

# BOTTIN DES AÎNÉ.ES

## DE LA POINTE-DE-L'ÎLE

### SENIOR'S DIRECTORY



Corporation de  
développement  
communautaire  
DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

MONTRÉAL-EST  
POINTE-AUX-TREMABLES  
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

ÉDITION 2024

# TABLE DES MATIÈRES



CONTENTS  
INDICE  
CONTENUTI  
KONTNI  
محتويات

---

Introduction / Introduction .....	4
Abus et maltraitance / Abuse and mistreatment.....	7
Aide et services alimentaires / Food Aid and Services.....	8
Aide à domicile / Domestic help .....	9
Aide juridique et défense des droits / Legal aid and protection of rights .....	10
Alcools, drogues et jeux / Alcohol, drugs and gambling.....	12
Deuil et services funéraires / Bereavement and Funeral Services .....	12
Environnement .....	13
Élus et services gouvernementaux / Government representatives and services .....	13
Fraude / Fraud.....	15
Intégration sociale et nouveaux arrivants / Social integration and new entrants .....	16
Lignes d'écoute / Phone help line .....	17
Logement / Housing.....	18
Loisirs / Recreation .....	20
Organismes & ressources communautaires / Community Organizations and Ressources .....	22
Sécurité / Security.....	25
Services aux personnes en situation d'handicap / Services for people with disabilities.....	26
Services en santé / Health services .....	28
Services en santé mentale / mental Health Services .....	30
Soutien aux proches aidants / Support for Caregivers.....	31
Transport / Transportation .....	32

# TABLE DES MATIÈRES



CONTENTS  
INDICE  
CONTENUTI  
KONTNI  
محتويات

## Commerces et services / Shops and services

Animaux / Animals .....	34
Audioprothésistes / Audioprothesists .....	35
Fripéries / Thrift Shops .....	35
Informatique / Information Technology .....	36
Institutions financières / Financial Institutions .....	37
Marchés d'alimentation / Food Markets .....	38
Matériel orthopédique / Orthopedic Devices .....	39
Pharmacies / Pharmacies .....	40
Physiothérapie / médecine sportive / Physiotherapy—Sports Medecine .....	41
Podiatres / Podiatrists .....	42
Psychologues / Psychologists .....	42
Service à domicile / Home Care Services .....	43
Soins de la vue / Vision Care .....	44
Soins dentaires / Dental Care .....	45
Avertissement .....	46
Remerciements .....	49
Collaborateur .....	50
Urgences / Emergency .....	52

# INTRODUCTION / UN BASSIN DE RESSOURCES ET DE SERVICES POUR LES AÎNÉS À PORTÉE DE MAIN

---

C'est avec une grande fierté que l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est vous présente le Bottin des Aînés de la Pointe-de-l'Île. Celui-ci découle d'une précieuse collaboration avec le Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies, la Corporation de développement communautaire de Rivière-des-Prairies, Prévention Pointe-de-l'Île (Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles), le Réseau de l'est de l'Île pour les Services en Anglais et le projet Ligne Espoir Aîné.

Dans ce bottin, vous trouverez des références d'organisations publiques et parapubliques, d'organismes communautaires, de résidences pour personnes aînées et d'entreprises du secteur.

## INTRODUCTION/ A RESOURCE AND SERVICE POOL FOR SENIORS AT YOUR FINGERTIPS!

---

The *Association bénévole de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est* (Volunteer association) is proud to present the Seniors' directory of the Pointe-de-l'Île.

It results from a precious collaboration with the Volunteer Bureau of Rivière-des-Prairies, the Corporation de développement Communautaire de Rivière-des-Prairies (Community development), *Prévention Pointe-de-l'Île* (Resources-Leisure Society of P.A.T), the East Island Network for English Language Services (REISA) and the Ligne Espoir Aîné project (phone service for seniors).

In this directory, you will find references for public and parastatal organizations, community organizations, senior residences and local companies.

# **INTRODUCCIÓN / ¡UNA FUENTE DE RECURSOS Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES A TU ALCANCE!**

---

La Asociación de Voluntarios de Pointe-aux-Trembles y de Montreal Este con mucho orgullo les presenta el Directorio de personas mayores de Pointe-de-l'Île, el resultado de una valiosa colaboración con el Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies, la Corporation de développement communautaire de Rivière-des-Prairies, Prévention Pointe-de-l'Île (Société Ressources-Loisirs de Pointe -aux-Trembles), la Red de Servicios en Inglés del Este de la Isla y el proyecto Ligne Espoir Aîné.

En este directorio encontrará referencias de organismos públicos y parapúblicos, organizaciones comunitarias, residencias de mayores y empresas del sector.

# **INTRODUZIONE / UNA RACCOLTA DI RISORSE E SERVIZI PER GLI ANZIANI A PORTATA DI MANO!**

---

È con grande orgoglio che l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est vi presenta il Repertorio degli Anziani di Pointe-de-l'Île, risultato di una preziosa collaborazione con il Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies, la Corporation de développement communautaire de Rivière-des-Prairies, Prévention Pointe-de-l'Île (Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles), le Réseau de l'est de l'Île pour les Services en Anglais e il progetto Ligne Espoir Aîné.

In questo repertorio, troverete riferimenti ad organizzazioni pubbliche e parapubbliche, ad organismi comunitari, residenze per persone anziane e aziende del settore.

# ENTWODIKSYON / YON BASEN RESOUS AK SÈVIS FASIL POU SENYÒ YO !

Se ak anpil fyète ke Asosyasyon Benevòl Pointe-aux-Trembles ak Montréal-Est prezante w Anyè Senyò Pointe-de-l'Île la. Sa a soti nan yon kolaborasyon presye ak Sant Aksyon Volontè Rivière-des-Prairies, Kòporasyon Developman Kominotè Rivière-des-Prairies (Community Development Corporation of Rivière-des-Prairies), Prevansyon Pointe-de-l'Île (Konpayi Resous-Lwazi Pointe-aux-Trembles lan), Rezo Lès Zile a pou Sèvis an Angle ak pwojè Ligne Espoir Aîné (Liy Espwa Senyò).

Nan anyè sa a, w ap jwenn referans nan òganizasyon piblik ak parapiblik, òganizasyon kominotè, rezidans pou senyò ak konpayi nan sektè a.

## المقدمة / مجموعة من الموارد والخدمات لكبار السن في متناول اليد!

بفخر كبير تقدم لكم جمعية متطوعي بوان ت-أو-ترومب ل وشرق مونتريال دليل كبار السن لبوان ت-دو-لي ل. ينبع هذا الدليل من تعاون ثمين مع مركز العمل التطوعي لريفير-دي-بريري، شركة التنمية المجتمعية لريفير-دي-بريري، وقاية بوان ت-دو-ليل (جمعية الموارد والترفيه لبوان ت-أو-ترومب)، شبكة شرق لي لللخدمات باللغة الإنجليزية ومشروع لي ن إسبوار إين ي (Ligne Espoir Aîné).).

في هذا الدليل، ستجدون مراجع لمنظمات عامة وشبه عامة، منظمات مجتمعية، دور إقامة للمسنين وشركات في هذا القطاع.

