

# BOTTIN DES AÎNÉS DE LA POINTE-DE-L'ÎLE

Produit par :

L'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est



Édition 2022



# Tous engagés

---

**La Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles demeure présente auprès des gens et des collectivités.**

Notre appui à l'Association bénévole Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est en est un exemple concret.

Nous sommes là pour vous et nous continuerons de l'être.

Contactez-nous au 514 640-5200

 **Desjardins**  
Caisse de Pointe-aux-Trembles



## Mot de Mme Louise Croussett, directrice-générale de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

*Depuis 1979, l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est (ABPATME) aide et soutient les personnes âgées à faible revenu ou en perte d'autonomie à améliorer leur qualité de vie à domicile et dans la communauté en général, que ce soit par l'accompagnement-transport vers les rendez-vous médicaux, le service téléphonique Ligne Espoir Aîné, la travailleuse de milieu ITMAV (Montréal-Est, Pointe-aux-Trembles et aussi Rivière-des-Prairies) et les activités de socialisation.*



*Afin de favoriser votre sentiment de sécurité et de sérénité chez vous, nous avons voulu rassembler différents services commerciaux, communautaires, gouvernementaux, professionnels, de santé, de transport (et plus encore), qui sont susceptibles de vous intéresser. Ces différentes ressources sont soit actives sur le territoire de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles et de la Ville de Montréal-Est ou sont basées à l'extérieur tout en offrant leurs services à vous.*

*Je tiens à remercier le travail de mon personnel et des bénévoles qui ont permis de compiler et de vérifier les informations contenues en plus d'éditer et d'assurer la mise en page de ce Bottin.*

*Je veux également exprimer ma reconnaissance pour le soutien financier reçu du **Programme Nouveaux Horizons pour Aînés** qui a rendu possible la création de ce bottin. Au passage, je souligne la bonne collaboration avec le bureau de circonscription du **député fédéral de la Pointe-de-l'Île, M. Mario Beaulieu**. De plus, je veux remercier la **Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles** pour son soutien financier qui nous a permis de réimprimer de nouveaux exemplaires afin que les personnes âgées, leurs proches et la communauté en général puissent profiter de ce document de référence.*

*Mon équipe a déjà reçu de beaux commentaires d'appréciation de votre part quant au Bottin des Aînés imprimé et distribué déjà à plus de 8500 personnes. Je suis désireuse de vous offrir le document le plus utile et le plus actualisé que possible. En ce sens, n'hésitez pas à téléphoner l'ABPATME au (514) 645-1264 afin que nous ajoutions des références ou pour recevoir vos suggestions quant au contenu présenté.*

*Prenez bien soin de vous. Et rappelez-vous qu'un simple coup de fil peut suffire afin de vous aider si vous avez un besoin, une inquiétude ou un problème quelconque.*

# TABLE DES MATIÈRES

Urgence .....	4
Aide à domicile .....	5
Aide alimentaire et traiteur .....	5
Animaux Alimentation .....	6
Animaux—Cliniques vétérinaires .....	6
Animaux—Toilettage .....	6
Association (relation d'aide) .....	7
CIUSSS Est de Montréal (services) .....	7
Cliniques médicales .....	8
Dentistes—Denturologistes—Optométristes—Audiologistes .....	8
Députés .....	9
Entretien général .....	9
Garagistes .....	9
Gouvernement .....	10
Hôpitaux .....	10
Informatique .....	11
Juridique—Avocats—Notaires .....	11
Marchés d'alimentation .....	14
Matériel orthopédique .....	14
Pharmacies .....	15
Presbytères .....	15
Résidences .....	16
Ressources communautaires .....	17
Services publics .....	18
Services de santé .....	18
Services municipaux .....	19
Services professionnels .....	19
Services spécialisés .....	20
Transport .....	21

