



# BOTTIN DE RESSOURCES

*pour personnes de 50 ans et +  
de l'arrondissement Verdun*

## 2026



# TCRAV

Table de Concertation des Ressources pour Aînés de Verdun

[ainesov.com](http://ainesov.com)



[concertationainesverdun@gmail.com](mailto:concertationainesverdun@gmail.com)

# Qu'est-ce que la TCRAV ?

La Table de Concertation des Ressources pour Aînés de Verdun (TCRAV) est un regroupement d'organismes, d'institutions et de citoyens.nes qui œuvrent pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du territoire verdunois afin de favoriser l'intégration, la participation sociale et le mieux-être des personnes âgées dans les quartiers Desmarchais / Crawford, Wellington / De l'Église et l'Île-des-Sœurs.

## **Mission :**

Initier des actions communes visant le mieux-être des personnes âgées de Verdun (50 ans et plus).

## **Rôles :**

- Favoriser la concertation et l'échange d'informations entre partenaires du milieu et personnes âgées
- Améliorer les interventions des organismes auprès des personnes âgées
- Promouvoir les activités destinées aux personnes âgées.
- Soutenir le vieillissement actif et encourager la participation citoyenne.
- Approfondir et défendre les intérêts des aîné.es.
- Offrir des services de prévention et de références sur la santé et la sécurité.
- Être le porte-parole des membres en ce qui a trait à la protection de leurs intérêts collectifs devant les décideurs politiques.

Toute personne âgée ou tout organisme intéressé à être membre de la TCRAV est bienvenu.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>NUMÉROS D'AIDE ET DE SERVICES</b> .....	<b>5</b>
<b>SITUATION DE CRISE 24h / 7 jours</b> .....	<b>5</b>
<b>FRAUDE (Cartes volées ou perdues)</b> .....	<b>7</b>
<b>LIGNES D'ÉCOUTE</b> .....	<b>8</b>
Première Ligne .....	<b>9</b>
<b>SERVICES MUNICIPAUX</b> .....	<b>10</b>
<b>SERVICES PUBLICS</b> .....	<b>11</b>
<b>SERVICES GOUVERNEMENTAUX - QUÉBEC</b> .....	<b>12</b>
<b>SERVICES GOUVERNEMENTAUX - CANADA</b> .....	<b>14</b>
<b>ORGANISMES VOUÉS AUX AÎNÉS</b> .....	<b>16</b>
<b>CENTRES COMMUNAUTAIRES</b> .....	<b>19</b>
<b>ORGANISMES DES 50 ANS ET PLUS</b> .....	<b>21</b>
<b>BIBLIOTHÈQUES</b> .....	<b>23</b>
<b>CULTURE</b> .....	<b>24</b>
<b>LOISIRS ET SPORTS</b> .....	<b>26</b>
<b>PISCINES</b> .....	<b>28</b>
<b>SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX</b> .....	<b>29</b>
Hôpitaux .....	<b>29</b>
Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux .....	<b>29</b>
Centre local de services communautaires (CLSC) .....	<b>30</b>
Services de Santé publics .....	<b>31</b>
Santé physique .....	<b>32</b>
Santé mentale .....	<b>33</b>
Abus et Maltraitance .....	<b>34</b>

Dépendance .....	35
<b>SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES</b> .....	<b>36</b>
Maintien à domicile et proches aidants .....	37
Transport .....	38
Aide alimentaire .....	40
Impôts .....	42
<b>HÉBERGEMENT</b> .....	<b>43</b>
Droit au logement .....	45
<b>SERVICE AUX IMMIGRANTS</b> .....	<b>46</b>
<b>DÉFENSE DES DROITS</b> .....	<b>47</b>
<b>DROITS ET JUSTICE</b> .....	<b>48</b>
<b>DEUIL</b> .....	<b>50</b>
<b>MAGASINS COMMUNAUTAIRES</b> .....	<b>51</b>
<b>MÉDIAS</b> .....	<b>52</b>
<b>LEXIQUE</b> .....	<b>53</b>
<b>INDEX</b> .....	<b>55</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>60</b>

## NUMÉROS D'AIDE ET DE SERVICES

- 911** - Urgences : Police, Pompiers, Ambulance
- 811** - Option 1 : Info-Santé pour des conseils en santé  
Option 2 : Info-Social pour des conseils psychosociaux  
Option 3 : Guichet d'accès à la 1ère ligne sans médecin de famille
- 411** - Renseignements téléphoniques et annuaires
- 311** - Services municipaux (gestion des déchets, infrastructures)
- 211** - Service d'information et de référence qui oriente les citoyens vers les organismes communautaires, les services et programmes publics et parapublics de leur région.

## SITUATION DE CRISE 24h / 7 jours

### Tel-Aide Montréal

Service : Écoute pour toutes formes de détresse.

**514 935-1101**      [telaidemontreal.org](http://telaidemontreal.org)  
**1 877 935-1101**

---

### Centre antipoison du Québec

Service : Centre de référence en cas d'empoisonnement ou d'intoxication.

**1 800 463-5060**

---

### Centre de crise L'Autre Maison

Service : Intervention auprès de personnes en situation de crise ou de leurs proches.

**514 768-7225**

---

### Urgence dépendance

Service : Offert aux personnes présentant un problème de toxicomanie nécessitant une intervention immédiate.

**514 288-1515**      [dependancemontreal.ca](http://dependancemontreal.ca)

---

## Situation de crise 24h /7 jours – suite

---

### S.O.S. Violence conjugale

Service : Accueil téléphonique bilingue, anonyme, confidentiel, information et références sur les ressources.

**514 873-9010**     [sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)  
ou **1 800 363-9010**  
ou texto **438 601-1211**

---

### Info-Aide violence sexuelle

Service : Pour parler, recevoir du soutien ou connaître les ressources qui répondent à vos besoins.

**1 800 933-9007**     [infoaideviolencesexuelle.ca](http://infoaideviolencesexuelle.ca)  
[info@cvasm.ca](mailto:info@cvasm.ca)

---

### Interligne

Service : Aide et renseignements sur l'orientation sexuelle et la pluralité des genres.

**1 888 505-1010**     [interligne.co](http://interligne.co)  
[aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)

---

### Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM)

Service : Service d'aide professionnel et confidentiel.

**1 866 277-3553**     [suicide.ca/fr](http://suicide.ca/fr)

---

### Info crime

Service : Anonyme et confidentiel.

**514 393-1133**     [infocrimemontreal.ca](http://infocrimemontreal.ca)

---

## FRAUDE (Cartes volées ou perdues)

QUE FAIRE en cas de perte ou de vol de vos cartes, il est important de sécuriser votre dossier de crédit en appelant Équifax et Trans-Union afin d'éviter le vol de votre identité.

<b>Équifax Canada</b> <b>1-800-465-7166</b> <a href="http://equifax.ca">equifax.ca</a>	<b>Trans-Union</b> <b>1-877-525-3823</b> <a href="http://transunion.ca/fr/vol-didentite">transunion.ca/fr/vol-didentite</a>
--	---

Veuillez communiquer avec votre **institution bancaire** et votre **poste de police locale**.

Gouvernement du Québec

<b>Assurance maladie</b> <b>514-864-3411</b> <a href="http://ramq.gouv.qc.ca">ramq.gouv.qc.ca</a>	<b>Permis de conduire</b> <b>514-873-7620</b> <a href="http://saag.gouv.qc.ca">saag.gouv.qc.ca</a>	<b>Immatriculation</b> <b>514-873-7620</b> <a href="http://saag.gouv.qc.ca">saag.gouv.qc.ca</a>
<b>Revenu Québec</b> <b>1-800-267-6299</b> <a href="http://revenuquebec.ca">revenuquebec.ca</a>	<b>Certificat de naissance, mariage, union civile, décès</b>	<b>État civil</b> <b>514-864-3900</b> <a href="http://etatcivil.gouv.qc.ca">etatcivil.gouv.qc.ca</a>

Gouvernement du Canada

<b>NAS</b> <b>1-800-808-6352</b> <a href="http://canada.ca">canada.ca</a>	<b>Passeport</b> <b>1-800-567-6868</b> <a href="http://voyage.gc.ca">voyage.gc.ca</a>	<b>Anti-fraude</b> <b>1-800-495-8501</b> <a href="http://antifraude">antifraude</a>
<b>Revenu Canada</b> <b>1-800-959-7383</b> <a href="http://canada.ca">canada.ca</a>	<b>Citoyenneté,</b> <b>1-888-242-2100</b> <a href="http://ircc.canada.ca">ircc.canada.ca</a>	<b>Statut d'Indien</b> <b>1-888-242-2100</b> <a href="http://sac.gc.ca">sac.gc.ca</a>

Autres cartes

<b>VISA</b> <b>1-800-847-2911</b>	<b>Mastercard</b> <b>1-800-307-7309</b>	<b>Amex</b> <b>1-800-668-2339</b>
<b>CAPITAL ONE</b> <b>1-800-481-3239</b>	<b>CAA</b> <b>1-800-686-9242</b>	

Les fournisseurs de services : Téléphone, Internet, Câble, Gaz, Électricité, Postes Canada, etc.

Consultez notre site de la **TCRAV** [ainesov.com/fraude](http://ainesov.com/fraude) sous la rubrique: **Liens vers Ressources**, onglet **Fraude**:

SOYEZ VIGILANTS

## LIGNES D'ÉCOUTE

### SPVM - Zone Aînés

Service : Information sur la criminalité touchant les personnes âgées et des conseils de prévention, de 10h et 22h 7 jours sur 7.

**1 888 489-2287** [spvm.qc.ca/fr/Aines](http://spvm.qc.ca/fr/Aines)

---

### Tel-Aînés-Montréal

Service : Ligne d'écoute pour les personnes de 60 ans et plus et leurs proches aidants (de 10h à 22 h / 7 jours).

**514 353-2463** [tel-ecoute.org/programme-tel-aines](http://tel-ecoute.org/programme-tel-aines)

---

### Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

Service : Conseils et référence (victime, proche et intervenant).

**514 489-2287** [lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)  
ou **1 888 489-2287**

---

### Centre d'écoute Le Havre

Service : Solitude, santé mentale et besoin de partager des émotions.

**514 982-0333** [centredecoutelehavre.org](http://centredecoutelehavre.org)

---

### Tel-Écoute Le deuil

Service : Pour personnes vivant un deuil, anonyme, confidentielle et accessible 365 jours par année, entre 10h et 22h.

**1-888-533-3845**

---

### Cancer J'écoute

Service : Aide et informations pour les personnes atteintes de cancer, de leurs aidants, famille.

**1 888 939-3333**

---

---

## Aide aux Trans du Québec (ATQ) Membre de soutien

Service : Ligne d'écoute et d'intervention de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7.

**1 855 909-9038 #1** [aideauxtrans.com](http://aideauxtrans.com)

---

## Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV)

Service : Accompagnement, écoute, soutien et référence

**438 390-5656**

## Première Ligne

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Service : Dispense des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.

**514 277-9860** [cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)  
**1 866 532-2822**

---

### Croix-Rouge Canadienne - Division du Québec

Service : Aux sinistrés lors de sinistres ou d'urgences.

Adresse : 6 place du Commerce, Verdun H3E 1P4

**1 800 363-7305** [croixrouge.ca](http://croixrouge.ca)

---

### Centre antifraude du Canada

Service : Pour signaler une fraude.