# ABUS ET MALTRAITANCE



ABUSE AND MISTREATMENT

ABUSO Y MALTRATO

ABUSO E MALTRATTAMENTO

ABI AK MOVE TRETMAN

إِلْسَاء وَسُوءُ الْمَعْالَةِ الْمُسَاعِدَةُ

- 
- Agression sexuelle envers les aînés ..... 514-933-9007
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminel Montréal (Cavac) ..... 514-277-9860
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (Cavac) ..... 1-886-532-2822
- Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel ..... 514-251-0323
- Centre des femmes Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles ..... 514-645-6068
- Centre des femmes de Rivière-des-Prairies ..... 514-648-1030
- Fédération des maisons d'Hébergement pour femmes ..... 514-878-9757
- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés ..... 1-888-489-2287
- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence ..... 514-878-9134
- SAVA (Est de Montréal) ..... 438-371-7310
- SOS aînés maltraitance ..... 514-503-5216
- SOS Violence conjugale ..... 1-800-363-9010

# AIDE ET SERVICES ALIMENTAIRES



FOOD AID AND SERVICES  
ASISTENCIA Y SERVICIOS ALIMENTARIOS  
AIUTO E SERVIZI ALIMENTARI  
ÈD AK SÉVIS ALIMANTÈ  
والخدمات الغذائية

Action Secours Vie d'Espoir .....	514-564-5295
Aux Délices de Roussin.....	514-645-1135
Cadfem.....	438-356-5838
Centre d'action bénévole de RDP .....	514-648-2323
Centre d'Aide et de Développement de la Famille de l'Est de Montréal.	438-870-9946
Centre d'entraide aux familles (CEAF) .....	438-875-5523
Centre de jour L'Échelon .....	514-351-0836
Centre de la famille haïtienne et interculturel de RDP .....	514-643-1333
Centre des femmes de RDP (paniers solidaires).....	514-648-1030
Centre local d'initiative communautaire Nord-Est .....	514-494-6457
Cercle des fermières RDP .....	514-648-9780
Cercle des fermières du Bout de l'Île .....	514-872-6336
Chapi-Chapo (banque alimentaire) .....	514-757-9405
Cuisine collective à toute vapeur .....	514-757-6024
Église adventiste de Mont Sinaï—Services communautaires .....	438-923-1207
Jeunesse au soleil .....	514-842-1214 / 514-842-6822
La Cantine pour tous .....	1-833-437-0958
Le frigo de l'est.....	438-388-0187
Magasin partage (épicerie communautaire 2 x an .....	514-383-2460
Mission bon accueil.....	514-523-5288

# AIDE ET SERVICES ALIMENTAIRES



FOOD AID AND SERVICES  
ASISTENCIA Y SERVICIOS ALIMENTARIOS  
AIUTO E SERVIZI ALIMENTARI  
ÈD AK SÉVIS ALIMENTÈ  
والخدمات الغذائية

Mont-Sinaï—3 fois / mois légumes et 1 fois / mois non périssables .....	514-516-1439
Regroupement partage.....	514-383-2460
Service d'aide communautaire Anjou .....	514-355-4689
Sésame (Mercier-Est) .....	514-493-7656
Société Saint-Vincent-de-Paul.....	514-645-6918

# AIDE À DOMICILE



DOMESTIC HELP  
ASISTENCIA A DOMICILIO  
ASSISTENZA DOMICILIARE  
ÈD ADOMISIL  
المساعدة المنزلية

Albatros Montréal (accompagnement des personnes en fin de vie) .....	514-255-5530
Bien chez soi.....	1-866-636-2439
Guichet d'accès du CIUSSS aux personnes en perte d'autonomie .....	514-255-2490
Huma (soins à domicile).....	514-647-2753
Humanika.....	514-324-8292
Répit-Ressource de l'Est de Montréal .....	514-353-1479
SecuriCAB (via le Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies).....	514-648-2323
SHE (Soins à domicile) .....	438-798-5757
Société de soins palliatifs.....	514-272-7200
Soutien à domicile (CLSC PAT) .....	514-642-4050
Soutien à domicile (CLSC RDP) .....	514-494-4924

# AIDE JURIDIQUE ET DÉFENSE DES DROITS



LEGAL AID AND PROTECTION OF RIGHTS  
ASISTENCIA JURIDICA Y DEFENSA DE DERECHOS  
AIUTO GIURIDICO E DIESA DEI DIRITTI  
ÈD LEGAL AK DEFANS DWA  
المساعدة القانونية والدفاع عن الحقوق

## JURIDIQUE

Aide juridique.....	514-864-8833
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) .....	514-257-6622
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la Pointe-de-l'Île de Montréal (AQDR) .....	514-643-0930
Barreau de Montréal.....	514-866-9392
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes.....	514-861-5998
Centre communautaire juridique de Montréal (CCJM)-En cas d'arrestation ou de détention .....	514-864-2111
CCJM—Bureau d'aide juridique de Montréal-Nord .....	514-864-2111 #6400
CCJM—Bureau d'aide juridique de Maisonneuve-Mercier.....	514-864-2111 #6250
Centre des femmes de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles .....	514-645-6068
Centre des femmes de Rivière-des-Prairies.....	514-648-1030
Centre de justice de proximité du grand Montréal.....	514-277-3782
Chambre des notaires du Québec .....	514-879-1793 / 1-800-263-1793
Clinique d'information juridique de l'Université McGill .....	438-944-6545
Commissaire aux plaintes de santé et services sociaux.....	514-593-3600
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec .....	1-800-361-6477
Curateur public.....	1-800-363-9020 / 514-873-4074
Educaloï .....	514-954-3408
Équijustice .....	1-877-204-0250
Info-Barreau du Barreau du Québec .....	1-844-954-3411

# AIDE JURIDIQUE ET DÉFENSE DES DROITS (Suite)



LEGAL AID AND PROTECTION OF RIGHTS  
ASISTENCIA JURIDICA Y DEFENSA DE DERECHOS  
AIUTO GIURIDICO E DIESA DEI DIRITTI  
ÈD LEGAL AK DEFANS DWA  
المساعدة القانونية والدفاع عن الحقوق

Infologis de l'Est de l'Île de Montréal.....	514-354-7373
Juripop .....	1-855-587-4767
Justice à domicile .....	514-944-9929
Ligne éthique (signaler acte en rapport—gestion des affaires ville).....	1-807-788-1246
Office de la protection du consommateur .....	1-800-463-5070 / 514-873-2032
Protection du consommateur .....	1-888-672-2556 / 514-598-7288
Palais de justice de Montréal—Petites créances .....	514-393-2721
Petite créance.....	514-393-2304
Service de référence du Barreau de Montréal .....	514-866-2490
Tribunal administratif du logement .....	514-873-2245

## NOTAIRES

Benoît Larochelle, notaire .....	514-642-3870
Dave Pelletier, notaire .....	514-642-3870
René Prince, notaire .....	514-644-8238
Chambre des notaires du Québec .....	514-879-1793

## AVOCAT

Martine Hamel, avocate .....	514-642-4473
------------------------------	--------------

# ALCOOL, DROGUES ET JEUX DE HASARD



ALCOHOL, DRUGS AND GAMBLING  
ALCOHOL, DROGAS Y JUEGOS DE AZAR  
ALCOLISMO, DROGA E GIOCO D'AZZARDO  
ALKÖL, DWÒG AK JWÈT AZA  
الكحول والمخدرات والقمار

---

Al-Anon .....	514-866-9803
Alcooliques Anonymes .....	514-376-9230
Centre d'abandon du tabagisme .....	514-524-3522
Clinique Nouveau Départ Inc. ....	1-888-488-2611
Drogues (Aide et références) .....	1-800-265-2626
Groupe Harmonie.....	514-989-2640
J'arrête (tabac) .....	1-866-527-7383
Jeu (aide et références) .....	1-800-461-0140

# DEUIL ET SERVICES FUNÉRAIRES



FOOD AID AND SERVICES  
DUELO Y SERVICIOS FUNERARIOS  
LUTTO E SERVIZI FUNERARI  
SÈVIS POU DEY AK ANTÈMAN  
الفقدان والخدمات الجنازية

---

Complexe funéraire des Trembles (groupe de soutien gratuit) .....	514-498-7682
Les Espaces Mémoria .....	514-277-7778
Ligne d'écoute de deuil .....	1-888-533-3845
Maison Monbourquette (soutien aux proches).....	1-888-533-3845
Magnus Poirier .....	514-727-2847
Société canadienne du cancer .....	514-255-5151