# URGENCE



Urgence (Police-Pompiers-Ambulance).....	911
Urgence (Services de la Ville).....	311
Info Santé.....	811
Centre de référence du Grand Montréal.....	211
Alcooliques Anonymes.....	514 376-9230 / 1 877 790-2526
Ambulance Urgence Santé.....	514 723-5600
Centre Anti-poison.....	1 800 463-5060
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).....	1 866 532-2822
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS).....	514 529-5252
Drogue—aide et référence.....	514 527-2626
Info-Santé C.S.S.S. Pointe-de-L'Île 24h/24h.....	514 521-2100
Ligne Aide Abus aux Aînés.....	514 489-2287
Ligne Le Deuil.....	1 888 533-3845
Ligne-ressource pour les victimes d'agression sexuelle.....	1 888 933-9007
Narcotiques anonymes.....	1 855 544-6362
Police—Poste de quartier 45 RDP SPVM.....	514 280-0145
Police—Poste de quartier 49 PAT SPVM.....	514 280-0149
S.O.S. Téléphone Urgence.....	514 873-9010
S.O.S. Violence conjugale.....	1 800 363-9010
Suicide Action Ligne d'intervention.....	514 723-4000 ou 1 866 277-3553
Sûreté du Québec.....	514 310-4141
Sûreté du Québec (par cellulaire).....	*4141
Tel-Aînés—Ligne d'écoute.....	514 493-4484
Tel-Aide.....	514 935-1101

## AIDE À DOMICILE

Amika (aide et soins à domicile).....	514 543-4450
Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est.....	514 645-1264
Bien chez Soi (Caroline Soucy) (aide et soins à domicile).....	514 666-0321
Centre d'action Bénévole Rivière-des-Prairies (CAB RDP).....	514 648-2323
Coiffure à domicile pour aînés et handicapés, Caroline Boris.....	514 231-5098
Institut de coiffure à domicile du Canada.....	1 866 623-0001
Institut de soins podologiques du Québec.....	514 623-0067
Pied Réseau (clinique podiatrique Pointe-de-l'Île).....	514 508-1001
Podiatre Paciola Joseph (Maison/Résidence).....	514 880-7507
Répit Ressource de l'Est de Montréal (Aide à domicile).....	514 353-1479
Service progressif à domicile (personnel et infirmier).....	514 335-1813
Surpied (soins podologiques à domicile).....	514 990-8688



## AIDE ALIMENTAIRE ET TRAITEUR

Action Secours Vie d'Espoir (Banque alimentaire).....	514 564-5295
Aide à l'épicerie pour aînés de PAT et Mtl-Est (Assn Bénévole PATME).....	514 645-1264
CADFEM (Jesus Cancino).....	438 870-9946
CLIC (Centre local d'initiatives communautaires du Nord-Est).....	514 494-6457
Cuisine collective À Toute Vapeur.....	514 640-6024
Délices de Roussin (plats congelés).....	514 645-1135
Fédération des Assns régionales Haïtiennes de la Diaspora du Canada.....	514 210-2069
Frigo de l'Est.....	438 388-0187
Le Sésame (Mercier-Est).....	514 493-7656
Part du Chef (plats surgelés).....	514 526-7278
Société St-Vincent-de-Paul—Conférence St-Enfant-Jésus.....	514 645-6918



## ANIMAUX—ALIMENTATION

Avizoo dépôt (11885 boul. Rivière-des-Prairies).....	514 321-6081
Mondou Pointe-aux-Trembles (12310 Sherbrooke Est).....	514 498-1365
Pattes & Griffes (13990 de Montigny).....	514 439-5711



## ANIMAUX—CLINIQUES VÉTÉRINAIRES

Clinique Vétérinaire de la Pointe (3453 Robert-Chevalier).....	514 498-1600
Clinique Vétérinaire St-Jean-Baptiste (1576 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 645-6374



## ANIMAUX—TOILETTAGE—DRESSAGE

Brigade canine (alimentation, dressage, toilettage) (11889 Notre-Dame Est).....	514 645-2020
Centre Canin Puppy & Frissons (3663 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 645-8080
Les Animaleries T D Zoo (12675 Sherbrooke Est).....	514 498-2100
Studio de Tonte et Toilettage Tatou Enr. (11944 Notre-Dame Est).....	514 640-1185.
Toilettage Gueule de Star (299 Ave. Marien).....	514 991-2288

