

RÉPERTOIRE

DE RESSOURCES POUR
LES ÂÎNÉS LAVALLOIS



DIRA-Laval

AIDE AUX ÂÎNÉS VICTIMES D'ABUS ET DE MALTRAITANCE



TABLE DES MATIÈRES

■	Introduction	2 à 5
■	Numéros d'urgence et lignes d'écoute pages	6 et 7
■	Accompagnement-transport	8 à 10
■	Activités intergénérationnelles	11 et 12
■	Centres communautaires et loisirs	13 à 33
■	Centres de soutien et répit	34 à 45
■	Groupes de défense	46 à 52
■	Logements pour aînés	53
■	Maintien à domicile	54 à 63
■	Maltraitance des aînés	64 à 67
■	Popotes roulantes (repas livrés à domicile)	68 à 70
■	Proches aidants	71 à 76
■	Santé mentale et dépendances	77 à 79
■	Soutien au revenu	80 et 81
■	Visites amicales et appels de sécurité	82 à 88
■	Secteurs privé et public	89 à 100
■	Services gouvernementaux	101 et 102



RÉPERTOIRE DE RESSOURCES POUR LES ÂÎNÉS LAVALLOIS

Le Répertoire de ressources pour les aînés lavallois est une publication disponible chez DIRA-Laval, un organisme à but non lucratif, dont la mission et les principales fonctions se retrouvent dans son acronyme :

Dénoncer et dépister les abus ;

Informer les aînés de leurs droits ;

Référer aux institutions susceptibles d'aider les aînés ;

Accompagner les personnes dans leurs démarches afin qu'elles brisent le mur du silence et qu'elles soient traitées avec dignité.

Ce répertoire est élaboré pour répondre aux questions fréquemment posées par les aînés et leur faciliter l'accès aux services mis à leur disposition. Il est le complément du site web: www.dira-laval.ca. ou www.infoaineslaval.qc.ca

Le Répertoire de ressources pour les aînés lavallois aborde notamment des questions concernant les abus de toutes sortes, la défense des droits, l'hébergement, la sécurité de la personne, les services de santé.

Les tarifs des organismes proposés dans ce répertoire sont fournis à titre indicatif seulement et sont sujets à changement.

DIRA-Laval remercie les bénévoles qui ont permis la réalisation du **Répertoire de ressources pour les aînés lavallois**: **Hélène Dubé** (trésorière-secrétaire) et **Pierre Manucci** (graphisme).



QU'EST-CE QUE LA MALTRAITANCE ?

Osez dire la violence que vous subissez !

Le Plan d'action 2022-2027 du MSSS est en parfaite harmonie avec toutes les initiatives déjà en cours, qui nous permettent de contrer les gestes de la maltraitance envers les personnes aînées.

MALTRAITANCE PHYSIQUE

Frapper une personne, la pousser, lui lancer des objets, la forcer à manger des aliments, l'enfermer, la manier avec rudesse, la faire attendre indûment pour aller à la salle de bain.

MALTRAITANCE PSYCHOLOGIQUE OU ÉMOTIONNELLE

Porter atteinte à l'identité d'une personne, à sa dignité ou à son estime de soi, la menacer, l'agresser verbalement, l'infantiliser, l'ignorer, l'isoler, lui tenir des propos dégradants, porter atteinte à ses valeurs, croyances ou pratiques religieuses.

MALTRAITANCE SEXUELLE

Harcéler une personne, lui faire des attouchements, faire de l'exhibitionnisme devant elle, l'agresser sexuellement, ridiculiser un aîné qui souhaite exprimer sa sexualité.

MALTRAITANCE MATÉRIELLE OU FINANCIÈRE

Soutirer de l'argent à une personne en faisant du chantage émotif, lui voler des bijoux, des biens ou des espèces, faire des pressions sur elle en vue d'en hériter, détourner des fonds qui lui appartiennent, la frauder par vol d'identité, par télémarketing, en utilisant de façon inappropriée des cartes de services bancaires ou une procuration bancaire.

ÂGISME

Discriminer une personne aînée en raison de son âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale.

VIOLATION DES DROITS

Priver la personne aînée de ses droits individuels, matériels et sociaux. Non-respect des droits tels que définis par la Charte des droits et libertés de la personne et autres lois.



QU'EST-CE QUE LA MALTRAITANCE ?

LA VIOLENCE ET LA NÉGLIGENCE COMME FORMES DE MALTRAITANCE

Peu importe le type de maltraitance subi par la personne âgée, elle peut prendre la forme de violence ou de négligence.

La **violence** est le fait de poser un geste à l'encontre de la personne âgée.

La **négligence** est l'action d'omettre volontairement de satisfaire les besoins essentiels d'une personne âgée (négligence active) ou d'omettre involontairement de les satisfaire par manque de connaissances ou de conscience (négligence passive).

PRÉVENIR ET CONTRER LA MALTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS !

DIRA-Laval met ses services d'aide individuelle à la disposition des personnes de 50 ans et plus, qui résident à Laval et qui sont ou croient être victimes de violence, d'abus ou de maltraitance.

DIRA-Laval a une équipe compétente, dévouée et soucieuse de votre qualité de vie. Elle est là pour vous accueillir et vous accompagner dans vos démarches afin de faire cesser la violence, l'abus ou la maltraitance dont vous êtes victime.

DIRA-Laval est là pour vous donner toutes les informations et vous diriger, s'il y a lieu, vers d'autres instances.

DIRA-Laval travaille en collaboration avec le CISSS de Laval, la police de Laval, l'Urgence sociale de Laval, le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP), le Curateur public, entre autres.

Si vous avez l'impression qu'une personne proche de vous est victime de violence, d'abus ou de maltraitance, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Fermer les yeux, c'est se faire complice d'une situation inacceptable.

Tous nos services sont confidentiels et gratuits.



- Aide aux Lavallois de 50 ans et plus, victimes de violence, d'abus ou de maltraitance et accompagnement dans leurs démarches
- Conférences et jeux interactifs
- Défense des droits individuels au niveau des problèmes liés au logement
- Programmes gouvernementaux: information et aide pour remplir les différents formulaires

En personne (sur rendez-vous)

1450, boulevard Pie-X, bureau 217,
Laval, QC, H7V 3C1

450 681-8813

Site web: www.dira-laval.ca
www.infoaineslaval.qc.ca



NUMÉROS D'URGENCE ET LIGNES D'ÉCOUTE

Division urgence sociale du Service de police de Laval

2785, avenue Francis-Hugues, Chomedey, Laval, QC, H7L 3J6

450 662-4595 • Téléc.: **450 662-8534**

Site web: www.laval.ca/police

Courriel: urgence.sociale@laval.ca

Agressions sexuelles : info et aide - violence sexuelle

514 933-9007

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Association des grands-parents du Québec

20, rue Fatima est, Beaupré, QC, G0A 1E6

418 702-3544

Centre d'écoute de Laval

450 664-2787

Du lundi au vendredi de 9 h à 21 h et le samedi de 9 h à 17 h

Drogue : aide et référence

514 527-2626

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Écoute entraide

514 278-2130

7 jours sur 7, de 8 h à minuit

Entraide diabétique du Québec

514 259-3422, poste 233

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Info-aidant

Écoute, information, référence pour les proches aidants

1 855 852-7784

Tous les jours de 8 h à 20 h



Info-Santé

811

Option 1: Info-santé

Option 2: Info-social

Option 3: orphelins de médecin

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Jeu : Aide et référence

514 527-0140

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Ligne Aide Matraitance Adultes Aînés (LAMAA)

514 489-2287

7 jours sur 7, entre 8 h et 20 h

Prévention suicide Laval

450 629-2911

1 866-APPELLE (277-3553)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

S.O.S. Violence conjugale

1 800 363-9010

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Tel-Aide Montréal

514 935-1101

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Tel-Aînés

514 353-2463

7 jours sur 7, de 10 h à 22 h

Tel-Écoute

514 493-4484

7 jours sur 7, de 10 h à 22 h



ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

ASSOCIATION LAVALLOISE POUR LE TRANSPORT ADAPTÉ

155, boulevard Je-Me-Souviens, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1V6
450 933-6101

Site web: www.altalaval-ass.org

Courriel: alta@altalaval-ass.org

Services: Information sur les services de transport adapté.
Représentation et défense des droits. Aide avec les plaintes.
Aide avec les démarches pour l'admission au transport adapté.

ASSOCIATION POUR AINÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL) - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Accompagnement et transport à l'épicerie
en groupe, par des bénévoles.

Frais: Carte de membre: 15\$. Accompagnement à l'épicerie:
4\$ pour l'aller-retour transport et pourboire pour emballeur.

BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5
450 661-6716

Site web: www.bonjouraujourd'hui.ca

Courriel: transport@bonjouraujourd'hui.com

Services: Transport et accompagnement pour des
rendez-vous médicaux par des bénévoles.

Frais: Adhésion annuelle obligatoire: 25\$
Transport: 0,45\$ par km.



ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3
450 668-5375 poste 221

Site web: www.cemarigot.com

Courriel: reception@cemarigot.com

Services: Accompagnement et transport pour rendez-vous médicaux par des bénévoles.

Frais: 0,59\$ par km.

CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3
450 681-6164

Site web: www.benevolatlaval.qc.ca

Courriel: info@benevolatlaval.qc.ca

Services: Transport et accompagnement régulier ou intensif aux rendez-vous médicaux par des bénévoles. Réservation de transport en taxi pour la vaccination contre la COVID-19.

Frais: Variables.

GROUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1
450 962-9971

Site web: www.larosee.qc.ca

Courriel: reception@larosee.qc.ca

Services: Accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux par des bénévoles.

Frais: 0,54\$ par km.



ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

2287B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6

450 662-1341

Site web: www.sbeva.com

Courriel: sbeva@videotron.ca

Services: Accompagnement-transport médical par des bénévoles.

Frais: 0,55\$ par km depuis le domicile du bénévole.





ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

Frais: Carte de membre: 15\$

CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2
450 662-9771

Site web: www.coumbitelaval.net

Courriel: coumbite@videotron.ca

Services: Services aux familles et aux membres de la communauté haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-québécoise. Accueil et intégration des nouveaux arrivants. Cours de francisation pour créolophones. Alphabétisation.

Lutte au décrochage scolaire: information scolaire, soutien psychosocial, présentations.

Aînés: activités et visites à domicile. Cours d'informatique. Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles. Clinique d'impôts.

Frais: Carte de membre: 12\$



MAISON DES GRANDS-PARENTS DE LAVAL

25, rue Saint-Louis, bureau 111, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3
450 575-4443

Site web: www.maisongpl.com

Courriel: mgplaval@videotron.ca

Services: Jumelage intergénérationnel et correspondance avec des enfants en collaboration avec la Maison des enfants Le Dauphin. Participation à des événements culturels et des activités dans les écoles primaires et secondaires. Salon de tricot.

Un coup d'oeur pour toi: confection de baluchons et de doudous pour le Centre jeunesse de Laval. Jumelage d'aînés avec des étudiants du Collège Montmorency et du Centre culturel québéco-syrien visant à briser l'isolement des aînés et à approfondir l'apprentissage du français des participants.

Frais: Membre: 5\$

PARTAGE SAINT-MAXIME

3700, boulevard Lévesque Ouest, bureau 1, Chomedey, Laval, QC, H7V 1E8
450 973-4242

Site web: www.paroissesaintmaxime.org

Courriel: partagestmexime@videotron.ca

Services: Centre interculturel, intergénérationnel et interreligieux. Accueil et écoute. Soutien à la réinsertion sociale des anciens détenus. Banque alimentaire, dépannage d'urgence. Comptoir vestimentaire. Récupération sur place de vêtements et de nourriture.

Frais: Variables.



AGAPE

3950, Boulevard Notre-Dame, Laval, QC, H7W 1S7
450 686-4333

Site web: www.agapeassociationinc.com

Courriel: info@agapeassociationinc.com

Services: Support aux familles et promotion d'activités
à la communauté anglophone de Laval.
Aide alimentaire et nécessités.

ÂGE D'OR DE ST-FERDINAND

725, montée Montrougeau, Fabreville, Laval, QC, H7P 3M1
450 628-2698

Courriel: stferdinandagedor@gmail.com

Services: Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.
Bingo, cartes, cours de danse, pétanque, etc.
Sorties occasionnelles.

Frais: Carte de membre: 7\$ par année.

AMICALE DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL (L')

1111, place J.-Eudes-Blanchard, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1T1
450 661-4372

Courriel: francine1051@videotron.ca

Services: **Activités récréatives:** bingo, danse, cartes.
Soupers thématiques. Sorties.

Frais: Carte membre: 15\$, entrée les jeudis: 5\$
Bingo: 1\$ par carte, billets moitié/moitié (facultatif): 2\$
10 tours: 10\$, carte pleine: 25\$



ASSOCIATION HISPANOPHONE DE LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 102, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1
514 447-9984

Site web: www.hispanolaval.com/fr

Courriel: info@hispanolaval.com

Services: Intégration des personnes hispanophones.
Promotion de la langue et de la culture hispaniques.
Cours d'espagnol et échanges linguistiques.
Cours de danse et soirées dansantes.
Conférences. Activités de plein air.

Frais: Adhésion annuelle: 30\$

ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Services aux personnes âgées.
Écoute et référence.
Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques.
Initiative de travail de milieu auprès des aînés
en situation de vulnérabilité (ITMAV).
Cours d'informatique.
Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives.
Formation aux bénévoles.
Conférences gratuites.
Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous.
Point de service Bonhomme à lunettes.
Accompagnement-transport à l'épicerie.

