

BOTTIN DES AÎNÉES

DE LA POINTE-DE-L'ÎLE

SENIOR'S DIRECTORY



MIEUX VIVRE ENSEMBLE

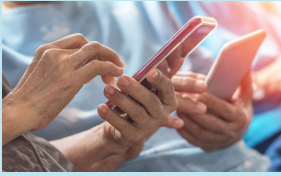
Votre allié pour la recherche d'une ressource



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

ÉDITION 2024

TABLE DES MATIÈRES



CONTENTS
INDICE
CONTENUTI
KONTNI
محتويات

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

TABLE DES MATIÈRES

CONTENTS
INDICE
CONTENUTI
KONTNI
محتويات



Commerces et services / Shops and services

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بفخر كبير تقدم لكم جمعية متطوعي بوان ت-أو-ترومب ل وشرق مونتريال دليل كبار السن لبوان ت-دو-لي ل. ينبع هذا الدليل من تعاون ثمين مع مركز العمل التطوعي لريفير-دي-بريري، شركة التنمية المجتمعية لريفير-دي-بريري، وقاية بوان ت-دو-ليل (جمعية الموارد والترفيه لبوان ت-أو-ترومبل)، شبكة شرق ليل للخدمات باللغة الإنجليزية ومشروع لي ن إسبوار إين ي (Ligne Espoir Aîné). في هذا الدليل، ستجدون مراجع لمنظمات عامة وشبه عامة، منظمات مجتمعية، دور إقامة للمسنين وشركات في هذا القطاع.

ABUS ET MALTRAITANCE



ABUSE AND MISTREATMENT
ABUSO Y MALTRATO
ABUSO E MALTRATTAMENTO
ABI AK MOVE TRETMAN
الإساءة وسوء المعاملة المساعدة

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

AIDE ET SERVICES ALIMENTAIRES

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



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

AIDE ET SERVICES ALIMENTAIRES

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



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

AIDE À DOMICILE

DOMESTIC HELP
ASISTENCIA A DOMICILIO
ASSISTENZA DOMICILIARE
ÈD ADOMISIL
المساعدة المنزلية



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

AIDE JURIDIQUE ET DÉFENSE DES DROITS

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



JURIDIQUE

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

AIDE JURIDIQUE ET DÉFENSE DES DROITS (Suite)

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



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

NOTAIRES

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

AVOCAT

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

ALCOOL, DROGUES ET JEUX DE HASARD



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

Al-Anon	517-866-9803
Alcooliques Anonymes	514-376-9230
Centre d'abandon du tabagisme	514-524-3522
Clinique Nouveau Départ Inc.	1-888-488-2611
Drogues (Aide et références)	1-800-265-2626
Groupe Harmonie.....	514-989-2640
J'arrête (tabac)	1-866-527-7383
Jeu (aide et références)	1-800-461-0140

DEUIL ET SERVICES FUNÉRAIRES



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

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

ENVIRONNEMENT



ENVIRONMENT
MEDIO AMBIENTE
AMBIENTE
ANVIWÒNMAN

بيئة

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

ÉLUS ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX

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



FÉDÉRAL / FEDERAL



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

ÉLUS ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX (suite)

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



PROVINCIAL



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

VILLE DE MONTRÉAL / CITY OF MONTREAL



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

VILLE DE MONTRÉAL-EST / CITY OF MONTREAL-EST



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

FRAUDE

FRAUD
FRAUDE
FRODE
FWOD
الاحتيال



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

INTÉGRATION SOCIALE ET NOUVEAUX ARRIVANTS



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

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

LIGNES D'ÉCOUTE

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



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

LOGEMENTS

HOUSING
VIVIENDA
ALLOGGI
LOJMAN
السكن



AIDE AU LOGEMENT / HOUSING ASSISTANCE

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

HLM / SOCIAL HOUSING

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

LOGEMENTS (suite)