# ENVIRONNEMENT



ENVIRONMENT  
MEDIO AMBIENTE  
AMBIENTE  
ANVIWÒNMAN

بيئة

Accès Montréal .....	311 / 514-872-0311
Écocentre Rivière-des-Prairies .....	514-872-0384
Écopap .....	514-648-9177
Serpuarien .....	1-888-557-8177

## ÉLUS ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX



GOVERNMENT REPRESENTATIVES AND SERVICES  
FUNCIONARIOS ELECTOS Y SERVICIOS GUBERNAMENTALES  
RAPPRESENTANTI ELETTI E SERVIZI GOVERNATIVI  
OFISYÈL ELI YO AK SÈVIS GOUVÈNMAN AN  
الممثّلون والخدمات الحكومية

### FÉDÉRAL / FEDERAL



Bureau du député fédéral d'Honoré-Mercier .....	514-353-5044
Bureau du député fédéral de la Pointe-de-L'Île .....	514-645-0101
Agence de revenu du Canada .....	1-800-959-7383
Passeport Canada .....	1-800-567-6868 (sans frais) ..... 1-819-997-8338 (direct)
.....	1-866-255-7655 (ATS)
Service Canada (renseignements généraux) ..	1-800-622-6232 / 1-800-926-9105 (ATS)

# ÉLUS ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX (suite)



GOVERNMENT REPRESENTATIVES AND SERVICES  
FUNCIONARIOS ELECTOS Y SERVICIOS GUBERNAMENTALES  
RAPPRESENTANTI ELETTI E SERVIZI GOVERNATIVI  
OFISYÈL ELI YO AK SÈVIS GOUVÈNMAN AN  
المنتخبون والخدمات الحكومية

## PROVINCIAL



Bureau du député provincial de LaFontaine.....	514-648-1007
Bureau du député provincial de la Pointe-aux Trembles .....	514-640-9085
Aide sociale .....	1-888-367-5647
Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail.....	1-844-838-0808 (option 1)
Régie de l'assurance-maladie du Québec .....	1-800-561-9749
Régime des rentes du Québec .....	1-800-463-5185
Revenu Québec (crédit d'impôt pour solidarité et Relevé 31, programme allocation-logement ..	1-855-291-6467 / 1-800-361-3795 (ATS)
Revenu Québec (renseignements généraux, mise à jour .....	1-800-267-6299
Des renseignements personnels, questions liées à l'impôt).....	1-800-361-3795 (ATS)
Service Québec.....	1-877-644-4545
Société de l'assurance-automobile du Québec .....	1-800-361-7620

## VILLE DE MONTRÉAL / CITY OF MONTREAL



Bureaux Accès-Montréal .....	514-872-0311
Écocentre Rivière-des-Prairies .....	514-872-0384
Ligne 311 : information, requête ou plainte.....	311

## VILLE DE MONTRÉAL-EST / CITY OF MONTREAL-EST



Information, requête ou plainte.....	514-905-2000 (option 1)
--------------------------------------	-------------------------

# FRAUDE

FRAUD  
FRAUDE  
FRODE  
FWOD  
الاحتيال



Autorité des marchés financiers .....	514-395-0337
Centre aide aux victimes d'acte criminel de Montréal .....	514-277-9860
Centre Antifraude du Canada .....	1-888-495-8501
Courrier redirigé par Poste Canada .....	1-866-607-6301
Curateur Public du Québec .....	514-873-4074
Equifax Canada .....	514-493-2470 / 1-800-465-7166
Info-Crime (Anonyme).....	514-393-1133
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés .....	1-888-489-2287 / 514-489-2287
Passeport Canada .....	1-800-567-6868
Pièce d'identité (information Service Canada) .....	1-800-622-6232
Prévention Pointe-de-L'Île .....	514-645-5328
Régie de l'assurance-maladie .....	1-800-561-9749
Service Canada (pièces d'identité) .....	1-800-622-6232 / 1-800-926-9105 (ATS)
SPVM (Poste de quartier 45—RDP) .....	514-280-0145
SPVM (poste de quartier 49—PAT-ME).....	514-280-0149
SPVM (Urgence) .....	911
Société d'assurance-dépôts du Canada .....	1-800-461-7232
Société de l'assurance-automobile du Québec.....	1-800-361-7620
TransUnion Canada .....	514-355-0374 / 1-877-713-3393

# INTÉGRATION SOCIALE ET NOUVEAUX ARRIVANTS



SOCIAL INTEGRATION AND NEW ENTRANTS  
INTEGRACIÓN SOCIAL Y RECIÉN LLEGADOS  
INSERIMENTO SOCIALE E NUOVI ARRIVATI  
ENTEGRASYON SOSYAL AK NOUVO ARIVAN  
الاندماج الاجتماعي والوافدون

- Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal—AIEM (PAT) ..... 514-788-4343
- AIEM (Point de service de l'Est de Montréal) ..... 514-723-4939
- AIEM (Point de service de Rivière-des-Prairies) ..... 514-872-0107
- Aîné.e.s j'écoute en action..... 514-862-8865
- Centre d'Aide et de Développement de la Famille de l'Est de Montréal .438-870-9946
- Centre de la famille haïtienne et interculturel de RDP ..... 514-643-1333
- Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute ..... 5174-737-3604
- La réintégration sociale des délinquants et la prévention du crime..... 1-800-830-3118
- Pavillon Emmanuel-Grégoire (réinsertion sociale) ..... 514-640-5361
- Programme régional d'accueil et d'immigration  
des demandeurs d'asile (PRAIDA)..... 514-484-7878 #64500
- PROMIS (Aide aux immigrants et réfugiés à Montréal) ..... 514-345-1615
- Reisa (Le Réseau de l'Est de l'Île pour les Services en Anglais)..... 514-955-8370

# LIGNES D'ÉCOUTE



PHONE HELP LINE  
LÍNEAS DE ESCUCHA  
LINEE D'ASCOLTO  
LIY OUVÈ YO  
خطوط الاستماع

Aînés, j'écoute en action .....	514-862-8865
Association québécoise de prévention du suicide / Suicide Action Montréal .....	1-866-277-3553
Calac trêve pour elle .....	514-251-0323
Cavac (acte criminel) .....	514-277-9860
Centre de jour L'Échelon .....	514-351-0836
Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute .....	514-737-3604
Cypres (écoute sur les phobies).....	514-252-0444
Drogue : aide et référence .....	514-527-2626
Écoute Deuil .....	1-888-533-3845
Écoute Entraide .....	514-278-2130
Interligne (anciennement Gai-Écoute) .....	514-866-0103
Jeu : aide et référence .....	514-527-0140
Ligne d'aide en cas de crise de suicide .....	988
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés .....	1-888-489-2287 / 514-489-2287
Ligne Info-Aidant.....	1-855-852-7784
Ligne Le Deuil .....	1-888-533-3845
Multi-Écoute .....	514-737-3604
Phobies-Zéro .....	450-922-5964
Réseau Hommes Québec .....	1-877-908-4545 #1
Tel-Aide Montréal .....	514-935-1101
Tel-Aînés.....	514-353-2463
Tel-Écoute .....	514-493-4484

# LOGEMENTS

HOUSING  
VIVIENDA  
ALLOGGI  
LOJMAN  
السكن



## AIDE AU LOGEMENT / HOUSING ASSISTANCE

- Aide aux immigrants et réfugiés à Montréal (AIEM) ..... 514-349-5341  
Association des comités de résidents officielle du Québec ..... 514-993-3478  
Confédération québécoise des coopératives d'habitation ..... 1-800-667-9386  
Infologis de l'Est de l'Île de Montréal ..... 514-354-7373  
Société d'habitation du Québec ..... 1-800-463-4315 #1 et #2  
Tribunal administratif du Logement ..... 514-873-2245