Frais: Carte de membre: 15\$



ASSOCIATION RÉGIONALE DE LOISIRS POUR PERSONNES HANDICAPÉES DE LAVAL (ARLPHL)

**387, boulevard des Prairies, bureau 215 A, Laval, QC, H7N 2W4
450 668-2354**

Site web: www.arlphl.org

Courriel: info@arlphl.ca

Services: Accompagnement, information, consultation et formation pour personnes vivant avec un handicap physique.

ATELIERS ADAPTÉS STIMULARTS

**201, 7^e Avenue, Laval, QC, H7N 4J7
450 668-8226**

Site web: www.stimularts.com

Courriel: admin@stimularts.com

Services: Ateliers pour personnes polyhandicapées et vivant avec une déficience intellectuelle ou toute autre limitation.

AXION 50 PLUS

**435, boulevard Curé-Labelle, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8
450 978-5555 poste 121**

Site web: www.axion50plus.org

Courriel: info@axion50plus.org

Services: Centre socioculturel et sportif. Salle d'entraînement, activités physiques, sports d'équipe. Arts. Cours d'anglais et d'espagnol. Cours d'informatique. Jeux de société. Événements spéciaux, sorties, activités de plein air. Conférences. Bénévolat. Location de salle.

Frais: Cotisation annuelle: 25\$



CARREFOUR D'INTERCULTURES DE LAVAL

1536, boulevard Curé-Labelle, bureau 226, Chomedey,
Laval, QC, H7V 2W2 • **450 686-0554**

Site web: www.carrefourintercultures.com

Courriel: info@carrefourintercultures.com

Services: Accueil des nouveaux arrivants. Information et orientation. Accompagnement. Soutien. Aide à l'installation et à l'intégration. Aide avec les formulaires. Soutien psychosocial individuel et de groupe. Cours de français à temps partiel. Formation pour accéder au marché du travail. Assermentation. Activités familiales.

Espace parents: ateliers de compétences parentales dans le cadre de l'immigration. Jumelage interculturel. Clinique d'impôts.

Frais: Variables. Cours de français: aucun.

CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau,
Laval, QC, H7G 2T2 • **450 662-9771**

Site web: www.coumbitelaval.net

Courriel: coumbite@videotron.ca

Services: Services aux familles et aux membres de la communauté haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-québécoise. Accueil et intégration des nouveaux arrivants. Cours de francisation pour créolophones. Alphabétisation.

Lutte au décrochage scolaire: information scolaire, soutien psychosocial, présentations.

Aînés: activités et visites à domicile. Cours d'informatique. Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles. Clinique d'impôts.

Frais: Carte de membre: 12\$



CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS

**10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3
450 667-8836**

Site web: www.ccrva.org

Courriel: info@ccrva.org

Services: Assistance alimentaire. Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël.

Assistance matérielle Friperie: récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

Sentinelles: prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants.

Cours et ateliers de formation: informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

Frais: Membre: 17\$ par année.
Repas: 6,50\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres.
Mets congelés: prix variés.
Plats frais du jour: 4,50\$.
Livraison de dépannage alimentaire: variables.



CENTRE COMMUNAUTAIRE PETIT ESPOIR

1235, montée du Moulin, local 06, Saint-François, Laval, QC, H7A 3V6
450 936-1922

Site web: www.petitespoir.org

Courriel: petitespoir@videotron.ca

Services: Aide alimentaire. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Aide pour la réinsertion sociale et professionnelle. Cours d'informatique et de iPad. Ateliers de recherche d'emploi. Groupes de discussion et café- rencontres. Séances d'activités physiques. Ateliers artistiques et créatifs. Paniers de Noël. **Cours de langues:** français.

Frais: Aucuns.

CENTRE DES FEMMES DE LAVAL

69, 8^e Rue, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2C5
450 629-1991

Site web: www.cflaval.org

Courriel: info@cflaval.org

Services: Lieu de rencontre, d'écoute et de référence. **Friperie Vert l'écolo-partage:** vêtements gratuits pour toute la famille. Halte-garderie. Activités éducatives et de loisir, formations, danse, comités, actions collectives. Groupes d'entraide confidentiels et ouverts, groupe de partage, groupe de discussion sur les réalités des femmes immigrantes, soirées de discussion thématiques. Groupe pour femmes LGBTQIA2S+. Défense des droits. Matériel informatique et centre de documentation.

Frais: Vêtements: gratuits.



CENTRE DES FEMMES DYNAMIQUES DE LAVAL

**3509, boulevard de la Concorde Est, bureau 202, Duvernay,
Laval, QC, H7E 2C6 - 450 661-5409**

Courriel: femmedynamique@live.ca

Services: Lieu de rencontre, de référence et de soutien.
Activités communautaires et éducatives.
Conférences. Écoute et information.
Activités physiques.
Ateliers de prévention en santé globale.
Dîners communautaires.
Sorties.

Frais: Adhésion annuelle: 15\$

CENTRE DU SABLON

**755, chemin du Sablon, Chomedey, Laval, QC, H7W 4H5
450 688-8961**

Site web: www.centredusablon.ca

Courriel: info@centredusablon.com

Services: Centre sportif, communautaire et culturel.
Exercices adaptés aux personnes âgées.
Programme «Besoins spéciaux» pour enfants:
activités sportives, culinaires et de compétences
sociales. Piscine, salle de musculation, gymnases, etc.
Programme préscolaire. Camps de jour d'été et d'hiver,
camp de la relâche. Activités diverses pour enfants.
Activités socioculturelles diverses. Programme de
bénévolat. Club des aînés. Location de salles.
Parc écologique. Formations en sauvetage.
Clinique d'impôts.

Frais: Variables.



CLUB DE L'ÂGE D'OR BON PASTEUR DE LAVAL

387, boulevard des Prairies, bureaux 005, 105 et 106,
Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2W4
450 668-7676

Courriel: gerardracine1942@gmail.com

Services: Activités sociales et récréatives pour personnes âgées. Bingo.

Pétanque: parc Paul-Marcel- Maheu. Billard, table de snooker.
Repas communautaires.

Sorties: méchoui, temps des sucres, dîner des fêtes
au restaurant, autres fêtes.

Frais: Carte de membre: 5\$ par année (du 1er janvier au 31 décembre).
Billard: 35\$ par année.

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE VIMONT

1900, rue Bédard, Vimont, Laval, QC, H7M 2M7
450 490-9499

Services: Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.

Bingo, cartes, pétanque, whist militaire, etc.
Dîners communautaires.

Frais: Adhésion annuelle: 10\$.

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-CLAUDE

80, rue Meunier, sous-sol, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1V6
450 667-4592

Services: Activités sociales et récréatives pour
personnes âgées. Danse en ligne.

Frais: Cours de danse: 5\$ par séance.



CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-ÉDOUARD DE FABREVILLE

6600, 29^e Avenue, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3N3
450 689-5581

Services: Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.
Bingo, cartes. Soupers des fêtes.

Sorties mensuelles: casino, souper-spectacle, etc.

Frais: Carte de membre: 10\$ par année, gratuit pour les personnes de 80 ans et plus. Bingo: 1\$ pour 3 cartes.

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-FRANÇOIS-DE-SALES

7100, boulevard des Mille-Îles, Saint-François, Laval, QC, H7A 4C6
450 666-1108

Services: Activités sociales et récréatives pour aînés.

Vie active: mise en forme, yoga. Bingo, cartes, billard, pétanque. Soirées dansantes. Sorties.

Frais: Adhésion annuelle FADOQ: 25\$.

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-MARTIN DE LAVAL

4080, boulevard Saint-Martin Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7T 1C1
514 883-4108

Courriel: mmorin0000@gmail.com

Services: Activités sociales et récréatives diverses: pétanque, voyages, sorties, jeux, bingo, cours de danse, soirées dansantes. Repas communautaires et soupers de Noël. Exercices légers.

Frais: Carte de membre: 15\$ par année.



CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-NOËL CHABANEL

8560, rue de l'Église, Saint-François, Laval, QC, H7A 1K9
514 291-8705

Courriel: estelnadeau@gmail.com

Services: **Activités diverses:** bingo, cartes, jeu de poches, dîners thématiques, sorties.

Frais: Carte de membre: 25\$

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-SYLVAIN

750, boulevard Saint-Sylvain, Duvernay, Laval, QC, H7E 2X3
450 661-4529

Services: Bingo, danse en ligne.

Frais: Carte de membre: 10\$

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-URBAIN DE LAVAL

1885, avenue Dumouchel, Chomedey, Laval, QC, H7S 1J8
514 815-1212

Courriel: aidatourbay19441944@gmail.com

Services: Bingo, jeux de cartes, repas communautaires, sorties, pétanque en été.

Vie active: gymnastique, alimentation saine.

Frais: Carte de membre: 10\$

CLUB DES AÎNÉS DE CHOMEDEY

Adresse confidentielle • 450 681-5335

Courriel: chomedeyseniorsclub@hotmail.com

Services: Activités sociales, culturelles et récréatives pour personnes âgées.

Frais: Adhésion annuelle: 40\$. Activités variés.



CLUB DES AÎNÉS LES MÈCHES D'ARGENT DE SAINT-PIE-X DE CHOMEDEY

**1065, boulevard Pie-X, Chomedey, Laval, QC, H7V 3B2
450 978-2318**

Services: **Activités sociales et récréatives:** cours de danse et bingo.
Soirées dansantes. Soupers de Noël et de fin d'année.

Frais: Membre: 10\$ par année.

COMITÉ D'ANIMATION TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

**140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5
450 622-1228**

Site web: www.lecatal.ca

Courriel: reception@lecatal.ca

Services: Répit pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

Journée d'animation: activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties.

Repas communautaires à faible coût.

Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

Frais: Cotisation: 15\$. Membre hors territoire: 22\$





FADOQ - RÉGION LAVAL

2345, rue Michelin, bureau 230, Laval, QC, H7L 5B9
450 686-2339

Site web: www.fadoq.ca/laval

Courriel: info@fadoqlaval.com

Services: Rassemblement et représentation dans le but de conserver et d'améliorer la qualité de vie. Défense et promotion des droits, valorisation de l'apport dans la société. Ateliers et programmes de sensibilisation sur divers sujets.

Programme privilèges: accès à des rabais sur divers produits et services. Activités récréatives et sociales.

Frais: Adhésion: 30\$ par année ou 50\$ pour 2 ans.

GROUPE DE LOISIRS LA RELANCE

3235, boulevard Saint-Martin Est, bureau 110, Duvernay, Laval, QC, H7E 5G8
450 661-4276

Site web: www.groupe-loisirs-relance.org

Courriel: info@loisirsrelance.org

Services: Activités sportives, culturelles et récréatives pour personnes aînées.

Activités sportives: danse, aquaforme, danse en ligne, qi gong, yoga.

Activités physiques: mise en forme, exercices adaptés, programme Viactive.

Activités artistiques: création littéraire, peinture, aquarelle, vitrail.

Cours de langues: anglais, espagnol, italien.
Cours d'informatique. Courts voyages et sorties.
Dîners communautaires. Souper de Noël.

Frais: Cotisation annuelle: 20\$



GRUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

3235, boulevard Saint-Martin Est, bureau 210, Duvernay, Laval, QC, H7E 5G8
450 668-2121

Site web: www.gpslaval.com

Courriel: info@gpslaval.com

Services: Promotion des saines habitudes de vie. Aide au démarrage de groupes d'activité physique (club de marche, groupes Viactive, etc.). Conférences et formation sur les saines habitudes de vie, l'activité physique et l'alimentation. Éducation nutritionnelle. Kinésiologie.

Ligne Info-Actif: ligne d'information sur l'activité physique.

Camp de jour Bouffe-Nature: activités sur l'alimentation et sur la découverte de la nature. Clinique Promo-Santé. Aide au démarrage de cuisines collectives pour aînés.

Frais: Soutien à l'activité physique, gratuit.
Autres services: variables.

INTERACTION LOISIRS

435, boulevard Curé-Labelle, bureau 219, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8
450 681-1536

Site web: www.interactionloisirs.com

Courriel: mariebdorval@interactionloisirs.com

Services: Animation en milieu de vie auprès des personnes âgées vivant en ressource d'hébergement à Laval.



LOISIRS RENAUD/COURSOL

25, rue Saint-Louis, bureau 110, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3
450 933-5274

Site web: www.renaudcoursol.com

Courriel: info@renaudcoursol.com

Services: Cours d'anglais et d'espagnol pour enfants et adultes.
Cours de préparation aux examens du secondaire.

Activités diverses: spectacles, conférences, fête d'hiver, sorties, bazar, expositions, etc. **Cours artistiques pour jeunes:** peinture, dessin et théâtre. **Cours artistiques pour adultes:** tricot, crochet, peinture, dessin, aquarelle, etc.

Activités sportives pour jeunes: danse, arts martiaux, sports d'équipe, etc. **Activités sportives pour adultes:** cardio, étirements, yoga, zumba, arts martiaux, sports d'équipe, etc.

Activités aquatiques pour jeunes et adultes: cours de natation, aquaforme et aquajogging.

Frais: Variables.