**1 888 495-8501** [antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://antifraudcentre-centreantifraude.ca)

---

## SERVICES MUNICIPAUX

### Verdun - Arrondissement

Service : Renseignements généraux, Abonnement à la Carte Accès Montréal, Aqueduc, Arbres et branches brisés, Déchets et recyclage, Déneigement, Éclairage, Feux de circulation, Finances, Permis pour chats et chiens, Taxes, Vignettes de stationnement, Voirie, etc.

Adresse : 4555, rue de Verdun, Verdun H4G 1M4

**311**

[montreal.ca/verdun](http://montreal.ca/verdun)

**514 872-0311**

[verdun@montreal.ca](mailto:verdun@montreal.ca)

---

### Maison de l'environnement de Verdun

Service : Bacs de recyclage et de compostage ;  
Développement et promotion de projets environnementaux, Information et accompagnement ;  
Composteurs communautaires ;  
Promotion de la participation aux collectes de matières recyclables et des résidus alimentaires ;  
Service-conseil en biodiversité urbaine et verdissement ;  
Corvées de nettoyage des berges biannuelles ;  
Mobilisation citoyenne pour les ruelles vertes à Verdun.

Adresse : 673, 1re Avenue, Verdun H4G 2V8

**514 765-8378**

[maisonenvironnementverdun.com](http://maisonenvironnementverdun.com)

[infoenvironnement.verdun@montreal.ca](mailto:infoenvironnement.verdun@montreal.ca)

---

### Écocentre LaSalle

Service : Dépôt d'objets, de matériaux et de résidus domestiques dangereux à l'écocentre.  
Recyclage des produits électroniques.

Adresse : 7272, rue St-Patrick, LaSalle H8N 2W7

**514 872-0384**

[montreal.ca/lieux/ecocentre-lasalle](http://montreal.ca/lieux/ecocentre-lasalle)

# SERVICES PUBLICS

## Service de police de la Ville de Montréal Poste de Quartier 16 - Île-des-Sœurs et Verdun

Adresse : 750 rue Willibrord, Verdun H4G 2T9

**514 280-0116**

[spvm.qc.ca/fr/pdq16](http://spvm.qc.ca/fr/pdq16)

[pdq16@spvm.qc.ca](mailto:pdq16@spvm.qc.ca)

---

## Info pannes (Hydro Québec)

Service : Information sur les pannes électriques, signaler une panne.

**1 800 790-2424**

[pannes.hydroquebec.com/pannes](http://pannes.hydroquebec.com/pannes)



## SERVICES GOUVERNEMENTAUX - QUÉBEC

### Revenu Québec

Service : Administration du régime fiscal québécois par la perception des impôts et des taxes, administration de programmes et services relatifs au revenu : crédits d'impôt, allocation-logement, prime au travail, pensions alimentaires, administration provisoire des biens non réclamés, Registraire des entreprises.

Adresse : C.P. 3000, Succ. C, Montréal H2L 4K6

**514 864-6299** [revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

ou **1 800 267-6299**

ATS: **514 873-4455**

---

### Services Québec - Aînés

Service : Consulter les programmes, les mesures et les services offerts aux personnes âgées.

Trouver de l'information sur l'aide à domicile, le logement, les services de santé, le transport, les crédits d'impôt et plus.

**514 644-4545**

[quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes](http://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes)

---

### ClicSÉQR - Service québécois d'authentification gouvernementale

Service : Accès de façon sécuritaire aux services en ligne des ministères et organismes participants.

[info.clicsecur.gouv.qc.ca/citoyens](http://info.clicsecur.gouv.qc.ca/citoyens)

---

### Directeur de l'état civil

Service : Certificats d'actes de naissance, de mariage, d'union civile et de décès.

**514 644-4545** [etatcivil.gouv.qc.ca](http://etatcivil.gouv.qc.ca)

**1 800 567-3900**

## Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ)

Service : Régime public d'assurance médicaments, informations sur les services couverts, trouver un médecin de famille, dons d'organes.

### Carte d'assurance maladie

**514 864-3411**      [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)

---

## Aide domestique

Service : Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (**PEFSAD**).

**514 873-9504**

[ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique](http://ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique)

---

## Régie des rentes du Québec (RRQ)

Service : Demandes et consultation des régimes de rentes du Québec, régimes de retraite du secteur public (RRE-GOP, RRPE, etc.) et allocation famille.

**514 873-2433**      [rrq.gouv.qc.ca](http://rrq.gouv.qc.ca)

---

## Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Service : Permis de conduire, Immatriculation, Vignette de stationnement pour une personne handicapée, Immatriculation, transport et autres services.

**1 800 361-7620**      [saaq.gouv.qc.ca](http://saaq.gouv.qc.ca)

ou **514 873-7620**

**Permis de conduire :**      [saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire](http://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire)

**Immatriculation :**      [saaq.gouv.qc.ca/immatriculation](http://saaq.gouv.qc.ca/immatriculation)

---

## SERVICES GOUVERNEMENTAUX - CANADA

### Centre Service Canada - Verdun (Mtl)

Service : Porte d'entrée des services gouvernementaux fédéraux. Demande de numéro d'assurance emploi (NAS), Demande de passeport, Bureau des plaintes, Pension de retraite du Régime de pensions du Canada, Prestions internationales, Programme d'Allocation et programme d'Allocation au survivant, Rentes sur l'État, Sécurité de la vieillesse, Supplément de revenu garanti.

Adresse : 4110, rue Wellington, 2e étage, Verdun H4G 1V7  
**1 800 622-6232** [bureaux.service.canada.ca](http://bureaux.service.canada.ca)  
ATS: 1 800 926-9105

### Carte d'assurance sociale :

**1 866 274-6627**

[canada.ca/fr/services/emplois/opportunités](http://canada.ca/fr/services/emplois/opportunités)

### Demande de Passeport :

**1 800 567-6868** [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)

---

### Service des pensions publiques

Service : Information sur les dates de paiement, pensions, prestations, etc.

**1 800 277-9915** [canada.ca/fr/services/prestations](http://canada.ca/fr/services/prestations)

### Régime de la pension du Canada (RPC) :

[Pension de retraite du Régime de pensions du Canada - Canada.ca](http://Pension de retraite du Régime de pensions du Canada - Canada.ca)

### Sécurité de la vieillesse (SV) :

[Pension de la Sécurité de vieillesse - Canada.ca](http://Pension de la Sécurité de vieillesse - Canada.ca)

### Supplément du Revenu garanti (SRG)

[Supplément de revenu garanti - Canada.ca](http://Supplément de revenu garanti - Canada.ca)

---

---

### Mon dossier Service Canada (MDSC)

Service : Accéder à vos renseignements fiscaux de l'Agence du revenu du Canada (ARC).

Mettre à jour vos informations de dépôt direct, d'adresse postale ou de numéro de téléphone.

**1 800 959-7383** [cra-arc.gc.ca/mondossier](http://cra-arc.gc.ca/mondossier)

---

### Citoyenneté et immigration Canada

Service : Obtention d'un permis d'études ou de travail ou encore une carte de résident permanent, présenter une demande d'immigration, de citoyenneté ou d'asile, vérifier l'état de sa demande ou trouver un formulaire.

**1 888 242-2100** [cic.gc.ca](http://cic.gc.ca)

---

### Régime canadien de soins dentaires (RCSD)

Service : Critères d'admissibilité.

**1 833 537-4342**

**ATS : 1 833 677 6262**

[canada.ca/fr/services/prestations/dentaire](http://canada.ca/fr/services/prestations/dentaire)



## ORGANISMES VOUÉS AUX ÂÎNÉS

### Table de Concertation des Ressources pour Aînés de Verdun (TCRAV)

Service : Défense collective des droits. Promotion d'activités pour les personnes âgées. Soutien au vieillissement actif, Promotion en matière de santé et de sécurité.

Adresse : 4501 rue Bannantyne, bur. 125, Verdun H4G 1E3

[ainesov.com](http://ainesov.com)

[concertationainesverdun@gmail.com](mailto:concertationainesverdun@gmail.com)

---

### Concertation en Développement Social de Verdun (CDSV)

Service : Table de quartier. Amélioration des conditions de vie et de l'accès au logement, Lutte contre la pauvreté et l'insécurité alimentaire et pour une meilleure justice sociale.

Adresse : 4555, rue de Verdun, bureau 010, Verdun H4G 1M4

**514 396-5363** [cdsv.org](http://cdsv.org)

[coordination@cdsv.org](mailto:coordination@cdsv.org)

---

### Action Prévention Verdun

Service : Intervention et soutien auprès des personnes âgées dans leur milieu de vie.

Adresse : 4609 rue de Verdun, bur.3 Verdun H4G 1M6

**514 769-8079** [actionpreventionverdun.org](http://actionpreventionverdun.org)

[info@actionpreventionverdun.org](mailto:info@actionpreventionverdun.org)

---

### Réseau-Bénévole de Verdun (RBV)

Service : Regroupement de bénévoles pour aider les personnes âgées à briser leur isolement, à favoriser leur autonomie et à les garder dans leur milieu de vie naturel.

Adresse : 3215, boulevard LaSalle, Verdun H4G 1Z1

**514 761-1773** [reseau-benevoles-verdun.org](http://reseau-benevoles-verdun.org)

[r.b.v@videotron.ca](mailto:r.b.v@videotron.ca)

---

### Centre des femmes de Verdun

Service : Lieu accueillant, sécuritaire, inclusif et féministe où l'on défend les droits et intérêts des femmes, dans une perspective de changement social.

Adresse : 3488, rue de Verdun, Verdun H4G 1K3  
**514 767-0384** [centredesfemmesdeverdun.org](http://centredesfemmesdeverdun.org)  
[info@centredesfemmesdeverdun.org](mailto:info@centredesfemmesdeverdun.org)

---

### Maison-Casa C.A.F.I. (Centre d'aide aux familles immigrantes)

Service : Accueil, référence, soutien, aide alimentaire pour tous les âges. Pour aînées : conférences, ateliers de langues et de cuisine.

Adresse : 5315, rue Wellington, Verdun H4H 1N3  
**514 844-3340** [centrecasacafi.org](http://centrecasacafi.org)  
[casacafi@msn.com](mailto:casacafi@msn.com)

---

### Mamies Immigrantes pour le Développement et l'Intégration (MIDI)

Service : Intégration des femmes immigrantes et québécoises de 50 ans et plus (ateliers, contes, cuisine, couture, etc.)

Adresse : 4250, ave Bannantyne, bur. 102, Verdun H4G 3J4  
**514 903-1380** [mamiesimmigrantes.org](http://mamiesimmigrantes.org)  
[lesmamies2002@gmail.com](mailto:lesmamies2002@gmail.com)

---

### Conseil des personnes âgées de la communauté noire de Montréal

Service : Services et activités pour personnes aînées noires, Groupe de soutien, Activités de loisirs, éducatives, sociales, en groupe, Bénévolat, Repas communautaires.

Adresse : 7401, boul. Newman, bur. 6, LaSalle H8N 1X3  
**514 935-4951** [cbacm.org](http://cbacm.org)  
[cbacmtl@gmail.com](mailto:cbacmtl@gmail.com)

---

## Organismes voués aux aînés - suite

---

### Aînés et retraités de la Communauté gaie (ARCG)

Service : Regroupement des hommes gais de 50 ans et + pour les aider à briser leur isolement et à maintenir leur autonomie.

