



Programme d'intervention en télésanté
pour les aînés / Telehealth Intervention
Program for Older Adults

1-888-698-8331

Ressources
communautaires
SERVICES DISPONIBLES ET
RESSOURCES PRATIQUES

Hôpital général juif

Table des Matières

NOTE SPÉCIALE : TOUS LES SERVICES ÉNUMÉRÉS SONT BILINGUES ANGLAIS/FRANÇAIS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.

INFO-REFERENCE	2
CENTRES DE CRISE ET LE SOUTIEN À LA SANTÉ MENTALE	2
LIGNES D'ÉCOUTE	5
GROUPES DE SOUTIEN AU DEUIL	7
CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR PERSONNES ÂGÉES	8
SUPPORT/ AINÉS AVEC DES DÉFICITS ET/OU PERTE D'AUTONOMIE/ TRANSPORT	9
RESSOURCES SUR LA CULTURE NUMÉRIQUE	11
RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ – COVID-19	11
CLINIQUES MÉDICALES SANS RENDEZ-VOUS (PAS BESOIN DE MÉDECIN DE FAMILLE)	13
SUPERMARCHÉS ET POPOTES ROULANTES.....	14
<i>L'ÉPICERIE PAR INTERNET (GRANDES ENTREPRISES)</i>	<i>17</i>
SERVICES DE NETTOYAGE	18
CLINIQUES FISCALES (POUR LES FAIBLES REVENUS).....	18
ASSISTANCE FINANCIÈRE	19
SERVICES D'AIDE JURIDIQUE	19
LIVRAISON DE MÉDICAMENTS	20
SOUTIEN AUX PERSONNES - (DE SERVICE CANADA).....	21
ACTIVITÉS DE LOISIRS.....	22

Info-Reference

211

Ressource en cas où le client aurait besoin d'autres informations ou de références à des services communautaires ou sociaux dans leur quartier tels de la sécurité alimentaire, du support psychosocial, de l'assistance matérielle, des cours d'Anglais langue seconde, de l'assistance financière, des cliniques médicales de la thérapie, etc.

☎ 211

🌐 www.211.qc.ca

Ligne d'aide de
référence à Montréal

Ligne d'aide de référence. Disponibles du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00.

☎ 514-527-0007

🌐 <http://www.info-reference.qc.ca/>

Centres de crise et le soutien à la santé mentale

Ami Québec

* Programmes offerts
majoritairement en
Anglais*

* Quelques programmes
bilingues*

Counseling et thérapie pour les familles qui ont un proche qui est atteint d'une maladie mentale.

☎ 514-486-1448

🌐 <https://amiquebec.org/therapy/>

Association IRIS

Nord-Montréal

Centre d'intervention de crise 24h / 7j

☎ (514) 388-9233

🌐 <http://www.associationiris.ca/>

Avant de Craquer
Français Seulement

Ressource fournissant diverses organisations dédiées au bien-être des personnes les plus proches d'une personne atteinte de maladie mentale.

☎ 1-855-272-7837
🌐 <https://www.avantdecraquer.com/>

Association Québécoise pour les Parents et Amis de la Personne Atteinte de Maladie Mentale (AQPAMM)

Français Seulement

Aide les familles et les amis des personnes vivant avec un problème de santé mentale en offrant des informations, des références et un soutien ainsi qu'en proposant des outils pour maintenir des relations saines avec les proches tout en prenant soin de soi.

☎ 514-524-7131
🌐 <https://aqpamm.ca/>

Centre de crise de l'Ouest de l'Île

Ouest de Montréal
Centre d'intervention de crise 24h / 7j
☎ (514) 684-6160
🌐 <http://www.centredecriseoi.com/>

Centre de Psychologie de Montréal

Services de psychologie
☎ 514-244-1290
🌐 <https://www.montrealtherapy.com/fr/>

Centre de Psychologie Appliqué à l'Université Concordia

Site Web Anglais

Fournit des services de thérapie, de conseil et d'évaluation à la communauté locale. Services disponibles de septembre à avril seulement.

