	<p>Au centre Les mardis et vendredis De 10h30 à 12h00*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>

*Horaire sujet à changement



St-Laurent	<p><i>Centre de jour St-Laurent</i></p> <p>1275, boulevard de la Côte-Vertu, St-Laurent (Qc) H4L 4V2</p> <p>514 744-4981</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour clientèles neurologiques Sur référence du CLSC</p>	<p>Au centre Les lundis et jeudis De 13h30 à 14h30*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
St-Léonard	<p><i>Neuromotrix</i></p> <p>Centre sportif Ludus 6002, boulevard des Grandes-Prairies, Montréal (Qc) H1P 1A5</p> <p>Web : neuromotrix.com Courriel : info@neuromotrix.com</p> <p>438 377-9010</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES BOXE ADAPTÉE MARCHE NORDIQUE</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Au centre À domicile</p>	<p>Payant</p>
St-Michel	<p><i>Centre de jour Joseph-François-Perrault</i></p> <p>7400, Boulevard Saint-Michel, Montréal (Qc) H2A 2Z8</p> <p>Web : ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-joseph-francois-perrault 514 722-3000</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens Sur référence du CLSC</p>	<p>Au centre</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Verdun	<p><i>Centre de jour Manoir Verdun</i></p> <p>5500, boulevard Lasalle, Verdun (Qc) H4H 1N9</p> <p>Web : ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-de-verdun</p> <p>514 769-8801 # 262</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	<p>Au centre Les lundis et jeudis De 9h30 à 11h30*</p>	<p>Gratuit</p> <p>Transport et repas payants</p>
Verdun	<p><i>Bouger et vivre</i></p> <p>4501, Avenue Bannantyne, bureau 213, Verdun (Qc) H4G 1E3</p> <p>Web : bougervivre.weebly.com Courriel : bouger.vivre@gmail.com</p> <p>438 836-1559</p>	<p>EXERCICES PHYSIQUES – PERSONNALISÉS</p> <p>Pour aînés présentant des problèmes de mobilité ou souffrant d'une maladie chronique</p>	<p>Au centre Lundis au vendredi De 9h30 à 15h30</p>	<p>Frais d'adhésion : 20 \$/an Abonnement : 20 \$/mois</p>
Île de Montréal	<p><i>Parkinson Montréal-Laval</i></p> <p>560, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H2L 0B6</p> <p>Web : parkinsonmontreallaval.ca Courriel : montreal-laval@parkinsonquebec.ca 514 868-0597 # 1</p>	<p>AIDE FINANCIÈRE POUR LA PRATIQUE D'EXERCICES PHYSIQUES</p> <p>Pour jeunes parkinsoniens (50 ans et +)</p>		<p>Aide financière</p> <p>Formulaire d'inscription disponible en ligne</p>

*Horaire sujet à changement



<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Programme Pied</i></p> <p>Web : ccpsc.qc.ca/en/node/2070</p> <p>Ahuntsic : 514 381-2000 # 8393</p> <p>Bordeaux-Cartierville, Saint-Laurent, Villeray et Petite-Patrie 514 331-2572 # 4479</p> <p>Montréal-Nord 514 384-2000 # 7445</p> <p>Sud-Ouest 514 937-9251 #7268</p> <p>Autres quartiers Info-Santé / Info-Social (8-1-1)</p>	<p>PIED PROGRAMME D'EXERCICES DE 12 SEMAINES EN PRÉVENTION DES CHUTES</p> <p>Pour aînés</p>	<p>Divers lieux d'activités</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Yoga tout</i></p> <p>Web : yogatout.com Courriel : info@yogatout.com</p> <p>514 523-8085</p>	<p>YOGA ADAPTÉ</p> <p>Pour aînés</p>	<p>À domicile En résidence</p>	<p>Payant</p>

*Horaire sujet à changement

RÉPIT



Ahuntsic	<p><i>Centre de jour Berthiaume-Du Tremblay</i></p> <p>1635, boulevard Gouin Est, Montréal (Qc) H2C 1C2</p> <p>Web : residence-berthiaume-du-tremblay.com/centre-de-jour/presentation/ Courriel : elaine.clavet.rbd@ssss.qouv.qc.ca</p> <p>514 381-1841</p>	<p>RÉPIT Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>Au centre de jour Lundi au vendredi de 8h à 16h* Transport associé</p>	<p>Gratuit Repas et transports payants</p>
Ahuntsic Cartierville Montréal-Nord Saint-Laurent	<p><i>Tellement bien chez soi – Les services d'aide remue-ménage</i></p> <p>1687, rue Fleury Est, bureau 100, Montréal (Qc) H2C 1T1</p> <p>Web : tellementbienchezsoi.com/ Courriel : info@tellementbienchezsoi.com</p> <p>514 383-1222</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile 7/7 de 7h à 22h</p>	<p>Tarifs fixés en fonction des revenus (4\$/h à 25\$/h)</p>
Anjou Montréal-Est Rosemont-La-Petite-Patrie Saint-Léonard Saint-Michel Villeray	<p><i>Le temps d'une pause</i></p> <p>7400, Boulevard Saint-Michel, Montréal (Qc) H2A 2Z8</p> <p>Web : tempsdunepause.org/services-aux-familles</p> <p>514 722-3000 # 3036</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉ DE STIMULATION Clientèles avec troubles cognitifs</p>	<p>Au centre Lundi au samedi de 8h30 à 15h30 Transport associé</p>	<p>28\$/jour Places subventionnées Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
	<p>Trois centres d'activités :</p> <p>CHSLD Joseph-François-Perreault 7400, Boulevard Saint-Michel, Montréal (QC) H2A 2Z8</p> <p>Les Jardins Angevin 7750, boulevard Châteauneuf, Montréal (QC) H1K4G3</p> <p>Maison St-Étienne 6001, boulevard Christophe-Colomb, Montréal (QC) H2S 2G3</p>			
Centre-Ouest Centre-Sud Montréal Est Montréal Nord	<p><i>L'APPUI Montréal</i> <i>Service relève vacances</i></p> <p>Web : lappui.org/Regions/Montreal/Actualites-et-Activites/Actualites/2019/Releve-vacances-le-service-qui-vous-permet-de-prendre-une-pause</p> <p>1 855 852-7784</p>	<p>RÉPIT VACANCES Aînés en perte d'autonomie légère</p>	<p>À domicile 3h/jour durant 14 jours maximum</p>	<p>Financé par l'APPUI</p>

*Horaire sujet à changement



Centre-Sud Centre-Ville Mile-End Outremont Plateau Mont-Royal Vieux-Montréal Ville-Marie Westmount	<i>Plumeau, chiffon et compagnie</i> 4450, rue Saint-Hubert, bureau 311, Montréal (Qc) H2J 2W9 Web : plumeau.qc.ca/ Courriel : info@plumeau.qc.ca 514 523-6626	RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Aînés	À domicile Lundi au vendredi de 8h à 22h	Tarifs fixés en fonction des revenus (4\$/h à 25\$/h) Frais d'adhésion : 10\$/an
Côte-des-Neiges Côte-St-Luc Hampstead LaSalle Montréal-Ouest Mont-Royal Notre-Dame-de-Grâce Outremont Plateau-Mont-Royal Sud-Ouest Verdun Ville-Marie Westmount	<i>Nova Montréal</i> 310, avenue Victoria, bureau 403, Westmount (Qc) H3Z 2M9 Web : novamontreal.com Courriel : info@novamontreal.com 514 866-6801	RÉPIT Clientèles variées	À domicile 7/7 8h à minuit	Tarifs fixés en fonction des revenus (4\$/h à 24\$/h)
Côte-des-Neiges Mont-Royal Notre-Dame-de-Grâce Outremont	<i>Centre de bénévolat SARPAD</i> 6555, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 442, Montréal (Qc) H3S 2A6 Web : sarpad.com/ 514 737-2454	RÉPIT PROMENADE Aînés	À domicile 7/7 de 8h à 16h	Gratuit
Côte-St-Luc	<i>Centre gériatrique Donald Berman Maimonides</i> 5795, avenue Caldwell, Montréal (Qc) H4W 1W3 Web : donaldbermanmaimonides.ca/familles-et-residents/admissions/ 514 483-2121	RÉPIT - HÉBERGEMENT Aînés Sur référence du CLSC	Au centre Deux à quatre semaines	15\$/jour
Côte-St-Luc Hampstead Notre-Dame-de-Grâce	<i>CBD (anciennement Coup de balai)</i> <i>Entreprise d'économie sociale</i> 5465, Queen Mary, bureau 430, Montréal (Qc) H3X 1V5 Web : servicescldbdomicile.com Courriel : info@coupdebalai.com 514 484-4266	RÉPIT Clientèles variées	À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarifs fixés en fonction des revenus (4\$/h à 24\$/h)