Adresse : 110-2075 rue Plessis, Montréal H2L 2Y4

**514-730-8870** [arcmontreal.org](http://arcmontreal.org)

[Info@arcgai.org](mailto:Info@arcgai.org)

---

### Centre de jour du Manoir-de-Verdun (CIUSSS)

Service : Activités de groupe visant le maintien et le développement des capacités physiques, cognitives, psychologiques et sociales des participants.

Adresse : 5500, boulevard LaSalle, Verdun H4H 1N9

**514 769-8801** option **750249**

[ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/personnes-agees/centre-de-jour](http://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/personnes-agees/centre-de-jour)

[cdej.manoir.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cdej.manoir.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

---

### Centre d'Action Bénévole de Montréal (CABM)

Service : Recrutement et orientation de bénévoles vers des organismes.

Adresse : 2330 rue Notre Dame O, bur.400, Montréal H3J 1N4

**514 842-3351** [cabm.net](http://cabm.net)

[info@cabm.net](mailto:info@cabm.net)

---

### Regroupement des Organismes Pour Aînés du Sud-Ouest de Montréal (ROPASOM)

Service : Concertation, information et activités concertées auprès des personnes aînées du Sud-Ouest (Rendez-vous des aînés, Capsules d'information et de sensibilisation, etc.)

Adresse : 5335, rue Notre-Dame O, bur. 103, Montréal H4C 3L3

**514 989-8226** [ainesov.com](http://ainesov.com)

[ropasom.concertation.ainee@gmail.com](mailto:ropasom.concertation.ainee@gmail.com)

---

## CENTRES COMMUNAUTAIRES

### Centre communautaire Marcel-Giroux

Service : Programmation d'activités récréatives et de loisirs. Location de salles et d'espaces divers.

Adresse : 4501 rue Bannantyne, Verdun H4G 1E3

**514 765-7150**

[montreal.ca/lieux/centre-communautaire-marcel-giroux](http://montreal.ca/lieux/centre-communautaire-marcel-giroux)

[verdun.ccmg@montreal.ca](mailto:verdun.ccmg@montreal.ca)

---

### Centre intergénérationnel La Station de l'IDS

Service : Lieu de rapprochement entre les jeunes et les adultes, géré et animé par l'organisme Action Prévention Verdun. Programmation d'activités pour les 50 ans et +.

Adresse : 201 rue Berlioz, Verdun H3E 1C1

**514 766-4301**

[actionpreventionverdun.org](http://actionpreventionverdun.org)

[info@actionpreventionverdun.org](mailto:info@actionpreventionverdun.org)

---

### Centre communautaire Elgar (Île-des-Sœurs)

Service : Programmation d'activités de loisirs et culturelles. Location de salles et d'espaces divers.

Adresse : 260 rue Elgar, Verdun H3E 1C9

**514 765-7270**

[montreal.ca/lieux/centre-communautaire-elgar](http://montreal.ca/lieux/centre-communautaire-elgar)

[verdun.cce@montreal.ca](mailto:verdun.cce@montreal.ca)

---

### BGC Dawson

Service : Programmation d'activités récréatives et de bien-être (yoga, fitness, groupes de discussion, ateliers, etc.). Anglophone.

Adresse : 666 rue Woodland, Verdun H4H 1V8

**514 767-9967**

[bgcdawson.ca](http://bgcdawson.ca)

[info@bgcdawson.ca](mailto:info@bgcdawson.ca)

---

## Centres communautaires - suite

---

### Alternatives communautaires d'Habitation et d'intervention de milieu (ACHIM)

Service : Organisation d'activités visant à rejoindre les individus en situation de fragilité. Espaces d'habitation communautaire à des personnes à risque ou vivant des situations de vulnérabilité.

Adresse : 2381 rue de Biencourt, Montréal H4E 1V2

**514 362-7221** poste 221 [achim.ca](http://achim.ca)

[info@achim.ca](mailto:info@achim.ca)

---

### Centre de Loisirs Monseigneur-Pigeon

Service : Programmation d'activités sportives, culturelles, de plein air et communautaires. Location de salles.

Adresse : 5550 rue Angers, Montréal H4E 4A5

**514 769-2741** [centremqrpigeon.com](http://centremqrpigeon.com)

[info@centremqrpigeon.com](mailto:info@centremqrpigeon.com)



## ORGANISMES DES 50 ANS ET PLUS

### Centre Communautaire pour Aînés de Verdun (CCAV)

Service : Activités de loisirs, conférences, sorties, repas communautaires et transport, Clinique d'impôts.

Adresse : 4501, rue Bannantyne, bur. 125, Verdun H4G 1E3  
**514 765-7213**  
[aines125@hotmail.com](mailto:aines125@hotmail.com)

---

### La Station - Volet 50 ans et plus

Service : Activités physiques préparées et animées en bonne partie par et pour les 50 ans et plus.

Adresse : 201, rue Berlioz, Verdun H3E 1C1  
**514 766-4301** [actionpreventionverdun.org/la-station](http://actionpreventionverdun.org/la-station)  
[station@actionpreventionverdun.org](mailto:station@actionpreventionverdun.org)

---

### Centre communautaire pour Aînés du Sud-Ouest (ACHIM)

Service : Cours d'activités physiques et activités de loisirs.

Adresse : 2381 rue de Biencourt, Montréal H4E 1V2  
**514 362-7221** poste 229 [achim.ca/communautaire](http://achim.ca/communautaire)  
[centrecommunautaire@achim.ca](mailto:centrecommunautaire@achim.ca)

---

### BGC Dawson - Aînés

Service : Activités, groupes de discussion et ateliers. Anglophones

Adresse : 666, rue Woodland, Verdun H4H 1V8  
**514 767-9967** poste 235  
[bgcdawson.ca/fr/programmes/#aînés](http://bgcdawson.ca/fr/programmes/#aînés)

---

### Regroupement des Madelinots

Service : Club social regroupant les madelinots d'origine et leur descendance.

Adresse : 3690 Rue Wellington, Verdun H4G 1V2  
**514 761-1141**

---

## Organismes des 50 ans et plus - suite

---

### Âge d'or du Club des Aînés de l'Arche de Montréal

Service : Espace de rencontre pour personnes âgées présentant une déficience intellectuelle.

Adresse : 6105, rue Jogues, Montréal H4E 2W2  
**514 761-7307** [larche-montreal.org](http://larche-montreal.org)

---

### Âge d'Or Saint-Télesphore de LaSalle

Service : Jeux de cartes, Palet, shuffleboard. Pétanque.

Adresse : 8700 rue Hardy LaSalle H8N 2P5  
**514 363-5764** [louisecedilot@gmail.com](mailto:louisecedilot@gmail.com)

---

### Les aînés de LaSalle

Service : Activités physiques, sociales et culturelles.

Adresse : 1135, 34ième avenue, LaSalle H8P 3A1  
**514 366-5571** [annetteland@videotron.ca](mailto:annetteland@videotron.ca)

---

### Club de l'Âge d'Or Marguerite d'Oro

Service : Activités sociales et récréatives. Soupers dansants.

Adresse : Chalet, 8181, rue Robert, LaSalle H8R 4A2  
**514 363-0978**

---

### Club Renaissance - Notre-Dame-du-Sacré-Cœur

Service : Activités récréatives et sociales. Soupers dansants.

Adresse : 7675, rue Édouard, LaSalle H8P 1T5  
**514 224-3452** [clubrenaissancendsc@gmail.com](mailto:clubrenaissancendsc@gmail.com)

---

### Centre du Vieux-Moulin de LaSalle

Service : Conférences, cafés-rencontres et activités sociales.

Adresse : 7644, rue Édouard, bur. 210, LaSalle H8P 1T3  
**514 364-1541** [cvmlasalle.org](http://cvmlasalle.org)  
[reception@cvmlasalle.org](mailto:reception@cvmlasalle.org)

---

## BIBLIOTHÈQUES

Prêt et consultation de documents imprimés, audiovisuels et numériques. Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression. Club de lecture pour adultes. Ateliers, conférences et expositions, Salles de travail.

Frais d'abonnement : gratuit pour les personnes résidentes, variables pour les personnes non-résidentes.

---

### Bibliothèque Jacqueline-de-Repentigny

Adresse : 5955, rue Bannantyne, Verdun H4H 1H6

**514 765-7172**

[Bibliothèque Jacqueline-De Repentigny | Ville de Montréal](#)

---

### Bibliothèque de l'Île-des-Sœurs

Adresse : 260, rue Elgar, Verdun H3E 1C9

**514 765-7266**

[Bibliothèque de L'Île-des-Sœurs | Ville de Montréal](#)

---

### Bibliothèque l'Octogone

Adresse : 1080, avenue Dollard, LaSalle H8N 2T9

**514 367-6376**

[Bibliothèque L'Octogone | Ville de Montréal](#)

---

### Bibliothèque Marie-Uguay

Adresse : 6052, boulevard Monk, Montréal H4E 3H6

**514 872- 4097**

[Bibliothèque Marie-Uguay | Ville de Montréal](#)

---

### Bibliothèque Saint-Henri

Adresse : 4707, rue Notre-Dame Ouest, Montréal H4C 1S9

**514 872-2879**

[Bibliothèque Saint-Henri | Ville de Montréal](#)

---

## CULTURE

### Quai 5160 – Maison de la culture de Verdun

Service : Salle de spectacle, salle d'exposition et salle de médiation. Programmation culturelle, gratuite ou à petits prix, en arts visuels, de la scène et cinéma.

Adresse : 5160 boulevard LaSalle, Verdun H4H 1N8

**514 872-4995**

Facebook : [quai5160](#)

[Quai 5160 – Maison de la culture de Verdun | Ville de Montréal](#)

[quai5160@montreal.ca](mailto:quai5160@montreal.ca)

---

### Maison Nivard-De Saint-Dizier, musée, site archéologique

Service : Plus grand site archéologique préhistorique de l'île de Montréal dont l'occupation autochtone remonte à près de 6000 ans.

Adresse : 7244 boulevard LaSalle, Verdun H4H 1R4

**514 765-7284**

[maisonnivard-de-saint-dizier.com](#)

[mndsd@montreal.ca](mailto:mndsd@montreal.ca)

---

### Société d'Histoire et de Généalogie de Verdun

Service : Verdun, son histoire, ses racines et passé de ses résidents.

Adresse : 5955 Av Bannantyne, Verdun H4H 2A7

**514 765-7174**

[shgverdun.com](#)

[info@shgverdun.com](mailto:info@shgverdun.com)

---

### Ciné-Quartier Verdun-Île-des-Sœurs

Service : Projections dans plusieurs lieux de quartier, de concert avec plusieurs partenaires. Cinéma près de chez vous.

[cinequartier.ca/verdun-iledessoeurs](#)

[Info@cinequartier.ca](mailto:Info@cinequartier.ca)

---

## Programmation culturelle - Arrondissement de Verdun

Service : Programmation culturelle de l'arrondissement.  
[Programmation culturelle de l'arrondissement de Verdun | Ville de Montréal](#)

---

## Programmation culturelle du Sud-Ouest

Service : Participez sans tarder aux activités conçues pour vous.  
[Le Sud-Ouest | Ville de Montréal](#)

---

## Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux

Service : Théâtre du Grand Sault et Galerie Les Trois C et de salles polyvalentes.

Adresse : 7644, rue Édouard, bur. 210, LaSalle H8P 1T3  
**514 367-5000**  
[Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux | Ville de Montréal](#)

---

## Fabricathèque du Sud-Ouest

Service : Espace de création numérique : Imprimantes 3D, découpe vinyle, machines à coudre et brodeuses numériques, équipements de robotique, etc.