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE LAVAL

25, rue Saint-Louis, bureau 111, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3
450 575-4443

Site web: www.maisongpl.com

Courriel: mgplaval@videotron.ca

Services: Jumelage intergénérationnel et correspondance avec des enfants en collaboration avec la Maison des enfants Le Dauphin. Participation à des événements culturels et des activités dans les écoles primaires et secondaires. Salon de tricot. **Un coup d'oeur pour toi:** confection de baluchons et de doudous pour le Centre jeunesse de Laval. Jumelage d'aînés avec des étudiants du Collège Montmorency et du Centre culturel québéco-syrien visant à briser l'isolement des aînés et à approfondir l'apprentissage du français des participants.

Frais: Membres 5\$



MARDIS DE L'AMITIÉ SAINTE-BÉATRICE (LES)

475, avenue des Perron, bureau 4, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2
514 506-4687

Services: Activités récréatives et sociales: danse, cartes, scrabble, etc.
Sorties occasionnelles. Repas occasionnels.

Frais: Membre: 15\$

MÉCANISME POUR ÂÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

Adresse confidentielle
514 708-6288

Site web: www.mauv.ca

Courriel: info@mauv.ca

Services: Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie.

MAUVment: conférences informatives, orientation et accompagnement en recherche de milieu de vie.

noMad: conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec.

L'heure Dorée: balado offrant une tribune aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants.

MAUV-it: entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques.

Activités: divertissements cognitifs et ludiques, jeux de société, événements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.



PETITS FRÈRES (LES) – LAVAL

435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8
450 934-8955

Site web: www.petitsfreres.ca/laval

Courriel: laval@petitsfreres.ca

Services: Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles. **Visites dans le milieu de vie de la personne:** à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc. **Au bout du fil:** service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-NELLIGAN

325, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J5
450 662-4973

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-emile-nelligan.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audio-visuels. Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression. Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges. Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants. Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite. Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: aucuns pour les résidents, variables pour les non-résidents.



RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY

3505, boulevard Dagenais Ouest, Fabreville, Laval, QC, H7P 4V9
450 978-8909

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-gabrielle-roy.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents,
variables pour les non-résidents.

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE GERMAINE-GUÈVREMONT

2900, boulevard de la Concorde Est, Duvernay, Laval, QC, H7E 2B6
450 662-4002

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-germaine-guevremont.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: aucuns pour les résidents,
variables pour les non-résidents.



RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE LAURE-CONAN

4660, boulevard des Laurentides, Vimont, Laval, QC, H7K 2J4

450 662-4975

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-laure-conan.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents,
variables pour les non-résidents.

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE MARIUS-BARBEAU

1245, montée du Moulin, Saint-François, Laval, QC, H7A 3V6

450 662-4005

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-marius-barbeau.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: aucuns pour les résidents,
variables pour les non-résidents.



RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE MULTICULTURELLE

1535, boulevard Chomedey, Chomedey, Laval, QC, H7V 3R2
450 978-5995

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-multiculturelle.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.

Le Studio: espace numérique pour apprendre, créer et expérimenter. Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents, variables pour les non-résidents.

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE PHILIPPE-PANNETON

4747, boulevard Arthur-Sauvé, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 5P8
450 978-8919

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-philippe-panneton.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.

Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents, variables pour les non-résidents.



RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE SYLVAIN-GARNEAU

187, boulevard Sainte-Rose, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1L5
450 978-3940

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-sylvain-garneau.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents,
variables pour les non-résidents.

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE YVES-THÉRIAULT

670, rue de la Place-Publique, Sainte-Dorothée, Laval, QC, H7X 1G1
450 978-6599

Site web: www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-yves-theriault.aspx

Services: Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.
Club de lecture estival pour enfants.

Bibliomobile: bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

Services spécialisés: expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.
Prêt de télescope.

Frais: Abonnement: gratuit pour les résidents,
variables pour les non-résidents.



SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7 • 450 681-4240

Site web: www.centrescama.org • **Courriel:** info@centrescama.org

Services: Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

Entraide et maintien à domicile: visites et appels d'amitié, popote roulante, dépannage alimentaire et livraison de repas congelés santé. Exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, etc. **Allô Sam:** menus travaux, installation d'abri d'auto, assemblage de meubles, montage et démontage de climatiseurs, entretien ménager et dépannage informatique.

Projet Amperâge: accompagnement multilingue pour personnes âgées, pour briser l'isolement et repérer les situations à risque. Zoothérapie. Paniers de Noël.

Frais: Cotisation: 15\$. Popote roulante, 7,50\$ par repas. Amperâge, gratuit. Allô Sam, 30\$ par heure, minimum de 2 heures et frais de déplacement de 10\$. Repas sur place, 5\$

SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1 • 450 688-2091

Site web: www.hcgm.org • **Courriel:** infosshq@hcgm.org

Services: Alimentation. Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien information et références. Écoute active et accompagnement. Interprétation et traduction. Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes âgées. Aide pour personnes victimes de maltraitance. Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

Soutien pour les proches aidants: groupes de soutien, cafés-rencontres, information et références, kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et programmes de rapprochement. Rencontre café. Cours d'exercice. Éducation.

Cours d'informatique: tablettes et cellulaires. Cours de français.

Frais: Adhésion annuelle: 5\$. Banque alimentaire: 5\$ par boîte.



AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES, DÉFAVORISÉES, HANDICAPÉES DE LAVAL

2388, 35^e Avenue, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3P4
450 627-4641

Courriel: apadh1@hotmail.com

Services: Ateliers de travail supervisés.

Frais: Aucuns.

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DE LAVAL

2465, rue Honoré-Mercier, bureau 225, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 2S9
450 622-1414

Site web: www.fibromyalgielaval.org

Courriel: info@fibromyalgielaval.org

Services: Groupes d'entraide mensuels. Écoute et soutien thérapeutique. Information et conférences.

Gestion de la douleur.

Activités physiques: aquaforme, pilates, etc.

Massothérapie. Hypnose.

ASSOCIATION DES PERSONNES VIVANT AVEC UNE SURDITÉ DE LAVAL

387, boulevard des Prairies, bureau 211, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2W4
450 231-0799

Courriel: coordonnateur@apvsl.ca

Services: Sensibilisation aux conséquences de la surdité.

Communication: explication de textes en LSQ, rédaction de documents officiels, réalisation de vidéos en LSQ.

Activités: conférences, sorties, visites culturelles et récréatives.

Frais: Activités: variables.



ASSOCIATION DU DIABÈTE DE LAVAL INC

3030, boulevard Le Carrefour, bureau 203, Chomedey, Laval, QC, H7T 2P5
450 686-0330

Site web: www.diabetelaval.qc.ca

Courriel: info@diabetelaval.qc.ca

Services: Prévention, sensibilisation et information sur le diabète et ses effets. Soutien aux personnes diabétiques et à leur famille. Maintien des services adaptés. Rencontres avec des diététistes. Atelier de cuisine avec nutritionniste. Conférences.

ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL (ALPABEM)

645, boulevard des Laurentides, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V8
1 888 688-0541

Site web: www.alpabem.qc.ca

Courriel: info@alpabem.qc.ca

Services: Soutien aux familles et amis des personnes vivant avec une maladie mentale. Accueil téléphonique. Information, référence et accompagnement. Information sur la P-38. Consultation individuelle. Groupe de soutien. Ateliers psychoéducatifs et formations. Conférences en webdiffusion.

Services jeunesse: rencontres individuelles et ateliers de groupe pour les 6 ans et plus. Représentation sociale et contribution à la recherche sur la maladie mentale. Sensibilisation dans les écoles.

Frais: Carte de membre: 25\$ pour membres réguliers. 30\$ pour membres sympathisants, 60\$ pour OSBL, 20\$ pour les corporations. Services: variables.



CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES (ALPA)

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey, Laval, QC, H7S 2K1
450 686-2572 poste 221

Site web: www.aldpa.org

Courriel: info@aldpa.org

Services: Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.
Répit à domicile: soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

Frais: Carte de membre: 15\$



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE (AQETA) SECTION LAVAL

100, rue Tourangeau est, Laval, QC, H7G1L1 • 450 668-0123

Site web: www.aqeta.qc.ca

Courriel: info@aqeta-laval.ca

Services: Soutien aux personnes aux prises avec des troubles d'apprentissage ainsi qu'à leur famille. Défense de leurs droits.

CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3 • 450 667-8836

Site web: www.ccrva.org

Courriel: info@ccrva.org

Services: Assistance alimentaire. Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël. **Assistance matérielle Friperie:** récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement. **Sentinelles:** prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants. **Cours et ateliers de formation:** informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

Frais: Membre: 17\$ par année. Repas: 6,50\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres. Mets congelés: prix variés. Plats frais du jour: 4,50\$. Livraison de dépannage alimentaire: variables.



CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

CENTRE D'ÉCOUTE DE LAVAL

Adresse confidentielle • 450 664-2787

Site web: www.centredecoute.com

Courriel: info@centredecoutelaval.com

Services: Écoute téléphonique généraliste anonyme et confidentielle pour toute personne en difficulté ou ressentant le besoin de se confier. **Information sur divers services à l'intention des personnes âgées:** aide financière, perte d'autonomie, habitation, décès, soutien à domicile, impôts, etc. Référence.

Frais: Aucuns.

COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5 • 450 622-1228

Site web: www.lecatal.ca

Courriel: reception@lecatal.ca

Services: Répît pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). **Journée d'animation:** activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties. Repas communautaires à faible coût. Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

Frais: Cotisation: 15\$. Membre hors territoire: 22\$

FONDATION BALUCHON RÉPIT LONG TERME

10138, rue Lajeunesse, bureau 200, Montréal, QC, H3L 2E2 • 514 762-2667

Site web: www.baluchonalzheimer.com

Courriel: info@baluchonalzheimer.com

Services: Répît, soutien et accompagnement pour les proches aidants s'occupant d'une personne atteinte d'Alzheimer.



FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

2075, rue de Champlain, Montréal, QC, H2L 2T1
1 800 363-0063

Site web: www.cancerquebec.ca

Courriel: infocancer@fqc.qc.ca

Services: Services d'hébergement, d'information et d'accompagnement.

GROUPES FAMILIAUX AL-ANON

Service local pour Montréal et ses environs:
CP 21, Station Dominique, Montréal, QC, H2Z 3K6
514 866-9803

Site web: www.al-anon-montreal.org

Courriel: information@al-anon-montreal.com

Services: Groupe d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne.

HOMMES QUÉBEC

7665, boulevard Lacordaire, Montréal, QC, H1S 2A7
1 877 908-4545

Site web: www.hommesquebec.ca

Courriel: info@hommesquebec.ca

Services: Groupes de parole et d'écoute offerts à travers la province en présentiel ou en virtuel, selon la disponibilité des groupes. Il existe trois types de groupes: d'accueil, réguliers et thématiques.



MÉCANISME POUR AÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

Adresse confidentielle • 514 708-6288

Site web: www.mauv.ca

Courriel: info@mauv.ca

Services: Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie. **MAUVment:** conférences informatives, orientation et accompagnement en recherche de milieu de vie. **noMad:** conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec. **L'heure Dorée:** balado offrant une tribune aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants. **MAUV-it:** entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques. **Activités:** divertissements cognitifs et ludiques, jeux de société, évènements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.

Frais: Aucuns.

PETITS FRÈRES (LES) – LAVAL

435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8
450 934-8955

Site web: www.petitsfreres.ca/laval

Courriel: laval@petitsfreres.ca

Services: Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles. **Visites dans le milieu de vie de la personne:** à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc. **Au bout du fil:** service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

Frais: Aucuns.



PROCURE

1320, boulevard Graham, bureau 110, Montréal, QC, H3P 3C8 • 1 855 899-2873

Site web: www.procure.ca

Courriel: info@procure.ca

Services: Recherche, sensibilisation et soutien pour les personnes atteintes d'un cancer de la prostate

RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 101, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2
450 668-8727 poste 100

Site web: relais-communautaire.org

Courriel: info@relais-communautaire.org

Services: **Aide alimentaire Repas communautaires:** déjeuners et dîners. Distribution alimentaire. Dépannage d'urgence. Distribution de soupes et de sandwichs aux personnes vulnérables. **Aide matérielle Carrefour des Aubaines:** vente de vêtements et d'articles de maisons usagés. Point de service du Bonhomme à lunettes. Accueil, information, et références vers les ressources et services du milieu. Suivi et accompagnement individualisés. Écoute active. Gestion des crises. Centre de jour. **Spa de la rue:** massage de pieds. **Relais santé beauté:** coiffure sur place et à domicile sur demande dans les foyers pour aînés, maquillage pour les occasions spéciales, épilation de sourcils, etc. **Éducation Écono Bouffe:** ateliers d'éducation à l'alimentation saine et abordable avec préparation de repas. **Articule:** ateliers de peinture. Tricot. Ateliers d'éducation populaire. Événements spéciaux. Immigration Accueil, information et référence. Activités d'intégration et de rapprochements interculturels. Repas thématiques. Emploi Stages et emplois subventionnés. Programme de réinsertion professionnelle. Bénévolat. Travaux communautaires et compensatoires. Activités de Noël Paniers de Noël pour les membres. Cadeaux pour les enfants. Animation en ligne avec tirages et prix de présence.

Frais: Carte de membre: 5\$ par année. Repas: 3\$ pour les membres, 5\$ pour les non-membres.