## ASSOCIATION (relation d'aide)

Aîné-avisé.....	1 800 544-9058
Association des médiateurs familiaux du Québec.....	514 990-4011
Centre d'aide aux victimes d'acte criminels.....	1 866 532-2822
COMACO.....	514 288-7122
Fédération des Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (FCAAP).....	1 877 767-2227
Interligne—Service d'aide aux personnes LGBTQ+.....	514 866-0103
ITMAV—Travailleur de milieu PAT/MTL-EST/RDP.....	514 573-8812
L'Appui—ligne info-aidant (service professionnel d'écoute).....	1 855 852-7784
Ligne Aide Abus Aînés (ligne de soutien).....	1 888 489-2287
Ligne d'intervention en prévention du suicide.....	1 866 277-3553
Ligne LEA (Ligne écoute, références et accompagnement pour aînés).....	514 645-4949
PAIR (inscription).....	514 645-1264
PAIR (en cas d'absence).....	514 847-2264
Prévention PDI.....	514 645-5328
ROHIMI (Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal).....	438 397-0698 #3
SOS Aînés Maltraitance.....	514 503-5216

## CIUSSS EST DE MONTRÉAL (services)

Accueil psycho-social CIUSSS Est de Montréal.....	514 642-4050 # 77409
CLSC Est de l'Île de Montréal.....	514 642-4050
CLSC Rivière-des-Prairies.....	514 494-4924
Commissaire aux plaintes (Hôpital Maisonneuve).....	514 252-3400 #3510
GAPPA (Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie).....	514 255-2490
Soins à domicile.....	514 642-4050 #77320
Travailleur social—Secrétaire.....	514 642-4050 #77330



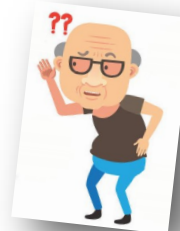


## CLINIQUES MÉDICALES

Centre médicale Hochelaga (9080 Hochelaga).....	514 353-8742
Centre médical Saint-André (8133 Ave. André-Ampère).....	514 648-6888
Clinique du Dr. Frongillo (7240 boul. Maurice-Duplessis).....	514 881-2033
Clinique médicale Chaumont (8641 Ave. Chaumont).....	514 352-2482
Clinique médicale Dr. Thanh Minh Le (2574 Des Ormeaux).....	514 355-5755
Clinique médicale Montréal-Est (11370 Notre-Dame Est, bur. 201).....	514 645-7426
Clinique médicale Rivière-des-Prairies (12021, 15e Avenue).....	514 494-1603
Polyclinique Pointe-aux-Trembles GMF-R (12905 Sherbrooke Est).....	514 498-4050

## DENTISTES—DENTUROLOGISTES—OPTOMÉTRISTES— AUDIOLOGISTES

Bonhomme à lunettes.....	514 303-4315
Centre de Santé Dentaire Optimale.....	514 645-9229
Centre dentaire Daoust & Associés.....	514 642-0111
Centre dentaire St-Jean-Baptiste.....	514 645-6342
Clinique d'optométrie Bélanger.....	514 255-4160
Denturologue J.M. Dubois & Lafontant.....	514 644-6446
Gaétan Gagnon Denturologue.....	514 642-3223
Le Dentiste.....	514 640-5678
Le Lunetier, optométristes.....	514 498-7570
L'Optik Farhat, optométristes.....	514 642-2252
Mario Charest Denturologue.....	514 498-1447
Mes Chouettes Lunettes, optométristes.....	514 643-4750
Milot & Tremblay, Audiologistes.....	514 642-5300
New Look, optométristes.....	514 642-2540
Opto Réseau, optométristes.....	514 645-0632



## DÉPUTÉS

Chantal Rouleau, députée provinciale et Ministre de la métropole.....	514 640-9085
Mario Beaulieu, député fédéral—Pointe-de-L'Île.....	514 645-0101
Pablo Rodriguez, député fédéral—Mercier.....	514 350-5044
Marc Tanguay, député fédéral—Lafontaine.....	514 648-1007