Adresse : 4707, rue Notre-Dame Ouest, Montréal H4C 1S9  
**514 872-2879**  
[montreal.ca/lieux/fabricatheque-du-sud-ouest](http://montreal.ca/lieux/fabricatheque-du-sud-ouest)  
[fabricatheque.so@montreal.ca](mailto:fabricatheque.so@montreal.ca)

*Chaque activité est une occasion  
de découvrir, partager  
et s'épanouir.*

## LOISIRS ET SPORTS

### Bouger et vivre

Service : Permettre aux aînés et aux personnes à limitation fonctionnelle de venir faire de l'exercice et améliorer leur qualité de vie.

Adresse : 4501, rue Bannantyne, Verdun H4G 1E3  
**438 836-1559** [bougervivre.weebly.com](http://bougervivre.weebly.com)  
[bouger.vivre@gmail.com](mailto:bouger.vivre@gmail.com)

---

### Action Prévention Verdun - Volet 50 ans et plus

Service : Activités physiques préparées et animées en bonne partie par et pour les 50 ans et plus.

Adresse : 201, rue Berlioz, Verdun H3E 1C1  
**514 766-4301** [actionpreventionverdun.org/la-station](http://actionpreventionverdun.org/la-station)  
[station@actionpreventionverdun.org](mailto:station@actionpreventionverdun.org)

---

### Centre de Loisirs Monseigneur-Pigeon

Service : Cours : danse, yoga, tai-chi, stretching pilates, anglais, espagnol, cuisine.

Adresse : 5550 rue Angers, Montréal H4E 4A5  
**514 769-2741** [centremgrpigeon.com](http://centremgrpigeon.com)

---

### Loisirs & Culture Sud-Ouest

Service : Loisirs, sports et activités culturelles.

Adresse : 1055, rue d'Hibernia, Montréal H3K 2V3  
**514 412-3656** [lcsso.ca](http://lcsso.ca)  
[info@lcsso.ca](mailto:info@lcsso.ca)

---

### Loisirs Laurendeau-Dunton

Service : Activités culturelles, artistiques, sportives et de loisirs.

Adresse : 8700, rue Hardy, LaSalle H8N 1S2  
**514 364-5510** [loisirs-ld.org](http://loisirs-ld.org)  
[info@loisirs-ld.org](mailto:info@loisirs-ld.org)

---

---

## Complexe récréatif Gadbois

Service : Piscine, activités sportives et loisirs.

Adresse : 5485, chemin de la Côte-St-Paul, Montréal H4C 1X3  
**514 872-2786**     [montreal.ca/lieux/centre-gadbois](http://montreal.ca/lieux/centre-gadbois)

---

## Association des aînés actifs du Sud-Ouest (AAASO)

Service : Activités physiques pour les personnes de 50 ans et plus. Aquaforme - Stretching - Aérobic – Aérobballon.

Adresse : 5485, chemin de la Côte-St-Paul, Montréal H4C 1X3  
**514 872-3459**

[aaasomontreal@gmail.com](mailto:aaasomontreal@gmail.com)

Facebook : [Les aînés actifs du Sud-Ouest](#)

---

## Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (SAFE)

Service : Programme d'exercices physiques pour vieillir en santé en VIRTUEL.

[safe-seniors.com/fr/exercices](http://safe-seniors.com/fr/exercices)

---

## Centre récréatif, culturel et sportif St-Zotique

Service : Activités sportives et récréatives, Club de l'âge d'or pour personnes aînées. Location de salle, Point de service Bonhomme à lunettes (lunettes à prix modique).

Adresse : 75, rue Square-Sir-George-Étienne-Cartier, Mtl H4C 3A1

**514 935-2001** poste 21     [crcsstzotique.ca](http://crcsstzotique.ca)

[centre@crcsstzotique.ca](mailto:centre@crcsstzotique.ca)

*Les loisirs et les sports sont des belles façons  
de rester actif à tout âge.*

## PISCINES

### Piscine - Natatorium de Verdun

Service : Piscine extérieure

Adresse : 6500, boul. LaSalle, Montréal H4H 2S9

**514 765-7230**

[montreal.ca/lieux/piscine-natatorium-de-verdun](http://montreal.ca/lieux/piscine-natatorium-de-verdun)

---

### Piscine de l'Académie Beurling

Service : Piscine intérieure, heures de bain libre réservées pour les aînés

Adresse : 6100, boul. Champlain, Montréal H4H 1A5

**514 798-8868**

[montreal.ca/lieux/piscine-de-lacademie-beurling](http://montreal.ca/lieux/piscine-de-lacademie-beurling)

---

### Piscine du Parc Arthur-Therrien

Service : Piscine extérieure

Adresse : 3910, boul. Gaétan-Laberge, Montréal H4G 2A3

**514 765-7236**

[montreal.ca/lieux/piscine-du-parc-arthur-therrien](http://montreal.ca/lieux/piscine-du-parc-arthur-therrien)

---

### Piscine du Parc Dan-Hanganu (Elgar)

Service : Piscine

Adresse : 260 rue Elgar, Verdun H3E 1C9

**514 765-7232**

[montreal.ca/lieux/piscine-du-parc-dan-hanganu-elgar](http://montreal.ca/lieux/piscine-du-parc-dan-hanganu-elgar)

---

### Plage urbaine de Verdun

Service : Plage du parc J-Albert Gariépy

Adresse : 4110 boul. Lasalle, Verdun H4G 2A5

**514 280-0789**

[montreal.ca/lieux/plage-urbaine-de-verdun](http://montreal.ca/lieux/plage-urbaine-de-verdun)

---

## SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

### 811 - Ligne Info-Santé / Info-Social

Option 1 : Info-Santé – conseils en santé et soutien infirmier téléphonique.

Option 2 : Info-Social – soutien psychosocial, écoute et orientation vers les ressources appropriées.

Option 3 : Guichet d'accès à la première ligne – pour les personnes sans médecin de famille.

## Hôpitaux

### Hôpital de Verdun

Services : Services hospitaliers généraux et soins d'urgence,

Adresse : 4000, boulevard LaSalle, Verdun H4G 2A3

**514 362-1000**

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/hopital-de-verdun](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/hopital-de-verdun)

## Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux

### CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Territoires couverts : Saint-Henri, Petite-Bourgogne/Griffintown, Ville-Émard/Côte-Saint-Paul et Verdun.

Services : Santé et services sociaux offerts à la population.

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca)

*La santé est un trésor :  
Les services existent pour vous accompagner.*

## Centre local de services communautaires (CLSC)

Services : Première ligne en matière de santé et de services sociaux, Authentification de la carte d'assurance maladie, Changement et suivi de pansement, Consultation infirmière, Dépistage, Distribution de matériel d'injection neuf aux personnes qui consomment des drogues (service gratuit), Interprète sur demande, Récupération des seringues et des aiguilles usagées, Test de glycémie, Vaccination générale, Vaccination contre la grippe

---

### CLSC de Verdun

Adresse : 400, rue de l'Église, Verdun H4G 2M4

**514 766-0546** option 1

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/clsc-de-verdun](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/clsc-de-verdun)

---

### Point de Service à Verdun

Service : Accès aux soins et services de santé préventifs, dont ceux de vaccination, de prélèvements et de dépistage.

Adresse : 284, rue de l'Église, Verdun H4G 2M4

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/point-de-service-local-verdun](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/point-de-service-local-verdun)

---

### Point de service à L'Île-des-Sœurs

Service : Accès aux soins et services de santé préventifs, dont ceux de vaccination, de prélèvements et de dépistage.

Adresse : 1, Place du Commerce, local 300, Montréal H3E 1A2

**514 766-0546** option 2

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/point-de-service-du-clsc-de-verdun-lile-des-soeurs](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/point-de-service-du-clsc-de-verdun-lile-des-soeurs)

*Prendre soin de sa santé,  
c'est aussi savoir où trouver de l'aide.*

### CLIC SANTÉ

Services : Prise de rendez-vous obligatoire : Prise de sang et/ou Prélèvements, Vaccination COVID-19 et /ou Grippe, Dépistage COVID-19 et /ou Influenza, etc.

**514 766-0546** option 4 [clicsante.ca](https://clicsante.ca)

---

### Rendez-vous santé Québec (RVSQ)

Service : Prendre un rendez-vous en ligne en médecine de famille à partir de votre ordinateur, de votre tablette ou de votre cellulaire.

**1 877 644-4545** [rvsq.gouv.qc.ca/accueil](https://rvsq.gouv.qc.ca/accueil)  
**514 644-4545**

---

### Croix-Rouge canadienne - Division du Québec - Cours

Service : Cours de secourisme et de RCR.

[croixrouge.ca](https://croixrouge.ca)

---

### Centre de recherche et d'études sur le vieillissement - Université McGill

Service : Centre de recherches en neurologie et gérontologie, Clinique d'Alzheimer et maladies cognitive.

Adresse : 6825, boulevard LaSalle, Verdun H4H 1R3

**514 766-2010** [mcsa.ca](https://mcsa.ca)  
[info.mcsa@mcgill.ca](mailto:info.mcsa@mcgill.ca)

---

### Association Bégaïement Communication

Service : Soutien aux adultes qui bégaient et sensibilisation de la population générale au bégaïement.

Adresse : 5010, rue Wellington, bur. 200, Montréal H4G 1X9

**514 273-1427** [abcbegaïement.com](https://abcbegaïement.com)  
[info@abcbegaïement.com](mailto:info@abcbegaïement.com)

---

### Amalgame Montréal

Service : Organisme à gestion participative pour adultes vivant avec un ou plusieurs handicaps physiques; service d'emballage et d'assemblage manuel.

Adresse : 5970, rue Bannantyne, Verdun H4H 1H8  
**514 362-9551** [amalgamemontreal.com](http://amalgamemontreal.com)  
[contact@amalgamemontreal.com](mailto:contact@amalgamemontreal.com)

---

### La TRIADE HCT

Service : Organisme d'insertion professionnelle pour les personnes vivant avec un handicap physique ou visuel.

Adresse : 8593, rue Centrale, LaSalle H8P 1N3  
**514 368-3640** [latriade.ca](http://latriade.ca)  
poste 224 [info@latriade.ca](mailto:info@latriade.ca)

---

### Diabète Québec

Service : Programme d'accompagnement pour les personnes vivant avec le diabète.

**1 800 361-3504** [diabete.qc.ca](http://diabete.qc.ca)

---

### Maison Sault-Saint-Louis

Service : Services et des soins palliatifs aux personnes en fin de vie, sans distinction de provenance ou de croyance.

Adresse : 8699 boul. LaSalle, Montréal H8P 1Z1  
**438 375-7916** [maisonsaultsaintlouis.com](http://maisonsaultsaintlouis.com)  
[info@maisonsaultsaintlouis.com](mailto:info@maisonsaultsaintlouis.com)

---

### Parkinson-Montréal-Laval

Service : Services de soutien et d'information pour personnes vivant avec le parkinson et les proches aidants.

Adresse : 560 rue Ontario Est, Montréal H2L 0B6  
**514 868-0597** [parkinsonmontreallaval.ca](http://parkinsonmontreallaval.ca)  
[montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca)

## Santé mentale

### Projet P.A.L. - Ressource alternative en santé mentale

Service : Pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale souffrent de discrimination et d'isolement.

Adresse : 861 rue de l'Église, Verdun H4G 2N3  
**514 767-4701**      [projetpal.com](http://projetpal.com)  
[info@projetpal.com](mailto:info@projetpal.com)

---

### Institut universitaire en santé mentale Douglas

Service : Établissement spécialisé en psychiatrie affilié à l'Université McGill.