Montréal-Nord	<p><i>Centre de jour Angelica</i></p> <p>3435, boulevard Gouin Est, Montréal-Nord (Qc) H1H 1B1</p> <p>Web : angelica-residence.com/index.php Courriel : angelica.info.ange@ssss.gouv.qc.ca</p> <p>514 324-6110</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Aînés</p>	<p>Au centre de jour Lundi au vendredi de 8h à 16h* Transport associé</p>	<p>Gratuit</p>
Montréal Nord Parc-Extension Rosemont-La-Petite-Patrie St-Léonard St-Michel Rivière-des-Prairies Villeray	<p><i>Coopérative de solidarité NOVaide</i></p> <p>3565, rue Jarry Est, bureau 410, Montréal (Qc) H1Z 4K6</p> <p>Web : novaide.com Courriel : novaide@novaide.com</p> <p>514 278-6767</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Tarifs fixés en fonction des revenus (4\$/h à 26\$/h)</p>
Ouest de l'île de Montréal	<p><i>Nova Ouest de l'île</i></p> <p>447, boulevard Beaconsfield, Beaconsfield (Qc) H9W 4C2</p> <p>Web : novawi.org Courriel : info@novawi.org</p> <p>514 695-8335</p>	<p>RÉPIT Aînés avec troubles cognitifs</p>	<p>Au centre de jour Mardi au vendredi</p>	<p>20\$/jour</p>
Parc-Extension	<p><i>Asklipios</i></p> <p>549, Jarry Ouest, Montréal (Qc) H3N1G1</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/associationdescitoyenssaquesrecocanadiensdemontrealasklipios</p> <p>514 271-7224</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>15\$/période de répit</p>
Parc-Extension Villeray	<p><i>Association du troisième âge Filia</i></p> <p>821, rue Ogilvy, Montréal (Qc) H3N 1N9</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/associationdutroisiemeagefilia Courriel : filia@bellnet.ca</p> <p>514 948-3021</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile</p>	
St-Laurent	<p><i>Centre ABC – Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent</i></p> <p>910, avenue Sainte-Croix, Montréal (Qc) H4L 3Y6</p> <p>Web : centreatbc.org/ Courriel : cabc@qc.airsa.com</p>	<p>RÉPIT Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile 7/7 de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an</p>

				
Parc-Extension	<p><i>Asklipios</i></p> <p>549, Jarry Ouest, Montréal (Qc) H3N1G1</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/associationdescitoven-sagesqrecocanadiensdemontrealasklipios</p> <p>514 271-7224</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>15\$/période de répit</p>
Parc-Extension Villeray	<p><i>Association du troisième âge Filia</i></p> <p>821, rue Ogilvy, Montréal (Qc) H3N 1N9</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/associationdutroisiemeagefilia Courriel : filia@bellnet.ca</p> <p>514 948-3021</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile</p>	
St-Laurent	<p><i>Centre ABC – Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent</i></p> <p>910, avenue Sainte-Croix, Montréal (Qc) H4L 3Y6</p> <p>Web : centreabc.org/ Courriel : cabc@qc.airsa.com / 514 744-5511</p>	<p>RÉPIT Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile 7/7 de 8h à 16h</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
Île de Montréal	<p><i>Les Cèdres Centre de support pour personnes âgées</i></p> <p>1275, Côte-Vertu, bureau 200, Saint-Laurent (Qc) H4L 4V2</p> <p>Web : centrescedres.ca/ Courriel : info@centrescedres.ca</p> <p>514 389-1023</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>Au centre de jour Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>10\$/ jour</p>
Île de Montréal	<p><i>Centre Évasion</i></p> <p>5701, Décarie, Montréal (Qc) H3W 3C8</p> <p>Web : centreevasion.com Courriel : centre-evasion@videotron.ca</p> <p>514 738-5151</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>Au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h À domicile 7/7 de 9h à 20h En résidence 7/7 de 9h à 18h Transport associé au tarif de 24\$</p>	<p>Tarifs fixés en fonction des revenus et des services</p>
Île de Montréal	<p><i>Centre juif Cummings pour aînés</i></p> <p>5700, rue Westbury Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cummingcentre.org</p> <p>514 342-1234</p>	<p>RÉPIT Adultes de 50 ans et +</p>	<p>Au centre Lundi au vendredi de 8h à 16h Transport associé</p>	<p>Payant</p>

*Horaire sujet à changement



Île de Montréal	<p><i>Elizz</i></p> <p>Web : elizz.com/quebec Courriel : elizzmontreal@saintelizabeth.com</p> <p>514 437-2015</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Clientèles variées</p>	<p>À domicile, en résidence et à l'hôpital 24h/7</p>	<p>Tarifs variables (22\$/h à 26\$/h)</p>
Île de Montréal	<p><i>Groupe soins à domicile</i></p> <p>222, Henri-Bourassa Est, Montréal (Qc) H3L 1B9</p> <p>Web : groupesoinsadomicile.com</p> <p>514 510-5555</p>	<p>RÉPIT ACCOMPAGNEMENT Clientèles variées</p>	<p>À domicile</p>	<p>Payant</p>
Île de Montréal	<p><i>Maison Gilles-Carle Évasion</i></p> <p>3530, Jean-Talon Ouest, 4^{ème} étage, pavillon D, Montréal (Qc) H3R 2E8</p> <p>Web : fondationmaisonqillescarle.org/services/</p> <p>514 738-5151</p>	<p>RÉPIT - HÉBERGEMENT Aînés en perte d'autonomie</p>	<p>Au centre 1 journée à deux semaines</p>	<p>Payant</p>
Île de Montréal	<p><i>Mamies immigrantes pour le développement et l'intégration</i></p> <p>4250, rue Bannantyne, bureau 102, Montréal (Qc) H4G 3J4</p>	<p>RÉPIT Aînés</p>	<p>À domicile 7/7 de 8h à minuit</p>	<p>15\$/bloc de 3 heures</p>

	<p>Web : economiesocialemontréal.net/repertoire/entreprises/mamies-immigrantes-pour-le-developpement-et-lintegration-m.i.d.i/ Courriel : lesmamies200@gmail.com</p> <p>514 903-1380</p>			
Île de Montréal	<p><i>Le service Oxili au quotidien</i></p> <p>3680, rue Jeanne-Mance, bureau 328, Montréal (Qc) H2X 2K5</p> <p>Web : exaequo.net/oxili/ Courriel : info@exaequo.net</p> <p>514 288-3852</p>	<p>JUMELAGE AVEC DES PRÉPOSÉS AUX BÉNÉFICIAIRES Clientèles variées</p>	<p>À domicile</p>	<p>Gratuit Chèque Emploi-service</p>
Île de Montréal	<p><i>Soins à Domicile</i></p> <p>4460, rue Ste Catherine Ouest, Montréal (Qc) H3Z 1R7</p> <p>Web : montrealsoinsadomicile.ca/</p> <p>514 900-6642</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Clientèles variées</p>	<p>À domicile 24h/7</p>	<p>Payant</p>
Île de Montréal	<p><i>Soins directs</i></p> <p>2015, Drummond, bureau 914, Montréal (Qc) H3G 1W7</p>	<p>RÉPIT Clientèles variées</p>	<p>À domicile</p>	<p>Payant</p>

	<p>Web : soinsdirect.ca Courriel : soinsdirect@soinsdirect.ca</p> <p>514 739-1919</p>			
Île de Montréal	<p><i>Soins Gabrielle</i></p> <p>5835, boulevard Léger, bureau 310, Montréal (Qc) H1G 6E1</p> <p>Web : soinsgabrielle.com Courriel : coordo@soinsgabrielle.com</p> <p>514 253-4224</p>	<p>RÉPIT ACTIVITÉS DE STIMULATION Clientèles avec troubles cognitifs</p>	<p>À domicile 24h/7</p>	<p>Payant</p>