RÉSEAU D'INFORMATION DES AÎNÉS DU QUÉBEC

162, rue André Chénier, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 2S6
1 866 592-9408

Site web: www.riaq.ca

Courriel: leriaq@gmail.com

Services: Site web de ressources pour personnes âgées.
Groupes de discussion et forums. Dépannage informatique.
Ateliers en ligne.

Frais: Membre: 50\$ par année.

SERVICES DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)

5, rue du Marquis, Blainville, QC, J7C 4K7
514 990-2619

Site web: www.srall.ca

Courriel: info@srall.ca

Services: Thérapies individuelles, relationnelles et de groupe.

SPHÈRE

90, boulevard Lévesque est, Laval, QC, H7G 1B9
450 669-3099

Site web: www.spheressg.org

Services: Santé sexuelle globale - s'adresse à toutes les personnes lavalloises qui ressentent un besoin en santé sexuelle globale.



SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - DIVISION DU QUÉBEC - SECTION LAVAL

**387, boulevard des Prairies, bureau 210A, Laval-des-Rapides,
Laval, QC, H7N 2W4
450 663-4911**

Site web: www.scleroseenplaques.ca

Courriel: info.laval@scleroseenplaques.ca

Services: Écoute active téléphonique. Information et références.
Centre de documentation. Camp de vacances pour personnes
vivant avec la sclérose en plaques. Défense des droits.

Activités adaptées: exercice physique, aquaforme, ateliers
d'arts, yoga, Qi-Gong.

Activités sociales: dîner-rencontre,
SP-In Laval (5 à 7 mensuel), café-rencontre, sorties
thématiques. Soutien aux personnes vivant avec la sclérose
en plaques et leurs proches. Activités de collectes de fonds.

Frais: Aucuns.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

**Bureau de Montréal: 5151, boulevard de l'Assomption,
Montréal, QC, H1T 4A9
1 888 939-3333**

Site web: www.cancer.ca

Courriel: connect@cancer.ca

Services: Services d'information, de soutien psychosocial.
Réseau de soutien Aide financière et matérielle.



SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE

5160, boulevard Décarie, bureau 740, Montréal, QC, H3X 2H9
1 800 321-1433 ou 514 846-8840

Site web: www.arthrite.ca

Courriel: info@arthrite.ca

Services: Groupes d'entraide. Défense des droits.
Information et publications.

SOCIÉTÉ DE L'AUTISME ET DES TED - LAVAL

155, boulevard Je-Me-Souviens, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1V6
450 663-5551

Site web: www.autismelaval.org

Courriel: info@autismelaval.org

Services: Information et conférences. Écoute et soutien téléphonique.
Rencontres pour parents. Formations pour intervenants et spécialistes.
Centre de documentation. Défense des droits.

Clientèle: personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble envahissant du développement, avec ou sans déficience intellectuelle et de leur famille.

Frais: 30\$ par année.





SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Favorise la dignité, l'autonomie et l'intégration à la collectivité des personnes à travers l'aide alimentaire, des programmes de persévérance scolaire et d'insertion sociale, ainsi que par l'accès aux biens de première nécessité.

SAINT-ELZÉAR (friperie)	450 669-3681
SAINT-FERDINAND	450 991-7837
SAINT-FRANÇOIS-DE-LAVAL	450 669-0909
SAINT-MARTIN	450 682-5493
SAINT-NOEL-CHABANEL	450 665-0550
SAINT-SYLVAIN	450 661-2111
SAINT-THÉOPHILE	450 314-1219
SAINT-VINCENT-DE-PAUL (friperie)	450 661-3061
SAINTE-DOROTHÉE	450 689-1291
SAINTE-ROSE-DE-LIMA (friperie)	450 625-1963

Site web: www.ssvp-mtl.org

Courriel: dons@ssvp-mtl.org

Services: Soutien alimentaire. Impôts. Friperie à certains endroits.



GROUPES DE DÉFENSE

ASSOCIATION DES RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC (AREQ)

450 432-5552

Site web: Pour le Québec: www.areq.qc.net
Pour Laval: www.areq.lacsq.org

Services: Défense des droits des retraités de l'éducation et du secteur public.

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (AFEAS LOCAL DE LAVAL)

200, Place Juge-Desnoyers, suite A201, Laval, QC, H7G 1A6
514 251-1636

Site web: www.afeas.qc.ca

Courriel: afeasdelaval@gmail.com

Services: Défense des droits des femmes

ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL (ALPABEM)

645, boulevard des Laurentides, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V8
1 888 688-0541

Site web: www.alpabem.qc.ca

Courriel: info@alpabem.qc.ca

Services: Soutien aux familles et amis des personnes vivant avec une maladie mentale. Accueil téléphonique. Information, référence et accompagnement. Information sur la P-38. Consultation individuelle. Groupe de soutien. Ateliers psychoéducatifs et formations. Conférences en webdiffusion. **Services jeunesse:** rencontres individuelles et ateliers de groupe pour les 6 ans et plus. Représentation sociale et contribution à la recherche sur la maladie mentale. Sensibilisation dans les écoles.

Frais: Carte de membre: 25\$ pour membres réguliers. 30\$ pour membres sympathisants. 60\$ pour OSBL. 120\$ pour les corporations, services, variables.



GROUPES DE DÉFENSE

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES - LAVAL (AQDR)

1450, boulevard Pie-X, bureau 202, Chomedey,
Laval, QC, H7V 3C1
450 978-0807

Site web: www.aqdr.laval.org

Courriel: aqdr.laval@aqdr.org

Services: Défense des droits principalement en ce qui concerne le revenu, le logement, les services sociaux et soins à domicile, l'égalité des sexes, le transport et la santé.
Conférences thématiques.

Frais: Adhésion annuelle: 20\$

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES RETRAITÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PARAPUBLIC DE LAVAL (AQRP)

CP 51006, CP Cléroux, Laval, QC, H7T 2Z3
450 662-1525

Site web: www.aqrp.qc.ca

Courriel: secretariat.laval@aqrp.ca

Services: Défense des droits du secteur public et parapublic.
Promotion de leurs intérêts économiques, culturels, intellectuels et sociaux.





GROUPES DE DÉFENSE

BUREAU D'AIDE JURIDIQUE - BUREAU MULTISECTORIEL - LAVAL

1717, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 200, Chomedey,
Laval, QC, H7S 1N2 • 514 864-2111 poste 6199

Site web: [www.aidejuridiquedemontreal.ca/points_services/
bureau-daide-juridique-laval](http://www.aidejuridiquedemontreal.ca/points_services/bureau-daide-juridique-laval)

Courriel: baj.laval@ccjm.qc.ca

Services: Bureau d'aide juridique en droit familial, droit criminel et pénal, droit de la jeunesse, droit civil, administratif (aide sociale, SAAQ, CSST), droit du logement, faillite, carcéral.
Consultation téléphonique avec un avocat, accessible 24 heures, 7 jours, lors d'une arrestation ou en cas de détention.

Frais: Les personnes peuvent être admises à l'aide juridique gratuite ou moyennant le paiement d'une contribution entre 100 et 800\$, selon leur situation financière, voir le site web pour les barèmes.

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES - LAVAL

672, boulevard des Laurentides, bureau 217, Laval-des-Rapides,
Laval, QC, H7G 4S6 • 1 877 767-2227

Site web: www.caaplaval.com

Courriel: caaplaval@caaplaval.com

Services: Aide et accompagnement confidentiels des usager·ère·s des services de santé et des services sociaux qui désirent porter plainte auprès d'un établissement ou du Protecteur du citoyen. Information et aide aux locataires des résidences privées pour aînées (RPA) pour formuler une plainte et accompagnement dans les démarches de plainte.

Frais: Aucuns.



DIRA-LAVAL

**1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1
450 681-8813**

Site web: www.dira-laval.ca
www.infoaineslaval.qc.ca

Courriel: diralaval@videotron.ca

Services: Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour les personnes vivant en résidences privées pour aînés (RPA).

Information sur les droits des victimes: conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

Frais: Aucuns.

EN-DROIT DE LAVAL (L')

**34F, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2H3
450 668-1058**

Site web: www.endroitlaval.com

Courriel: info@endroitlaval.com

Services: Promotion et défense des droits individuels et collectifs des personnes usagères de services en santé mentale. Centre de documentation. Formation, aide et accompagnement. Conférences. Promotion-vigilance. Action systémique.

Frais: Aucuns.



GROUPES DE DÉFENSE

FADOQ - RÉGION LAVAL

2345, rue Michelin, bureau 230, Laval, QC, H7L 5B9
450 686-2339

Site web: www.fadoq.ca/laval

Courriel: info@fadoqlaval.com

Services: Rassemblement et représentation dans le but de conserver et d'améliorer la qualité de vie. Défense et promotion des droits, valorisation de l'apport dans la société.

Ateliers et programmes de sensibilisation sur divers sujets.

Programme privilèges: accès à des rabais sur divers produits et services. Activités récréatives et sociales.

Frais: Adhésion: 30\$ par année ou 50\$ pour 2 ans.

MÉCANISME POUR AÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

Adresse confidentielle • 514 708-6288

Site web: www.mauv.ca

Courriel: info@mauv.ca

Services: Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie.

MAUVment: conférences informatives, orientation et accompagnement en recherche de milieu de vie. **noMad:** conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec. **L'heure Dorée:** balado offrant une tribune aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants. **MAUV-it:** entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques.

Activités: divertissements cognitifs et ludiques, jeux de société, événements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.

Frais: Aucuns.



GROUPES DE DÉFENSE

MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD DE LAVAL

304, boulevard Cartier Ouest, bureau 240, Laval-des-Rapides,
Laval, QC, H7N 2J2 • 450 972-2099 poste 42002

Courriel: mpdalaval@hotmail.com

Services: Promotion et défense des droits. Entraide. Accueil et références.
Accompagnement. Café- rencontre. Chorale. Ateliers d'art.

Frais: Carte de membre: 20\$ par année.

REGROUPEMENT DES COMITÉS DE LOGEMENT ET ASSOCIATION DE LOCATAIRES DU QUÉBEC (RCLALQ)

6839, rue Drolet, Montréal, QC, H2S 2T1
514 521-7114

Site web: www.rclalq.qc.ca

Courriel: info@rclalq.qc.ca

Services: Promotion du droit au logement et agit comme porte-parole
pour les locataires, particulièrement pour les ménages
à faible revenu.

TABLE DE CONCERTATION DE LAVAL EN CONDITION FÉMININE

1450, boulevard Pie-X, bureau 203, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1
450 682-8739

Site web: www.tclcf.qc.ca

Courriel: info@tclcf.qc.ca

Services: Regroupement régional travaillant avec ses membres à
l'amélioration de la qualité et des conditions de vie des
femmes, tant sur les plans: social, économique que politique.
Promotion et défense des droits et des intérêts des femmes,
particulièrement des Lavalloises. Espace de solidarité et de
militance animé par des valeurs féministes. Réalisation
d'actions collectives qui mèneront à une véritable égalité
et équité entre les femmes et les hommes et entre les
femmes elles-mêmes.



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE LAVAL (TRCAL)

25, rue Saint-Louis, bureau 117, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3
450 667-8839

Site web: www.tableaineslaval.ca

Courriel: info@tableaineslaval.ca

Services: Promotion des besoins et enjeux des personnes âgées. Échange, concertation et partenariats. Promotion des organismes membres. Représentation. Capsules d'information, calendrier d'activités, actualités et ressources sur le site web.

Frais: Cotisation annuelle, 60\$





LOGEMENTS POUR AÎNÉS

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL

**3320, rue des Châteaux, Chomedey, Laval, QC, H7V 0B8
450 688-0184**

Site web: www.omhlaval.ca/index.php/fr

Courriel: info@omhlaval.ca

Services: Gérer et administrer les logements et les programmes d'habitation.

Habitations à loyer modique (HLM).

Programme de supplément au loyer (PSL).

Logement abordable Québec (LAQ).

Service de référence.

Programme AccèsLogis Québec.

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL - ACCÈS LOGEMENT LAVAL

Adresse confidentielle

450 682-3969

Site web: www.acceslogementlaval.ca

Courriel: info@omhlaval.ca

Services: Service visant l'accès simplifié aux logements subventionnés à Laval.

Information et carte sur le site Internet pour connaître toutes les options de logement offertes sur le territoire.



MAINTIEN À DOMICILE

ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES DE LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3
579 934-3980

Site web: www.popoteroulantelaval.org

Courriel: info@popoteroulantelaval.org

Services: Liaison, représentation et communication entre les services de livraison de repas à domicile pour personnes âgées ou en perte d'autonomie. Service d'information auprès de la population sur les services de popotes roulantes.

ASSOCIATION IRIS - PROGRAMME DE SOUTIEN À LA VIE EN LOGEMENT - LAVAL

3542, boulevard de la Concorde Est, Duvernay, Laval, QC, H7E 3A4
450 936-9963

Site web: www.assoiris.ca

Courriel: local.laval@associationiris.ca

Services: Programme de soutien à la vie en logement (PSVL).
Centre de jour et local communautaire.
Activités favorisant l'autonomie.
Écoute et encadrement.
Suivi individuel.
Visites à domicile.
Sorties en groupe.
Séances d'information.
Activités thématiques en groupe restreint.
Activités d'apprentissage, d'information, de création, de socialisation, de rétablissement, etc.

Frais: Aucuns.



MAINTIEN À DOMICILE

ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey, Laval, QC, H7S 2K1
450 686-2572 poste 221

Site web: www.aldpa.org

Courriel: info@aldpa.org

Services: Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.