Adresse : 6875, boulevard LaSalle, Verdun H4H 1R3  
**514 761-6131**      [douglas.qc.ca](http://douglas.qc.ca)

---

### Parents et amis du bien-être mental du sud-ouest de Montréal (PABEMSOM )

Service : Ressource pour les proches de personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

Adresse : 1195, rue de l'Église, Verdun H4G 2P1  
**514 368-4824** poste 1      [pabemsom.org](http://pabemsom.org)  
[informations@pabemsom.org](mailto:informations@pabemsom.org)

---

### CENTRAMI - Ressource alternative en santé mentale

Service : Centre de jour et groupes d'entraide.

Adresse : 6387, boulevard Monk, Montréal H4E 3H8  
**514 761-1509**      [centrami.ca](http://centrami.ca)  
[centram1@bellnet.ca](mailto:centram1@bellnet.ca)

---

### Société Alzheimer de Montréal

Service : Accompagnement et soutien aux personnes atteintes et à leurs aidants.

Adresse : 4505, rue Notre-Dame Ouest, Montréal H4C 1S3  
**514 369-0800**      [alzheimermontreal.ca](http://alzheimermontreal.ca)

## Abus et Maltraitance

### Soutien aux aînés victimes d'abus (SAVA) - Carrefour Montrose

Service : Accompagnement, écoute, soutien et référence.

**438 371-7310**

---

### SOS Aînés Maltraitance

Services : Accompagnement, information et soutien aux personnes aînées vulnérables.

**514 503-5216**     [sosainesmaltraitance.com](http://sosainesmaltraitance.com)

---

### Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

Service : Conseils et référence (victime, proche et intervenant).

**514 489-2287**     [lignemaltraitance.ca](http://lignemaltraitance.ca)  
**1 888 489-2287**

---

### Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV)

Service : Accompagnement, écoute, soutien et référence.

**438 390-5656**



## Dépendance

### Service de proximité en dépendance - Centre-Sud-Ouest-Verdun

Service : Services de première ligne en dépendance.

Adresse : 400, rue de l'Église, Verdun H4G 2M4

**514 385-1232**

[accueil.psychosocial.sov.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:accueil.psychosocial.sov.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

---

### Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

Service : Accompagnement pour cesser ou simplement diminuer votre consommation.

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/arre-ter-de-fumer](http://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/arre-ter-de-fumer)

**1 514 766-0546** poste 752562

---

### Alcooliques Anonymes (AA)

Service : Service d'aide pour les problèmes d'alcool.

**1 888 424-2975** [aa87.org](http://aa87.org)

**514 376-9230**

---

### Groupe Harmonie

Service : Aide aux personnes de 55 ans et plus vivant avec des problèmes reliés à la consommation d'alcool, de jeu ou de médicaments. Soutien aux aidants naturels.

**514 939-2640** [groupeharmonie.org](http://groupeharmonie.org)

---

### Narcotiques Anonymes (NA)

Service : Service d'aide pour les problèmes de narcotiques.

**514 249-0555** [naquebec.org](http://naquebec.org)

**1 800 879-0333**

## SERVICES AUX PERSONNES ÂNÉES

### Réseau d'Entraide de Verdun - Lunettes

Service : Point de service Bonhomme à lunettes

Adresse : 5132, rue Wellington, Verdun H4G 1Y2

**514 762-0705** [reseaudentraidedeverdun.wordpress.com](http://reseaudentraidedeverdun.wordpress.com)  
[info@entraideverdun.org](mailto:info@entraideverdun.org)

---

### Toujours ensemble - Déneigement

Service : Déneigement résidentiel pour les personnes à mobilité réduite

**3-1-1** [montreal.ca/verdun](http://montreal.ca/verdun)

---

### Reclaim Literacy

Service : Programmes visant à aider les adultes anglophones à développer leurs capacités de lecture et d'écriture et à améliorer leurs compétences en culture numérique.

Adresse : 4322, rue Wellington, Verdun H4G 1W4

**514 369-7835** [reclaimliteracy.ca](http://reclaimliteracy.ca)  
[info@reclaimliteracy.ca](mailto:info@reclaimliteracy.ca)

---

### La MaisonNette Sud-Ouest – C.A.D.R.E.

Service : Aide aux travaux ménagers

Adresse : 75, rue du square-Sur-Étienne-Cartier, #022, Montréal, H4C 3A1

**514 932-2433** [lappui.org/fr/organisation/la-maison-nette-sud-ouest-inc-cadre](http://lappui.org/fr/organisation/la-maison-nette-sud-ouest-inc-cadre)  
[administration@lecadre.ca](mailto:administration@lecadre.ca)

---

### Coopérative de solidarité abondance urbaine solidaire

Service : Coopérative pour la promotion de l'alimentation locale.

Adresse : 6049, boulevard LaSalle, Verdun H4H 2T1

[coopcaus.org](http://coopcaus.org) [info@coopcaus.ca](mailto:info@coopcaus.ca)

## Maintien à domicile et proches aidants

### Soutien à domicile dans le Sud-Ouest-Verdun (SAD)

Service : Rester chez soi le plus longtemps possible.

[ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services](https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services)

---

### Aide à domicile - Verdun - île-des-Sœurs

Service : Soins pour personnes âgées et handicapées. Soins palliatifs et post-opératoires. Aide-ménagère.

**514 416-6160**

[bienchezsoi.ca/succursales/montreal-verdun-ile-des-soeurs](https://bienchezsoi.ca/succursales/montreal-verdun-ile-des-soeurs)

[infoverdun@bienchezsoi.ca](mailto:infoverdun@bienchezsoi.ca)

---

### Educaloi - La loi, vos droits

Service : Rester à son domicile : de l'aide pour les aînés et leurs proches aidants.

[educaloi.qc.ca/capsules/rester-a-domicile-aide-pour-aines-et-proches-aidants/](https://educaloi.qc.ca/capsules/rester-a-domicile-aide-pour-aines-et-proches-aidants/)

---

### Centre Évasion

Service : Services aux personnes âgées et aux proches aidants.

**514 738-5151**     [centreevasion.com](https://centreevasion.com)

---

### Le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

Service : Accompagnement personnalisé aux personnes proches aidantes. Soutien psychosocial individuel, groupes de soutien, ateliers d'apprentissage, ateliers bien-être et conférences.

Adresse : 405-7475, boul. Newman, LaSalle H8N 1X3

**514 564-3061**     [gaso.ca](https://gaso.ca)

[info@gaso.ca](mailto:info@gaso.ca)

---

## Transport

### STM-INFO (Société de transport de Montréal)

Service : Transport par autobus et métro.

**514 786-4636**     [stm.info](http://stm.info)

Carte du Métro de Montréal :  
[stm.info/fr/infos/reseaux/metro](http://stm.info/fr/infos/reseaux/metro)

---

### STM - Transport adapté

Service : Service de réservation pour déplacement de 8h à 19h/7 jours.

**514 280-8211 #1**

---

### Regroupement des usagers du Transport adapté—RUTA

Service : Formulaire d'admission au transport adapté.

**514 255-0765**  
[rutamtl.com/ressources/transport-adapte](http://rutamtl.com/ressources/transport-adapte)

---

### Taxi Para-adapté

Service : Service pour personnes en fauteuil roulant sur réservation seulement.

**514 277-3344**     [taxiparaadapte.ca](http://taxiparaadapte.ca)

---

### Réseau-Bénévole de Verdun—Accompagnement - Transport

Service : Accompagnement et transport médical et social par des bénévoles.

Adresse : 3215, boulevard LaSalle, Verdun H4G 1Z1  
**514 761-1773**     [reseau-benevoles-verdun.org](http://reseau-benevoles-verdun.org)  
[r.b.v@videotron.ca](mailto:r.b.v@videotron.ca)

---

---

## Échange de services de LaSalle - Accompagnement - Transport

Service : Accompagnement et transport aux rendez-vous médicaux par des bénévoles.

Adresse : 7491, rue Cordner, LaSalle H8N 2R5

**514 363-2202**

[lappui.org/fr/organisation/echange-de-services-de-la-salle-cadre/](http://lappui.org/fr/organisation/echange-de-services-de-la-salle-cadre/)

[fouzia@lecadre.ca](mailto:fouzia@lecadre.ca)

---

## Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay

Service : Évaluation de la conduite automobile.

Adresse : 7005, boul. de Maisonneuve O Montréal H4B 1T3

**514 487-1891** [crlm.ca](http://crlm.ca)



**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**  
pour accompagnement médical

Faite la différence dans la vie des aînés de Verdun, devenez **bénévole accompagnateur**

- ⇒ Accompagnateur avec ou sans voiture
- ⇒ Selon vos disponibilités (en semaine seulement)

Contactez nous maintenant

514-761-1773  
[r.b.v@videotron.ca](mailto:r.b.v@videotron.ca)

 Réseau-Bénévoles de Verdun

## Aide alimentaire

### Réseau d'Entraide de Verdun

Service : Dépannage alimentaire.

Adresse : 5132, rue Wellington, Verdun H4G 1Y2

**514 762-0705**

[reseaudentraidedeverdun.wordpress.com](http://reseaudentraidedeverdun.wordpress.com)

[info@entraideverdun.org](mailto:info@entraideverdun.org)

---

### Société de St-Vincent-de-Paul - Conférence de Verdun

Service : Banque alimentaire, Paniers de Noël.

Adresse : 284A, rue de l'Église, Verdun H4G 2M4

**514 768-2093**

[ssvpverdun.wordpress.com/aide-alimentaire](http://ssvpverdun.wordpress.com/aide-alimentaire)

---

### Maison-Casa C.A.F.I. (Centre d'aide aux familles immigrantes)

Service : Dépannage alimentaire régulier et d'urgence, Paniers de Noël pour les habitués du dépannage alimentaire., Cuisines collectives, Repas communautaires.

Adresse : 5315, rue Wellington, Verdun H4H 1N3

**514 844-3340** [centrecasacafi.org](http://centrecasacafi.org)

[casacafi@msn.com](mailto:casacafi@msn.com)

---

### Réseau-Bénévole de Verdun (RBV)

Service : Popote roulante, Paniers alimentaires pour les personnes de 60 ans et plus à faible revenu ou en perte d'autonomie.

Adresse : 3215, boul. LaSalle, Verdun H4G 1Z1

**514 761-1773** [reseau-benevoles-verdun.org](http://reseau-benevoles-verdun.org)

[r.b.v@videotron.ca](mailto:r.b.v@videotron.ca)

*La communauté est là pour veiller  
au bien-être de ses aînés.*

## La Cantine pour tous

Service : Livraison de repas qui vise le soutien à domicile et facilite l'accès à une alimentation saine.

**514 842-6822**

[lacantinepourtous.org/cantine-a-domicile](http://lacantinepourtous.org/cantine-a-domicile)

<mailto:info@lacantinepourtous.org>

---

## Maison d'Entraide Saint-Paul et Émard

Service : Épicerie à contribution réduite, Épicerie solidaire Paule & Émard.

Adresse : 5999, rue Drake, Montréal H4E 4G8

**514 761-1280** [maison-entraide.org](http://maison-entraide.org)

[info@maison-entraide.org](mailto:info@maison-entraide.org)

---

## Place Saint-Will

Service : Banque alimentaire, Soupe populaire au 320, rue Rielle, Paniers de Noël.