☎ 514-848-2424 ext. 7550
🌐 <https://www.concordia.ca/artsci/psychology/facilities-services/apc.html>

Centre L'Autre Maison

Sud-Ouest de Montréal
Centre d'intervention de crise 24h / 7j
Bilingue
☎ (514) 768-7225
🌐 <https://www.centredecrise.ca/lautre-maison>

Croix-Rouge - Ressources pour les premiers secours psychologiques * Document en Anglais*

Des documents téléchargeables qui apportent un soutien émotionnel et pratique aux personnes, aux familles ou aux communautés qui ont des difficultés à faire face.

https://www.redcross.ca/crc/documents/19-0420PS-PFA_Pocket_Guide_2020_EN_FA.pdf

Eugeria

Votre guichet unique pour trouver des produits, des services et des conseils pour vous aider avec la maladie d'Alzheimer et les autres troubles cognitifs.

<https://www.eugeria.ca/fr/>

Institut Argyle

Services de conseil et de psychologie proposés à des prix dégressifs.

☎ 514 931-5629 ext. 1

<https://argyleinstitute.org/FR>

Regroupement des Services d'Intervention de Crise du Québec * Site Web Français *

Fournit une liste de centres d'intervention de crise à travers le Québec

<https://www.centredecrise.ca/listecentres>

Revivre/Relief

Lignes d'écoute, des ateliers, des groupes de soutien virtuel pour les personnes souffrant d'anxiété, de trouble dépressif ou bipolaire

☎ 1-866-738-4873

<https://monrelief.ca/relief-1/accueil>

Suicide Action Montréal

ligne de crise et d'écoute, services pour les personnes suicidaires, pour les proches et les proches touchés par le suicide

☎ 1-866-277-3553 or 514-723-3594 x221

<https://suicideactionmontreal.org/>

Tracom

Centre-Ouest de Montréal
Centre d'intervention de crise ligne d'écoute 24h / 7j
☎ 514-483-3033
🌐 www.tracom.ca

Lignes d'Écoute

Aide Abus Aînés – Pour les situations d'abus chez les personnes âgées.

Ligne d'aide pour la maltraitance des aînés – gratuit, confidentiel, bilingue. En service de 8h00 à 20h00, 7/7 jours.

☎ 1-888-489-2287
🌐 www.aideabusaines.ca/

Aîné-Avisé

Séances d'information, de **60 minutes**, sont **100% gratuite sur la sensibilisation** à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes aînées

☎ 1-800-544-9058
🌐 <https://aineavise.ca/programme/>

CAVAC – assistance pour les victimes de crimes

Services psychojudiciaires, accompagnement, intervention post-trauma et informations légales

☎ 1-866-532-2822
🌐 <https://cavac.qc.ca/services/>

Centre Antifraude du Canada

Conseils de prévention et les recours possible, pour signaler un fraude

☎ 1 888 495-8501
<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/>

Centre des Femmes de Montréal (Femmes seulement) *

Offre plusieurs services incluant du support légal, de l'écoute active, du support psychosocial (violence conjugale, abus, accompagnement psychologique), du support matériel (incluant des vêtements, de la nourriture, des activités de groupe, du réseautage, etc.)

☎ 514-842-4780
🌐 <https://centredesfemmesdemtl.org/>

Écoute Entraide

Ligne d'écoute francophone 7 jours sur 7, 8h00 à 0h00, groupes de soutien

Français seulement

☎ 514-278-2130 or 1-844-294-2130
🌐 www.ecoute-entraide.org

Indigenous – Assistance émotionnelle

Ligne d'aide. Santé mentale et bien-être chez les communautés des premières Nations et Inuit
☎ 1-855-242-3310
🌐 <https://www.sac-isc.gc.ca/eng/1576089278958/1576089333975>

Interligne - LGBTQ

Ligne d'aide LGBTQ. Information, écoute, références, support à l'orientation sexuelle par téléphone + web-chat
☎ 514-866-0103 or 1-888-505-1010
🌐 www.interligne.co/aide-renseignements/