## ENTRETIEN GÉNÉRAL

Ateliers G. Paquette (réparation électroménager).....	514 381-7288
Centre d'appareils ménagers Beaulieu (réparation électroménager).....	514 327-3300
Le Chiffon Vert (entretien ménager).....	514 995-3265
Habitat Solution (homme à tout faire).....	514 553-6787
Ménage NRJ (entretien ménager).....	514 675-6243
Multiservices Prestige.....	514 887-1368
Répit-Ressources.....	514 353-1479
Sylvain, Homme à tout faire.....	514 965-4095

## GARAGISTE

Auto Radiateur Moderne (13951 Notre-Dame Est).....	514 642-1260
Carrosserie St-Cyr Inc. (11341 Ontario Est).....	514 645-0810
Centre du Pneu PAT (3557 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 644-8914
Garage M. Dufour (13560 Notre-Dame Est).....	514 498-8996
Garage Poirier et Poirier (3553 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 645-7873
Pneus Chartrand Mécanique (1295 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 498-8618
Silencieux de l'Est (3545 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 645-9207



## GOUVERNEMENT

Centre Service Poste Canada Pointe-aux-Trembles.....	1 800 267-1177
Institut Canadien de la retraite et des avantages sociaux.....	514 288-1222
Passeport Canada (200 boul. René-Lévesque Ouest, suite 34).....	1 800 567-6868
Pension de vieillesse Fédéral.....	1 800 622-6232
Poste Canada—Carrefour de la Pointe (12675 Sherbrooke Est).....	514 642-3784
Poste Canada—Pharmacie Jean-Coutu (St-Jean-Baptiste).....	514 645-8787
Programme d'aide aux handicapés.....	514 644-4545
RRQ Provincial (régime des rentes du Québec).....	1 800 463-5185
Service Canada—Centre d'appui—clientèle avec déficit physique ou intellectuel.....	1 877-760-2657
T.P.S.....	1 800 959-1953
T.V.Q. (si personnel référer à Revenu Québec).....	514 644-4545
Waiver American Montréal—Passeport (4688 Henri-Deslongchamps).....	514 206-2095

## HÔPITAUX

Centre universitaire de santé McGill Site Glen (CUSM).....	514 934-1934
Hôpital le CHUM.....	514 890-8000
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 Santa Cabrini.....	514 252-6000
Institut de Cardiologie de Montréal.....	514 376-3330
Louis H. Lafontaine (Institut universitaire en santé mentale de Montréal).....	514 251-4000

## INFORMATIQUE

AQDR-PDÎ (cours).....	514 643-0930
Insertech.....	514 596-2842
Le Centre Informatique de l'Est.....	514 351-4444
Melrond informatique.....	514 528-4922



## JURIDIQUE—AVOCATS—NOTAIRES

Aide juridique Montréal/Laval.....	514 864-2111
Autorité des marchés financiers.....	514 395-0337
Barreau du Québec.....	514 954-3411
Benoît Larochelle, Notaire (13301 Sherbrooke Est).....	514 642-3870
Centre antifraude du Canada.....	1 888 495-8501
Chambre des notaires du Québec.....	514 879-1793
Curateur public du Québec.....	514 873-4074
Daniel Morin, Notaire (500 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 640-1213
Dave Pelletier Bremner,Notaire (13301 Sherbrooke Est).....	514 642-3870
Échec au crime.....	1 800 711-1800
Equifax.....	1 800 465-7166
Juripop.....	1 855 587-4767
Justice Pro Bono.....	514 904-1076
Martine Hamel, Avocat (13301 Sherbrooke Est).....	514 642-4473
Office de la protection du consommateur.....	1 888 672-2556
Protecteur du citoyen.....	254 253-6556
René Prince, Notaire (13150 Sherbrooke Est).....	514 644-8238

# INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)

Ce programme permet la mise en place ou le maintien de travailleurs rejoignant les personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en vue de favoriser leur accompagnement vers les ressources pertinentes de leur communauté, tout en laissant ou en redonnant à la personne âgée le pouvoir de faire des choix (empowerment) favorisant son mieux être.