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE DE PARKINSON



Ahuntsic-Nord	<p><i>Entraide Ahuntsic-Nord</i></p> <p>10780, rue Laverdure, bureau 110, Montréal (Qc) H3L 2L9</p> <p>Web : entraidenord.org Courriel : dir@entraidenord.org</p> <p>514 382-9171</p>	<p>VISITES D'AMITIÉ INTERVENTIONS DE MILIEU</p> <p>Pour aînés en légère perte d'autonomie</p>		Gratuit
Côte-des-Neiges	<p><i>Centre juif Cummings pour aînés</i></p> <p>5700, avenue de Westbury, Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cummingcentre.org Courriel : info@cummingcentre.org</p> <p>514 342-1234 #7246</p>	<p>GROUPES D'ENTRAIDE</p> <p>Pour parkinsoniens</p>		
Hochelaga-Maisonneuve Mercier	<p><i>Centre communautaire congolais des aînés</i></p> <p>2030, Boulevard Pie IX, bureau 209, Montréal (Qc) H1V 2C8</p>	<p>VISITES D'AMITIÉ Pour adultes de 50 ans et + issus de minorités ethno-culturelles</p>	À domicile et en centre hospitalier	Gratuit

	<p>Web : arrondissement.com/montreal/centrecommunautairecongolaisdesaines Courriel : centre.aines@videotron.ca</p> <p>514 597-2882</p>			
Hochelaga-Maisonneuve Mercier	<p><i>Chez-nous de Mercier-Est</i></p> <p>7958, rue Hochelaga, Montréal (Qc) H1L 2K8</p> <p>Web : lecheznous.org Courriel : lecheznous@lecheznous.org</p> <p>514 354-5131</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour adultes de 55 ans et + autonomes ou en légère perte d'autonomie</p>	À domicile Lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h	Gratuit ou payant



<p>Hochelaga-Maisonneuve Mercier</p>	<p><i>RésOlidaire Centre de services et d'activités pour aînés d'Hochelaga-Maisonneuve</i></p> <p>1625, avenue Desjardins, Montréal (Qc) H1V 2G7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/resolidairereseaubenevolehochelagamaisonneuve Courriel : resobhm@cooptel.qc.ca</p> <p>514 598-9670</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ INTERVENTIONS DE MILIEU</p> <p>Pour adultes de 50 ans et + en perte d'autonomie</p>		<p>Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
<p>Île-des-Soeurs Verdun</p>	<p><i>Réseau bénévole de Verdun</i></p> <p>3215, boulevard Lasalle, Montréal (Qc) H4G1Z1</p> <p>Web : reseau-benevoles-verdun.org/vjp Courriel : Contact@reseau-benevoles-verdun.org</p> <p>514 761-1773</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>		<p>Gratuit</p>
<p>LaSalle Le Sud-Ouest Verdun</p>	<p><i>Centre communautaire St-Antoine 50+ Community Center</i></p> <p>2338, rue Saint-Antoine Ouest, Montréal (Qc) H3J 1A8</p> <p>Web : centrestantoine50plus.com/fr Courriel : louiseb@centrestantoine.com</p> <p>514 933-7351</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ INTERVENTIONS DE MILIEU</p> <p>Pour aînés isolés de 50 ans et +</p>	<p>Lundi au vendredi De 8 h 30 à 16h 30</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 15\$/an</p>
<p>Montréal Est</p>	<p><i>Association bénévole Pointe-aux-Trembles</i></p> <p>12125, rue Notre-Dame Est, bureau 311, Montréal (Qc) H1B 2Y9</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/associationbenevolepatameinc Courriel : lcroussett@centre-roussin.qc.ca</p> <p>514 645-1264</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	<p>Lundi au vendredi de 9 h à 16 h 45</p>	<p>Gratuit</p>



Mercier-Ouest	<p><i>Centre d'entraide Le Rameau des Oliviers</i></p> <p>6547, rue de Marseille, bureau 124, Montréal (Qc) H1N 1M1</p> <p>Web : rameaudolivier.com Courriel : info@rameaudolivier.com</p> <p>514 254-6035</p>	<p>APPELS D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>		Gratuit
Montréal-Nord	<p><i>Centre d'Action bénévole de Montréal-Nord</i></p> <p>4642, rue Forest, Montréal-Nord (Qc) H1H 2P3</p> <p>Web : cabmtl-nord.org Courriel : adm@cabmtl-nord.org</p> <p>514 328-1114</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>		Gratuit
Montréal-Nord	<p><i>Centre de jour Angelica</i></p> <p>3435, boulevard Gouin Est, Montréal-Nord H1H1B1</p> <p>Web : angelica-residence.com/index.php Courriel : angelica.info.ange@ssss.qouv.qc.ca</p> <p>514 324 6110</p>	<p>GROUPES DE DISCUSSION</p> <p>Pour parkinsoniens Sur référence du CLSC</p>	Le jeudi de 13 h à 14 h*	Gratuit Transport et repas payants
Montréal-Nord St-Léonard, St-Michel	<p><i>Centre de jour Dante</i></p> <p>6887, rue Châtelain, Montréal (Qc) H1T 3X7</p> <p>Web : ciuss-estmtl.qouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-dante</p> <p>514 252-1535 # 5129</p>	<p>GROUPES DE DISCUSSION</p> <p>Pour clientèles neurologiques Sur référence du CLSC</p>	<p>Le mardi 9 h 30 à 13 h 30* Le jeudi de 11 h 30 à 15 h 30*</p>	Gratuit Transport et repas payants
Ouest de l'île de Montréal	<p><i>Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay</i></p> <p>7005, boulevard de Maisonneuve Ouest, Montréal, (Qc) H4B 1T3</p> <p>Web : crilm.ca/programmes-et-services/par-age/adultes/programmes-adultes</p> <p>514 487-1891</p>	<p>GROUPES D'ENTRAIDE</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	Le 2 ^{ème} mardi du mois de 17 h 45 à 18 h 45*	

*Horaire sujet à changement

				
Ouest de l'île	<p><i>Parrainage Civique de la Banlieue Ouest</i></p> <p>68, avenue Prince-Edward, Pointe-Claire (Qc) H9R 4C7</p> <p>Web : volunteerwica.com/fr/pcbo-peut-aider Courriel : info@pcbo-wica.com</p> <p>514 694-5850</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	À domicile	Gratuit
Parc-extension St-Michel Villeray	<p><i>Association du troisième âge filia</i></p> <p>821, rue Ogilvy, Montréal (Qc) H3N 1N9</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/associationdutroisiemeagefilia Courriel : filia@bellnet.ca</p> <p>514 948-3021</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	À domicile ou à l'hôpital	Gratuit
Plateau Mont-Royal	<p><i>Les Accordailles</i></p> <p>465, rue Gilford, bureau 101, Montréal (Qc) H2J 1N5</p> <p>Web : accordailles.org Courriel : info@accordailles.org</p> <p>514 282-1553</p>	<p>INFO/RÉFÉRENCES APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour adultes de 50 ans et + en perte d'autonomie Sur référence du CLSC</p>		Gratuit
Plateau Mont-Royal	<p><i>Famille nouvelle</i></p> <p>1150, boul. St-Joseph Est, bureau 106, Montréal (Qc) H2J 1L4</p> <p>Web : famillenouvelle.org Courriel : info@famillenouvelle.org</p> <p>514 525-0063</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour adultes, couples et familles à faibles revenus</p>	Sur rendez-vous	Prix ajustés en fonction des revenus
Rosemont	<p><i>Le groupe l'entre-gens</i></p> <p>6240, avenue Christophe-Colomb, bureau 100, Montréal (Qc) H2S 2G7</p> <p>Web : groupeentre-gens.ca Courriel : info@groupeentre-gens.ca</p> <p>514 273-0560</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES INFO/RÉFÉRENCES</p> <p>Pour adultes en perte d'autonomie</p>		Gratuit