Répit à domicile: soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

Frais: Adhésion annuelle: 20\$.
Services, variables. Répit: 3\$ par heure.
Centre de jour pour aînés et adultes: 3\$ par heure.





MAINTIEN À DOMICILE

ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

**4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252**

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

Frais: Carte de membre: 15\$

BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

**800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5
450 661-6716**

Site web: www.bonjouraujourd'hui.ca

Courriel: direction@bonjouraujourd'hui.com

Services: Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles. Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas, dîner-conférences, traiteur. Appels et visites d'amitié, réparations mineures. Location de salle. Accompagnement-transport pour raisons médicales.

Frais: Adhésion annuelle: 25\$.
Popote roulante: 8\$ par repas,
facture payable à la fin du mois.



MAINTIEN À DOMICILE

CARREFOUR POUR AÎNÉS SEMI-AUTONOMES

475, avenue des Perron, bureau A, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2
450 937-2335

Site web: www.residencescasa.ca

Courriel: direction@residencescasa.ca

Services: Service d'accompagnement pour les personnes âgées dans les recherches d'hébergement. Évaluation des besoins. Accompagnement dans les démarches. Répît journalier. Activités de loisir à domicile ou dans les organismes. Produits pour l'incontinence livrés à domicile.

Frais: Aucuns.

CENTRE COMMUNAUTAIRE EBEN-EZER

8488, boulevard Lévesque Est, Saint-François, Laval, QC, H7A 1W5
450 665-1798

Courriel: emmanuellaurent@hotmail.fr

Services: Repas communautaires occasionnels. Accompagnement dans les démarches pour les nouveaux arrivants. Alphabétisation pour les personnes âgées. Camp annuel pour les femmes monoparentales. Camp d'été. Suivi avec des infirmières bénévoles pour les personnes en perte d'autonomie.

CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3
450 668-5375 poste 221

Site web: www.cemarigot.com

Courriel: reception@cemarigot.com

Services: Popote roulante. Appels de sécurité quotidiens. Visites à domicile.
Café de la Concorde: repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

Frais: Popote roulante: 8\$. Plats pour emporter: à partir de 4,75\$



MAINTIEN À DOMICILE

CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3
450 681-6164

Site web: www.benevolatlaval.qc.ca

Courriel: info@benevolatlaval.qc.ca

Services: Recrutement, formation et orientation des bénévoles vers les organismes et la communauté. **Maintien à domicile:** aide aux devoirs, visites amicales avec aide pour des travaux légers au besoin, appels d'amitié, programme PAIR, etc.

Coup de pouce: travaux légers. **Moisson Laval:** banque alimentaire régionale approvisionnant les organismes de Laval.

Comptoir alimentaire alternatif: service d'aide alimentaire d'urgence. Déjeuners-collations dans les écoles. Paniers de Noël. Paniers scolaires. Clinique d'impôts.

Frais: Comptoir alimentaire d'urgence: contribution volontaire de 5\$

COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LAVAL

312-A, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J2
450 972-1313

Site web: www.cooplaval.com

Courriel: info@cooplaval.com

Services: Entretien ménager léger et lourd. Entretien des vêtements et de la literie. Préparation de repas sans diète. Approvisionnement et autres courses. Répit. Assistance personnelle. **Gériatrie sociale:** accompagnement des aînés et de leurs proches aidants, afin de répondre à des problématiques sociales ou cliniques.

Frais: Gériatrie sociale: gratuit, travaux légers: 33\$ de l'heure, travaux lourds: 36.50\$ de l'heure, programme d'exonération financière de la RAMQ permettant des réductions selon l'admissibilité.



MAINTIEN À DOMICILE

GRUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1 • 450 962-9971

Site web: www.larosee.qc.ca

Courriel: reception@larosee.qc.ca

Services: **Friperie-meublerie:** vente à prix modique et récupération sur place de vêtements, meubles, livres, vélos. Popote roulante. Dépannage alimentaire d'urgence. Don de meubles et vêtements sur référence.

Frais: Popote roulante: 8\$ par repas.

JEUN'EST EN FORME

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6 • 438 365-3989

Site web: www.jeunestenforme.com

Courriel: coordination@jeunestenforme.com

Services: Table de quartier et service d'accompagnement pour la population de l'Est de Laval en situation de vulnérabilité. Information et référence vers les activités et services des organismes et institutions du secteur. Aide pour remplir les formulaires des logements sociaux .

Frais: Aucuns.

MAISON DE LA FAMILLE DE ST-FRANÇOIS

8190, boulevard Lévesque Est, Saint-François, Laval, QC, H7A 1V4 • 450 665-6510

Site web: www.maisonfamillestfrancois.com

Courriel: info@maisonfamillestfrancois.com

Services: Soutien à la famille. Activités familiales. Ateliers pour adultes et enfants. Activités jeunes parents (24 ans et moins). Activités pères- enfants. Cuisines collectives mensuelles. Aide alimentaire. Halte-garderie. **Bonhomme à lunettes:** service d'opticien. Friperie. Croque-livre. Accès internet et photocopieuse. Aide et écoute sur rendez-vous, sur place ou au téléphone.

Frais: Membre: 10\$, halte-garderie: 3\$ par enfant par bloc de service ou 5\$ par famille par bloc, cuisine collective: 5\$ par personne, sorties familiales: coûts réduits.



MAISON DES FAMILLES DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL

**4899, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 664-4711**

Site web: www.rqsvp.com

Courriel: froustan@rqsvp.com

Services: Alimentation Cuisines collectives. Banque alimentaire pour familles à faible revenu. Frigo communautaire. Jardins communautaires. Jeunesse Ateliers culinaires pour enfants. Sorties éducatives, contes et chansons, activités de stimulation pour enfants. Parc intérieur. Camp de jour estival. Préparation à la rentrée préscolaire. Activités hebdomadaires pour les 6 à 12 ans. Famille Ateliers de stimulation précoce pour parents et enfants. Sorties parents-enfants. Halte-garderie. Cafés-conférences.

Frais: Dépannage alimentaire: 5\$, après 4 dépannages les bénéficiaires doivent participer à une cuisine collective et les montants déboursés pour le dépannage sont alors remis vers celle-ci.

REGROUPEMENT DES AVEUGLES ET AMBYOPES DE MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN

**3958, rue Dandurand, Montréal, QC, H1X 1P7
514 849-2018**

Site web: www.raaq.qc.ca

Courriel: info@raaq.qc.ca

Services: Service d'aide bénévole pour l'accompagnement lecture à domicile sur cassette ou CD, au Publiphone. Soutien aux activités aide au travail de bureau défense des droits des personnes ayant une déficience visuelle.



RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 101, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2
450 668-8727 poste 100

Site web: www.relais-communautaire.org

Courriel: info@relais-communautaire.org

Services: **Aide alimentaire Repas communautaires:** déjeuners et dîners. Distribution alimentaire. Dépannage d'urgence. Distribution de soupes et de sandwichs aux personnes vulnérables. **Aide matérielle Carrefour des Aubaines:** vente de vêtements et d'articles de maisons usagés. Point de service du Bonhomme à lunettes. Accueil, information, et références vers les ressources et services du milieu. Suivi et accompagnement individualisés. Écoute active. Gestion des crises. Centre de jour. **Spa de la rue:** massage de pieds. **Relais santé beauté:** coiffure sur place et à domicile sur demande dans les foyers pour aînés, maquillage pour les occasions spéciales, épilation de sourcils, etc. **Éducation Écono Bouffe:** ateliers d'éducation à l'alimentation saine et abordable avec préparation de repas. **Articule:** ateliers de peinture. Tricot. Ateliers d'éducation populaire. Événements spéciaux. Immigration Accueil, information et référence Activités d'intégration et de rapprochements interculturels. Repas thématiques. Emploi Stages et emplois subventionnés. Programme de réinsertion professionnelle. Bénévolat. Travaux communautaires et compensatoires. Activités de Noël Paniers de Noël pour les membres. Cadeaux pour les enfants. Animation en ligne avec tirages et prix de présence.

Frais: Carte de membre: 5\$ par année, repas: 3\$ pour les membres, 5\$ pour les non-membres.



MAINTIEN À DOMICILE

SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7
450 681-4240

Site web: www.centrescama.org

Courriel: info@centrescama.org

Services: Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.
Entraide et maintien à domicile: visites et appels d'amitié, popote roulante, dépannage alimentaire et livraison de repas congelés santé. Exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, etc. **Allô Sam:** menus travaux, installation d'abri d'auto, assemblage de meubles, montage et démontage de climatiseurs, entretien ménager et dépannage informatique. **Projet Amperâge:** accompagnement multilingue pour personnes âgées, pour briser l'isolement et repérer les situations à risque. Zoothérapie. Paniers de Noël.

Frais: Cotisation: 15\$, popote roulante: 7,50\$ par repas, Amperâge: gratuit, Allô Sam: 30\$ par heure, minimum de 2 heures et frais de déplacement de 10\$, repas sur place: 5\$.

SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6
450 662-1341

Site web: www.sbeva.com

Courriel: sbeva@videotron.ca

Services: Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.
Friperie: vente et récupération sur place de vêtements, petits appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de cuisine, livres, équipement de sport et jouets. Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité et d'amitié. Visites amicales.

Frais: Dîners ou popote roulante: 6,75\$, plat congelé: 4,75\$



MAINTIEN À DOMICILE

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL DES PERSONNES MALADES OU AGÉES À DOMICILE (SASMAD)

1335, rue Chabanel est, Montréal, QC, H2M 2N8 • 514 272-4441

Site web: www.microsites.diocesedemontreal.org

Courriel: sasmad@diocesedemontreal.org

Services: Accompagnement à domicile pour personnes malades ou âgées.

SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1 • 450 688-2091

Site web: www.hcgm.org/?lang=fr

Courriel: infosshq@hcgm.org

Services: Alimentation. Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien. Information et références. Écoute active et accompagnement. Interprétation et traduction. Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes âgées Aide pour personnes victimes de maltraitance. Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). **Soutien pour les proches aidants:** groupes de soutien, cafés-rencontres, information et références, kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et programmes de rapprochement. Rencontre café. Cours d'exercice. **Éducation Cours d'informatique:** tablettes et cellulaires. Cours de français.

Frais: Adhésion annuelle: 5\$, banque alimentaire: 5\$ par boîte.

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL - SAINT-LÉOPOLD

3827, boulevard Sainte-Rose, Fabreville, Laval, QC, H7P 4G1 • 450 625-1190

Courriel: latour_r@videotron.ca

Services: Distribution de denrées alimentaires et de bons d'achat. Paniers de Noël.



BOUCLIER D'ATHÉNA - SERVICES FAMILIAUX

CP 89022, succursale P, Place 100, Laval, QC, H7W 5K2
450 688-6584

Site web: www.shieldofthena.com

Services: Accompagnement pour les victimes de violence conjugale et leurs enfants. Cliniques légales. Consultations individuelles. Groupes de soutien.

CARREFOUR D'HOMMES EN CHANGEMENT

25, boulevard Lévesque Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 1B3
450 975-2462

Site web: www.organismechoc.com

Courriel: choc@organismechoc.com

Services: Aide aux hommes en prévention de la violence conjugale et du suicide. Prévention de la violence conjugale. Intervention téléphonique et en personne, individuelle et de groupe. Atelier de sensibilisation sur la détresse et la demande d'aide.

Service de relance autorisée: contact d'hommes pour lesquels des proches ou intervenants s'inquiètent. Programme d'accueil et de sensibilisation s'adressant aux hommes issus des communautés culturelles en prévention de la violence conjugale.

Frais: Groupe de soutien en violence conjugale: 200\$ à 1500\$ selon le revenu pour un cycle de 20 semaines, groupe sur le suicide: gratuit.



MALTRAITANCE DES AÎNÉS

CENTRE D'INTERVENTION EN DÉLINQUANCE SEXUELLE

Adresse confidentielle • 579 641-3941

Site web: www.cidslaval.com

Courriel: info@cidslaval.com

Services: Traitement de la délinquance sexuelle.
Aide thérapeutique spécialisée aux personnes présentant un problème de délinquance sexuelle et leurs proches. Projets de recherche, de promotion, de prévention et de formation.

Frais: 15\$ à 40\$ selon le secteur de provenance.

CENTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION POUR VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

Adresse confidentielle • 450 669-9053

Site web: www.cpivas.com

Courriel: administration@cpivas.com

Services: Aide téléphonique. Intervention post-traumatique.
Thérapie individuelle pour les victimes et leurs proches.

Thérapie de groupe pour les femmes: victimes et parents non-agresseurs. Ateliers d'apaisement pour les victimes et leurs proches. Accompagnement dans les démarches médicales et légales. Sensibilisation, prévention et intervention dans les écoles primaires et secondaires et les organismes communautaires. Conférences et kiosques de sensibilisation dans différents milieux. Cours d'autodéfense pour les femmes et les adolescentes de plus de 14 ans.

Frais: Adhésion annuelle: 15\$
Rencontre individuelle: 10\$
Thérapie de groupe: 120\$



MALTRAITANCE DES ÂÎNÉS

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

3565, rue Berri, bureau 230, Montréal, QC, H2L 4G3
514 861-5922

Site web: www.cpm.qc.ca

Courriel: info@cpm.qc.ca

Services: Promouvoir et défendre les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux afin d'augmenter leur pouvoir d'agir et d'améliorer la qualité des services.