**Le service est offert du lundi au vendredi**

**514 573-8812**

pbou-



Direction générale des aînés et des proches aidants

---

## Aide à l'épicerie



L'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est  
vous offre le service de l'aide à l'épicerie.

**\*Pour vous aider, on vous offre de faire votre épicerie  
et de la livrer gratuitement\***

Veillez laisser votre nom et numéro de téléphone et nous vous  
ferons un suivi dans la même journée.  
Le service est offert du mardi au vendredi.

514 645-1264

En partenariat avec :



## Ligne Espoir Aîné

LEA



# 514-645-4949

**Vous avez besoin d'aide pour vos soucis!**

Trois agents de liaison communautaire sont là  
pour: Vous guider—Vous assister—Vous orienter—  
et vous soutenir dans toutes vos démarches.

De plus: ils interviennent comme levier de soutien auprès de la population aînée  
de la Pointe-de-L'île. (PAT/MTL-EST/RDP)

Nous avons la solution, pour vous aider:

- ◆ *Agent de liaison : Bernard Parent*
- ◆ *Agente de liaison : Pascale Boucher*
- ◆ *Agente de liaison : Rosalie Morin*
  
- ◆ *N'hésitez pas à leur téléphoner*
- ◆ *Lundi au vendredi de 9h à 20h*



Financé par le gouvernement du  
Canada par le biais du Programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

## MARCHÉS D'ALIMENTATION

IGA (13155 Sherbrooke Est).....	514 498-2220
Marché Juillet (13200 Notre-Dame Est) - dépanneur.....	514 642-8340
Marché Montréal-Est (45 Broadway, Montréal-Est).....	514 645-6803
Maxi (12780 Sherbrooke Est).....	514 498-2675
Métro (1400 St-Jean-Baptiste).....	514 640-5167
Métro (3000 De La Rousselière).....	514 498-7117
Super C (12695 Sherbrooke Est).....	514 642-2269



## MATÉRIEL ORTHOPÉDIQUE

Dismed.....	514 355-6988
Fondation d'Aide aux Personnes Handicapées du Québec.....	514 328-2992
Gouvernement du Québec—Appareil pour stomie (subvention annuelle).....	1 800 561-9749
Location Fauteuil Roulant : André Viger.....	514 274-7560
Location Fauteuil Roulant : Apotheca Fourniture Médicale.....	514 507-9657
Location Fauteuil Roulant : Équipement défrayé par la RAMQ.....	514 864-3411
Médecus.....	514 525-3757
Ortho Médic (Réjean St-Pierre) (3842 Jean-Talon—vente d'appareils résidentiels).....	514 722-3395



## PHARMACIES

Accès Pharma chez Walmart.....	514 642-6505
Familiprix (11370) Notre-Dame Est).....	514 645-8351
Familiprix (15816 Notre-Dame Est).....	514 498-7572
International Pharma Works (12090, 15e Avenue).....	514 502-8937
Jean Coutu (12675 Sherbrooke Est).....	514 642-2251
Jean Coutu (12905 Sherbrooke Est).....	514 644-8611
Jean Coutu (8315 boul. Maurice-Duplessis).....	514 643-2606
Jean Coutu (9101 boul. Maurice-Duplessis).....	514 881-8808
Jean Coutu (1400 boul. St-Jean-Baptiste).....	514 645-8787
Petro Ghaly & Ihab Wahba Pharmaciens (8133 Ave. André-ampère).....	514 379-1633
Pharmacie Hoa Bui (7605 boul. Maurice-Duplessis).....	514 648-5050
Pharmacie 24 heures (Queen Mary Road).....	514 738-8464
Pharmaprix (12800 Sherbrooke Est).....	514 498-4840
Pharmaprix (8222 boul. Maurice-Duplessis).....	514 494-8888
Proxim (14020 de Montigny).....	514 642-5301
Proxim (9030 boul. Maurice-Duplessis).....	514 648-5350
Proxim (9686, 4e Rue).....	514 648-3201
Uniprix (13170 Sherbrooke Est).....	514 645-2381
Uniprix (7701 boul. Maurice-Duplessis).....	514 494-1600