## HLM / SOCIAL HOUSING

- Office municipal d'habitation—OMHM (demande de logement) ..... 514-868-5588
- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| HLM Bellerive (PAT)                  | HLM Jean-Paul Beaudry (PAT) |
| HLM Jérôme-Le-Royer (PAT)            | HLM Joseph-Janot (PAT)      |
| HLM Laporte (PAT)                    | HLM Le Pointelier (PAT)     |
| HLM Onésime-Lajeunesse (PAT)         | HLM Séguin (PAT)            |
| HLM Jules-Lamothe (RDP)              | HLM Marie-Victorin (RDP)    |
| HLM Maurice-Duplessis (RDP)          | HLM Perras (RDP)            |
| HLM Rodolphe-Forget (RDP)            | HLM Vivre-Ensemble (RDP)    |
| HLM Joseph-Versailles (Montréal-Est) | HLM Akela (RDP)             |
- OMHM (Demande de réparations, extermination et sécurité) ..... 514-872-6646  
OMHM (Plaintes) ..... 514-868-5999  
OMHM (Programme de supplément à l'aide au loyer) ..... 514-868-3113 #0  
OMHM (Renseignements généraux) ..... 514-872-6442  
OMHM (Service du développement communautaire et social) ..... 514-872-2104

# LOGEMENTS (suite)

HOUSING  
VIVIENDA  
ALLOGGI  
LOJMAN  
السكن



## RÉSIDENCES / RESIDENCES

Accès résidence .....	1-855-360-2100
Bonjour résidence .....	1-844-918-1020
Corporation Mainbourg .....	514-787-0135
- Le Domaine	- Habitation Honoré-Beaugrand
- Habitations La Rousselière	- Les habitations Mainbourg
- Habitations Sainte-Germaine-Cousin	
Habitations Les deux Âges .....	514-498-8000
Manoir Pointe-aux-Trembles (COGIR) .....	438-228-9299
Résidence Au-fil-de-L'Eau .....	514-327-4411
Résidence Cité-Rive .....	514-329-4000
Résidence Fleurs-de-Lys (Le Vertical) .....	514-642-3317
Résidente en Harmonie Lionel-Bourdon (OMHM) .....	514-648-9505
Résidence Éveline Opale .....	514-645-1058
Résidence des Trembles .....	514-645-4226
Résidence l'Âge d'Or .....	514-881-9135 (concierge)
Résidence Le Ciel Bleu .....	514-938-6464
Résidence Les Pléiades .....	514-640-2030
Résidence Pavillon Montfort .....	514-323-5332
Résidence Soleil Pointe-aux-Trembles .....	514-642-2234
Villa 3 étoiles .....	514-640-0086

# LOISIRS

RECREATION

AFICIONES

ATTIVITÀ RICREATIVE

LWAZI

الترفيه



## POINTE-AUX-TREMBLES

Aréna Rodrigue-Gilbert.....	514-872-6104
AFEAS—Pointe-aux-Trembles .....	514-251-1636
AQDR—Pointe-de-l'Île de Montréal.....	514-643-0930
Atelier d'Histoire de Pointe-aux-Trembles .....	514-645-4519
Bibliothèque Serge-Bouchard .....	514-872-6987
Centre communautaire Mainbourg .....	514-498-1677
Centre communautaire Roussin .....	514-645-4519
Centre communautaire Sainte-Maria-Goretti .....	514-872-2643
Centre des Femmes Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est .....	514-645-6068
Cercle des Fermières du Bout-de-l'Île .....	514-872-6336
Chevalier de Colomb PAT-ME .....	514-519-8929
Club social Roussin 60 ans + .....	514-645-4949
Galerie Musical Arpège.....	514-645-3221
Loisirs communautaires Le Relais du Bout.....	514-498-3962
Maison de la culture Pointe-Aux-Trembles.....	514-872-2240
Station VU (cinéma) .....	514-717-5909
Université du troisième âge à la Pointe-de-l'Île .....	514-872-2264

# LOISIRS (suite)



RECREATION  
AFICIONES  
ATTIVITÀ RICREATIVE  
LWAZI  
لترفيه

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Aréna René-Masson (RDP).....	514-872-6266
Bibliothèque Rivière-des-Prairies.....	514-872-9425
Bibliothèque RDP—Service Biblio-Courrier .....	514-872-2901
Centre aquatique de Rivière-des-Prairies .....	514-872-9322
Centre communautaire de Rivière-des-Prairies .....	514-872-9815
Centre des Femmes de Rivière-des-Prairies .....	514-648-1030
Centre récréatif de Rivière-des-Prairies.....	514-872-2900
Centre sportif du Cégep Marie-Victorin .....	514-328-3828
Cercle des Fermières RDP .....	514-648-9780
Chevalier de Colomb de RDP.....	450-665-9613
École de musique Espace 7000 (RDP).....	514-328-3817
Les Doyens de RDP .....	514-648-2195
Maison Pierre-Chartrand .....	514-872-9814
Société Historique de Rivière-des-Prairies .....	514-332-0102

## MONTRÉAL-EST

Centre récréatif Édouard-Rivet .....	514-905-2105
--------------------------------------	--------------

# ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



COMMUNITY ORGANIZATIONS AND RESOURCES  
ORGANIZACIONES Y RECURSOS COMUNITARIOS  
ORGANIZZAZIONI E RISORSE COMUNITARIE  
ÒGANIZASYON KOMINOTÈ AK RESOUS  
المنظمات والموارد المجتمعية

211 du grand Montréal.....	211
ACEF de l'est de Montréal.....	514-257-6622
Accueil aux immigrants de l'est de Montréal.....	514-723-4939
Action secours vie d'espoir.....	514-564-5295
Aînés j'écoute en action .....	514-862-8865
Almage Senior Community Centre .....	514-355-1712
ALPHA (Association d'entraide des personnes handicapées physique ..	514-352-5119
AQDR (socialisation offertes, café rencontre, internet, souper, etc) .....	514-643-0930
Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.....	514-645-1264
AFEAS (Association féministe d'éducation et d'action sociale de Pointe-aux-Trembles.....	514-927-8247
AFEAS de Montréal-Est.....	514-645-7656
Association italienne d'aide aux personnes âgées .....	514-924-5941
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées Et préretraitées de la Pointe-de-l'Île de Montréal .....	514-643-0930
Ateliers 4 saisons .....	514-640-4747
Cadfem .....	438-356-5838
Carrefour Relance (retour à l'emploi des personnes 60+).....	514-254-7400
Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies .....	514-648-2323
Centre d'aide aux familles .....	438-875-5523
Centre d'aide et de développement de la famille de l'Est de Montréal ...	438-870-9946
Centre de jour L'Échelon .....	514-351-0836
Centre de la famille haïtienne et interculturel de RDP .....	514-643-1333

# ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (suite)



COMMUNITY ORGANIZATIONS AND RESOURCES  
ORGANIZACIONES Y RECURSOS COMUNITARIOS  
ORGANIZZAZIONI E RISORSE COMUNITARIE  
ÓGANIZASYON KOMINOTÈ AK RESOUS  
المنظمات والموارد المجتمعية

Centre de promotion communautaire Le Phare .....	514-494-0434
Centre des femmes Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est .....	514-645-6068
Centre des femmes de Rivière-des-Prairies .....	514-648-1030
Cercle des fermières du Bout-de-l'Île.....	514-872-6336
Cercle des fermières PAT .....	514-872-6336
Cercle des fermières RDP .....	514-648-9780
Clinique d'impôt bénévole (PAT) .....	438-384-9137
Club de l'âge d'or Butterfly .....	514-648-9839
Club de l'âge d'or Sainte-Maria-Goretti de Montréal .....	514-498-1307
Corporation de développement communautaire de la Pointe—Région est de Montréal .....	514-498-4273
Corporation de développement communautaire de RDP .....	514-494-8883
Cuisine collective à toute vapeur .....	514-757-6024
Éco de la Pointe-aux-Prairies .....	514-648-9177
Fédération de l'âge d'or du Québec.....	1-800-554-9058
Forum des citoyens aînés de Montréal .....	514-270-8464
Institut canadien de la retraite et avantages sociaux	514-288-1222 / 1-888-788-3185 #6
ITMAV—Intervenant de milieu pour personnes aînées en situation de vulnérabilité .....	514-573-8812
L'alternative Centre de jour.....	514-640-1200
L'Appui pour proches aidants (info-aidant).....	1-855-852-7784

# ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (suite)



COMMUNITY ORGANIZATIONS AND RESOURCES  
ORGANIZACIONES Y RECURSOS COMUNITARIOS  
ORGANIZZAZIONI E RISORSE COMUNITARIE  
ÒGANIZASYON KOMINOTÈ AK RESOUS  
المنظمات والموارد المجتمعية

Club Optimiste ME/PAT .....	514-326-5933
L'Art-Rivé (centre de jour).....	514-648-4888
Le temps d'une pause.....	514-373-9851
Les Petits Frères de la Pointe-de-l'Île .....	514-527-8653
Ligne Espoir Aîné .....	514-645-4949
Prévention Pointe-de-l'Île .....	514-645-5328
Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile .....	514-484-7878 #64500
Réseau de l'est de l'île our les services en anglais (REISA).....	514-955-8370 #2217
Réseau Hommes Québec .....	1-877-908-4545 #1
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'île de Montréal .....	438-397-0698
Services communautaires Cyprès (santé mentale) .....	514-252-0444

# SÉCURITÉ

SECURITY  
SEGURIDAD  
SICUREZZA  
SEKIRITE  
الْأَمْانُ



CAA Québec (Assistance routière) .....	1-800-222-4357
Centre antipoison .....	1-800-463-5060
Croix-Rouge canadienne .....	1-800-418-1111
CSL, Alarme médicale .....	1-877-722-7644
Info-Crime (anonyme) .....	514-393-1133
Info-santé .....	811
Prévention Pointe de l'Île .....	514-645-5328
Police (SPVM) - Poste de quartier 45.....	514-280-0145
Police (SPVM) - Poste de quartier 49.....	514-280-0149
Pompiers (SIM) (Informations, prévention, sensibilisation).....	514-872-3800
SécuriCAB (Numéro du CAB de RDP) .....	514-648-2323
SOS-MEDIC .....	1-866-977-6266
Urgences .....	911

# SERVICES AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP



SERVICES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SERVIZI PER PERSONE CON DISABILITÀ

SÈVIS POU MOUN KI GEN ANDIKAP

خدمات ذوي إعاقات

Action femmes et handicap .....	514-861-6903
Aide aux personnes obèses handicapées du Québec .....	514-254-8415
AIM CROIT (Développement de l'employabilité, maintien à l'emploi)514-744-2944 #223	
Association d'entraide des personnes handicapées physiques (ALPHA)514-352-5119	
SP Canada—Est de Montréal (sclérose en plaque).....	514-640-5472
Association d'entraide de personnes ayant une perte visuelle.....	514-694-2965
Association de Montréal pour la déficience intellectuelle .....	514-381-2300
Association québécoise des personnes aphasiques .....	514-277-5678
Ateliers 4 saisons .....	514-640-4747
Audition Québec .....	1-888-665-1050
Centre Alpha-Sourd.....	438-806-5149
Centre de fluidité verbale de Montréal.....	514-489-4320
Fédération québécoise des sociétés Alzheimer .....	514-369-7891
Fondation pour l'alphabétisation—Info Alpha.....	1-888-488-3888
Institut Nazareth et Louis-Braille .....	450-463-1710

# SERVICES AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP



SERVICES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SERVIZI PER PERSONE CON DISABILITÀ

SÈVIS POU MOUN KI GEN ANDIKAP

خدمات ذوي إعاقات

L'alternative centre de jour .....	514-640-1200
L'Art-Rivé (Centre de jour).....	514-648-4888
Les amis de l'est pour la déficience intellectuelle .....	514-648-0254
Maison André Viger.....	514-274-7560
Office des personnes handicapées du Québec.....	514-873-4455
Régie de l'assurance-maladie du Québec .....	514-864-3411
Services pour malentendants .....	514-873-4455
Société Alzheimer de Montréal .....	514-369-0800
Taxi Para-adapté (Mobilité réduite) .....	514-277-3344

# SERVICES EN SANTÉ



HEALTH SERVICES  
SERVICIOS DE SALUD  
SERVIZI SANITARI  
SÈVIS SANTE  
الخدمات الصحية خدمات

Centre d'assistance en CHSLD privées .....	1-877-767-2227 / 514-526-3777
CHSLD Bourget .....	514-645-1673
CHSLD Centre d'hébergement Champlain-Marie-Victorin .....	514-324-2044
CHSLD Centre d'hébergement de la Marée .....	514-955-5229
CHSLD Centre Le Cardinal.....	514-645-2766
CHSLD François Séguenot.....	514-642-4050
Clinique médicale - 8260 Maurice-Duplessis.....	514-643-1113
Clinique médicale de l'Est (Montréal-Est).....	514-645-7426
Clinique médicale Rivière-des-Prairies (GMF) .....	514-494-1603
CLSC de Pointe-aux-Trembles.....	514-642-4050
CLSC de Rivière-des-Prairies .....	514-494-4924
Epikurta (dysphagie) .....	1-877-457-8468
Gestion de crise .....	514-351-9552
Guichet d'accès à la première ligne (personnes sans Médecin de famille) .....	811 (option 3)
Guichet d'accès (personnes en perte d'autonomie).....	514-255-2018

# SERVICES EN SANTÉ (suite)



HEALTH SERVICES  
SERVICIOS DE SALUD  
SERVIZI SANITARI  
SÈVIS SANTE  
الخدمات الصحية خدمات

Hôpital—CHUM .....	514-890-8000
Hôpital Centre universitaire de santé McGill-Site Glen (CUSM) .....	514-934-1934
Hôpital Fleury.....	514-384-2000
Hôpital Jean-Talon .....	514-495-6767
Hôpital Maisonneuve.....	514-252-3400
Hôpital Maisonneuve (Centrale de rendez-vous).....	514-252-3578
Hôpital Notre-Dame .....	514-413-8777
Hôpital Pierre-le Gardeur .....	450-654-7525
Hôpital Pierre-Le Gardeur (centrale de rendez-vous).....	450-581-3020
Hôpital Sacré-Cœur .....	514-338-2222
Hôpital Santa Cabrini .....	514-252-6000
Hôpital Louis-H-Lafontaine (Institut universitaire en santé Mentale de Montréal.....	514-251-4000
Info-Santé / Conseils en santé .....	811 (option 1)
Institut de cardiologie de Montréal .....	514-376-3330
Polyclinique de Pointe-aux-Trembles.....	514-498-4050
Régie de l'Assurance-maladie du Québec .....	1-800-561-9749
Société Alzheimer de Montréal .....	514-369-0800
Société canadienne du cancer.....	514-255-5151
Société de soins palliatifs à domicile du Grand Montréal .....	514-272-7200

# SERVICES EN SANTÉ MENTALE



MENTAL HEALTH SERVICES  
SERVICIOS DE SALUD MENTAL  
SERVIZI PER LA SALUTE MENTALE  
SÈVIS SANTE MANTAL  
الصحة النفسية دعم

Association canadienne pour la santé mentale—Filiale de Montréal .... 514-521-4993

Ateliers 4 saisons ..... 514-640-4747

Centre local d'initiatives communautaires du Nord-Est ..... 514-494-6457

Confédération des association de proches en santé mentale

Du Québec (CAP) ..... 1-855-272-7837

Évasion (Centre de jour alternatif) ..... 514-738-5151

Guichet d'accès à la première ligne (personnes  
Sans médecin de famille)..... 811 (option 3)