DIRA-LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1
450 681-8813

Site web: www.dira-laval.ca
www.infoaineslaval.qc.ca

Courriel: diralaval@videotron.ca

Services: Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour les personnes vivant en résidences privées pour aînés (RPA).

Information sur les droits des victimes: conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

Frais: Aucuns.

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS (LAMAA)

514 489-2287

Services: Services d'écoute, d'évaluation et de référence à toute personne majeure en situation de vulnérabilité concernée par une situation de maltraitance ainsi qu'à ses proches dans la région de Laval.



MAISON DE LINA

Adresse confidentielle • 450 962-8085

Site web: www.maisondelina.org

Courriel: info@maisondelina.org

Services: Maison d'aide et d'hébergement. **Ligne téléphonique 24 heures:** écoute, information et accompagnement. Sensibilisation et prévention. Groupes de soutien avec ou sans hébergement. Rencontres individuelles d'intervention avec ou sans hébergement.

Frais: Aucuns.

MAISON L'ESTHER

Adresse confidentielle • 450 963-6161

Site web: www.maisonlester.com

Courriel: maison.lesther@videotron.ca

Services: Maison d'hébergement. Écoute téléphonique. Hébergement sécuritaire. Suivi individuel avec ou sans hébergement. Groupes de soutien. Accompagnement dans les démarches. Activités de sensibilisation.

Frais: Aucuns.

MAISON LE PRÉLUDE (LA)

Adresse confidentielle

Site web: www.maisonleprelude.com

Courriel: info@maisonleprelude.com

Services: Maison d'hébergement pour femmes victimes de violences conjugales. Accueil. Hébergement. Suivi individuel, soutien et accompagnement dans les démarches. Intervention jeunesse. Informations et références. Suivi post-hébergement et consultation à l'externe. Activités de groupe. Activités de sensibilisation et de prévention. Suivi externe pour les enfants.

Frais: Dépôt de 40\$ remis à la fin du séjour.



ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES DE LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3 • 579 934-3980

Site web: www.popoteroulantelaval.org

Courriel: info@popoteroulantelaval.org

Services: Liaison, représentation et communication entre les services de livraison de repas à domicile pour personnes âgées ou en perte d'autonomie. Service d'information auprès de la population sur les services de popotes roulantes.

BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5 • 450 661-6716

Site web: www.bonjouraujourd'hui.ca

Courriel: direction@bonjouraujourd'hui.com

Services: Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles. Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas, dîner-conférences, traiteur. Appels et visites d'amitié, réparations mineures. Location de salle. Accompagnement-transport pour raisons médicales.

Frais: Adhésion annuelle: 25\$. Popote roulante: 8\$ par repas. Facture payable à la fin du mois.

CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3
450 668-5375 poste 221

Site web: www.cemarigot.com

Courriel: reception@cemarigot.com

Services: Popote roulante. Appels de sécurité quotidiens. Visites à domicile. Café de la Concorde: repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

Frais: Popote roulante: 8\$. Plats pour emporter: à partir de 4,75\$



GRUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1
450 962-9971

Site web: www.larosee.qc.ca

Courriel: reception@larosee.qc.ca

Services: Friperie-meublerie: vente à prix modique et récupération sur place de vêtements, meubles, livres, vélos. Popote roulante. Dépannage alimentaire d'urgence. Don de meubles et vêtements sur référence.

Frais: Popote roulante: 8\$ par repas.

POPOTE ROULANTE SAINT-NOËL-CHABANEL

8560, rue de l'Église, Saint-François, Laval, QC, H7A 1K9
450 665-3919

Site web: www.cournoyerdiane@videotron.ca

Services: Préparation et distribution de repas chauds.

Frais: 8\$ par repas.





POPOTES ROULANTES [repas livrés à domicile]

SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7
450 681-4240

Site web: www.centrescama.org

Courriel: info@centrescama.org

Services: Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

Entraide et maintien à domicile: visites et appels d'amitié, popote roulante, dépannage alimentaire et livraison de repas congelés santé. Exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, etc. **Allô Sam:** menus travaux, installation d'abri d'auto, assemblage de meubles, montage et démontage de climatiseurs, entretien ménager et dépannage informatique.

Projet Amperâge: accompagnement multilingue pour personnes âgées, pour briser l'isolement et repérer les situations à risque. Zoothérapie. Paniers de Noël.

Frais: Cotisation: 15\$, popote roulante: 7,50\$ par repas, Amperâge: gratuit, Allô Sam: 30\$ par heure, minimum de 2 heures et frais de déplacement de 10\$, repas sur place: 5\$

SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6
450 662-1341

Site web: www.sbeva.com

Courriel: sbeva@videotron.ca

Services: Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.

Friperie: vente et récupération sur place de vêtements, petits appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de cuisine, livres, équipement de sport et jouets. Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité et d'amitié. Visites amicales.

Frais: Cotisation: 15\$, popote roulante: 7,50\$ par repas, Amperâge: dîners ou popote roulante: 6,75\$, plat congelé: 4,75\$



PROCHES AIDANTS

ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES (ALPA)

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey, Laval, QC, H7S 2K1
450 686-2572 poste 221

Site web: www.aldpa.org

Courriel: info@aldpa.org

Services: Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.

Répit à domicile: soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

Frais: Adhésion annuelle: 20\$. Services: variables. Répit: 3\$ par heure. Centre de jour pour aînés et adultes: 3\$ par heure.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS - RÉGION DE LAVAL

220, avenue du Parc, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 3X4
514 274-7447

Site web: www.aqtc.ca

Courriel: aqtc@aqtc.ca

Services: Intégration sociale. Activités de loisirs.

Intervention psychosociale: rencontres individuelles ou familiales, ateliers. Groupes de soutien.

Soutien aux proches: répit, rencontres, ateliers. Sensibilisation. Information, conférences.

Frais: Adhésion annuelle: 15\$, les 2 premières années sont gratuites.



AVC-APHASIE LAVAL

3350, boulevard Dagenais Ouest, Fabreville, Laval, QC, H7P 1V6
450 937-3666

Site web: www.avcaphasielaval.ca

Courriel: info@avcaphasielaval.ca

Services: Ateliers: stimulation du langage, menuiserie, créativité, informatique, GYM-AVC, théâtre, stimulation cognitive.

Groupes d'entraide: groupe mensuel ouvert pour proches aidants, groupe pour personnes ayant vécu un AVC et leurs proches. Soutien psychosocial pour personnes aphasiques et proches aidants. Sorties de groupe. Point de service Bonhomme à lunettes.

Clientèle: personnes ayant vécu un AVC, toutes séquelles confondues, personnes aphasiques, leurs proches.

Frais: Adhésion annuelle: 25\$, activités: 25 à 35\$ par session.

CARREFOUR POUR AÎNÉS SEMI-AUTONOMES (CASA)

475, avenue des Perron, bureau A, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2
450 937-2335

Site web: www.residencescasa.ca

Courriel: direction@residencescasa.ca

Services: Service pour les personnes âgées d'accompagnement dans les recherches d'hébergement. Évaluation des besoins. Accompagnement dans les démarches. Répit journalier. Activités de loisirs à domicile ou dans les organismes. Produits pour l'incontinence livrés à domicile.

Frais: Aucuns.



CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3
450 667-8836

Site web: www.ccrva.org

Courriel: info@ccrva.org

Services: Assistance alimentaire Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël.

Assistance matérielle Friperie: récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

Sentinelles: prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants.

Cours et ateliers de formation: informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

Frais: Membre: 17\$ par année.
Repas: 6,50\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres.
Mets congelés: prix variés.
Plats frais du jour: 4,50\$
Livraison de dépannage alimentaire: variables.



COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5
450 622-1228

Site web: www.lecatal.ca

Courriel: reception@lecatal.ca

Services: Répît pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

Journée d'animation: activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties. Repas communautaires à faible coût. Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

Frais: Cotisation: 15\$, membre hors territoire: 22\$

COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LAVAL

312-A, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J2
450 972-1313

Site web: www.cooplaval.com

Courriel: info@cooplaval.com

Services: Entretien ménager léger et lourd. Entretien des vêtements et de la literie. Préparation de repas sans diète. Approvisionnement et autres courses. Répît. Assistance personnelle.

Gériatrie sociale: accompagnement des aînés et de leurs proches aidants, afin de répondre à des problématiques sociales ou cliniques.

Frais: Gériatrie sociale: gratuit, travaux légers: 33\$ de l'heure, travaux lourds: 36.50\$ de l'heure, programme d'exonération financière de la RAMQ permettant des réductions selon l'admissibilité.



LUMI-VIE

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 303, Chomedey, Laval, QC, H7S 2K1
450 687-8311

Site web: www.lumivie.com

Courriel: info@lumivie.com

Services: Information et référence. Accompagnement de personnes en fin de vie. Rencontres individuelles pour enfants, adolescents et adultes endeuillés. Accompagnement des proches aidants d'une personne dont la maladie est à une phase avancée. Suivi du deuil par des groupes de soutien fermés. Formation. Information et sensibilisation des institutions, des organismes et de la population en général.





SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1
450 688-2091

Site web: www.hcgm.org/?lang=fr

Courriel: infosshq@hcgm.org

Services: Alimentation Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien Information et références. Écoute active et accompagnement. Interprétation et traduction. Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes âgées. Aide pour personnes victimes de maltraitance. Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).
Soutien pour les proches aidants: groupes de soutien, cafés-rencontres, information et références, kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et programmes de rapprochement. Rencontre café. Cours d'exercice. Éducation.
Cours d'informatique: tablettes et cellulaires. Cours de français.

Frais: Adhésion annuelle: 5\$, banque alimentaire: 5\$ par boîte.

SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAVAL

2525, boulevard René-Laennec, Vimont, Laval, QC, H7K 0B2
450 975-0966

Site web: www.alzheimerlaval.org

Courriel: info@alzheimerlaval.org

Services: Soutien téléphonique. Consultation individuelle ou familiale sur place ou à domicile avec suivi. Groupes de soutien pour les personnes vivant avec l'Alzheimer et les proches aidants. Centre d'animation et de répit, halte-répit de dépannage.
Répit stimulation à domicile: blocs de 4 heures par semaine ou de 8 heures aux 2 semaines. Hébergement-répit ou permanent. Formation pour proches aidants.

Frais: Variables.



ALCOOLIQUES ANONYMES (AA)

1876, boulevard des Laurentides, bureau 200, Laval, QC, H7M 2P9
450 629-6635

Site web: www.aa-quebec.org

Services: Groupe de soutien pour personnes alcooliques

ASSOCIATION DES LOISIRS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES PSYCHIQUES DE LAVAL

6600, 29^e Avenue, bureau 130, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3M3
450 627-4525

Site web: www.alphpl.org

Courriel: secretariat@alphpl.org

Services: Favoriser et inciter le développement d'activités socioculturelles, physiques et de loisirs. Améliorer la qualité de vie et l'autonomie des personnes vivant avec un problème de santé mentale. Soutenir l'apprentissage, l'entraînement et l'utilisation des ressources et équipements sociocommunautaires. Créer un sentiment d'appartenance.

ASSOCIATION LAVALLOISE POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (ALEDIA)

73, boulevard Saint-Elzéar, Laval-ouest, Laval, QC, H7M 1E7
450 972-1010

Site web: www.aledia1959.com

Courriel: droit@aledia1959.com

Services: Aide, assistance, défense des droits, gardiennage, surveillance, dépannage alimentaire.



GROUPE D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE DE LAVAL (CAFGRAP)

**60, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2H5
450 490-4224**

Site web: www.lecafgraf.org

Courriel: info@lecafgraf.org

Services: Soutien et entraide visant à briser l'isolement.
Soutien psychosocial et références. Activités récréatives, sociales, culturelles et sportives. Ateliers thématiques et d'art.
Accès gratuit à des ordinateurs et Wi-Fi.

Frais: Aucuns.

CARREFOUR ESPOIR ET SOBRIÉTÉ

**415, 66^e avenue, Laval, QC, H7V 2L2
450 681-2399**

Site web: www.carrefourespoir.org

Courriel: carrefourespoir2000@gmail.com

Services: Services d'éducation, d'information, de relation d'aide et d'accompagnement psychospirituel.

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS DE LAVAL

**Adresse confidentielle
450 688-4581**

Site web: www.cavac.qc.ca

Courriel: administration@cavaclaval.com

Services: Information sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes d'actes criminels. Soutien et accompagnement dans les démarches. Consultation téléphonique ou en personne. Intervention psychosociale et post-traumatique. Soutien moral. Accompagnement à la cour. Référence.

Frais: Aucuns.



MAISON DOMINIQUE

Adresse confidentielle
450 681-1441

Site web: www.maisondominique.org

Courriel: info@maisondominique.org

Services: Hébergement adapté. Séjour à court ou à long terme. Accompagnement et intervention psychosociale. Support à la prise en charge des soins physiques, pour les personnes rendues précaires par notamment le VIH, VHC etc.

Frais: Hébergement: frais de 70% du revenu, tout inclus.

PHOBIES-ZERO

1 450 922-5964

Service d'écoute: 514 276-3105 - 1 866 922-0002

Site web: www.phobies-zero.qc.ca

Courriel: admin@phobies-zero.qc.ca

Services: Services s'adressant aux personnes souffrant de troubles anxieux. Conférences, documentation, groupes de soutien et d'entraide, service d'écoute.