## PRESBYTÈRES

Église Vie d'Espoir.....	514 645-3415
Presbytère Ste-Maria-Goretti & Ste-Germaine-Cousin.....	514 642-4980
Presbytère St-Enfant-Jésus & St-Marcel.....	514 645-9822



## RÉSIDENCES

CHSLD François Séguenot.....	514 642-4050
Chartwell Manoir Pointe-aux-Trembles.....	438 228-9298
CHSLD Bourget Pointe-aux-Trembles.....	514 645-1673
CHSLD Centre d’hébergement Champlain-Marie-Victorin.....	514 324-2044
CHSLD Centre Le Cardinal.....	514 645-2766
CHSLD Jean-Hubert-Biermans.....	514 351-9891
Habitations communautaires Mainbourg.....	514 498-1677
Habitations Les Deux Âges.....	514 498-8000
Habitations Ste-Germaine-Cousin.....	514 642-4713
Pavillon Hubert—CHSLD (PAT).....	514 642-5527
Pavillon Montfort (7250 Marie-Victorin).....	514 323-5332
Pavillon St-Laurent (8, 60e Avenue).....	514 642-3019
Résidence Au Fil de l’eau.....	514 327-4411
Résidence Ciel Bleu.....	514 938-6464
Résidence Cité Rive.....	514 329-4000
Résidence des Trembles.....	514 645-4226
Résidence Lionel-Bourdon (12100 boul. Rodolphe-Forget).....	514 648-9505
Résidence St-Marcel.....	514 640-1842
Résidence intermédiaire Les Pleïades (11000 Sainte-Julie).....	514 640-2030
Résidences Sélect Pointe-aux-Trembles (15920 Notre-Dame Est).....	514 644-1400
Résidences Soleil PAT.....	514 642-2234
Ressource intermédiaire (14180 Notre-Dame Est).....	514 743-9060

## RÉSIDENCES—AIDE AU LOGEMENT

Info Logis (Communauté de logement de l’Est-de-l’Île).....	514 354-7373
Office municipal d’habitation.....	514 868-4002
Tribunal administratif du logement (anciennement Régie du logement).....	514 873-2245
Regroupement des comités logement et association de locataires (RCLALQ).....	514 521-7114

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Accès Bénévolat.....	514 523-6599
ACEF de l'Est de Montréal.....	514 257-6622
AFEAS Pointe-aux-Trembles (Centre Communautaire Roussin, local 166).....	450 581-8247
Âge d'Or de Montréal-Est—Carole Cadieux.....	514 640-4946
Aide aux Trans du Québec (ATQ).....	1 855 909-9038
AIEM (accueil immigrants).....	514 788-4343
AQDR-PDÎ (Association québécoise de défense des droits des retraités).....	514 643-0930
Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est.....	514 645-1264
CAB RDP (Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies).....	514 648-2323
CADFEM (Centre d'aide et de développement de la famille).....	438 870-9946
CDC de la Pointe.....	514 498-4273
Centre communautaire Almage.....	514 355-1712
Centre communautaire Le Mainbourg.....	514 498-1677
Centre communautaire Roussin.....	514 645-4519
Centre de référence du Grand Montréal.....	514 527-1375
Centre des Femmes de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles.....	514 645-6068
Centre des Femmes de Rivière-des-Prairies.....	514 648-1030
Chevalier de Colomb Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est.....	514 899-8929
CLERC (Centre de francisation et d'alphabétisation).....	514 640-8521
Club Optimiste Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles.....	514 326-5933
Écoute Entraide (Brisons l'isolement).....	514 278-2130
Église Action Secours Vie Espoir (35 Marien).....	514 645-3415
L'Appui Montréal.....	1 855 852-7784
Le Chez-Nous de Mercier-Est.....	514 354-5131
Les Petits Frères de la Pointe-de-l'Île.....	514 498-1677 # 485
Loisirs communautaires Le Relais du Bout.....	514 498-3962
Maison d'Haïti (3245 Émile-Journault).....	514 326-3022
Réseau FADOQ.....	514 252-3017
Société Ressources Loisirs Pointe-aux-Trembles.....	514 645-4519
Société St-Vincent-de-Paul—Comptoir Marguerite Bourgeois (Grenier d'Ozanam).....	514 645-0452
TCA ME/PAT (Table de concertation des aînés de Mtl-Est/PAT).....	514 645-1264 / 514 645-6068