*Horaire sujet à changement



St-Michel	<p>Centre communautaire rendez-vous 50 ans et +</p> <p>4121, 42e rue, Montréal (Qc) H1Z 1R8</p> <p>Web : ccrv50.org Courriel : info@ccrv50.org</p> <p>514 374-3470</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés de 50 ans et + autonomes ou en légère perte d'autonomie</p>	À domicile ou en centre hospitalier	Gratuit Frais d'adhésion : 7\$/an
Sud-Ouest	<p>Centre d'écoute Le Havre</p> <p>1260 rue Ste-Catherine, local 209 Montréal, H2L 2H2</p> <p>Web : le-havre.qc.ca Courriel : info@le-havre.qc.ca</p> <p>514 982-0333</p>	<p>SERVICE D'ÉCOUTE CONFIDENTIEL</p> <p>Pour clientèles variées</p>	Au centre ou par téléphone Lundi au vendredi de 9 h à 17 h	Gratuit
Sud-Ouest	<p>Centre des aînés de Pointe St-Charles</p> <p>2431, rue Saint-Charles, bureau 101, Montréal (Qc) H3K 1E6</p> <p>Web : capstcharles.org/ Courriel : info@capstcharles.org</p> <p>514 933-5826</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	À domicile	Gratuit
Sud-Ouest	<p>Clinique communautaire de Pointe-St-Charles</p> <p>500, Avenue Ash, Montréal (Qc) H3K 2S5</p> <p>Web : ccpsc.qc.ca</p> <p>514 937-9251</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p> <p>Pour aînés</p>		Gratuit
Ville-Marie	<p>Centre St-Pierre</p> <p>1212, rue Panet, Montréal (Qc) H2L 2Y7</p> <p>Web : centrestpierre.org/le-service-de-psychotherapie Courriel : info@centrestpierre.org</p> <p>514 524-3561</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour adultes, couples et familles à faibles revenus</p>	Sur rendez-vous	Prix ajustés en fonction des revenus
Ville-Marie	<p>Entraide bénévole Métro</p> <p>1801, boulevard de Maisonneuve Ouest, bureau 750, Montréal (Qc) H3H 1J9</p> <p>Web : ebm.cam.org Courriel : ebmmetro@vif.com</p> <p>514 939-9575</p>	<p>VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	À domicile	Gratuit



Ville-Marie	<p><i>Entraide ukrainienne de Montréal</i></p> <p>3244, rue Beaubien Est, bureau 201, Montréal (Qc) H1Y 1H7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/entraideukrainienne/montreal Courriel : entraid1@bellnet.ca</p> <p>514 729-9540</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés d'origine ukrainienne</p>	Lundi au vendredi de 10 h à 16 h	Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Parkinson Montréal-Laval</i></p> <p>Web : parkinsonmontreallaval.ca Courriel : montreal-laval@parkinsonquebec.ca</p> <p>Dans les locaux de Parkinson Québec 560, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H2L 0B6</p> <p>Maison Herron 2400, chemin Herron, Dorval (Qc) H9S 5W3</p> <p>514 868-0597 # 1</p>	<p>GROUPES D'ENTRAIDE</p> <p>Pour parkinsoniens</p>	Le 3 ^{ème} mardi du mois en français de 13 h à 14 h 30*	Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Services sociaux helléniques du Québec</i></p> <p>5777, avenue Wilderton, Montréal (Qc) H3S 2V7</p> <p>Web : hcqm.org Courriel : efakotakis@hcqm.org</p> <p>514-738-2421</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN APPELS D'AMITIÉ CAFÉS-RENCONTRE</p> <p>Pour aînés d'origine hellénique</p>	Lundi au vendredi de 9 h à 17 h	Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an
Île de Montréal	<p><i>Nava Montréal</i></p> <p>310, avenue Victoria, bureau 403 Westmount H3Z 2M9</p> <p>Web : novamontreal.com Courriel : info@novamontreal.com</p> <p>514 866-6801</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p> <p>Pour personnes malades</p>	Lundi au vendredi de 9 h à 17 h	Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Entraidons-nous</i></p> <p>Web : en@entraidonsnous.ca Facebook : facebook.com/entraidonsnous.ca</p>	<p>GROUPES DE DISCUSSION</p> <p>Pour parkinsoniens</p>		Gratuit



Île de Montréal	<i>Services communautaires canadiens-italiens du Québec</i> 8370, boulevard Lacordaire, bureau 303, Saint-Léonard (Qc) H1R 3Y6 Web : scciq.com Courriel : info@scciq.com 514 274-9461	RENCONTRES INDIVIDUELLES Pour aînés d'origine italienne	Lundi au vendredi de 9 h à 16 h	Contribution libre
Île de Montréal	<i>Centre de relation d'aide le Levier</i> 435, rue Beaubien Est, bureau 130, Montréal, H2S 1S4 Web : lelevier.ca 514 273-7365	SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES Pour adultes, couples et familles à faibles revenus	Sur rendez-vous	Prix ajustés en fonction des revenus

*Horaire sujet à changement

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

				
Ahuntsic	<p>Centre de jour Berthiaume-Du Tremblay</p> <p>1635, boulevard Gouin Est, Montréal (Qc) H2C 1C2</p> <p>Web : residence-berthiaume-du-tremblay.com/centre-de-jour/presentation</p> <p>Courriel : elaine.clavet.rbdt@ssss.qouv.qc.ca</p> <p>514 381-1841 #289</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants d'ainés en perte d'autonomie Sur référence du CLSC</p>	Au centre	Gratuit
Anjou Hochelaga-Maisonneuve Mercier Montréal Est Pointe-aux-Trembles Rivière-des-Prairies Rosemont Saint-Léonard	<p>Centre communautaire Almage</p> <p>8680, rue Hochelaga, Montréal (Qc) H1L 2M6</p> <p>Web : almage.org</p> <p>Courriel : info@almage.org</p> <p>514 355-1712</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés anglophones</p>	À domicile ou en centre hospitalier Lundi au vendredi de 8h à 16h	Gratuit Frais d'adhésion : 25 \$/an
Côte-des-Neiges Mont-Royal Notre-Dame-de-Grâce Outremont	<p>Centre de bénévolat Sarpad</p> <p>Web : sarpad.com</p> <p>Courriel : sarpadou@sarpad.com</p> <p>Sarpad Côte-des-Neiges</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES INFO/RÉFÉRENCES APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour proches aidants d'adultes de 55 ans et +</p>	Au centre ou à domicile Lundi au jeudi de 9h à 17h Vendredi de 9h à 16h 30	Gratuit
	<p>6555, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 442, Montréal (Qc) H3S 2A6 514 737-2454</p> <p>Sarpad Outremont 999, avenue Mc Eachran, bureau 136.8, Outremont (Qc) H2V 3E6 514 271-8869</p>			
Côte-des-Neiges Notre-Dame-de-Grâce	<p>Centre juif Cummings pour aînés</p> <p>5700, avenue de Westbury, Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cumminscentre.org</p> <p>Courriel : info@cumminscentre.org</p> <p>514 734-1819</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p> <p>Pour proches aidants</p>	Au centre ou par téléphone Lundi au jeudi de 9h à 17h Vendredi de 9h à 15h	Gratuit
Côte St-Luc	<p>CLSC René Cassin</p> <p>5880, boulevard Cavendish, Montréal (Qc) H4W 2T5</p> <p>Web : ciusscentreouest.ca/etablisements-et-ressources/clsc/clsc-rene-cassin</p> <p>514-484-7878</p>	<p>GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants</p>	Le 3 ^{ème} lundi du mois de 13h 30 à 15h*	Gratuit