L'Appui – Proches aidants

Service d'écoute, de support et de références pour les proches aidants de personnes âgées.
☎ 1-855-852-7784
🌐 <https://www.lappui.org/>

Les Petits Frères

Service de soutien aux personnes âgées par téléphone : Au Bout du Fil
☎ 1-877-805-1955
🌐 <https://www.petitsfreres.ca/>

Ligne d'assistance téléphonique pour la violence domestique au Québec

Ligne d'assistance téléphonique offrant de l'écoute, de l'information et des références à des services pour les victimes de violence conjugale. 24/24h, 7/7 jours.
☎ 1-800-363-9010
🌐 <http://www.scf.gouv.qc.ca/en/violences/conjugal-violence/>

Multi-écoute - immigrants

Ligne d'aide pour les immigrants – Écoute, assistance, support psychosocial
☎ 514-737-3604
🌐 www.multiecoute.org

Phobie Zéro

Ligne d'aide : Anxiété, Panique, Isolement, Stress
Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Ces services s'adressent également à la famille et aux proches

☎ 514-276-3105

🌐 www.phobies-zero.qc.ca

Support social pour les dommages psychologiques en contexte de travail - VÉTÉRANS

Groupe de soutien pour les vétérans du personnel des Forces armées canadiennes et leur famille

☎ 514-457-3440 x3113



[https://www.cfmws.com/en/AboutUs/DCSM/OSISS/Pages/Operational-Stress-Injury-Social-Support-\(OSISS\).aspx/en/index.html](https://www.cfmws.com/en/AboutUs/DCSM/OSISS/Pages/Operational-Stress-Injury-Social-Support-(OSISS).aspx/en/index.html)

Tel-Aide

Ligne d'écoute pour les personnes de tous âges

☎ 514 935-1101

🌐 <http://www.telaide.org/>

Tel-Aînés

Ligne d'écoute pour les 60 ans et plus. Gratuit, anonyme, sans jugement. De 10h00 à 22h00

☎ 514-353-2463

🌐 www.tel-ecoute.org

Groupes de soutien au deuil

Ami Quebec

Groupes de soutien de divers types, le client peut s'inscrire au groupe avec le sujet de son choix et aura besoin d'un accès à l'internet

☎ 514-486-1448

🌐 <https://amiquebec.org/support/>

Grief Share

Groupes de soutien pour le deuil, en ligne et en personne, frais : 0- 20\$ 20

☎ 800-395-5755 (US et Canada)

 <https://www.griefshare.org/>


My Grief Angels * Anglais seulement*

Répertoire des groupes de soutien aux personnes en deuil, le client devra avoir accès à Internet pour trouver le groupe qui lui convient le mieux et pour s'inscrire

 <http://www.mygriefangels.org/>

VITAS Healthcare * Anglais seulement*

Groupes gratuits de soutien au deuil par téléphone ou appel zoom. Le client doit avoir accès à l'internet pour s'inscrire à l'appel de groupe.


 877-291-1363

 <https://www.vitas.com/family-and-caregiver-support/grief-and-bereavement/remote-grief-support-groups>

Centres communautaires pour personnes âgées

Aînés Action Québec


Aînés Action Québec travaille à maintenir et à améliorer la vitalité des aînés du Québec **d'expression anglaise**. Tous les efforts déployés permettront d'identifier et d'aborder les défis et les problèmes afin de promouvoir un mode de vie sain et actif pour les aînés d'expression anglaise.

 514-505-0977

 <https://www.seniorsactionquebec.ca/fr/index.html>

Centre Communautaire Sainte-Antoine


Ils offrent divers programmes et services aux aînés.

 514-933-7351

 www.centrestantoine50plus.org

Centre Contactivity

Ils offrent un lieu accueillant, attentionné et sécuritaire aux aînés autonomes de 60 ans et plus. Ils offrent divers cours et groupes d'intérêt pour l'esprit, le corps et l'âme.