Adresse : 351, rue Willibrord, Verdun H4G 2T7

**514 769-9678** [stwill.ca/place](http://stwill.ca/place)

[place@stwill.ca](mailto:place@stwill.ca)

---

## La Fringale

Service : Frigos Libre-service / Repas prêt-à-manger.

Facebook : [La Fringale](#)

## Multi-Caus

6049 Boul. LaSalle, Verdun H4H 1M8

[Coopcaus.org](http://Coopcaus.org)

## Entre tes mains

383, rue de l'Église, Verdun H4G 2M5

---

## Impôts

### Centre Communautaire pour Aînés de Verdun

Service : Clinique d'impôts pour aînés seulement

Adresse : 4501 rue Bannantyne, bur. 125, Verdun H4G 1E3

**514 765-7161**

[aines125@hotmail.com](mailto:aines125@hotmail.com)

---

### Maison d'accueil des nouveaux arrivants - Île des-Sœurs

Service : Clinique d'impôts pour les nouveaux arrivants

Adresse : 1 place du Commerce, bur. 320, Verdun H3E 1A2

**438 837-9223**

[manamtl.org](http://manamtl.org)

[info@manamtl.org](mailto:info@manamtl.org)

---

### La Triade HCT - Clinique d'impôts

Service : Clinique d'impôts à l'année pour les personnes vivant avec un handicap visuel ou une déficience auditive et avec un faible revenu

Adresse : 8593 rue Centrale, LaSalle H8P 1N3

**514 368-3640**

[latriade.ca](http://latriade.ca)

[info@latriade.ca](mailto:info@latriade.ca)

---

### Handicap Action Intégration (HAI) - Clinique d'impôts

Service : Clinique d'impôts à l'année pour les personnes vivant avec un faible revenu ou avec un handicap.

Adresse : 410 ave Lafleur, bur. 7, LaSalle H8R 3H6

514 508-9199

[h-a-i.org](http://h-a-i.org)

[admin@h-a-i.org](mailto:admin@h-a-i.org)

---

### BCG Dawson - Clinique d'impôts

Service : Clinique d'impôts sur rendez-vous pour personnes anglophones unilingues à faible revenu de 50 ans et plus

Adresse : 666 rue Woodland, Verdun H4H 1V8

**514 767-9967** poste 229 [bgcdawson.ca](http://bgcdawson.ca)

[info@bgcdawson.ca](mailto:info@bgcdawson.ca)

# HÉBERGEMENT

## Centre d'hébergement Champlain

Service : Pour personnes âgées, et personnes en perte d'autonomie. Hébergement et soins de longue durée.

Adresse : 1325 rue Crawford, Verdun H4H 2N6

**514 766-8513 # 57501**

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-champlain](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-champlain)

---

## Centre d'hébergement Manoir de Verdun

Service : Pour personnes âgées, et personnes en perte d'autonomie. Hébergement et soins de longue durée.

Adresse : 5500 boul. LaSalle, Verdun H4H 1N9

**514 769-8801**

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-de-verdun](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-de-verdun)

---

## Centre d'hébergement Réal-Morel

Service : Pour personnes âgées, et personnes en perte d'autonomie. Hébergement et soins de longue durée.

Adresse : 3500 rue Wellington, Verdun H4G 1T3

**514 761-5874**

[ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-real-morel](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/etablissement/centre-dhebergement-real-morel)

---

## Habitations communautaires entre deux-âges

Service : Logements à loyer modique subventionnés ou non subventionnés avec services pour personnes de 65 ans et plus autonomes ou en légère perte d'autonomie.

Adresse : 102-3601 boul. Gaétan-Laberge, Verdun H4G 0A5

**438 383-4193** poste **101** [entre-deux-ages.org](https://entre-deux-ages.org)

[direction@entre-deux-ages.org](mailto:direction@entre-deux-ages.org)

---

## Hébergement - suite

---

### Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

Service : Logements subventionnés pour Personnes âgées .

**514 868-5588**

[omhm.qc.ca](http://omhm.qc.ca)

**Clothilde-D'Amico** 4000 Av Bannantyne, Verdun H4G 3H4

**Fernande-Rochon-De-Gongre** 1050 Av. Galt, Verdun H4G 3G9

**Marie-Laure-Porcheron** 5600 Boul. LaSalle, Verdun H4H 2T2

**Simone-Léveillée** 5630 Boul. LaSalle, Verdun H4H 2T3

---

### Association canadienne slave de Montréal - OBNL

Service : Site informatif indépendant des locataires des logements subventionnés gérés par l'Association Canadienne Slave de Montréal.

Adresse : 444 de la Poudrière, Verdun H4G 3L9

**438 880-5200**

[slavonic.ca](http://slavonic.ca)

---

### Manoir Frédérick Johnson - OBNL

Service : Immeuble de quatre étages comportant 68 appartements. Sortie Métro Lasalle.

Adresse : 3111 Rue de Rushbrooke, Verdun H4G 3J7

**514-527-5720 #65**

[rdpt.ca/fr/manoir-frederick-johnson](http://rdpt.ca/fr/manoir-frederick-johnson)

[info@rdpt.ca](mailto:info@rdpt.ca)

---

### Maison l'Étincelle

Service : Résidence privée pensée pour les aînés en perte d'autonomie et atteints de troubles de la mémoire, dont la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs majeurs.

Adresse : 3501 rue Ethel, Verdun H4G 1R9

**514-788-7249 #101**

[maisonletincelle.com](http://maisonletincelle.com)

[dq\\_verdun@maisonletincelle.com](mailto:dq_verdun@maisonletincelle.com)

---

---

## Rêve Bleu de Verdun—COOP

Service : Bâtiment de 19 logements pour personnes seules.

Adresse : 102-3601 boul. Gaétan-Laberge, Verdun H4G 0A5

**418-648-6758**

[comiteselection3601@gmail.com](mailto:comiteselection3601@gmail.com)

## Droit au logement

### Tribunal administratif du logement

Service : Information sur les droits et obligations, décision en cas de litiges en matière de bail résidentiel.

**514 873-245**

[tal.gouv.qc.ca](http://tal.gouv.qc.ca)

---

### Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

Service : Administration des logements et des programmes d'habitation sur l'île de Montréal.

**514 872-6442**

[omhm.qc.ca](http://omhm.qc.ca)

---

### Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM)

Service : Répertoire des ressources en hébergement et logement social.

**514 879-1949**

[rapsim.org](http://rapsim.org)

---

### Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun (CACV)

Service : Informations sur les sujets relatifs au logement et à l'aménagement urbain.

Adresse : 3972, rue de Verdun, Verdun H4G 1K9

**514 769-2228** poste 101 [cacv-verdun.org](http://cacv-verdun.org)

[accueil@cacv-verdun.org](mailto:accueil@cacv-verdun.org)

---

## SERVICE AUX IMMIGRANTS

### Mamies Immigrantes pour le Développement et l'Intégration (MIDI)

Service : Intégration des femmes immigrantes aînées, services de répit, contes, théâtre, ateliers, cuisine, couture.

Adresse : 4250, ave Bannantyne, bur. 102, Verdun H4G 3J4  
**514 903-1380** [mamiesimmigrantes.org](http://mamiesimmigrantes.org)  
[lesmamies2002@gmail.com](mailto:lesmamies2002@gmail.com)

---

### Maison d'accueil des nouveaux arrivants (MANA) - IDS

Service : Soutien et aide à l'intégration des nouveaux arrivants, clinique d'impôts. Île-des-Sœurs.

Adresse : 1, Place du Commerce, bur. 320, Verdun H3E 1A2  
**438 837-9223** [manamtl.org](http://manamtl.org)  
[info@manamtl.org](mailto:info@manamtl.org)

---

### Maison-Casa C.A.F.I. (Centre d'aide aux familles immigrantes)

Service : Accueil, référence, ateliers pour les familles personnes aînées.

Adresse : 5315, rue Wellington, Verdun H4H 1N3  
**514 844-3340** [centrecasacafi.org](http://centrecasacafi.org)  
[casacafi@msn.com](mailto:casacafi@msn.com)

---

### Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)

Service : Accueil, francisation, activités d'intégration et information pour les nouveaux arrivants.

Adresse : 3782, rue Wellington, Verdun H4G 1V2  
6201, rue Laurendeau, Montréal H4E 3X8  
**514 932-2953** [centrecsai.org](http://centrecsai.org)  
[csai@centrecsai.org](mailto:csai@centrecsai.org)

---

---

## Conseil des personnes âgées de la communauté noire de Montréal

Service : Services et activités pour personnes âgées noires.

Adresse : 7401, boul. Newman, bur. 6, LaSalle H8N 1X3

**514 935-4951**    [cbacm.org](http://cbacm.org)

[cbacmtl@gmail.com](mailto:cbacmtl@gmail.com)

## DÉFENSE DES DROITS

### Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS Centre-Sud de-l'Île-de-Montréal

Service : Pour formuler une plainte ou exprimer votre satisfaction à l'égard des services reçus dans un établissement du CIUSSS CSMTL.

**514 593-3600**

---

### Comité des usagers du CIUSSS Centre-Sud de l'Île de Montréal/ Territoires Sud-Ouest et Verdun

Service : Pour vous informer sur vos droits / À votre demande, pour vous accompagner et vous assister dans vos démarches, incluant d'exprimer une satisfaction ou une plainte.

**514 766-0546 # 53296**

*Connaître ses droits, c'est mieux se protéger.*

*Demander de l'information sur ses droits est un geste de confiance et de prudence.*

## DROITS ET JUSTICE

### Bureau d'aide juridique—Sud-Ouest

Service : Bureau d'aide juridique en droit civil et familial.

Adresse : 4250, rue Wellington, bur. 200, Montréal H4G 1W2

**514 864-2111** poste # **6550**

[aidejuridiquedemontreal.ca/trouver-un-bureau](http://aidejuridiquedemontreal.ca/trouver-un-bureau)

[baj.sudouest@ccjm.qc.ca](mailto:baj.sudouest@ccjm.qc.ca)

---

### Barreau du Québec

Service : Service d'avocat et de références.

**514 954-3444**      [barreau.qc.ca](http://barreau.qc.ca)

**1 866 666-0011**

---

### Chambre des notaires du Québec

Service : Service de notaire et protection du public.

**514 879-1793**      [cnq.org](http://cnq.org)

**1 800 263-1793**

---

### Fondation Émergence

Service : Défense des droits des minorités sexuelles. Programme de soutien aux aînés : Pour que vieillir soit gai.

Adresse ; C.P. 55510, Centre Maisonneuve, Montréal H1W 0A1

**438 384-1058**      [fondationemergence.org](http://fondationemergence.org)

---

### Association des Grands-Parents du Québec (ADGPQ)

Service : Défense des droits des grands-parents et des petits-enfants, défense des droits des aînés victimes d'abus.

**514 745-6110**      [grands-parents.qc.ca](http://grands-parents.qc.ca)

**1 866 745-6110**

**514 933-9645**

---

### Association des retraités(es) de l'éducation et des autres services publics du Québec AREQ (CSQ)

Service : Promotion et défense des intérêts et des droits culturels, sociaux et économiques.

Adresse : 320 rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec G1K 9E7  
**1 800 663-2408** [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

---

### Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

Service : Défense des droits des personnes de 50 ans et plus (revenu, logement, services à domicile, transport et santé).