Dorval Lachine LaSalle Sud-Ouest Verdun	<p><i>Groupe des aidants du Sud-Ouest</i></p> <p>7475, boulevard Newman, Bureau 405, LaSalle (Qc) H8N 1X3</p> <p>Web : qaso.ca Courriel : info@qaso.ca</p> <p>514 564-3061</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN ATELIERS DIVERS</p> <p>Pour proches aidants d'adultes de 50 ans et +</p>	<p>Au centre ou par téléphone</p> <p>Lundi, mardi et jeudi de 9h à 17h Mercredi de 9h à 21h*</p> <p>Répit associé</p>	<p>Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
Hochelaga-Maisonneuve Mercier	<p><i>Centre communautaire congolais des aînés</i></p> <p>2030, Boulevard Pie IX, bureau 209, Montréal (Qc) H1V 2C8</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/centrecommunautaire congolaisdesaines Courriel : kambangar@yahoo.fr</p> <p>514 597-2882</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour adultes de 50 ans et + d'origine congolaise (ou autres minorités ethno-culturelles)</p>	<p>À domicile et à l'hôpital</p>	<p>Gratuit</p>
LaSalle	<p><i>Centre du vieux moulin de LaSalle</i></p> <p>7644, rue Édouard, Bureau 210, LaSalle (Qc) H8P 1T3</p> <p>Web : cvmlasalle.org Courriel : reception@cvmlasalle.org</p> <p>514 364-1541</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES D'ENTRAIDE APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés Pour endeuillés</p>	<p>Lundi au vendredi de 8h30 à 17h00</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
LaSalle Sud-Ouest Verdun	<p><i>Centre communautaire St-Antoine 50+ Community Center</i></p> <p>2338, rue Saint-Antoine Ouest, Montréal (Qc) H3J 1A8</p> <p>Web : centrestantoin50plus.com/fr Courriel : louiseb@centrestantoin.com</p> <p>514 933-7351</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour adultes isolés de 50 ans et +</p>	<p>Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 15\$/an</p>
Montréal-Nord	<p><i>Centre d'Action bénévole de Montréal-Nord</i></p> <p>4642, rue Forest, Montréal-Nord (Qc) H1H 2P3</p> <p>Web : cabmtl-nord.org Courriel : adm@cabmtl-nord.org</p> <p>514 328-1114</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour proches aidants</p>	<p>Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30</p>	<p>Gratuit</p>

				
Montréal-Nord	<p><i>Centre de jour Angelica</i></p> <p>3395, boulevard Gouin Est, Montréal-Nord (Qc) H1H 5L8</p> <p>Web : angelica-residence.com/wp-content/uploads/Dépliant_Centre-de-jour-2019.pdf Courriel : angelica.info.ange@ssss.gouv.qc.ca</p> <p>514 324-6670</p>	<p>GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour les proches aidants d'ainés en perte d'autonomie Sur référence du CLSC</p>	Au centre	Gratuit Repas et transports payants
Montréal-Nord St-Léonard St-Michel	<p><i>Centre de jour Dante</i></p> <p>6887, rue Châtelain, Montréal (Qc) H1T 3X7</p> <p>Web : ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-de-jour-dante</p> <p>514-252-1535 # 5129</p>	<p>GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants d'expression italienne Sur référence du CLSC</p>	Au centre	Gratuit Transport et repas payants
Ouest de l'île de Montréal	<p><i>Parrainage Civique de la Banlieue Ouest</i></p> <p>68, avenue Prince-Edward, Pointe-Claire (Qc) H9R 4C7 Web : volunteerwica.com/fr/pcbo-peut-aider Courriel : info@pcbo-wica.com</p> <p>514 694-5850</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	À domicile	Gratuit
Outremont	<p><i>Hay Doun</i></p> <p>615, avenue Stuart, Montréal (Qc) H2V 3H2</p> <p>Web : haydoun.ca/featuredprograms-fr/pif Courriel : pif@haydoun.ca</p> <p>514 962-3686</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants d'ainés</p>	Au centre ou à domicile Lundi au vendredi de 10h à 17h Répit associé sur demande	Gratuit
Plateau Mont-Royal	<p><i>Famille nouvelle</i></p> <p>1150, boul. St-Joseph Est, bureau 106, Montréal (Qc) H2J 1L4</p> <p>Web : famillenouvelle.org Courriel : info@famillenouvelle.org</p> <p>514 525-0063</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour adultes, couples et familles à faibles revenus</p>	Sur rendez-vous	Prix ajustés en fonction des revenus
Plateau Mont-Royal	<p><i>Réseau d'action des aidants de Jeanne Mance -RAAJ</i></p> <p>1850, rue Bercy, bureau 201-B, Montréal (Qc) H2K 2V2</p> <p>Web : desoutilspourlesaidants.com Courriel : intervention.raaj@gmail.com</p> <p>514 972-1752</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN ATELIERS DIVERS</p> <p>Pour proches aidants d'ainés</p>		Gratuit



Rosemont-La Petite-Patrie	<p><i>Carrefour Montrose</i></p> <p>5350, Lafond, bureau 1430, Montréal (Qc) H1X 2X2</p> <p>Web : carrefourmontrose.org Courriel : responsabledemilie@carrefourmontrose.org</p> <p>514 521-7757</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Gratuit
Rosemont	<p><i>Centre de relation d'aide le Levier</i></p> <p>435, rue Beaubien Est, bureau 130, Montréal (Qc) H2S 1S4</p> <p>Web : lelevier.ca</p> <p>514 273-7365</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour adultes, couples et familles à faibles revenus</p>	Sur rendez-vous	Prix ajustés en fonction des revenus
St-Léonard	<p><i>Carrefour des femmes de St-Léonard</i></p> <p>8180, rue Collerette, bureau 3, Saint-Léonard (Qc) H1P 2V5</p> <p>Web : cfsi-femmes.com Courriel : cfsi@bellnet.ca</p> <p>514 325-4910</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN ATELIERS DIVERS CAFÉ-RENCONTRES</p> <p>Pour proches aidantes</p>	<p>Au centre Lundi au jeudi de 8h 30 à 16h</p> <p>Répit associé sur demande</p>	<p>Gratuit</p> <p>Frais d'adhésion : 5\$/an</p>
St-Léonard	<p><i>Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard</i></p> <p>5555, rue Jean-Talon Est, Montréal (Qc) H1S 1L8</p> <p>Web : carestleonard.com Courriel : centredesaines.stleonard@gmail.com</p> <p>514 326-4116</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES APPELS D'AMITIÉ</p> <p>Pour aînés</p>	<p>Au centre Lundi au vendredi de 8h 30 à 16h</p>	<p>Gratuit</p> <p>Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
Sud-Ouest	<p><i>Centre des aînés de Pointe St-Charles</i></p> <p>2431, rue Saint-Charles, bureau 101, Montréal (Qc) H3K 1E6</p> <p>Web : capstcharles.org Courriel : info@capstcharles.org</p> <p>514 933-5826</p>	<p>VISITES DE SOUTIEN</p> <p>Pour aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h 30 à 16h</p>	Gratuit
Sud-Ouest	<p><i>Clinique communautaire de Pointe-St-Charles</i></p> <p>500, Avenue Ash, Montréal (Qc) H3K 2S5</p> <p>Web : ccpsc.qc.ca</p> <p>514 937-9251</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants</p>	Au centre ou à domicile	Gratuit



Sud-Ouest	<p><i>CIUSSS Centre-sud-de-l'île-de-Montréal</i></p> <p>Web : ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/proches-aidants/outils-pour-les-proches-aidants/formation-proches-aidants-gestion-du-stress Courriel : Info.ccsmtl@ssss.qov.qc.ca</p> <p>514 340-3540 #4787</p>	<p>PROGRAMME DE GESTION DU STRESS MESSAGES</p> <p>Pour proches aidants d'âinés en perte d'autonomie</p>	<p>À domicile Formation de 7 séances en ligne</p>	<p>Gratuit</p>
Ville-Marie	<p><i>Action Centre-ville</i></p> <p>105, Rue Ontario Est, bureau 102, Montréal (Qc) H2X 1G9</p> <p>Web : acv-montreal.com Courriel : info@acv-montreal.com</p> <p>514 878-0847</p>	<p>VISITES D'AMITIÉ INTERVENTION DE MILIEU</p> <p>Pour adultes de 50 ans et +</p>	<p>À domicile</p>	<p>Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
Ville-Marie	<p><i>Carrefour St-Eusèbe</i></p> <p>2349, rue De Rouen, Montréal (Qc) H2K 1L8</p> <p>Web : carrefoursteusebe.com Courriel : info@carrefoureusebe.com</p> <p>514 525-5212</p>	<p>APPELS D'AMITIÉ INTERVENTION DE MILIEU</p> <p>Pour aînés</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Frais d'adhésion : 10\$/an</p>
Ville-Marie	<p><i>Centre St-Pierre</i></p> <p>1212, rue Panet, Montréal (Qc) H2L 2Y7</p> <p>Web : centrestpierre.org/le-service-de-psychotherapie Courriel : info@centrestpierre.org</p> <p>514 524-3561</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour adultes, couples et familles à faibles revenus</p>	<p>Sur rendez-vous</p>	<p>Prix ajustés en fonction des revenus</p>
Ville Marie	<p><i>Parkinson Montréal-Laval</i></p> <p>560, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H2L 0B6</p> <p>Web : parkinsonmontrealaval.ca Courriel : soutienpmldev@parkinsonquebec.ca</p> <p>Groupes de soutien dans les locaux du</p> <p>Centre jeunesse emploi 3440, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H1W 1P9</p> <p>St-Margaret Residential Center 50, avenue Hillside, Westmount (Qc) H3Z 3E4</p> <p>514 868-0597 #3</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN ATELIERS DE FORMATION</p> <p>Pour proches aidants de personnes vivant avec la MP</p>	<p>Rencontres individuelles sur rendez-vous</p> <p>Groupes de soutien sur zoom jusqu'à nouvel ordre Le 1^{er} jeudi du mois en français de 10h 00 à 11h* Le 3^{er} jeudi du mois en anglais de 9h 30 à 10h 30*</p>	<p>Gratuit</p>