 514-932-2326

 <https://contactivitycentre.org>

Centre Espoir Nouveau

Fournit un environnement convivial où les personnes âgées peuvent s'épanouir grâce à une variété de services et d'activités sociales et communautaires.

- Fonctionne à distance en raison de COVID-19.

☎ 514) 484-0425

🌐 <http://newhopenbg.com/>

Porte Jaune

Ils offrent programmes qui favorisent l'inclusion sociale de tous les âges, au centre-ville. Services : visites amicales, courses, appels hebdomadaires, aide technique, accompagnements (médicaux / non médicaux). Activités : tricot, musique, club de lecture/films, yoga adapté, heure communautaire 55+. TOUT EST GRATUIT !

☎ 514-845-2600 ext. 2 (Rocio)

🌐 <https://fr.yellowdoor.org>

Support/ Aînés avec des déficits et/ou perte d'autonomie/ Transport

Bibliothèque Montréal

* Site Web Français
seulement*

Service gratuit pour les abonnés de plus de 65 ans et pour les personnes à mobilité réduite ou ayant un handicap physique temporaire ou permanent. Ce service permet de prêter à domicile un document de la bibliothèque.

🌐 <http://bibliomontreal.com/abonnez-vous/pre-a-domicile-ou-biblio-courrier-documents-envoyes-par-la-poste/>

Centre de jour Henri-Bradet

Programme de jour communautaire qui fournit des activités préventives et thérapeutiques pour les aînés vivant à domicile qui ont perdu de l'autonomie (physique, cognitive, ou psychosociale). Leurs services incluent : un centre de jour qui fournit le transport entre la maison et le centre et un dîner à prix modique.

☎ 514-484-7878 #2

🌐 <http://fatherdowdfoundation.org/accueil.html>

Centre de jour St. Margaret

Supporte et facilite l'inclusion sociale des aînés vivant à domicile qui ont des déficits physiques et/ou cognitifs. Leurs services incluent: un matin ou un après-midi d'activités diverses.

☎ 514-484-7878 #8

🌐 <https://www.saint-margaret.ca/en/day-centre/day-centre/>

Centre Cummings

Offrent des repas kascher et leur livraison, du transport et des services sociaux aux aînés.

☎ 514-342-1234

<https://cummingcentre.org/fr/services-sociaux/services/transport/>

Conseil des aînées de N.D.G

Fournit aux aînés de 50 ans et plus des informations et références, de la défense des droits, une clinique d'impôts, des groupes d'aînés, de la sensibilisation et des rencontres sociales "Café Boomers"

+ Développe une campagne d'action collective pour le transport public et la sécurité piétonne

+ Offre du transport aux aînés à faible revenu. Les clients doivent réserver 1 semaine en avance.

☎ 514-487-1311

🌐 <https://ndgccc.cs/fr/>

COVID-19 Vaccination: support, accompagnement, et transportation services communautaire

Liste de services en rapport avec le COVID-19. Ces services sont destinés aux personnes âgées, avec ou sans problèmes de mobilité, qui souhaitent recevoir le vaccin.

🌐 https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/fileadmin/ciusss_oim/Nouvelles/Covid_19/CIUSSS-ODIM.covid.vacc.73.pdf

Tous Ensemble

Collectif de professionnels de la santé bénévoles qui apportent aux hôpitaux et à leurs fondations une solution technologique clé en main pour rompre l'isolement des patients et réunir les familles.

🌐 contact@tous-ensemble.ca

The Rolling Pop Up

Le Rolling Pop-up est une boutique mobile qui offre un nouveau type d'expérience à Montréal en combinant botanique et gastronomie.

Il s'agit d'une petite caravane chargée de plantes et de plats et boissons préparés le jour même par le chef Archer - également connu sous le nom de chef danseur de Montréal - qui parcourt les rues de Montréal avec la mission d'apporter de bonnes vibrations et de la bonne nourriture à la ville.

* Note spéciale : nécessite un compte Instagram pour réserver la plante.