HOUSING
VIVIENDA
ALLOGGI
LOJMAN
السكن



RÉSIDENCES / RESIDENCES

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

LOISIRS

RECREATION
AFICIONES
ATTIVITÀ RICREATIVE
LWAZI
الترفيه



POINTE-AUX-TREMBLES

Aréna Rodrigue-Gilbert.....	514-872-6104
AFEAS—Pointe-aux-Trembles	514-251-1636
AQDR—Pointe-de-l'Île de Montréal	514-643-0930
Atelier d'Histoire de Pointe-aux-Trembles	514-645-4519
Bibliothèque Serge-Bouchard	514-872-6987
Centre communautaire Mainbourg	514-498-1677
Centre communautaire Roussin	514-645-4519
Centre communautaire Sainte-Maria-Goretti	514-872-2643
Centre des Femmes Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est	514-645-6068
Cercle des Fermières du Bout-de-l'Île	514-872-6336
Chevalier de Colomb PAT-ME	514-645-9822
Club social Roussin 60 ans +	514-645-4949
Galerie Musical Arpège.....	514-645-3221
Maison de la culture Pointe-Aux-Trembles.....	514-872-2240
Station VU (cinéma)	514-717-5909
Université du troisième âge à la Pointe-de-l'Île	514-872-2264

LOISIRS (suite)

RECREATION
AFICIONES
ATTIVITÀ RICREATIVE
LWAZI
لترفيه



RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTRÉAL-EST

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

ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

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



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

ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (suite)

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



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

ORGANISMES & RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (suite)

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



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

SÉCURITÉ

SECURITY
SEGURIDAD
SICUREZZA
SEKIRITE
الأمان



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

SERVICES AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

SERVICES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES
SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
SERVIZI PER PERSONE CON DISABILITÀ
SÈVIS POU MOUN KI GEN ANDIKAP
خدمات ذوي الإعاقة



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

SERVICES AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

SERVICES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES
SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
SERVIZI PER PERSONE CON DISABILITÀ
SÈVIS POU MOUN KI GEN ANDIKAP
خدمات ذوي الإعاقة



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

SERVICES EN SANTÉ



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

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

SERVICES EN SANTÉ (suite)



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

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

SERVICES EN SANTÉ MENTALE

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



Association canadienne pour la santé mentale—Filiale de Montréal	514-521-4993
Ateliers 4 saisons	514-640-4747
Centre local d’initiatives communautaires du Nord-Est	514-494-6457
Confédération des association de proches en santé mentale Du Québec (CAP)	1-855-272-7837
Évasion (Centre de jour alternatif)	514-738-5151
Guichet d’accès à la première ligne (personnes Sans médecin de famille).....	811 (option 3)
Info-Social / Conseils psychosociaux	811 (option 2)
L’alternative (Centre de jour).....	514-640-1200
L’ Art-Rivé (Centre de jour)	514-648-4888
L’échelon (Centre de jour)	514-351-0836
Ligne d’aide en cas de crise de suicide	988
Services communautaires Cyprès (santé mentale)	514-252-0444
Suicide Action Montréal.....	1-866-277-3553
Maison grise (Troubles d’amasement compulsif)	514-722-0009

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS



SUPPORT FOR CAREGIVERS
APOYO A LOS CUIDADORES
SOSTEGNO AI CAREGIVER
SIPÒ POU MOUN KAP BAY SWEN YO
مؤدومي الرعاية

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

TRANSPORTS

TRANSPORTATION
TRANSPORTE
TRASPORTO
TRANSPÒ
النقل



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

COMMERCES ET SERVICES

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



ANIMAUX



ANIMALS
ANIMALES
ANIMALI
ZANNIMO
أخصائيو السمعيات

POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTRÉAL-EST

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

AUDIOPROTHÉSISTES



AUDIOPROTHESISTS
AUDIÓLOGOS
AUDIOPROTESISTI
Espesyalis nan aparèy pou tande
محالت المالبس المستعملة

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

FRIPERIES



THRIFT SHOPS
TIENDAS DE SEGUNDA MANO
NEGOZI ABITI USATI
Magazen vant an detay
المؤسسات المالبسة

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

INFORMATIQUE

INFORMATION TECHNOLOGY
CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN
INFORMATICA
SYANS ENFÒMATIK
المعدات العظمية