## SERVICES PUBLICS

Banque du Canada.....	1 800 303 1282
Banque Nationale (Pointe-aux-Trembles).....	514 642-5550
Banque Royale (Pointe-aux-Trembles).....	514 644-3030
Bell Services à la clientèle et services adaptés.....	514 310-2355
Bureau de la concurrence du Canada.....	1 800 348-5358
Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles.....	514 640-5200
Clinique d'impôt—Centre d'action Bénévole (CAB) de Rivière-des-Prairies.....	514 648-2323
Gaz Métropolitain.....	514 598-3222
Hydro Québec (urgences et pannes).....	1 800 790-2424
Information sur les services communautaires, publics et parapublics.....	211
Télébec (Assistance téléphone malentendants ) ATS.....	1 888 835-3232
Videotron.....	1 877 512-0911

## SERVICES DE SANTÉ

Association Diabétique du Québec.....	514 259-3422
Association québécoise Épilepsie.....	514 875-5595
Centre Santé Beauté Zenasté (Massage, esthétique, (pédicure à domicile).....	514 543-4330
Clinique de physiothérapie de l'Est de Montréal.....	438 896-6919
Clinique Hochelaga (Radiologie).....	514 353-5730
Collège des médecins.....	514 933-4441
Commissaire aux plaintes et à la qualité des services.....	1 877 644-4545
CSL—Systèmes d'alerte médicale (alerte médicale à la maison ou à l'extérieur).....	1 877 722-7644
Lifeline—bouton d'alerte médicale.....	1 800 387-1215
Maison Albatros—Fin de vie.....	514 255-5530
Ordre des infirmiers-ères du Québec.....	514 935-2501
Pharmacie 24 heures (Queen Mary Road).....	514 738-8464
Radiomedic Pointe-aux-Trembles (clinique de radiologie).....	514 470-0105
Société de dépistage du cancer du sein.....	514 644-4545
Société canadienne du cancer.....	514 255-5151

## SERVICES MUNICIPAUX

Bibliothèque de Pointe-aux-Trembles .....	514 872-6987
Bibliothèque de Rivière-des-Prairies.....	514 872-9425
Bibliothèque de Montréal-Est.....	514 905-2145
Centre récréatif Edouard-Rivet (Montréal-Est).....	514 905-2105
Ville de Montréal-Est.....	514 905-2000
Arrondissement Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est.....	514 872-0311

## SERVICES PROFESSIONNELS

Aide Juridique.....	514 864-6644
Accès Montréal.....	514 872-0311
Allocation au conjoint.....	1 800 277-9915
Allocation au logement.....	1 800 463-4315
Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du Travail	1 844 838-0808
Comptoir d'Impôts (Corps de Cadets 2908 Beauvoir).....	514 400-1283 ou 438 875-8547
Impôt Fédéral (Agence du revenu du Canada).....	1 800 959-7383
Impôt Provincial (Revenu Québec).....	514 873-4692
Office des personnes handicapées.....	1 800 567-1465
Office municipal d'habitation Secteur Est (demande de logement).....	514 868-5588
Office municipal d'habitation Secteur Est (renseignements généraux).....	514 872-6442
Office municipal d'habitation Secteur Est (programme supplément au loyer).....	514 868-3113 #0
Pension sécurité de la Vieillesse.....	1 800 277-9915
Petites Créances.....	514 393-2304
Régie Assurance Maladie.....	514 864-3411
Régie des rentes du Québec.....	514 873-2433
Registre des testaments.....	514 879-1793
Service Impôt Bénévole de la Pointe-de-l'Île (SIBPI) (faible revenu).....	438 384-9137
Service Québec.....	514 644-4545
Service Social.....	514 642-4050