🌐 <https://www.instagram.com/therollingpopup/?hl=en>

* Pour plus d'informations veuillez voir cet article :

<https://www.timeout.com/montreal/news/this-pop-up-van-in-montreal-delivers-botany-and-gastronomy-to-your-door-102120>

RESSOURCES SUR LA CULTURE NUMÉRIQUE

Atwater Library

Le projet d'alphabétisation numérique permet aux groupes communautaires d'utiliser des technologies numériques créatives

☎ 514-935-7344

🌐 <https://www.atwaterlibrary.ca/>

Eugeria

Produits d'aide à la vie quotidienne pour les personnes âgées

☎ 1-855-554-3742

🌐 <https://www.eugeria.ca/>

Services Internet et téléphoniques de Telus

Offre aux personnes âgées des tarifs réduits et un appareil mobile gratuit, 25 \$ par mois pour ceux qui reçoivent le supplément de revenu garanti

🌐 <http://telus.com/mobilityforgoodseniors>

Tous Ensemble

Nous proposons une solution technologique de communication simple, intuitive et prête à l'emploi, ainsi qu'un plan de mise en œuvre élaboré conjointement avec l'établissement et adapté à sa réalité clinique.

🌐 <https://tous-ensemble.ca>

Ressources en matière de santé – Covid-19

Centre de dépistage mobile de la COVID- 19

Si le client a des symptômes reliés à la COVID-19

☎ 1-877-644-4545

🌐 <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/testing-for-covid-19/>


Gouvernement du Québec – Informations COVID

Situation de la COVID-19 au Québec, symptômes et traitement, information générale, évolution quotidienne, mesures adoptées par le décret en conseil et le décret ministériel, guide d'autosoins, instructions et directives.

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>


INFO COVID-19 Montréal

Pour plus d'information sur la COVID-19 à Montréal

 514-644-4545

INFO COVID-19 Québec

Pour plus d'information sur la COVID-19 dans tout le Québec

 1-877-644-4545

Outil d'autodépistage de la COVID-19

Un outil facile à utiliser pour l'autodépistage des symptômes durant la pandémie de COVID-19

<https://ca/thrive/health/covid19/fr>

Campagne de vaccination contre la COVID-19

Des informations sur le vaccin COVID-19 et comment l'obtenir

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/>

COVID-19 – Guide de la gestion du stress

Gestion du stress pour les aînés durant la pandémie de COVID-19. EN FRANÇAIS

https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/04/Stress_a%C3%AEn%C3%A9s_COVIDf.pdf

Gouv Québec – Aller mieux en context de pandémie Covid 19

Outils en ligne pour l'autosoins et le soutien en matière de santé mentale, ressources et détails de l'assistance téléphonique

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

Guide d'autosoins et de services de soins

Guide d'autosoins conçu pour permettre aux Québécois de prendre les meilleures décisions possibles pour protéger leur santé et la santé de leurs proches durant la pandémie de COVID-19.

<https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/self-care-guide-covid-19/>

Guide de réduction du stress basé sur la pleine conscience

Guide de gestion du stress pour les aînés durant la pandémie de COVID-19. Rédigé par deux gériopsychiatres. EN FRANÇAIS

<https://www.psychopap.com/pour-les-personnes-agees/>

Cliniques médicales sans rendez-vous (pas besoin de médecin de famille)

Clinic MDCM-STAT

Les services comprennent : consultation de médecins, infirmière praticienne, services de soins infirmiers, santé mentale, conseil, travail social, nutrition, clinique PAP et pharmacien

[514-483-9911](tel:514-483-9911) and [514-484-0999](tel:514-484-0999)

<https://www.mdcmlclinic.com/walk-in-clinic/>

Clinic Médecins du Monde sans assurance santé

Clinique médicale mobile gratuite et confidentielle uniquement pour les migrants ayant un statut précaire (hommes, femmes et enfants), les personnes sans carte d'assurance maladie et qui ne sont pas éligibles au Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI), les personnes sans papiers et les personnes en situation financière précaire. L'horaire de la clinique est postulé sur le site-internet