RELIEF

418, rue Sherbrooke, Montréal, QC, H2L 1J6
514 529-3081

Site web: www.relief.ca

Courriel: info@relief.ca

Services: Ateliers, conférences, consultations, information et référence, groupe d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs et bipolaires.



ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF) - ÎLE JÉSUS

**1686, boulevard des Laurentides, bureau 103, Vimont, Laval, QC, H7M 2P4
450 662-9428**

Site web: www.aceflaval.com

Courriel: info@aceflaval.com

Services: Consultation budgétaire individuelle. Cours et ateliers sur le budget et la consommation. Information sur les droits et obligations des locataires. Prêt du Fonds d'entraide Desjardins. Défense des droits des consommateurs. Aide aux ententes de paiement d'Hydro-Québec.

Frais: Contribution volontaire: 3\$

ASSOCIATION MIDI-QUARANTE

**3100, boulevard de la Concorde Est, bureau 204, Duvernay, Laval, QC, H7E 2B8
450 664-0711**

Site web: www.assmq.com

Courriel: info@midi40.com

Services: Service spécialisé et personnalisé de consultation et d'accompagnement en recherche d'emploi. Bilan de compétences, orientation, rédaction de CV, préparation d'entrevue, accès aux ordinateurs, coaching, ateliers informatiques, coaching LinkedIn, webinaires. Service en personne ou par vidéoconférence, selon la préférence du client.

Frais: Aucuns



GRUPE ALPHA LAVAL

485, boulevard des Laurentides, bureaux 101 et 105, 1er et 3e étage,
Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V2

450 669-3232

Site web: www.groupealphalaval.com

Courriel: alpha@total.net

Services: **Ateliers d'alphabétisation:** lecture, écriture et calcul.
Accueil et référence. Activités d'éducation populaire.
Activités de sensibilisation à la problématique de
l'analphabétisme. Démarche en développement de
l'employabilité et aide à la recherche d'emploi.

Frais: Aucuns





ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL) - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)

**4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6
450 661-5252**

Site web: www.aparl.org

Courriel: information@aparl.org

Services: Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

Frais: Carte de membre: 15\$.

BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

**800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5
450 661-6716**

Site web: www.bonjouraujourd'hui.ca

Courriel: direction@bonjouraujourd'hui.com

Services: Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles.
Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas,
dîner-conférences, traiteur.

Appels et visites d'amitié, réparations mineures.
Location de salle. Accompagnement-transport
pour raisons médicales.

Frais: Adhésion annuelle: 25\$.
Popote roulante: 8\$ par repas, facture payable
à la fin du mois.



CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2
450 662-9771

Site web: www.coumbitelaval.net

Courriel: coumbite@videotron.ca

Services: Services aux familles et aux membres de la communauté haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-québécoise. Accueil et intégration des nouveaux arrivants. Cours de francisation pour créolophones. Alphabétisation.

Lutte au décrochage scolaire: information scolaire, soutien psychosocial, présentations.

Aînés: activités et visites à domicile. Cours d'informatique. Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles. Clinique d'impôts.

Frais: Carte de membre: 12\$





CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3
450 667-8836

Site web: www.ccrva.org

Courriel: info@ccrva.org

Services: Assistance alimentaire

Dépannage alimentaire, une fois par semaine.

Vente de mets congelés.

Repas communautaires.

Point de chute Boit'Appétit.

Repas de Noël.

Assistance matérielle Friperie: récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

Sentinelles: prévention du suicide.

Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants.

Cours et ateliers de formation: informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

Frais: Membre: 17\$ par année, repas: 6,50\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres.

Mets congelés: prix variés.

Plats frais du jour: 4,50\$

Livraison de dépannage alimentaire: variables.



CENTRE COMMUNAUTAIRE PETIT ESPOIR - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ

**1235, montée du Moulin, local 06, Saint-François, Laval, QC, H7A 3V6
450 936-1922**

Site web: www.petitespoir.org

Courriel: petitespoir@videotron.ca

Services: Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

Frais: Aucuns.

CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT

**131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3
450 668-5375 poste 221**

Site web: www.cemarigot.com

Courriel: reception@cemarigot.com

Services: Popote roulante.
Appels de sécurité quotidiens.
Visites à domicile.

Café de la Concorde: repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

Frais: Popote roulante: 8\$
Plats pour emporter: à partir de 4,75\$.



CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3
450 681-6164

Site web: www.benevolatlaval.qc.ca

Courriel: info@benevolatlaval.qc.ca

Services: Recrutement, formation et orientation des bénévoles vers les organismes et la communauté. Maintien à domicile: aide aux devoirs, visites amicales avec aide pour des travaux légers au besoin, appels d'amitié, programme PAIR, etc.

Coup de pouce: travaux légers.

Moisson Laval: banque alimentaire régionale approvisionnant les organismes de Laval.

Comptoir alimentaire alternatif: service d'aide alimentaire d'urgence. Déjeuners-collations dans les écoles. Paniers de Noël. Paniers scolaires. Clinique d'impôts.

Frais: Comptoir alimentaire d'urgence: contribution volontaire de 5\$

COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL) - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5
450 622-1228 poste 222

Site web: www.lecatal.ca

Courriel: cia@lecatal.ca

Services: Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

Frais: Cotisation: 15\$



DIRA-LAVAL

**1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1
450 681-8813**

Site web: www.dira-laval.ca
www.infoaineslaval.qc.ca

Courriel: diralaval@videotron.ca

Services: Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour les personnes vivant en résidences privées pour aînés (RPA). **Information sur les droits des victimes:** conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

Frais: Aucuns.

PETITS FRÈRES (LES) - LAVAL

**435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8
450 934-8955**

Site web: www.petitsfreres.ca/laval

Courriel: laval@petitsfreres.ca

Services: Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles.

Visites dans le milieu de vie de la personne: à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc.

Au bout du fil: service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

Frais: Aucuns.



VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7
450 681-4240

Site web: www.centrescama.org

Courriel: info@centrescama.org

Services: Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

Entraide et maintien à domicile: visites et appels d'amitié, popote roulante, dépannage alimentaire et livraison de repas congelés santé. Exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, etc. **Allô Sam:** menus travaux, installation d'abri d'auto, assemblage de meubles, montage et démontage de climatiseurs, entretien ménager et dépannage informatique.

Projet Amperâge: accompagnement multilingue pour personnes âgées, pour briser l'isolement et repérer les situations à risque. Zoothérapie. Paniers de Noël.

Frais: Cotisation: 15\$, popote roulante: 7,50\$ par repas, Amperâge: gratuit, Allô Sam: 25\$ par heure, minimum de 2 heures et frais de déplacement de 10\$, repas sur place: 5\$.

SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6
450 662-1341

Site web: www.sbeva.com

Courriel: sbeva@videotron.ca

Services: Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.

Friperie: vente et récupération sur place de vêtements, petits appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de cuisine, livres, équipement de sport et jouets. Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité et d'amitié. Visites amicales.

Frais: Dîners ou popote roulante: 6,75\$. Plat congelé: 4,75\$



AGENCE DE LA CONSOMMATION EN MATIÈRE FINANCIÈRE DU CANADA

427, avenue Laurier Ouest, 6e étage, Ottawa (Ontario) K1R 1B9

1 866 461-2232 (Service en français)

1 866 461-3222 (Service en anglais)

Site web: www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere

Services: Budget (calculatrice budgétaire). Défense des droits des consommateurs. Informations sur les droits des consommateurs.

ASSOCIATION DES BARREAUX DE PROVINCE

296, rue Sherbrooke, Magog, QC, J1R 2X7

819 843-2734

Site web: www.barreauxdeprovince.ca

Courriel: info@barreauxdeprovince.ca

Services: Défendre et promouvoir les intérêts des membres sur le plan professionnel, économique et social. Favoriser l'excellence, le développement et l'intégrité des services juridiques.

AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS

800, Square Victoria, 22^e étage

C. P. 246, tour de la Bourse, Montréal, QC, H4Z 1G3

514 395-0337

Site web: www.lautorite.qc.ca/

Courriel: centre.info@lautorite.qc.ca

Services: Défense des droits des consommateurs. Conseils sur les produits financiers, possibilité de porter plainte, dénoncer, faire une demande d'indemnisation.



BUREAU D'AIDE JURIDIQUE DE LAVAL

1717, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 200, Laval, QC, H7S 1N2
514 864-2111

Site web: www.csj.qc.ca

Courriel: baj.laval@ccjm.ca

Services: Droit civil et social, droit familial, droit criminel.

BUREAU DU COMMISSAIRE LOCAL AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES (CISSS)

1755, boulevard René-Laennec, Laval, QC, H7M 3L9
450 668-1010, poste 23628

Site web: www.lavalensante.com

Courriel: plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca

Services: Plaintes concernant un établissement de santé et de services sociaux, une ressource intermédiaire ou de type familial ou un organisme ou une personne auxquels l'établissement a recours.

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA (CAFC)

1 888 495-8501

Site web: www.centreantifraude.ca

Courriel: plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca

Services: Prévention et signalement d'une fraude.

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

101-2045 rue Stanley, Montréal, QC, H3A 2V4
514 879-1793 • 1 800 263-1793

Site web: www.cnq.org

Services: Testament et succession. Famille et couple.
Protection de la personne.



CLINIQUE JURIDIQUE JURIPOP

**2006, rue Plessis, local 300, Montréal, QC, H2L 2Y3
1 855 587-4767**

Site web: www.juripop.org

Courriel: info@juripop.org

Services: Consultations juridiques à prix modique pour les personnes non admissibles à l'aide juridique gouvernementale, mais dans l'impossibilité de se payer des services d'un avocat. Sensibilisation, information et éducation.

COMITÉ DES USAGERS DU CSSS DE LAVAL

**800, boulevard Chomedey, Tour A, local 232, Laval, QC, H7V 3Y4
450 978-8609**

Site web: www.lavalensante.com/comite-des-usagers-et-de-residents

Courriel: cucssslaval@outlook.com

Services: Renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations. Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement.

Défendre les droits et les intérêts collectifs des usagers
Accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend. S'assurer, le cas échéant, du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'ils disposent des ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions.

Évaluer, le cas échéant, l'efficacité de la mesure mise en place en application des dispositions de l'article 209.0.1 (LSSSS).



COMMISSION CANADIENNE DES DROITS DE LA PERSONNE

**344, rue Slater, 8^e étage Ottawa, ON, K1A 1E1
1 888 214-1090**

Site web: www.chrc-ccdp.ca

Services: Défense des droits de la personne.
Pour porter plainte si vous êtes victime de discrimination.

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE

**360, rue Saint-Jacques, 2^e étage, Montréal, QC, H2Y 1P5
514 873-5146 ou 1 800 361-6477**

Site web: www.cdpcdj.qc.ca

Courriel: information@cdpcdj.qc.ca

Services: Défense des droits de la personne. Application de la Charte des droits et libertés de la personne pour porter plainte si vous êtes victime de discrimination.

COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL (CNESST)

**1700, boulevard Laval, Laval, QC, H7S 2G6
1 844 838-0808**

Site web: www.cnesst.gouv.qc.ca

Services: Défense des droits des travailleurs en conformité avec la Loi sur les normes du travail.

COUR DES PETITES CRÉANCES

**Palais de justice de Laval, 2800, boulevard Saint-Martin Ouest,
Laval, QC, H7T 2S9 • 450 686-5001**

Site web: www.justice.gouv.qc.ca

Courriel: pclav@justice.gouv.qc.ca

Services: Tribunal administratif (\$15,000 et moins).



COUR DU QUÉBEC

Palais de justice de Laval

2800, boulevard Saint-Martin Ouest, Laval, QC, H7T 2S9

450 686-5021 (Chambre civile)

450 686-5006 (Chambre criminelle et pénale)

Site web: www.justice.gouv.qc.ca

Services: Tribunal de première instance en matière civile, criminelle, pénale, en matière administrative ou en appel.

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

500, rue Sherbrooke ouest, bureau 1832, Montréal, QC, H3A 0J2

1 800 363-9020

Site web: www.curateur.gouv.qc.ca

Services: Défense des droits des personnes inepthes.

EQUIFAX CANADA

CP 190, succursale Jean-Talon, Montréal, QC, H1S 2Z2

1 800 871-3250

Site web: www.consumer.equifax.ca

Services: Prévention de la fraude et gestion d'identité.

GRC - SECTION COLT (CENTRE OPÉRATIONNEL DE LA LUTTE CONTRE LE TÉLÉMARKETING FRAUDULEUX)

4225, boulevard Dorchester, Montréal, QC, H3Z 1V5

514 939-8300 ou **1 800 771-5401**

Site web: www.rcmp-grc.gc.ca

Services: Prévention et éducation.

Enquêtes contre le marketing de masse frauduleux.



Liste nationale des numéros de télécommunication exclus (LNTE)

1 866 580-3625

Site web: www.lnnte-dncl.gc.ca

Services: Permet d'enlever son numéro de téléphone et de ne pas recevoir d'appels des télévendeurs.

Office de la protection du consommateur

Village Olympique

5199, rue Sherbrooke Est, Aile A, bureau 3671, Montréal, QC, H1T 3X2

514 253-6556 • 1 866 580-3625

Site web: www.opc.gouv.qc.ca

Services: Défense des droits des consommateurs.
Renseignements, conseils et outils pour le consommateur.
Interventions auprès des commerçants qui ne respectent pas leurs obligations.