Info-Social / Conseils psychosociaux ..... 811 (option 2)

L'alternative (Centre de jour) ..... 514-640-1200

L' Art-Rivé (Centre de jour) ..... 514-648-4888

L'échelon (Centre de jour) ..... 514-351-0836

Ligne d'aide en cas de crise de suicide ..... 988

Services communautaires Cyprès (santé mentale) ..... 514-252-0444

Suicide Action Montréal ..... 1-866-277-3553

Maison grise (Troubles d'amassement compulsif) ..... 514-722-0009

# SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS



SUPPORT FOR CAREGIVERS

APOYO A LOS CUIDADORES

SOSTEGNO AI CAREGIVER

SIPÒ POU MOUN KAP BAY SWEN YO

مُؤْدِمِي الْرَّعَايَاةُ

Baluchon répit long terme.....	514-762-2667 / 1-855-762-2930
Curateur public du Québec.....	1-800-363-9020 / 514-873-4074
Fondation Émergence (programme Famille choisie).....	438-384-1058
Info-social.....	811 (option 2)
L'Appui .....	1-855-852-7784
Proche aidance Québec .....	514-524-1959
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal .....	514-374-1056
Répit-Ressource.....	514-353-1479

# TRANSPORTS



TRANSPORTATION  
TRANSPORTE  
TRASPORTO  
TRANSPÒ<sup>Ô</sup>  
النقل

Accès Montréal .....	311 / 514-872-0311
Almage Senior Community Centre .....	514-355-1712
Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est (transport-accompagnement vers les rendez-vous médicaux) .....	514-645-1264
Bon pilote (transport-accompagnement vers les Rendez-vous médicaux) .....	514-593-5454
Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies (transport-accompagnement vers les rendez-vous médicaux) .....	514-648-2323
Ministère des Transports du Québec .....	511 / 514-873-3444
Pimo (Accompagnement aux rendez-vous médicaux) .....	514-288-9775
Société de l'assurance-automobile du Québec .....	1-800-361-7620
STM (Information sur les trajets) .....	514-786-4636
STM (réservation transport adapté) .....	514-280-8211 #1
Taxelco .....	514-836-0000
Taxi Coop de l'est .....	514-352-6000
Taxi Boisjoly et Villeray .....	514-252-1313
Taxi Para-Adapté (mobilité réduite) .....	514-277-3344

# COMMERCES ET SERVICES

SHOPS AND SERVICES  
COMERCIOS Y SERVICIOS  
ATTIVITÀ COMMERCIALI E SERVIZI  
KOMÈS AK SÈVIS YO  
المساعدات والخدمات الغذائية





# ANIMAUX

ANIMALS  
ANIMALES  
ANIMALI  
ZANNIMO  
أخصائيو و السمعيات

## POINTE-AUX-TREMBLES

Brigade Canine.....	514-645-2020
Centre Canin Puppy et Frissons .....	514-498-2100
Clinique vétérinaire de la Pointe.....	514-498-1600
Clinique vétérinaire St-Jean-Baptiste .....	514-645-6374
Mondou .....	514-498-1365
Pattes et Griffes.....	514-439-5711

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Animalerie Le Poil aux Pattes .....	514-659-8541
Avizzo Dépôt .....	514-321-6081
Beauté d'Animaux .....	514-656-9121
Clinique vétérinaire .....	514-648-7455
Salon de toilettage Spawtopia.....	514-658-6732
Toilettage Groomingdales Rivièrdes-Prairies.....	514-586-9370

## MONTRÉAL-EST

Toilettage Gueule de Star.....	514-991-2288
--------------------------------	--------------

# AUDIOPROTHÉSISTES



AUDIOPROSTHESISTS

AUDIÓLOGOS

AUDIOPROTESISTI

Espesyalis nan aparèy pou tande

محالت الملابس المستعملة

Audio Plus + (Montréal) .....	514-593-1552
Audioprothésistes Milot et Tremblay (PAT) .....	514-642-5300
Claude Forest Audioprothésiste (PAT) .....	514-640-5837
Groupe Forget Audioprothésistes (Lachenaie).....	450-582-0004
Sophie Gagnon, Audioprothésiste Inc. .....	514-854-1840

# FRIPERIES



THRIFT SHOPS

TIENDAS DE SEGUNDA MANO

NEGOZI ABITI USATI

Magazen vant an detay

المؤسسات المالية

Église Renaissance Rivière-des-Prairies .....	514-503-6927
La Fripe.....	514-648-3123
Renaissance Pointe-aux-Trembles .....	514-640-0245
Renaissance Rivière-des-Prairies.....	438-387-4295
St-Vincent de Paul.....	514-645-0452

# INFORMATIQUE



INFORMATION TECHNOLOGY  
CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN  
INFORMATICA  
SYANS ENFÒMATIK  
المعدات العظمية

---

Add-Tronique .....	514-640-7799
AQDR Pointe-de-L'Île (cours d'informatique).....	514-643-0930
Bell Pointe-aux-Trembles.....	514-645-4455
Fido Pointe-aux-Trembles .....	514-642-8477
PCSupreme.com (PAT) .....	514-644-1331
Petits Bogues informatiques .....	514-803-1094
Vidéotron Pointe-aux-Trembles.....	514-373-5203

# INSTITUTIONS FINANCIÈRES

FINANCIAL INSTITUTIONS  
INSTITUCIONES FINANCIERAS  
ISTITUZIONI FINANZIARIE  
ENSTITISYON FINANSYE  
أسواق الموارد الغذائية



## POINTE-AUX-TREMBLES

Banque CIBC .....	514-498-1999
Banque Nationale .....	514-642-5550
Banque RBC Royal .....	514-644-3030
Banque Scotia.....	514-640-9035
Caisse Desjardins .....	514-640-5200

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Banque Nationale .....	514-648-3444
Banque RBC Royal .....	514-494-7977
Caisse Desjardins .....	514-643-3482

Autorité des marchés financiers du Québec .....	1-877-525-0337
Banque Laurentienne .....	514-494-9860
BMO Banque de Montréal .....	514-494-3188
Banque TD .....	514-494-1550
Société d'assurance-dépôts du Canada.....	1-800-461-2342 / 1-800-465-7735 (AT)

# MARCHÉS D'ALIMENTATION



FOOD MARKETS  
MERCADOS DE ALIMENTOS  
NEGOZI ALIMENTARI  
MACHE ALIMENTÈ  
أسواق المواد الغذائية

## POINTE-AUX-TREMBLES

IGA Extra, Famille Lacoste .....	514-498-2220
Maxi.....	514-498-2675
Métro De La Rousselière .....	514-498-7117
Métro St-Jean-Baptiste .....	514-640-5167
Super C.....	514-642-2269

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Boulangerie Sorrento.....	514-648-1733
IGA .....	514-648-2355
Intermarché Lagoria .....	514-648-1883
Maxi.....	514-494-1117
Mon Épicier Bio .....	1-855-777-2461
Super C.....	514-648-5077

## MONTRÉAL-EST

Marché Montréal-Est .....	514-645-6803
---------------------------	--------------

# MATÉRIEL ORTHOPÉDIQUE



ORTHOPEDIC DEVICES  
EQUIPO ORTOPÉDICO  
MATERIALE ORTOPEDICO  
EKIPMAN ÖTOPEDIK  
المعدات العظمية

Adaptel (Chaussures orthopédiques) (Montréal)	514-328-1892
G.M.G. Location Quadriporteur (Laval)	514-358-0255
Maison André Viger (chaises roulantes) (Montréal)	514-274-7560
Médic Mobile	514-765-0707
Médicus Rosemont	514-328-1892
Médicus Montréal	514-525-3757
Orthoconcept	514-861-6700
Régie de l'assurance-maladie (questions en lien avec la location de Fauteuils roulants)	514-864-3411