## SERVICES SPÉCIALISÉS

ALPHA (Assn d'entraide des personnes handicapées physique de Montréal).....	514 352-5119
Association Maniaco Dépressif—Revivre.....	514 529-3081
Association MTL pour Aveugle.....	514 489-8201
Association Sclérose en Plaques.....	514 640-5472
Clinique Accès Athlétique.....	514 795-5683
Clinique de Physiothérapie PhysioExtra.....	514 498-4182
Clinique Tension Zéro Daniel Allard, massothérapeute.....	514 816-9102
Espace Santé : Ostéopathe et Acupuncteur.....	514 642-4949
Institut de Physiatrie du Québec.....	514 527-4155
Institut de réadaptation de l'Est de Montréal.....	514 253-1223
Institut Lucie Bruneau.....	514 527-4527
Institut Nazareth & Louis Braille.....	1 800 361-7063
Institut Raymond Dewar (oreilles).....	514 284-2214
Physiothérapie de la Pointe.....	514 498-4918
Physio Extra.....	514 498-4182
Physiothérapie La Boîte Thérapeutique PAT.....	514 642-2002
Société Alzheimer de L'Est de Montréal.....	514 498-1677 # 426
Société de l'Arthrite.....	514 846-8840

# TRANSPORT

Autobus—Info (commentaires—objets trouvés).....	514 786-4636 +6 +3
Autobus (Horaire).....	514 288-6287
Le Bon Pilote.....	514 593-5454
PIMO (Service d’accompagnement en transport adapté).....	514 288-9775
RUTA Montréal (défense des droits en matière de transports collectifs accessibles).....	514 255-0765
SAAQ (Société de l’assurance automobile du Québec).....	514 498-2929
SAAQ (Société de l’assurance automobile du Québec) (Malentendant).....	514 954-7763
Taxi adapté Diamond.....	514 273-6331
Taxi Co-Op de l’Est.....	514 352-6000
Taxi Expert.....	514 374-7171
Taxi Para-adapté.....	514 277-3344
Taxi Van Médic.....	514 739-9933
Transport adapté STM.....	514 280-8211





# Les Éclaireurs

Ensemble, un réseau de bienveillance  
qui fait la différence

Le réseau des éclaireurs est une initiative  
promue par le gouvernement du Québec.



## Le réseau des éclaireurs a pour mandat de :

- reconnaître les personnes présentant des signes de détresse psychosociale, établir le contact avec elles et les soutenir en les référant vers les ressources appropriées
- promouvoir, dans leur communauté, les façons de prendre soin de soi et des autres



Les éclaireurs recevront un soutien  
de l'équipe-relais et une formation de base  
en santé psychologique.

Pour devenir éclaireur, écrivez un courriel  
à [eclaireurs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:eclaireurs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

**Si vous avez besoin d'aide, contactez :**

### Info-Social

811, option 2

### CLSC de l'Est-de-Montréal

514 642-4050, poste 77409

### CLSC de Rivière-des-Prairies

514 494-4924, poste 72252

Centre intégré  
universitaire de santé  
de services sociaux  
de l'Est-de  
Montréal



# NOTES


## “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 des entreprises qui y sont mentionnés.

Par conséquent, les utilisateurs de ce répertoire reconnaissent que l’Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/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 tenter tout recours ou à faire valoir quelconque droit contre l’Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/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 les services fournis par les personnes mentionnées dans ce répertoire. Les informations contenues peuvent ne



# MERCI

au programme

Nouveaux Horizons pour Aînés

qui a rendu possible la création de ce bottin

PROGRAMME  
NOUVEAUX  
HORIZONS  
POUR LES AÎNÉS



Des projets qui changent la vie des aînés

Canada