Office municipal d'habitation de Laval (OMH)

3320, rue des Châteaux, Laval, QC, H7V 0B8

450 688-0184

Site web: www.omhlaval.ca

Courriel: info@omhlaval.ca

Services: Logements à loyer à prix modique et abordable pour familles, personnes seules, retraitées, à mobilité réduite, à faible revenu ou à revenu modeste.



PROTECTEUR DU CITOYEN

Bureau de Montréal

1080, côte du Beaver Hall, 10^e étage, bureau 1000

Montréal, QC, H2Z 1S8

514 873-2032 ou 1 800 463-5070

Site web: www.protecteurducitoyen.qc.ca

Courriel: protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca

Services: Plaintes – Santé et services sociaux, organisme gouvernemental. Plaintes contre un ministère ou un organisme du gouvernement du Québec ou un établissement du réseau de la santé et des services sociaux. Recours de deuxième niveau.

RÉGIE DU BÂTIMENT -

DIRECTION DES RELATIONS AVEC LA CLIENTÈLE

255, boulevard Crémazie est, local 040, Montréal, QC, H2M 1L5

514 873-0976 ou 1 800 361-0761

Site web: www.rbq.gouv.qc.ca

Courriel: protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca

Services: Droits des consommateurs au niveau de la qualité des travaux et sécurité des bâtiments ainsi qu'au niveau de l'intégrité des entrepreneurs.



SANTÉ - RÉSEAU PUBLIC - ADRESSES DES ÉTABLISSEMENTS

CENTRE DE SERVICES AMBULATOIRES / Centre administratif

1515, boulevard Chomedey Laval (Québec) H7V 3Y7

Téléphone : **450 978-8300**

HÔPITAL DE LA CITÉ-DE-LA-SANTÉ

1755, boulevard René-Laennec Laval (Québec) H7M 3L9

Téléphone : **450 668-1010** (Renseignements généraux)

CLSC DU MARIGOT

1351, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7M 2Y2

Téléphone : **450 668-1803**

CLSC DES MILLE-ÎLES

775, rue Montrose, Laval (Québec) H7E 2J3

Téléphone : **450 661-2572**

CLSC DU RUISSEAU-PAPINEAU

1665, rue du Couvent Laval (Québec) H7W 3A8

Téléphone : **450 687-5690**

et 800, boulevard Chomedey, Tour B, bureau 200 Laval (Québec) H7V 3Y4

Téléphone : **450 682-2952**

CLSC DE SAINTE-ROSE

280, boulevard Roi-du-Nord Laval (Québec) H7L 4L2

Téléphone : **450 622-5110**

CENTRE INTÉGRÉ DE SERVICES DE PREMIÈRE LIGNE DE L'OUEST DE L'ÎLE

4250, boulevard Dagenais Ouest Laval (Québec) H7R 1L4

Téléphone : **450 627-2530**

HÔPITAL JUIF DE LA RÉADAPTATION

3205, place Alton-Goldbloom Laval (Québec) H7V 1R2

Téléphone : **450 688-9550** · Site internet: www.hjr-jrh.qc.ca



CLINIQUE MÉDICALE DAGENAIS (privé)

2065, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7M 4M2

Téléphone : **450 975-1557**

GMF DES BOISÉS – CENTRE MÉDICAL DES BOISÉS

4670, boulevard Saint-Martin Ouest Laval (Québec) H7T 2Y2

Téléphone : **450 687-8585**

GMF JOLIBOURG – CENTRE MÉDICAL JOLIBOURG

1271, boulevard Jolibourg, bureau 649 Laval (Québec) H7Y 1Z8

Téléphone : **450 689-2424**

GMF BOULEVARD DE L'AVENIR – CLINIQUE MÉDICALE DE L'AVENIR

1435, boulevard Saint-Martin ouest, Laval (Québec) H7S 2C6

Téléphone : **450 668-0964**

GMF CENTRE MÉDICAL LAVAL – CLINIQUE MÉDICALE SAINT-FRANÇOIS

8048, avenue Marcel-Villeneuve Laval (Québec) H7A 4C5

Téléphone : **450 665-1702**

GMF CENTRE MÉDICAL LAVAL – CENTRE MÉDICAL LAVAL

1110, boulevard Vanier Laval (Québec) H7C 2R8

Téléphone : **450 661-2521**

GMF CONCORDE – POLYCLINIQUE MÉDICALE CONCORDE

300, boulevard de la Concorde Est Laval (Québec) H7G 2E6

Téléphone : **450 667-5312**

GMF LAVAL – CLINIQUE MÉDICALE MONTEUIL

4560, boulevard des Laurentides, bureau 200, Laval (Québec) H7K 2J4

Téléphone : **450 628-8717**

GMF LAVAL – UMF DE L'HÔPITAL DE LA CITÉ-DE-LA-SANTÉ

1755, boulevard René-Laennec Laval (Québec) H7M 3L9

Téléphone : **450 975-5444**



GMF LE CARREFOUR MÉDICAL – CENTRE MÉDICAL LE CARREFOUR

3030, boulevard Le Carrefour, bureau 200 Laval (Québec) H7T 2P5

Téléphone : **450 686-8899**

GMF MÉDI-CENTRE CHOMEDEY – CENTRE MÉDICAL SAMSON INC.

4599, boulevard Samson, bureau 202 Laval (Québec) H7W 2H2

Téléphone : **450 688-7170**

GMF MÉDI-CENTRE CHOMEDEY – MÉDI-CENTRE CHOMEDEY

610, boulevard Curé-Labelle Laval (Québec) H7V 2T7

Téléphone : **450 687-6452**

GMF POLYCLINIQUE MÉDICALE FABREVILLE – POLYCLINIQUE MÉDICALE

FABREVILLE 380, boulevard Curé-Labelle Laval (Québec) H7P 5L3

Téléphone : **450 628-5800**

GMF SAINTE-DOROTHÉE – CLINIQUE MÉDICALE SAINTE-DOROTHÉE

1, boulevard Samson, bureau 102 Laval (Québec) H7X 3S5

Téléphone : **450 689-6334**

CLINIQUE PRO-MÉDICA

1200, boulevard Chomedey Laval (Québec) H7V 3Z3.

Téléphone : **450 934-7491**

GMF SAINTE-ROSE

254, boulevard Curé-Labelle, bureau 101, Laval (Québec) H7L 3A2

Téléphone : **450 622-3603**

CLINIQUE MÉDICALE ROSE-DES- VENTS (clientèle inscrite seulement)

3498, boulevard Sainte-Rose Laval (Québec) H7P 4K7

Téléphone : **450 624-1844**

XPRESS DOC (privé) – situé dans le Walmart

2075, boulevard Chomedey Laval (Québec) H7T 2N9

Téléphone : **450 681-5522**



SANTÉ ET RÉSEAU PUBLIC - SERVICES DISPONIBLES

INFO-SANTÉ CLSC : 811

Pour les problèmes de santé non urgents.

Accueil Première ligne (Numéro de téléphone central)

Depuis le 10 avril 2012, vous devez passer par l'accueil première ligne du CISSS de Laval pour certains services du système de santé public.

LE NUMÉRO À JOINDRE POUR TOUTES DEMANDES CONFONDUES EST LE 450 627-2530, poste 64922.

Exemples de services disponibles : services psycho sociaux, urgents ou non, activités de promotion et de prévention, services de soutien à domicile, informations sur les services en dépendance (alcool, drogue, jeu).

AGRESSIONS SEXUELLES

Le CISSS de Laval offre à la victime d'agression sexuelle une intervention médicosociale complète comprenant des interventions médicales et psychosociales, un accompagnement dans les démarches judiciaires, un soutien aux proches ainsi qu'une collaboration étroite avec les différents partenaires, dont les policiers, le centre d'aide pour les victimes d'actes criminels, etc. *Si l'agression a eu lieu il y a moins de 5 jours*, vous devez vous rendre à l'urgence de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé.

Téléphone : **450 975-5500**

Si l'agression a eu lieu il y a plus de 5 jours mais moins de 6 mois, il faut communiquer avec le CLSC du Marigot.

Téléphone : **450 668-1803**, poste 5173

Si l'agression a eu lieu il y a plus de 6 mois : communiquez avec un intervenant de l'Accueil première ligne du CISSS de Laval.

Téléphone : **450 627-2530**, poste 64922

PROGRAMME ALCOCHOIX +

Téléphone : **450 622-5110**, poste 64005

Programme de prévention s'adressant aux femmes et aux hommes de plus de 18 ans, préoccupés par leur consommation d'alcool et désirant modifier leurs habitudes.



CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME (CAT) DE LAVAL

Services gratuits d'information et de soutien pour aider à arrêter de fumer.

Centres de rendez-vous des CLSC

CLSC de Sainte-Rose : **450 963-6260**

CLSC des Mille-Îles : **450 661-5371**

CLSC du Marigot : **450 668-1803**

CLSC du Ruisseau-Papineau : **450 687-5690**

LIGNE J'ARRÊTE

Ligne mise sur pied pour vous permettre de parler à quelqu'un pour vous aider à arrêter de fumer. **866 527-7383**

Site web: www.jarrete.qc.ca

CLIENTÈLE SANS MÉDECIN DE FAMILLE

La personne qui est à la recherche d'un médecin de famille peut appeler le Guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille du CISSS de Laval. Pour avoir accès à ce service, vous devez être résident de Laval, ne pas avoir de médecin de famille et faire une demande au Guichet d'accès.

Il est possible de remplir le formulaire en ligne sur le site internet:

www.sel.ramq.gouv.qc.ca/GRL

Vous pouvez aussi déposer le formulaire à la réception de votre CLSC. ou faire une demande par téléphone: GACO (Guichet d'accès pour la clientèle orpheline) **514 807-5734**. Une évaluation de votre demande sera faite. Elle sera traitée selon la priorité qui lui sera attribuée.

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT (anciennement Régie du logement)

1434, boulevard Daniel-Johnson, 2^e étage, Laval, QC, H7V 4B5

514 873-2245

Site web: www.tal.gouv.q.ca

Services: Tribunal administratif - litiges entre propriétaires et locataire.



CENTRE SERVICE CANADA

1041, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7G 2W2

Assurance emploi: 1 800 529-3742 · Sécurité du revenu: 1 800 255-4786

Site web: www.servicecanada.gc.ca

Services: Allocation pour les personnes âgées de 60 à 64 ans
Logements adaptés pour aînés autonomes
Pensions au Canada et prestations connexes
Pension de la Sécurité de la vieillesse
Pension de retraite du Régime de pensions du Canada
Prestations internationales (Personnes ayant vécu ou vivant à l'étranger)
Programme d'aide à la vie autonome
Programme d'allocation au survivant
Rentés sur l'État
Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
Supplément de revenu garanti

SERVICE CORRECTIONNEL CANADA - SERVICE AUX VICTIMES

1 866 806-2275 ou 450 972-7768

Site web: www.canada.ca/fr/service-correctionnel

Courriel: victims-victimes@csc.scc.qc.ca

Services: Renseignements aux victimes de délinquants sous responsabilité fédérale qui purgent une peine de deux ans et plus

SERVICES QUÉBEC · 514 644-4545 ou 450 680-6400

1438, boulevard Daniel-Johnson, R.C., Laval. QC, H7V 4B5

Site web: www.quebec.ca/services-quebec

Services: Adaptation de domicile
Aide pour remplir vos déclarations de revenus
Allocation-logement
Crédits d'impôts divers
Habitations à loyer modique
Renseignements au niveau du maintien à domicile, de la perte d'autonomie, des services de santé
Rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec
Supplément de loyer

DIRA-Laval

AIDE AUX AÎNÉS VICTIMES
D'ABUS ET DE MALTRAITANCE

1450, boulevard Pie-X, bureau 217
Laval (Québec) H7V 3C1

Téléphone : 450 681-8813

Télécopieur : 450 681-1163

Courriel : diralaval@videotron.ca

Sites Web : www.dira-laval.ca
www.infoaineslaval.qc.ca

Dépôt légal – 2024 Bibliothèque nationale
du Québec ISBN 978-2-9809618-3-0.

Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction par quelque procédé
que ce soit est interdite sans l'autorisation
de **DIRA-Laval**.

Illustrations par **Freepik**



TRAVAIL, EMPLOI ET SOLIDARITÉ SOCIALE QUÉBEC

Direction régionale de Laval

1085, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7G 2W2

450 972-3133

CLÉ de Laval-des-Rapides

3, Place-Laval, bureau 430 Laval (Québec) H7N 1A2

450 972-3050

CLÉ de Chomedey-Sainte-Dorothée

1438, boulevard Daniel-Johnson Laval (Québec) H7V 4B5

450 680-6400

URGENCE SOCIALE (VILLE DE LAVAL)

2785, avenue Francis-Hugues, Chomedey, Laval, QC, H7L 3J6

450 662-4595

Site web: www.laval.ca

Courriel: urgence.sociale@laval.ca

Services: **Urgences de toutes sortes:**

Dépendances, évictions, hébergement et itinérance, incendie et évacuation, insalubrité, maltraitance, perte d'autonomie, problèmes familiaux et violence familiale, santé mentale, sécurité civile, tragédie et suicide.

Soutien alimentaire:

Bons de subsistance pour personnes en attente de revenus.

VILLE DE LAVAL - COMPTOIR MULTISERVICES

1333, boulevard Chomedey, Laval, QC, H7V 3Z4 • Rez-de-chaussée.

SUR RENDEZ-VOUS au 311 ou 450 978-8000