# PHARMACIES



PHARMACIES  
FARMACIAS  
FARMACIE  
FAMASI  
مقابل

## POINTE-AUX-TREMBLES

Pharmacie Bergeron et Coulombe .....	514-642-5301
PJC Bertrand & Rousse .....	514-642-2251
PJC Messier & Roy .....	514-645-8787
PJC Bertrand & Rousse (Carrefour de la Pointe).....	514-644-8611
Uniprix Vinh The Jimmy Pham & Kar Man Lam.....	514-645-2381

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Pharmacie Jean-Coutu—PJC Pichette .....	514-643-2606
PJC Barakat & Benhamed .....	514-881-8808
Pharmaprix Pellerin .....	514-498-4840
Proxim Cellini & Gauvin .....	514-648-3201
Proxim Banoub.....	514-648-5350
Uniprix Hahn Le et associés.....	514-494-1600

## MONTRÉAL-EST

Familiprix.....	514-645-8351
-----------------	--------------

# PHYSIOTHÉRAPIE / MÉDECINE SPORTIVE



PHYSIOTHERAPY/SPORTS MEDICINE

Fisioterapia/Medicina deportiva

FISIOTERAPIA/ MEDICINA SPORTIVA

FIZYOTERAPİ/MEDİKAMAN ESPÒTIV

الطب / الصيدليات العالج الطبيعي

## POINTE-AUX-TREMBLES

Physiothérapie de la Pointe.....	514-498-4918
Physiothérapie La Boîte thérapeutique .....	514-642-2002
Physio Extra Pointe-aux-Trembles .....	514-498-4182

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Action Sport Physio Rivières-des-Prairie.....	514-375-4505
Clinique de physiothérapie Maurice-Duplessis Inc. .....	514-648-6464
Clinique orange médecine complémentaire .....	514-664-1001

# PODIATRES



PODIATRISTS  
PODÓLOGOS  
PODIATRI  
PODYAT  
الرياضي

---

Clinique podiatrique d'Anjou .....	514-352-7433
Clinique BO Pieds & Ongles (RDP) .....	514-572-3626
Clinique podiatrique de Repentigny .....	450-582-2004
Danièle Canal (infirmière podologue).....	514-451-5227
Laboratoire orthopédique Alfaro-Fortier Inc. (RDP) .....	514-494-0001
Institut de soins podologiques du Québec (PAT) .....	514-623-0067
PiedRéseau Pointe-aux-Trembles .....	514-508-1001
SurPied Inc. (Montréal) .....	514-990-8688

# PSYCHOLOGUES



PSYCHOLOGISTS  
PSICÓLOGOS  
PSICOLOGI  
SIKOLÒG  
لرياضي | الطب

---

Psychoclinique (PAT) .....	514-642-0926
Diapason Santé (PAT) .....	514-532-1465
Dr. Emmanuel Tremblay (neuropsychologue/psychologue) (RDP) .....	514-316-6697
Martine Dagenais (PAT).....	514-384-5445
Ordre des psychgologues du Québec.....	514-738-1881 / 1-800-363-2644

# SERVICES À DOMICILE



HOME CARE SERVICES  
SERVICIOS A DOMICILIO  
SERVIZI A DOMICILIO  
SÈVIS ADOMICIL  
الأشخاص بـالنفسـون

## POINTE-AUX-TREMBLES

À la pelle et souffleuse (Hubert Dion) .....	514-645-5267
Bien chez-soi Pointe-aux-Trembles .....	514-666-0321
Centre des jeunes (CJE), déneigement et gazon.....	514-640-4700
Déneigement Paolucci .....	514 865-6534
Entretien Paysager Desjardins Inc. ....	514-927-1627
Intégrale Neige .....	514-802-6344
Nettoyage résidentiel PAT (GME) .....	514-829-1436

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Carrefour jeunesse emploi RDP (déneigement et d'entretien) .....	514-648-8008
Ménage-NRJ / femme de ménage.....	514-675-6243

## MONTRÉAL

Bien chez-soi Mercier .....	514-278-0030
Déneigement Avalanche Inc. ....	514-944-9695
Le chiffon Vert.....	514-995-3265
Ménage Expert Net (Lavage de Fenêtres) .....	514-821-8264
Ménage-Entretien à domicile NG .....	514-918-0062
Institut de coiffure à domicile du Canada.....	1-866-623-0001
Tellement mieux à la maison.....	514-383-1222 #221

# SOINS DE LA VUE



VISION CARE  
CUIDADO DE LA VISIÓN  
CURA DELLA VISTA  
SWEN VIZYON  
الخدمات المنزلية العناية

## POINTE-AUX-TREMBLES

Le Bonhomme à lunettes.....	514-303-4315
Le Lunetier Pointe-aux-Trembles .....	514-498-7570
Lunetterie New Look .....	514-642-2540
Opto-Réseau .....	514-645-0632

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Farhat Lunetterie .....	514-643-0707
Mes chouettes lunettes .....	514-643-4750
Opti-mode Lunetterie Eyewear Inc. ....	514-373-3004

# SOINS DENTAIRES



DENTAL CARE  
CUIDADOS DENTALES  
CURE DENTISTICHE  
SWEN DANTE  
بالبصر العناية بـأسنان

Régime canadien de soins dentaires ..... 1-833-537-4342 / 1-833-677-6262 (ATS)

## POINTE-AUX-TREMBLES

Centre de santé dentaire optimale .....	514-645-9229
Centre dentaire Daoust et Associés .....	514-642-0111
Centre dentaire St-Jean-Baptiste .....	514-645-6342
Dentisterie Hanok Pointe-aux-Trembles .....	514-644-2226
Le Dentiste Pointe-aux-Trembles .....	514-640-5678

## RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

Centre dentaire Dr. Lena Terjanian .....	514-648-5200
Centre Dentaire Kim Nguyen.....	514-494-1092
Centre Dentaire RDP .....	514-648-8044
Centre Dentaire Tesolin et partenaires .....	514-648-7211
Clinique de santé dentaire Dr. Smith .....	438-387-0547
Clinique Dentaire RDP.....	514-494-2321
Polyclinique dentaire.....	514-648-0452
Pro-Dent denturologue.....	514-648-5012
Soins dentaires Bambace.....	514-648-8898

## MONTRÉAL-EST

Clinique dentaire ANH.....	514-645-1312
----------------------------	--------------

# AVERTISSEMENT

---

Ce répertoire a pour but de fournir de l'information aux aînés de la région. Il comprend des organisations, des entreprises et des travailleurs autonomes fournissant des biens et des services à la communauté.

Ce répertoire n'est pas un service de référence. AUCUNE RECOMMANDATION OU GARANTIE n'est faite concernant la qualité des services que vous pourriez recevoir de l'un des professionnels ou de l'une des entreprises qui y sont mentionnés.

Par conséquent, les utilisateurs de ce répertoire reconnaissent que l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est n'assume aucune responsabilité pour toutes pertes, dommages, blessures ou autres préjudices pouvant découler du contenu de cette publication. Les utilisateurs de ce répertoire renoncent donc à intenter tout recours ou à faire valoir quelconque droit contre l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est, et ce, quels qu'en soient le motif et la nature, en lien avec les informations fournies dans ce répertoire ou en lien avec les informations fournies par les personnes mentionnées dans ce répertoire. Les informations contenues peuvent ne pas être exhaustives.

## NOTE

---

This directory aims to provide information to seniors living in the area. It includes organizations, companies and self-employed individuals providing goods and services to the community.

This directory is not a referral service. There are NO GARANTY NOR RECOMMENDATION regarding the quality of services you could receive from one of the professional or company mentioned in the directory.