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

INSTITUTIONS FINANCIÈRES

FINANCIAL INSTITUTIONS
INSTITUCIONES FINANCIERAS
ISTITUZIONI FINANZIARIE
ENSTITISYON FINANSYE
أسواق المواد الغذائية



POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

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

MARCHÉS D'ALIMENTATION

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



POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTREAL-EST

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

MATÉRIEL ORTHOPÉDIQUE

ORTHOPEDIC DEVICES
EQUIPO ORTOPÉDICO
MATERIALE ORTOPEDICO
EKIPMAN ÒTOPEDIK
المعدات العظمية



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

PHARMACIES



PHARMACIES
FARMACIAS
FARMACIE
FAMASI
مقابل

POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTREAL-EST

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

PHYSIOTHÉRAPIE / MÉDECINE SPORTIVE

PHYSIOTHERAPY/SPORTS MEDICINE
Fisioterapia/Medicina deportiva
FISIOTERAPIA/ MEDICINA SPORTIVA
FIZYOTERAPI/MEDIKAMAN ESPÒTIV
الطب /المرئديليات العالاج الطبيع



POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

PODIATRES



PODIATRISTS
PODÓLOGOS
PODIATRI
PODYAT
الرياضي

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

PSYCHOLOGUES



PSYCHOLOGISTS
PSICÓLOGOS
PSICOLOGI
SIKOLÒG
لرياضي ا الطب

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

SERVICES À DOMICILE



HOME CARE SERVICES
SERVICIOS A DOMICILIO
SERVIZI A DOMICILIO
SÈVIS ADOMISIL
الخصائصون المنسبون

POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTREAL

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

SOINS DE LA VUE



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

POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

SOINS DENTAIRES

DENTAL CARE
CUIDADOS DENTALES
CURE DENTISTICHE
SWEN DANTÈ
بالصبر العناية بالأسنان



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

POINTE-AUX-TREMBLES

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

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MONTRÉAL-EST

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

AVERTISSEMENT

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

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

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

NOTE

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

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

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

ADVERTENCIA

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

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

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

AVVERTENZA

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

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

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

AVÈTISMAN

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

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

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

تَحذِير

يهدف هذا الدليل إلى توفير المعلومات لكبار السن في المنطقة. ويشمل منظمات وشركات وعمال مسنقطين يدمرون السلع والخدمات للمجتمع.

ليس هذا الدليل خدمة مرجعية. ال يتم تقديم أي توصية أو ضمان بشأن جودة الخدمات التي قد تتلقاها من أي من المحترفين أو الشركات المذكورة فيه.

وبالتالي، يعترف مستخدمو هذا الدليل بأن جمعية مرتطوعي يوانت-أو-ترومبل وشرق مونتلاير ال تتحمل أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر أو إصابة أو أذى آخر قد ينجم عن محتوى هذا المنشور. ولذلك يتنازل مستخدمو هذا الدليل عن أي دعوى أو مطالبة بحق ضد جمعية مرتطوعي يوانت-أو-ترومبل وشرق مونتلاير، بغض النظر عن السبب أو الطبيعة، فيما يتعلق بالمعلومات المقدمة في هذا الدليل أو المعلومات

المقدمة من الأشخاص المذكورين في هذا الدليل. قد ال تكون المعلومات الواردة شاملة.

REMERCIEMENT

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

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

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

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

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

نود جمعیه

مرطوعی بوانت-أو-ترومبل وشرق مرونتلایر أن نشکر مردینة مرونتلایر ووزارة العمل والتوظيف والتضامن الاجتماعی فی کئییک علی مشارکتہما المالیه (انفاقیه مردینة والوزارة).

NOTES



A series of horizontal black lines for writing notes, starting below the orange line and extending to the bottom of the page.

COLLABORATEURS

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

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

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

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

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

نود جمعية مرتطوعي بوانت-أو-ترومبل وشرق مونتلاير أن تشيد بالتعاون الثمين للمنظمات التالية:



URGENCE

EMERGENCY
EMERGENCIAS
URGENZE
IJANS
الطوارئ

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

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

Montréal 