<p>Ville-Marie</p>	<p><i>YMCA des Femmes</i></p> <p>1355, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal (Qc) H3G 1T3</p> <p>Web : ydesfemmesmtl.org/services-la-collectivite/aidantes Courriel : prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org</p> <p>514 866-9941 #226</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPES DE SOUTIEN INFO/RÉFÉRENCES ATELIERS DIVERS</p> <p>Pour proches aidants d'âinés en perte d'autonomie</p>	<p>Sur rendez-vous Répit et transport associés sur demande</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Villeray/St-Michel</p>	<p><i>Le temps d'une pause</i></p> <p>7400, Boulevard Saint-Michel, Montréal (Qc) H2A 2Z8</p> <p>Web : tempsdunepause.org Courriel : admissions@tempsdunepause.org</p> <p>514 722-3000 #3036</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES ATELIERS DIVERS</p> <p>Pour proches aidants d'une personne atteinte d'une maladie dégénérative</p>	<p>Au centre, au domicile ou par téléphone Lundi au jeudi sur rendez-vous Répit associé</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Albatros</i></p> <p>Case postale 51014, Montréal (Qc) H1N 3T8</p> <p>Web : albatros-mtl.ca Courriel : info@albatros-mtl.ca</p> <p>514 255-5530</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p> <p>Pour proches aidants de personnes atteintes de maladies graves, en soins palliatifs ou en fin de vie</p>	<p>À domicile, en centre hospitalier et en centre d'hébergement</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Centre d'aide de Bordeaux</i></p> <p>6777, de Bordeaux, Montréal (Qc) H2G 2S3</p> <p>Web : centredaidedebordeaux.com</p> <p>514 374-3445</p>	<p>SERVICES DE PSYCHOTHÉRAPIE ACCESSIBLES</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>Sur rendez-vous</p>	<p>Prix ajustés en fonction des revenus</p>
<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Centre d'écoute Le Havre</i></p> <p>1260, rue Ste-Catherine, bureau 209 Montréal (Qc) H2L 2H2</p> <p>Web : le-havre.qc.ca Courriel : info@le-havre.qc.ca</p> <p>514 982-0333</p>	<p>SERVICE D'ÉCOUTE CONFIDENTIEL</p> <p>Pour clientèles variées</p>	<p>Au centre ou par téléphone Lundi au vendredi de 9h à 17h</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Île de Montréal</p>	<p><i>Entraide ukrainienne de Montréal</i></p> <p>3244, Rue Beaubien Est, bureau 201, Montréal (Qc) H1Y 1H7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/entraideukrainiennedemontreal Courriel : entraid1@bellnet.ca</p> <p>514 729-9540</p>	<p>APPELS ET VISITES D'AMITIÉ</p> <p>Pour âinés d'origine ukrainienne</p>	<p>À domicile Lundi au vendredi de 10h à 16h</p>	<p>Gratuit</p>



Île de Montréal	<p><i>Fondation Émergence</i></p> <p>Case postale 55510, Centre Maisonneuve, Montréal (Qc) H1W 0A1</p> <p>Web : fondationemergence.org Courriel : courrier@fondationemergence.org</p> <p>438 384-1058</p>	<p>INFO/RÉFÉRENCES ATELIERS DIVERS PARRAINAGE</p> <p>Pour proches aidants d'inés LGBTQ</p>		Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal</i></p> <p>5800, rue St Denis, bureau 602, Montréal (Qc) H2S 3L5</p> <p>Web : www.raanm.net Courriel : info@raanm.net</p> <p>514 374-1056</p>	<p>INFO/RÉFÉRENCES GROUPE DE SOUTIEN</p> <p>Pour proches aidants</p>	Lundi au vendredi de 9h à 17h	Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Services communautaires canadiens-italiens du Qc</i></p> <p>8370, boulevard Lacordaire, bureau 303, Saint-Léonard (Qc) H1R 3Y6</p> <p>Web : scciq.com Courriel : info@scciq.com</p> <p>514 274-9461</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p> <p>Pour proches aidants d'origine Italienne</p>	Lundi au vendredi de 9h à 16h	Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Services sociaux helléniques du Québec</i></p> <p>5777, avenue Wilderton, Montréal (Qc) H3S 2V7</p> <p>Web : hcam.org Courriel : info@hcam.org</p> <p>514 738-2421</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES GROUPE DE SOUTIEN APPELS D'AMITIÉ CAFÉ-RENCONTRES</p> <p>Pour proches aidants d'origine hellénique</p>	Lundi au vendredi de 9h à 17h	Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an
Île de Montréal	<p><i>Centre AvantÂge</i></p> <p>4545, chemin Queen-Mary, Montréal (Qc) H3W 1W5</p> <p>Web : centreaavantage.ca/a-propos Courriel : avantage.ccsmlt@sss.gouv.qc.ca</p> <p>514 340-2800 #3139</p>	<p>ATELIERS DIVERS CONFÉRENCES</p> <p>Pour adultes de 55 ans et + Pour proches aidants</p>	Au centre	Payant

TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT S'ADRESSANT AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

				
Ahuntsic	Centre de bénévoles d'Ahuntsic-Sud (CBAS) 9286, rue Berri, Montréal (Qc) H2M 1P9 Web : arrondissement.com/montreal/centredebenevolesahuntsicsud Courriel : admin@cbas.ca 514 388-0775	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL* Pour aînés		Tarif : 10\$ + frais de stationnement Frais d'adhésion : 10\$/an
Ahuntsic-Nord	Entraide Ahuntsic Nord 10780, rue Laverdure, bureau 110, Montréal (Qc) H3L 2L9 Web : entraidenord.org Courriel : dir@entraidenord.org 514 382-9171	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour aînés en perte d'autonomie	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage Frais d'adhésion : 10\$/an
Anjou	Service d'Aide et de Référencement Aîné d'Anjou 7800, boulevard Châteauneuf, bureau 107, Anjou (Qc) H1K 4J4 Web : sara-anjou.com/ Courriel : info@sara-anjou.com 514 351-2517	TRANSPORT ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour adultes de 55 ans et + à faible revenu	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage (0,50\$/km) Frais d'adhésion : 25\$/an
Anjou Hochelaga-Maisonneuve Mercier Montréal-Est Pointe-aux-Trembles Rivière-des-Prairies Rosemont Saint-Léonard	Centre communautaire Almage 8680, rue Hochelaga, Montréal (Qc) H1L 2M6 Web : almage.org/ Courriel : info@almage.org 514 355-1712	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour aînés	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage Frais d'adhésion : 25\$/an
Centre-ville Westmount	Entraide bénévole Métro 1801, boulevard de Maisonneuve Ouest, bureau 750, Montréal (Qc) H3H 1J9 Web : ebm.cam.org Courriel : ebmmetro@vif.com 514 939-9575	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour aînés en perte d'autonomie	Lundi au vendredi De 8h30 à 16h30	Gratuit
Côte-des-Neiges Montréal-Ouest Notre-Dame-de-Grâce	Conseil des aînés et des aînées de N.D.G. 88, rue Ballantyne Nord, Montréal (Qc) H4X 2B8 Web : ndqsc.ca Courriel : info@ndqsc.ca 514 487-1311	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL Pour adultes de 50 ans et +		Gratuit