Therefore, users of this directory acknowledge that the *Association bénévole de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est* accepts no liability for any loss, damage, injury or harm that might arise from the content of this publication. Users of this directory waive all rights to file a claim or enforce any legal rights against *Association bénévole de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est*, regardless of the motive and nature, in connection with information given in this directory or with information given by individuals mentioned in this directory. Information in this directory may not be exhaustive.

# ADVERTENCIA

Este directorio tiene el propósito de informar a las personas mayores de la región. Incluye organizaciones, empresas y trabajadores autónomos que proporcionan bienes y servicios a la comunidad.

Este directorio no es un servicio de referencia. NO SE REALIZA NINGUNA RECOMENDACIÓN NI GARANTÍA respecto a la calidad de los servicios que pueda recibir de cualquiera de los profesionales o empresas que se mencionan.

En consecuencia, los usuarios de este directorio reconocen que la Asociación de Voluntarios de Pointe-aux-Trembles y de Montreal Este no asume ninguna responsabilidad por cualquier pérdida, daño, lesión u otro perjuicio que pueda resultar del contenido de esta publicación. Por lo tanto, los usuarios de este directorio renuncian a ejecutar cualquier acción o ejercer cualquier derecho contra la Asociación de Voluntarios de Pointe-aux-Trembles y de Montreal Este, por cualquier motivo o naturaleza, en relación con la información proporcionada en este directorio o con la información proporcionada por las personas mencionadas en el mismo. La información contenida puede no ser exhaustiva.

# AVVERTENZA

Questo repertorio ha lo scopo di fornire informazioni agli anziani della regione. Include organizzazioni, aziende e lavoratori autonomi che forniscono beni e servizi alla comunità.

Il presente repertorio non è un servizio di referenza. NESSUNA RACCOMANDAZIONE O GARANZIA viene fornita riguardo alla qualità dei servizi che potreste ricevere da uno dei professionisti o da una delle aziende in esso menzionati.

Di conseguenza, gli utilizzatori di questo repertorio riconoscono che l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est non si assume alcuna responsabilità per perdite, danni, lesioni o altri danni che potrebbero derivare dal contenuto di questa pubblicazione. Gli utilizzatori di questo repertorio rinunciano pertanto a intraprendere qualsiasi azione o a far valere qualsiasi diritto nei confronti dell'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est, qualunque sia il motivo e la natura, in relazione alle informazioni fornite in questo elenco o in relazione alle informazioni fornite dalle persone menzionate nel presente repertorio. Le informazioni contenute potrebbero non essere esaustive.

# AVÈTISMAN

Repètwa sa a gen pou objektif pou bay senyò nan rejon an enfòmasyon. Li gen ladan l'òganizasyon, biznis ak travayè endepandan ki bay byen ak sèvis nan kominote a.

Repètwa sa a se pa yon sèvis referans. OKENN REKÒMANDASYON OSWA GARANTI pa fèt konsènan kalite sèvis ou ka resevwa nan men nenpòt nan pwofesyonèl oswa konpayi yo mansyone ladann yo.

Pa konsekan, itilizatè yo nan repètwa sa a rekonèt ke Asosyasyon Benevòl Pointeaux-Trembles ak Montréal-Est pa pran okenn responsablite pou nenpòt pèt, domaj, blesi oswa lòt domaj ki ka soti nan kontni ki nan piblikasyon sa a. Se poutèt sa, itilizatè repètwa sa a renonse dwa pou yo pran nenpòt aksyon oswa reklame nenpòt dwa kont Association Benevòl Pointe-aux-Trembles ak Montréal-Est, kèlkeswa rezon ak nati, an koneksyon avèk enfòmasyon yo bay nan anyè sa a oswa nan koneksyon ak enfòmasyon yo bay pa moun yo mansyone nan repètwa sa a. Enfòmasyon ki genyen yo ka pa konplè.

## ٦٥- تحدٰيٰر

يهدف هذا الدليل إلى توفير المعلومات لكبار السن في المنطقة. ويشمل منظمات وشركات وعمال مسنين قلرين يقدمون السلع والخدمات للمجتمع.

ليس هذا الدليل خدمة مرجعية. ال يمكن تقديم أي نصيحة أو ضمان بشأن جودة الخدمات التي قد تلقاها من أي من المختصين أو الشركات المذكورة فيه.

وبالتالي، يترى مسندمو هذا الدليل بأن جمعية متطوعي بوانس-أو-ترومبيل وشرق مونتلاير ال تتحمل أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر أو إصابة أو أذى آخر قد ينجم عن محتوى هذا المنشور. ولذلك ينذر مسندمو هذا الدليل عن أي دعوى أو مطالبة بحق ضد جمعية متطوعي بوانس-أو-ترومبيل وشرق مونتلاير، بعض النظر عن السبب أو الطبيعة، فيما يتعلق بالمعلومات المقدمة في هذا الدليل أو المعلومات المقدمة من الأشخاص المذكورين في هذا الدليل. قد ال تكون المعلومات الواردة شاملة.

# REMERCIEMENT

L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est tient à remercier la Ville de Montréal et le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Sociale du Québec pour leur participation financière (Entente Ville-MTESS).

The Association bénévole de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est would like to acknowledge funding support (City-MTESS agreement) from the City of Montreal and the Quebec Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Social (MTESS).

La Asociación de Voluntarios de Pointe-aux-Trembles y de Montreal Este quisiera agradecer a la ciudad de Montreal y al Ministerio de Trabajo, Empleo y Solidaridad Social de Quebec por su participación financiera (Entente Ville-MTESS).

L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est desidera ringraziare la Ville de Montréal e il Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Sociale del Québec per la loro partecipazione finanziaria che ha reso possibile la realizzazione del progetto (Entente Ville-MTESS)

Asosyasyon Benevol Pointe-aux-Trembles ak Montreal-East ta renmen remèsyé Vil Monreal ak Ministè Travay, Travay ak Solidarite Sosyal Quebec pou patisipasyon finansye yo (Antant Vil-MTESS).

نود جمعية

متطوعي بوانات-أو-ترومبيل وشرق مونتلاير أن نشكر مدينة مونتلاير وزارة العمل والتوظيف والتضامن الاجتماعي في كيبيك على مشاركتهما المالية (اتفاقية مدينة والوزارة).

## NOTES

# COLLABORATEURS

L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est tient à souligner la **précieuse collaboration des organismes suivants :**

The Association bénévole de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est would like to highlight the invaluable collaboration of the following organizations:

La Asociación de Voluntarios de Pointe-aux-Trembles y de Montreal Este desea destacar la valiosa colaboración de las siguientes organizaciones:

L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est desidera sottolineare la preziosa collaborazione dei seguenti organismi:

Asosyasyon Benevòl Pointe-aux-Trembles ak Montreal-East ta renmen mete aksan sou kolaborasyon enpòtan òganizasyon sa yo:

جامعة منطوعي بوان-أو-ترمبل وشرق مونتليير أن تشييد بالتعاون الثنائي للمنظمات التالية:



# URGENCE

EMERGENCY  
EMERGENCIAS  
URGENZEN  
IJANS  
الطوارئ

<b>Police-Pompier-Ambulance.....</b>	<b>911</b>
<b>Info-Santé.....</b>	<b>811</b>
<b>Ligne d'aide en cas de crise de suicide.....</b>	<b>988</b>
<b>Services de la ville.....</b>	<b>311</b>
<b>Répertoire des services communautaires.....</b>	<b>211</b>
<b>Centre anti-poison du Québec.....</b>	<b>1-800-463-5060</b>
<b>Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés.....</b>	<b>1-888-489-2287</b>
<b>Suicide action Montréal.....</b>	<b>514-723-4000 ou 1-866-277-3553</b>

*L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est tient à remercier la Ville de Montréal et le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Sociale du Québec pour leur participation financière (Entente Ville-MTESS).*

