

## **BIBLIOTHÈQUE MAISONNEUVE**

4120, rue Ontario E. | **514 872-4213**

Prêt de livres et documents, ordinateurs disponibles sur place.

## **CAP ST-BARNABÉ**

1475, avenue Bennett | **514 251-2081**  
[www.capstbarnabe.org](http://www.capstbarnabe.org)

Centre de jour, refuge d'urgence, dépannage alimentaire, repas et suivis psychosociaux.

## **CCSE MAISONNEUVE**

4375, rue Ontario E. | **438 384-3332**  
[www.ccse.ca](http://www.ccse.ca)

Programmation d'activités de loisir variées et accessibles.

## **LE CENTRE ALMAGE**

8680, rue Hochelaga | **514 355-1712**  
[www.almage.org](http://www.almage.org)

Centre communautaire et centre de jour pour personnes de 50 +. Popote roulante, activités sociales, accompagnement médical, visites et appels amicaux. Pour une clientèle anglophone/ For english-speaking seniors.

## **CENTRE COMMUNAUTAIRE HOCHELAGA**

1884, rue Saint-Germain | **514 527-1898**  
[www.cchochelaga.org](http://www.cchochelaga.org)

Programmation d'activités de loisir variées et accessibles.

## **CHIC RESTO POP**

3900, rue Adam  
[www.chicrestopop.com](http://www.chicrestopop.com)

### **514-521-4089 poste 239**

Restaurant communautaire, 4\$ repas complet.

### **514-521-4408**

Les Chics plats: Mets congelés (cuisine maison) en portions individuelles. Livraison à domicile et vente au comptoir.

## **CLSC HOCHELAGA-MAISONNEUVE**

4201, rue Ontario E.

### **514 253-2181**

Soins médicaux, prélèvements sur rendez-vous, accueil psychosocial (aide lors de difficultés personnelles) sans rendez-vous.

### **514-255-2490**

Services à domicile pour les personnes en perte d'autonomie.

## **COMITÉ DES USAGERS DU CSSS LUCILLE-TEASDALE**

5810, rue Sherbrooke E.  
**514 523-1173, poste 35298**

[www.comiteusagerslucilleteasdale.ca](http://www.comiteusagerslucilleteasdale.ca)

Promotion et accompagnement pour la défense des droits des usagers en lien avec la santé et les services sociaux.

## **ÉDUCATION 3E ÂGE**

Collège Maisonneuve  
3800, rue Sherbrooke E., bureau D-2607  
**514 254-7131, poste 4900**  
[www.education3eage.ca](http://www.education3eage.ca)

Cours, conférences et ateliers.  
Programmation d'activités culturelles et récréatives.

*Hochelaga-Maisonneuve:*

**UN QUARTIER  
QUI AIME SES  
ÂÎNÉS!**

**QUE VOUS SOYEZ ÂÎNÉ, AMI,  
VOISIN OU MEMBRE DE LA  
FAMILLE, CE DÉPLIANT DE  
RESSOURCES POUR ÂÎNÉS  
EST POUR VOUS !**

## **ENTRAIDE LOGEMENT HOCHELAGA-MAISONNEUVE**

3440, rue Ontario | **514 528-1634**  
<https://logement-hochelaga-maisonneuve.org>

Aide, information et conseils pour résoudre des problèmes de logement.

## **INSERTECH - ESPACE AÎNÉS**

4820, rue Molson | **514 596-2842**  
<https://aines.insertech.ca>

Ateliers et guides gratuits disponibles pour s'initier à Internet et à l'utilisation d'appareils électroniques.

## **LA MARIE DEBOUT CENTRE DE FEMMES HOCHELAGA- MAISONNEUVE**

4001, rue Sainte-Catherine E.  
**514 597-2311** [www.lalamariedebout.org](http://www.lalamariedebout.org)

Milieu de vie féministe pour briser l'isolement et s'entraider.

## **PASTORALE**

1855, rue Dézéry | **438 523-2170**

Références et accompagnement pour besoins spirituels.

## **PAVILLON D'ÉDUCATION COMMUNAUTAIRE (PEC)**

1691, boul. Pie-IX | **514 596-4488**  
[www.pechm.org](http://www.pechm.org)

Programmation d'activités et de loisirs variées. Ordinateurs disponibles sur place.

## **RÉPIT-RESSOURCE DE L'EST DE MONTREAL**

7707, rue Hochelaga, bureau 100  
**514 353-1479** [www.repit-ressource.com](http://www.repit-ressource.com)

Aide à domicile (entretien ménager, aide aux repas et aux courses, répit et activités de la vie quotidienne) à faible coût.

## **RÉSOLIDAIRE**

2502, avenue Desjardins | **514 598-9670**

Popote roulante, transport pour rendez-vous médicaux et épicerie, programmation d'activités de loisir variées, appels de bienveillance.

## **LA TABLE DE QUARTIER HOCHELAGA-MAISONNEUVE**

1691, boul. Pie-IX, bureau 406  
**514 523-5395** [www.ltqhm.org](http://www.ltqhm.org)

Organisme de concertation permettant la participation citoyenne à travers des comités. Référencement et information sur les organismes du quartier.

## **TANDEM-L'ANONYME**

5600, rue Hochelaga, bureau 160  
**514 254-3155** [www.anonyme.ca](http://www.anonyme.ca)

Visite-conseil : évaluation de la sécurité du domicile. Ateliers de prévention : fraude, intimidation, sécurité dans les déplacements. Marches exploratoires.

## **TEL-AÎNÉS** **514 353-2463**



Ligne d'écoute pour les personnes de 60 ans et plus.

## **L'APPUI** **1 855 852-7784**

Ligne d'écoute pour les proches-aidants.

## **LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS** **1 888 489-2287**

Ligne d'écoute pour les personnes victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes aînées.



## **L'Équipe mobile** **Résolution: 514 351-9592**

Intervention psychosociale pour situation de détresse 24 h par jour, 7 jours sur 7.

## **Pour toute URGENCE: 911**

Ce dépliant est disponible grâce à la contribution de LTOHM, CCSE Maisonneuve, CLSC Hochelaga-Maisonneuve du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et du Comité des usagers du CSSS Lucille-Teasdale.