Côte-des-Neiges Mont-Royal Notre-Dame-de-Grâce Outremont	<p>Centre de bénévolat SARPAD</p> <p>6555, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 442, Montréal (Qc) H3S 2A6</p> <p>Web : www.sarpad.com/</p> <p>514 737-2454</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>		<p>Tarif en fonction du kilométrage</p> <p>Épicerie en groupe : 7\$</p>
Côte St-Luc	<p>CLSC René Cassin</p> <p>5880, boulevard Cavendish, Montréal (Qc) H4W 2T5</p> <p>Web : ciusscentreouest.ca/a-propos-du-ciuss/carrieres-stages-et-benevolat/nos-possibilites-de-benevolat/clsc-rene-cassin/</p> <p>Courriel : annamaria.malorni.cvd@ssss.qouv.qc.ca</p> <p>514 484-7878 #1351</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés isolés à mobilité réduite</p>		<p>Tarif en fonction du type de transport (taxi, transport adapté, voiture)</p>
Côte-St-Luc Hampstead Notre-Dame-de-Grâce	<p>CBD (anciennement Coup de balai)</p> <p>5465, chemin Queen-Mary, bureau 430, Montréal (Qc) H3X 1V5</p> <p>Web : servicescldbdomicile.com</p> <p>Courriel : info@coupdebalai.com</p> <p>514 484-4266</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour clientèles variées</p>		<p>Tarifs accessibles</p>
Côte-St-Luc Montréal- Ouest Notre-Dame-de-Grâce	<p>Centre de bénévolat Notre-Dame-de-Grâce</p> <p>5319, avenue Notre-Dame-de-Grâce, Montréal (Qc) H4A 1L2</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/centredebenevolatnotredamedegrace</p> <p>Courriel : cbndg@bellnet.ca</p> <p>514 489-0588</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés</p>	<p>Lundi au vendredi de 8h à 16h</p>	<p>Tarif : 13 \$</p>
Dorval LaSalle Lachine Verdun	<p>Échange de services de LaSalle (C.A.D.R.E.)</p> <p>7491, Cordner, LaSalle (Qc) H8N 2R5</p> <p>Courriel : direction@lecadre.ca</p> <p>514 363-2202</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés</p>	<p>Lundi au vendredi de 7h à 17h</p>	<p>Frais d'adhésion : 5\$/an</p>
Hochelaga-Maisonnette Mercier	<p>RésOidaire-Centre de services et d'activités pour aînés d'Hochelaga-Maisonnette</p> <p>1625, avenue Desjardins, Montréal (Qc) H1V 2G7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/resolidairereseau-benevolehochelagamaisonnette</p> <p>Courriel : resobhm@cooptel.qc.ca</p> <p>514 598-9670</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes de 50 ans et + en perte d'autonomie</p>		<p>Tarif en fonction du kilométrage</p> <p>Épicerie : 4\$</p> <p>Centre d'achat : 5\$</p> <p>Frais d'adhésion : 10\$/an</p>



Île-des-Sœurs Verdun	<i>Réseau-bénévoles de Verdun inc.</i> 3512, boulevard LaSalle, Verdun (Qc) H4G 1Z1 Web : reseau-benevoles-verdun.org/wpl/ Courriel : r.b.v.@videotron.ca 514 761-1773	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour aînés en perte d'autonomie	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage Frais d'adhésion : 10\$/an
Lachine	<i>Centre Multi-ressources de La Chine</i> 800, rue Sherbrooke, bureau 204, Lachine (Qc) H8S 1H2 Web : www.cmrl.ca/ Courriel : intervention.aines@cmrl.ca 514 634-3658	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL Pour adultes de 50 ans et + en légère perte d'autonomie	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif : 7\$ à 15\$
Lachine	<i>La Thérière – Centre 50 +</i> 2901, boulevard St-Joseph, Lachine (Qc) H8S 4B7 Web : thetepot.org/ Courriel : teapot@thetepot.org 514 637-5627	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour adultes de 50 ans et +	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif : 25\$ à 35\$ Frais d'adhésion : 25\$ à 30\$/an
La Petite Patrie	<i>Le Groupe L'Entre-Gens</i> 6240, rue Christophe Colomb, bureau 100, Montréal (Qc) H2S 2G7 Web : groupeentre-gens.ca/ Courriel : info@groupeentre-gens.ca 514 273-0560	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL Pour clientèles à mobilité réduite	Lundi au jeudi de 9h à 17h	
LaSalle	<i>Centre du Vieux moulin de LaSalle</i> 7644, rue Édouard, Bureau 210, LaSalle (Qc) H8P 1T3 Web : cvmlasalle.org Courriel : reception@cvmlasalle.org 514 364-1541	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL Pour aînés	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif : frais de déplacement Frais d'adhésion : 10\$/an
LaSalle Le Sud-Ouest Verdun	<i>Centre communautaire St-Antoine 50+</i> 2338, rue Saint-Antoine Ouest, Montréal (Qc) H3J 1A8 Web : centrestantoin50plus.com/fr/ Courriel : louiseb@centrestantoin.com 514 933-7351	TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL Pour adultes de 50 ans et +	Lundi au vendredi De 8h30 à 16h30	Gratuit Frais d'adhésion : 15\$/an



Mercier-Est	<p><i>Chez-nous de Mercier-Est</i></p> <p>7958, rue Hochelaga, Montréal (Qc) H1L 2K8</p> <p>Web : lecheznous.org Courriel : lecheznous@lecheznous.org</p> <p>514 354-5131</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes de 55 ans et + autonomes ou en légère perte d'autonomie</p>		Tarif en fonction du kilométrage
Mercier-Ouest	<p><i>Centre d'entraide Le rameau d'olivier</i></p> <p>6547, rue de Marseille, Montréal (Qc) H1N 1M1</p> <p>Web : rameaudolivier.com Courriel : info@rameaudolivier.com</p> <p>514 254-6035</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Frais d'adhésion : 5\$/an
Montréal-Est Pointe-aux-Trembles	<p><i>Association bénévole de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est</i></p> <p>12125, rue Notre-Dame Est, bureau 311, Montréal (Qc) H1B 2Y9</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/association-benevolepatmeind Courriel : jcroussett@centre-roussin.qc.ca</p> <p>514 645-1264</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés démunis ou en perte d'autonomie</p>		Tarif en fonction du kilométrage Frais d'adhésion : de 50\$/an
Montréal-Ouest Notre-Dame-de-Grâce	<p><i>Centre espoir nouveau pour personnes âgées - New Hope Senior Citizen's center</i></p> <p>6225, avenue Godfrey, Montréal (Qc) H4B 1K3</p> <p>Web : newhopenda.com/ Courriel : newhope@videotron.ca</p> <p>514 484-0425</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Gratuit
Montréal-Nord	<p><i>Centre d'action bénévole de Montréal-Nord</i></p> <p>4642, rue Forest, Montréal-Nord (Qc) H1H 2P3</p> <p>Web : cabmtl-nord.org/ Courriel : adm@cabmtl-nord.org</p> <p>514 328-1114</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p>	Épicerie collective les mercredis après-midi	Épicerie : 3\$
Mont-Royal (Secteur Glenmount)	<p><i>Centre de bénévolat de ville Mont-Royal</i></p> <p>1800, boulevard Graham, Ville Mont-Royal (Qc) H3R 1G9</p> <p>Web : vmr-benevoles-tmr.com Courriel : benevoles.vmr@gmail.com</p> <p>514 739-9000</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés ou clientèles en perte d'autonomie</p>	Lundi au vendredi de 8h30 à 16h	Tarif en fonction du kilométrage Frais d'adhésion : 10\$/an