Adresse : 1090, rue de l'Église, bur. 204, Montréal H4G 2N5  
**1 877 935-1551** poste 0 [aqdr.org](http://aqdr.org)  
[info@aqdr.org](mailto:info@aqdr.org)

---

### JuridiQC

Service : Aide et accompagnement pour entamer vos démarches (être locataire, perte d'autonomie, autres).

**1 866 536-5140 #3** puis #4 [juridiqc.gouv.qc.ca](http://juridiqc.gouv.qc.ca)

---

### Juripop

Service : Accompagnement juridiques (avocats abordables, soutien pour personnes atteintes de cancer etc.).

**1 855 587-4767** [juripop.org](http://juripop.org)

---

### Juristes à domicile

Service : Accompagnement des personnes en situation de vulnérabilité.

Adresse : 338 Rue St-Antoine Est, bur. 202, Montréal H2Y 1A3  
**514-944-9929** [juristesadomicile.com](http://juristesadomicile.com)  
[info@juristesadomicile.com](mailto:info@juristesadomicile.com)

---

# DEUIL

## La gentiane – Deuil – Entraide

Service : Conseils, références, textes et articles sur le deuil.

[lagentiane.org](http://lagentiane.org)

---

## Éducaloi

Service : Que faire après le décès d'un proche ?

[educaloi.qc.ca/categories/gerer-succession](http://educaloi.qc.ca/categories/gerer-succession)

---

## Association des thérapeutes en relation d'aide en accompagnement du deuil (ATRAAD)

Service : Accompagnement professionnel en relation d'aide et accompagnement du deuil.

1 866 338-4575 [atraad.org](http://atraad.org)

---

## Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD)

Service : Reconnaissance du droit à une aide médicale à mourir.

514 341-4017 [aqdmd.org](http://aqdmd.org)

---

## Suicide Action Montréal (SAM)

Service : Propose divers services, entre autres, aux personnes qui ont vécu le suicide d'un être cher.

1 866 277-3553 [cpsmontreal.ca](http://cpsmontreal.ca)

*Aider quelqu'un en deuil,  
c'est aussi savoir être présent sans donner de conseils  
ni ramener la conversation à son propre vécu.*

# MAGASINS COMMUNAUTAIRES

## Association Entre Tes Mains

Service : Articles vestimentaires et divers à faible coût, accueil et référence.

Adresse : 383 Rue de l'Église, Montréal H4G 2M5

**514 767-2444**

[associationentretesmains@videotron.ca](mailto:associationentretesmains@videotron.ca)

---

## Renaissance Québec - Fripe Verdun

Service : Récupération et vente de vêtements, articles de maison, fournitures sportives et scolaires, etc.

Adresse : 4261, rue Wellington, Verdun H4G 1V9

**514 766-5059**

[information@renaissancequebec.ca](mailto:information@renaissancequebec.ca)

---

## Armée du Salut - Magasin Verdun

Service : Récupération sur place et vente à prix modique d'articles d'occasion.

Adresse : 4025, rue Wellington, Verdun H4G 3M6

**514 767-2606**

---

## Pour une seconde vie

Service : Ramassage et dons de meubles.

[demainverdun.org/2024/09/pour-une-seconde-vie](http://demainverdun.org/2024/09/pour-une-seconde-vie)

---

## CLIC OPEQ

Service : Ordinateurs remis à neuf à prix abordable pour le cheminement académique ou professionnel.

Adresse : 1, carrefour Alexander-Graham-Bell, Tour B, 2e étage, Verdun H3E 3B3

**1 877 617-6737**

[opeq.qc.ca/recevoir/programme-clic-opeq](http://opeq.qc.ca/recevoir/programme-clic-opeq)

[demande@opeq.qc.ca](mailto:demande@opeq.qc.ca)

---

## MÉDIAS

### Explore Verdun-île-des-Sœurs

Service : Nouvelles hyper-locales aux Verdunois et citoyens de l'île-des-Sœurs. Toute l'actualité municipale de l'arrondissement

**514 209-6439**

[exploreverdunids.com](http://exploreverdunids.com)

---

### NOUVELLES D'ICI

Service : Un média 100% local, indépendant et à but non lucratif desservant Lachine, LaSalle, le Sud-Ouest et Verdun.

[nouvellesdici.com](http://nouvellesdici.com)

---

### CKVL 100,1 FM

Service : L'émission CARREFOUR DES AÎNÉS animé par Jean-Claude Duclos

[ckvl.fm/emission/carrefour-des-aines](http://ckvl.fm/emission/carrefour-des-aines)

---

### RADIO BALADO JCD

Service : Ré-écoutez vos émissions préférées

[radiobaladojcd.com](http://radiobaladojcd.com)

---

### UnJournalSurLeNet

Service : Journal local pour les résidents du Sud-Ouest de Montréal. Ce journal se veut participatif, ce qui veut dire que tous les résidents peuvent écrire des nouvelles, des faits, des parties d'histoires de nos quartiers.

[unjournalurlenet.wordpress.com](http://unjournalurlenet.wordpress.com)

*Les nouvelles rapprochent les citoyens  
de leur communauté*

## LEXIQUE

<b>AA :</b>	Alcooliques Anonymes
<b>AAASO :</b>	Association des aînés actifs du Sud-Ouest
<b>ACHIM :</b>	Alternatives communautaires d'Habitation et d'intervention de milieu
<b>ADGPQ :</b>	Association des Grands-Parents du Québec
<b>AETM :</b>	Association Entre Tes Mains
<b>APV :</b>	Action Prévention Verdun
<b>AQDMD :</b>	Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité
<b>AQDR :</b>	Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
<b>ARCG :</b>	Aînés et retraités de la Communauté gaie
<b>AREQ :</b>	Association des retraités(es) de l'éducation et des autres services publics du Québec
<b>ATQ :</b>	Aide aux Trans du Québec
<b>ATRAAD :</b>	Association des thérapeutes en relation d'aide en accompagnement du deuil
<b>CABM :</b>	Centre d'Action Bénévole de Montréal
<b>CACV :</b>	Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun
<b>CAFI :</b>	Centre d'aide aux familles immigrantes
<b>CAUS :</b>	Coopérative Abondance Urbaine et Solidaire
<b>CAT :</b>	Centre d'abandon du tabagisme
<b>CAVAC :</b>	Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
<b>CCAV :</b>	Centre Communautaire pour Aînés de Verdun
<b>CDSV :</b>	Concertation en Développement Social de Verdun
<b>CPSM :</b>	Centre de prévention du suicide de Montréal
<b>CSAI :</b>	Centre social d'aide aux immigrants
<b>GASO :</b>	Le Groupe des aidants du Sud-Ouest
<b>HAI :</b>	Handicap Action Intégrante
<b>IPAM :</b>	Intervention policière auprès des aînés maltraités
<b>ITMAV :</b>	Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables
<b>MANA :</b>	Maison d'accueil des nouveaux arrivants

**MDSC** : Mon dossier Service Canada  
**MEV** : Maison de l'environnement de Verdun  
**MIDI** : Mamies Immigrantes pour le Développement et l'Intégration  
**NA** : Narcotiques Anonymes  
**OMHM** : Office municipal d'habitation de Montréal  
**PABEMSOM** : Parents et amis du bien-être mental du sud-ouest de Montréal  
**PEFSAD** : Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique  
**RAMQ** : Régie de l'assurance-maladie du Québec  
**RAPSIM** : Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal  
**RBV** : Réseau-Bénévole de Verdun  
**RCSD** : Régime Canadien de Soins Dentaires  
**REV** : Réseau d'Entraide de Verdun  
**ROPASOM** : Regroupement des Organismes Pour Aînés du Sud-Ouest de Montréal  
**RRQ** : Régie des rentes du Québec  
**RPC** : régime de la pension du Canada  
**RUTA** : Regroupement des usagers du Transport adapté  
**SAAQ** : Société de l'assurance automobile du Québec  
**SAD** : Soutien à domicile dans le Sud-Ouest-Verdun  
**SAFE** : Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre  
**SAM** : Suicide Action Montréal  
**SAVA** : Soutien aux aînés victimes d'abus  
**SRG** : Supplément de revenu garanti  
**SSVP** : Société Saint-Vincent-de-Paul  
**STM** : Société de transport de Montréal  
**SV** : Sécurité de la vieillesse  
**TCRAV** : Table de Concertation des Ressources pour Aînés de Verdun  
**TE** : Toujours Ensemble

# INDEX

ACHIM.....	21
Action Prévention Verdun.....	16
Action Prévention Verdun - Volet 50 ans et plus .....	26
Âge d'or du Club des Aînés de l'Arche de Montréal .....	22
Âge d'Or Saint-Télesphore de LaSalle.....	22
Aide à domicile - Verdun - île-des-Sœurs.....	37
Aide aux Trans du Québec (ATQ) Membre de soutien .....	9
Aide domestique .....	13
Aînés et retraités de la Communauté gaie .....	18
Alcooliques Anonymes (AA) .....	35
Alternatives communautaires d'Habitation et d'intervention de milieu .....	20
Amalgame Montréal .....	32
Armée du Salut - Magasin Verdun .....	51
Association Bégaïement Communication.....	31
Association canadienne slave de Montréal - OBNL .....	44
Association des aînés actifs du Sud-Ouest.....	27
Association des Grands-Parents du Québec (ADGPQ) .....	48
Association des retraités(es) Éducation et services publics du Québec....	49
Association des thérapeutes en relation d'aide en acc. du deuil .....	50
Association Entre Tes Mains.....	51
Association québécoise Défense des droits des retraitées/préretraitées...	49
Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité .....	50
Barreau du Québec .....	48
BCG Dawson - Clinique d'impôts .....	42
BGC Dawson.....	19
BGC Dawson - Aînés .....	21
Bibliothèque de l'Île-des-Sœurs.....	23
Bibliothèque Jacqueline-de-Repentigny .....	23
Bibliothèque l'Octogone .....	23
Bibliothèque Marie-Uguay .....	23
Bibliothèque Saint-Henri.....	23
Bouger et vivre .....	26
Bureau d'aide juridique—Sud-Ouest.....	48
Cancer J'écoute.....	8
Carte d'assurance maladie .....	13
Carte d'assurance sociale .....	14
CENTRAMI - Ressource alternative en santé mentale .....	33
Centre antifraude du Canada .....	9
Centre antipoison du Québec .....	5
Centre communautaire Elgar (Île-des-Sœurs) .....	19
Centre communautaire Marcel-Giroux .....	19
Centre Communautaire pour Aînés de Verdun .....	21, 42
Centre communautaire pour Aînés du Sud-Ouest .....	21
Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux .....	25