Parc-extension	<p><i>Asklipios</i></p> <p>549, Jarry Ouest, Montréal (Qc) H3N1G1</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/associationdescitoyensagesqrecocanadiensdemontrealasklipios</p> <p>514 271-7224</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés d'origine hellénique</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif : 20\$
Parc-extension Saint-Michel Villeray	<p><i>Association du troisième âge Filia</i></p> <p>821, rue Ogilvy, Montréal (Qc) H3N 1N9</p> <p>Web : arrondissement.com/bottin/associationdutoroisimeagefilia</p> <p>Courriel : filia@bellnet.ca</p> <p>514 948-3021</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés</p>		Gratuit
Plateau Mont-Royal	<p><i>Les Accordailles</i></p> <p>465, Rue Gilford, Bureau 101, Montréal (Qc) H2J 1N5</p> <p>Web : accordailles.org/</p> <p>Courriel : info@accordailles.org</p> <p>514 282-1553</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes de 50 ans et +</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du type de transport (taxi, transport adapté, voiture)
Ouest de l'île de Montréal	<p><i>Accompagnement bénévole de l'Ouest (ABO/AS)</i></p> <p>5500, route Transcanadienne, Pointe-Claire (Qc) H9R 1B6</p> <p>Web : abovas.com/fr/index.html</p> <p>Courriel : info@abovas.com</p> <p>514 694-3838</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage
Saint-Laurent	<p><i>Centre ABC – Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent</i></p> <p>910, avenue Sainte-Croix, Montréal (Qc) H4L 3Y6</p> <p>Web : centreabc.org/</p> <p>Courriel : cabcc@qc.aira.com</p> <p>514 744-5511</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>	7/7 de 8h à 16h	Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/an
Saint-Léonard	<p><i>Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard</i></p> <p>5555, rue Jean-Talon Est, Montréal (Qc) H1S 1L8</p> <p>Web : carestleonard.com/</p> <p>514 326-4116</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes de 55 ans et + en perte d'autonomie</p>		Tarif en fonction du kilométrage (10\$ minimum) Épicerie : 10\$



Rivière-des-Prairies	<p>Centre d'action bénévole Rivière-des-Prairies</p> <p>9140, boulevard Perras, Montréal (Qc) H1E 7E4</p> <p>Web : benevolatrdp.ca Courriel : info@benevolatrdp.ca</p> <p>514 648-2323</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes de 55 ans et +</p>	Lundi au vendredi de 8h à 17h	Payant
Rosemont	<p>Carrefour Montrose</p> <p>5350, rue Lafond, bureau 1430, Montréal (Qc) H1X 2X2</p> <p>Web : http://carrefourmontrose.org/ Courriel : responsabledemilieu@carrefourmontrose.org</p> <p>514 521-7757</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Tarif en fonction du kilométrage
Villeray	<p>Vers Vous - Centre de services bénévoles aux aînés</p> <p>7378, rue Lajeunesse, bureau 125, Montréal (Qc) H2R 2H8</p> <p>Web : versvous.org Courriel : aines@versvous.com</p> <p>514 277-2469</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés en légère perte d'autonomie</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	Frais d'adhésion : 15\$/an
Île de Montréal	<p>Amika</p> <p>2700 Rachel Est, bureau 270, Montréal (Qc) H2H 1S7</p> <p>Web : soinsamika.com Courriel : info@soinsamika.com</p> <p>514 543-4450</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour clientèles variées</p>		Payant
Île de Montréal	<p>Carte accompagnement loisir</p> <p>Web : carteloisir.ca</p> <p>1 833 693-2253</p>	<p>GRATUITÉ D'ENTRÉE À L'ACCOMPAGNATEUR D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE</p>		Gratuit
Île de Montréal	<p>Centre juif Cummings pour aînés</p> <p>5700, rue Westbury, Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cummingcentre.org Courriel : information@cummingcentre.org</p> <p>514 342-1234</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	



Île de Montréal	<p><i>Amika</i></p> <p>2700 Rachel Est, bureau 270, Montréal (Qc) H2H 1S7</p> <p>Web : soinsamika.com Courriel : info@soinsamika.com</p> <p>514 543-4450</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour clientèle variées</p>		Payant
Île de Montréal	<p><i>Carte accompagnement loisir</i></p> <p>Web : carteloisir.ca</p> <p>1 833 693-2253</p>	<p>GRATUITÉ D'ENTRÉE À L'ACCOMPAGNATEUR D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE</p>		Gratuit
Île de Montréal	<p><i>Centre juif Cummings pour aînés</i></p> <p>5700, rue Westbury, Montréal (Qc) H3W 3E8</p> <p>Web : cummingcentre.org Courriel : information@cummingcentre.org</p> <p>514 342-1234</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL</p> <p>Pour aînés</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h	
Île de Montréal	<p><i>Communauté hellénique du Grand Montréal</i></p> <p>5777, avenue Wilderton, Montréal (Qc) H3S 2V7</p> <p>Web : hcgqm.org Courriel : info@hcgqm.org</p> <p>514 738-2421</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL</p> <p>Pour aînés d'origine hellénique</p>	Lundi au vendredi de 8h à 16h Sur réservation	Gratuit Frais d'adhésion : 10\$/ an
Île de Montréal	<p><i>Entraide ukrainienne de Montréal</i></p> <p>3244, Rue Beaubien Est, Bureau 201, Montréal (Qc) H1Y 1H7</p> <p>Web : arrondissement.com/montreal/entraideukrainie nneidemontreal Courriel : entraid1@bellnet.ca</p> <p>514 729-9540</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MEDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour adultes d'origine ukrainienne</p>	Lundi au vendredi de 10h à 16h	
Île de Montréal	<p><i>Le bon pilote</i></p> <p>5112, rue Bellechasse, Montréal (Qc) H1T 2A4</p> <p>Web : lebonpilote.org Courriel : info@lebonpilote.org</p> <p>514 593-5454</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour clientèles en perte d'autonomie ou avec une déficience visuelle Sur référence du CLSC</p>	Lundi au vendredi de 8h à 17h	Tarif : 30\$ Tarif subventionné pour personnes avec déficience visuelle Frais d'adhésion : 50\$/ an



Île de Montréal	<p><i>Projet d'intervention en milieu ouvert (PIMO)</i></p> <p>2030, boulevard Pie IX, local 215, Montréal (Qc) H1V 2C8</p> <p>Web : https://pimo.qc.ca/ Courriel : accueil@pimo.qc.ca</p> <p>514 288-9775</p>	<p>ACCOMPAGNEMENT / AIDE LORS DE SORTIES</p> <p>Pour adultes avec un handicap physique et/ou mental</p>		Frais d'adhésion : 25\$/an
Île de Montréal	<p><i>Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)</i></p> <p>Web : saaq.gouv.qc.ca/personnes-mobilite-reduite/</p> <p>514 873-7620</p>	<p>VIGNETTES DE STATIONNEMENT</p> <p>Pour adultes à mobilité réduite</p>		Tarifs minimes
Île de Montréal	<p><i>Société de transport de Montréal (STM) Transport adapté</i></p> <p>Web : stm.info/fr/ta</p> <p>514 280-8211</p>	<p>TRANSPORT COLLECTIF PORTE-À-PORTE</p> <p>Pour adultes à mobilité réduite</p>	Sur réservation	Tarifs de la STM
Île de Montréal	<p><i>Soins à domicile</i></p> <p>4460, rue Stes Catherine Ouest, Montréal (Qc) H3Z 1R7</p> <p>Web : montrealsoinsadomicile.ca/ Courriel : info@montrealsoinsadomicile.ca</p> <p>514 612-1280</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour aînés en perte d'autonomie</p>		Payant
Île de Montréal	<p><i>Soins direct</i></p> <p>2015, Drummond, bureau 914, Montréal (Qc) H3G 1W7</p> <p>Web : soinsdirect.ca Courriel : soinsdirect@soinsdirect.ca</p> <p>514 739-1919</p>	<p>TRANSPORT / ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET SOCIAL</p> <p>Pour clientèles variées</p>		Payant



Contact

Parkinson Montréal-Laval

Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30

Tel: 514 868-0597

Courriel: montreal-laval@parkinsonquebec.ca

Web: parkinsonmontreallaval.ca

Adresse: 560, rue Ontario Est,
Montréal (Qc)

H2L 0B6