Centre d'abandon du tabagisme .....	<u>35</u>
Centre d'Action Bénévole de Montréal .....	<u>18</u>
Centre d'écoute Le Havre .....	<u>8</u>
Centre d'hébergement Champlain .....	<u>43</u>
Centre d'hébergement Manoir de Verdun .....	<u>43</u>
Centre d'hébergement Réal-Morel .....	<u>43</u>
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) .....	<u>9</u>
Centre de crise L'Autre Maison .....	<u>5</u>
Centre de jour du Manoir-de-Verdun .....	<u>18</u>
Centre de Loisirs Monseigneur-Pigeon .....	<u>20, 26</u>
Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) .....	<u>6</u>
Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay .....	<u>39</u>
Centre de recherche et d'études sur le vieillissement -Université Mc Gill..	<u>31</u>
Centre des femmes de Verdun .....	<u>17</u>
Centre du Vieux-Moulin de LaSalle .....	<u>22</u>
Centre Évasion .....	<u>37</u>
Centre intergénérationnel La Station de l'IDS .....	<u>19</u>
Centre récréatif, culturel et sportif St-Zotique .....	<u>27</u>
Centre Service Canada - Verdun (Mtl) .....	<u>14</u>
Centre social d'aide aux immigrants (CSAI) .....	<u>46</u>
Chambre des notaires du Québec .....	<u>48</u>
Ciné-Quartier Verdun-Île-des-Sœurs .....	<u>24</u>
Citoyenneté et immigration Canada .....	<u>15</u>
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.....	<u>29</u>
CKVL 100,1 FM.....	<u>52</u>
CLIC OPEQ.....	<u>51</u>
CLIC SANTÉ.....	<u>31</u>
ClicSÉCUR - Service québécois d'authentification gouvernementale .....	<u>12</u>
CLSC de Verdun .....	<u>30</u>
Club de l'Âge d'Or Marguerite d'Oro .....	<u>22</u>
Club Renaissance - Notre-Dame-du-Sacré-Cœur.....	<u>22</u>
Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun (CACV) .....	<u>45</u>
Comité des usagers du CIUSSS.....	<u>47</u>
Commissaire local aux plaintes .....	<u>47</u>
Complexe récréatif Gadbois.....	<u>27</u>
Concertation en Développement Social de Verdun.....	<u>16</u>
Conseil des personnes âgées de la communauté noire de Montréal ....	<u>17, 47</u>
Coopérative de solidarité abondance urbaine solidaire .....	<u>36</u>
Croix-Rouge Canadienne - Division du Québec .....	<u>9</u>
Croix-Rouge canadienne - Division du Québec - Cours .....	<u>31</u>
Demande de Passeport.....	<u>14</u>
Diabète Québec .....	<u>32</u>
Directeur de l'état civil .....	<u>12</u>
Échange de services de LaSalle - Accompagnement - Transport.....	<u>39</u>
Écocentre LaSalle .....	<u>10</u>
Éducaloi .....	<u>50</u>
Educaloi - La loi, vos droits.....	<u>37</u>

Entre tes mains.....	<u>41</u>
Explore Verdun-île-des-Sœurs .....	<u>52</u>
Fabricathèque du Sud-Ouest .....	<u>25</u>
Fondation Émergence.....	<u>48</u>
Groupe Harmonie .....	<u>35</u>
Habitations communautaires entre deux-âges.....	<u>43</u>
Handicap Action Intégration (HAI) - Clinique d'impôts .....	<u>42</u>
Hôpital de Verdun.....	<u>29</u>
Immatriculation.....	<u>13</u>
Info crime .....	<u>6</u>
Info pannes (Hydro Québec) .....	<u>11</u>
Info-Aide violence sexuelle .....	<u>6</u>
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables .....	<u>9, 34</u>
Institut universitaire en santé mentale Douglas .....	<u>33</u>
Interligne .....	<u>6</u>
JuridiQC .....	<u>49</u>
Juripop.....	<u>49</u>
Juristes à domicile .....	<u>49</u>
La Cantine pour tous.....	<u>41</u>
La Fringale .....	<u>41</u>
La gentiane – Deuil – Entraide .....	<u>50</u>
La MaisonNette Sud-Ouest – C.A.D.R.E. ....	<u>36</u>
La Station - Volet 50 ans et plus.....	<u>21, 26</u>
La TRIADE HCT .....	<u>32</u>
La Triade HCT - Clinique d'impôts .....	<u>42</u>
Le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) .....	<u>37</u>
Les aînés de LaSalle .....	<u>22</u>
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés.....	<u>8, 34</u>
Ligne Info-Santé / Info-Social - 811 .....	<u>29</u>
Loisirs & Culture Sud-Ouest .....	<u>26</u>
Loisirs Laurendeau-Dunton.....	<u>26</u>
Maison d'accueil des nouveaux arrivants - Île des-Sœurs .....	<u>42</u>
Maison d'accueil des nouveaux arrivants (MANA) - IDS.....	<u>46</u>
Maison d'Entraide Saint-Paul et Émard.....	<u>41</u>
Maison de l'environnement de Verdun .....	<u>10</u>
Maison l'Étincelle .....	<u>44</u>
Maison Nivard-De Saint-Dizier, musée, site archéologique .....	<u>24</u>
Maison Sault-Saint-Louis.....	<u>32</u>
Maison-Casa C.A.F.I. (Centre d'aide aux familles immigrantes).....	<u>17, 40, 46</u>
Mamies Immigrantes pour le Développement et l'Intégration .....	<u>17, 46</u>
Manoir Frédérick Johnson - OBNL .....	<u>44</u>
Mon dossier Service Canada.....	<u>15</u>
Multi-Caus .....	<u>41</u>
Narcotiques Anonymes (NA).....	<u>35</u>
Natatorium de Verdun .....	<u>28</u>
NOUVELLES D'ICI .....	<u>52</u>
Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM).....	<u>44, 45</u>

<b>PABEMSOM</b> .....	<b><u>33</u></b>
<b>Parents et amis du bien-être mental du sud-ouest de Montréal</b> .....	<b><u>33</u></b>
<b>Parkinson-Montréal-Laval</b> .....	<b><u>32</u></b>
<b>Pernis de conduire</b> .....	<b><u>13</u></b>
<b>Piscine de l'Académie Beurling</b> .....	<b><u>28</u></b>
<b>Piscine du Parc Arthur-Therrien</b> .....	<b><u>28</u></b>
<b>Piscine du Parc Dan-Hangannu (Elgar)</b> .....	<b><u>28</u></b>
<b>Place Saint-Will</b> .....	<b><u>41</u></b>
<b>Plage urbaine de Verdun</b> .....	<b><u>28</u></b>
<b>Point de service à L'Île-des-Sœurs</b> .....	<b><u>30</u></b>
<b>Point de Service à Verdun</b> .....	<b><u>30</u></b>
<b>Pour une seconde vie</b> .....	<b><u>51</u></b>
<b>Programmation culturelle - Arrondissement de Verdun</b> .....	<b><u>25</u></b>
<b>Programmation culturelle du Sud-Ouest</b> .....	<b><u>25</u></b>
<b>Projet P.A.L. - Ressource alternative en santé mentale</b> .....	<b><u>33</u></b>
<b>Quai 5160 – Maison de la culture de Verdun</b> .....	<b><u>24</u></b>
<b>RADIO BALADO JCD</b> .....	<b><u>52</u></b>
<b>Reclaim Literacy</b> .....	<b><u>36</u></b>
<b>Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ)</b> .....	<b><u>13</u></b>
<b>Régie des rentes du Québec</b> .....	<b><u>13</u></b>
<b>Régime canadien de soins dentaires</b> .....	<b><u>15</u></b>
<b>Régime de la pension du Canada</b> .....	<b><u>14</u></b>
<b>Regroupement des Madelinots</b> .....	<b><u>21</u></b>
<b>Regroupement des Organismes Pour Aînés du Sud-Ouest de Montréal</b> ...	<b><u>18</u></b>
<b>Regroupement des usagers du Transport adapté</b> .....	<b><u>38</u></b>
<b>Renaissance Québec - Fripe Verdun</b> .....	<b><u>51</u></b>
<b>Rendez-vous santé Québec (RVSQ)</b> .....	<b><u>31</u></b>
<b>Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM)</b>	<b><u>45</u></b>
<b>Réseau d'entraide de Verdun</b> .....	<b><u>40</u></b>
<b>Réseau d'entraide de Verdun - Lunettes</b> .....	<b><u>36</u></b>
<b>Réseau-Bénévole de Verdun (RBV)</b> .....	<b><u>16, 40</u></b>
<b>Réseau-Bénévole de Verdun—Accompagnement - Transport</b> .....	<b><u>38</u></b>
<b>Rêve Bleu de Verdun—COOP</b> .....	<b><u>45</u></b>
<b>Revenu Québec</b> .....	<b><u>12</u></b>
<b>S.O.S. Violence conjugale</b> .....	<b><u>6</u></b>
<b>Sécurité de la vieillesse</b> .....	<b><u>14</u></b>
<b>Service de police de la Ville de Montréal</b> .....	<b><u>11</u></b>
<b>Service de proximité en dépendance - Centre-Sud-Ouest-Verdun</b> .....	<b><u>35</u></b>
<b>Service des pensions publiques</b> .....	<b><u>14</u></b>
<b>Services Québec - Aînés</b> .....	<b><u>12</u></b>
<b>Société Alzheimer de Montréal</b> .....	<b><u>33</u></b>
<b>Société de l'assurance automobile du Québec</b> .....	<b><u>13</u></b>
<b>Société de St-Vincent-de-Paul—Conférence de Verdun</b> .....	<b><u>40</u></b>
<b>Société d'Histoire et de Généalogie de Verdun</b> .....	<b><u>24</u></b>
<b>SOS Aînés Maltraitance</b> .....	<b><u>34</u></b>
<b>Soutien à domicile dans le Sud-Ouest-Verdun (SAD)</b> .....	<b><u>37</u></b>
<b>Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (SAFE)</b> .....	<b><u>27</u></b>

Soutien aux aînés victimes d'abus .....	<u>34</u>
SPVM - Zone Aînés.....	<u>8</u>
STM - Transport adapté.....	<u>38</u>
STM-INFO (Société de transport de Montréal) .....	<u>38</u>
Suicide Action Montréal (SAM) .....	<u>50</u>
Supplément du Revenu garanti.....	<u>14</u>
Table de Concertation des Ressources pour Aînés de Verdun .....	<u>16</u>
Taxi Para-adapté.....	<u>38</u>
Tel-Aide Montréal.....	<u>5</u>
Tel-Aînés-Montréal .....	<u>8</u>
Tel-Écoute Le deuil.....	<u>8</u>
Toujours ensemble - Déneigement .....	<u>36</u>
Tribunal administratif du logement.....	<u>45</u>
UnJournalSurLeNet.....	<u>52</u>
Urgence dépendance .....	<u>5</u>
Verdun - Arrondissement.....	<u>10</u>

## *La Bienveillance*

*C'est une action volontaire.*

*Elle vise le bien-être de l'aîné,*

*De son milieu et de son entourage.*

*C'est le respect de la personne, de son histoire,*

*De sa dignité et de son aspect unique.*

*Elle favorise le mieux-être et l'estime de soi.*

*Ce sont de petites attentions.*

*Chacun de nous est donc concerné.*

*Nous avons besoin de vous.*

## REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes et tous les organismes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce bottin.

Leur collaboration, leur générosité et leur engagement envers la communauté ont permis de rassembler ces informations utiles pour les aînés.

Nous remercions le Bureau de la députée provinciale de Verdun, Alejandra Zaga Mendez, qui a soutenu financièrement la réalisation du bottin.

DÉPUTÉE DE VERDUN  
**ALEJANDRA ZAGA MENDEZ**

Bureau de circonscription :

☎ 514-766-7503  
✉ 4110 rue Wellington, bureau 301  
📍 Alejandra.ZagaMendez.VERD@assnat.qc.ca

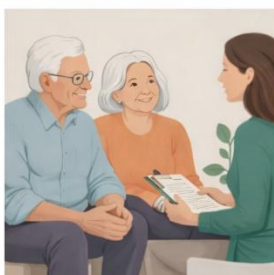


ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

Coordination et mise en page : Jacinte Chapados



Nous espérons que ce bottin sera un outil précieux pour mieux connaître les ressources, les services et les activités offerts dans notre communauté.



Merci à tous ceux et celles qui travaillent chaque jour au bien-être des personnes aînées.