[514-501-3411](tel:514-501-3411)

<https://www.doctorsoftheworld.ca/mobile-clinic-montreal/>

Cliniques sans rendez-vous par code postal

Cliniques sans rendez-vous disponibles classées par code postal

<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/>

Complex de santé Reine Elizabeth

Les services comprennent : les consultations de médecins et d'infirmières, les examens médicaux, les attelles et plâtres pour les

fractures et les points de suture pour les blessures mineures (frais modiques requis)

☎ 514-481-4343

🌐 <https://www.gehc.org/fr>

Crowley Medical Clinic

Les services comprennent : consultation de médecins et d'infirmières praticiennes et services, et pharmacie sur place

☎ 514-856-5609

🌐 <https://bonjour-sante.ca/uno/clinic/crowley>

Force Médic Clinic

Les services comprennent : les consultations de médecins et d'infirmières, et les examens médicaux

☎ 514-787-1818

🌐 <https://www.forcemedic.com/en/our-clinics/montreal-ouest/>

Trouvez un nouveau médecin de famille

Government website providing steps to acquire a family doctor

🌐 <https://www.quebec.ca/en/health/finding-a-resource/registering-with-a-family-doctor>

Supermarchés et Popotes Roulantes

Banques alimentaires par quartier

Informations sur les banques alimentaires ouvertes, classées par quartier

🌐 <https://www.welcomecollective.org/en/covid-19-info#food-banks-info>

Bistro 21 Siècle

Les aliments préparés. Menu sur le site web (avec photos, prix et plus d'infos)

☎ 514-332-3555

🌐 <https://www.21stcenturyfood.com/fr>

Centre Espoir Nouveau

Fournit un environnement convivial où les personnes âgées peuvent s'épanouir grâce à une variété de services et d'activités sociales et communautaires.

- Fonctionne à distance en raison de COVID-19.

☎ 514) 484-0425

🌐 <http://newhopeno.org/>

Chic Resto Pop

Des aliments préparés à bas prix. Livraison : si code postal h1-h2 : montant min. de 40\$, si h3-h4, montant min. de 60

☎ 514-521-4408

🌐 <http://www.chicrestopop.com/>

EATZ encore

Repas préparé pour la semaine, livré directement à domicile. À partir de 14,99

☎ 514-482-1778

🌐 <http://www.eatzencore.ca/>

Head and Hands

Le client doit appeler ; l'organisation lui préparera un panier. * Le client doit aller chercher le panier.

☎ 514-481-0277

🌐 www.headandhands.ca/

Le Dépôt centre communautaire d'alimentation

Paniers alimentaires d'urgence et repas hebdomadaires livrés aux personnes en difficulté financière. Zones de service : H3X, H3Z, H4A, H4B, H4V, H4W et H4X

☎ 514-483-4680

🌐 <https://depotmtl.org>

Mada


Pour les personnes âgées ou handicapées, le programme MEALS À PARTAGER de Mada peut transformer la routine quotidienne exigeante de préparation du petit-déjeuner, du déjeuner et du dîner en un

simple plaisir de s'asseoir et de déguster des plats casher nourrissants prêts à manger ... tous les jours de la semaine!

 <https://madacenter.com/fr/>

Popotes roulantes

Site web centralisé pour tous les programmes de repas à domicile (Popotes roulantes) sur l'île

 1-877-277-2722

 <https://www.popotes.org/regions/06>


Répertoire en ligne des ressources alimentaires

Répertoire des ressources alimentaires pour les personnes à faible revenu du Grand Montréal

 http://www.info-reference.qc.ca/www/data_CRGM/File/CRGM_RepertoireRessourcesAlimentaires_FR.pdf

Santropol Roulant


Le Roulant est un carrefour alimentaire communautaire qui rassemble les gens grâce à divers programmes, activités et services.

 514-284-9335

 info@santropolroulant.org

SAAD Grocery

ÉPICERIE abordable, expédition GRATUITE. Le client peut commander par téléphone ou sur le site web

 438-220-9149

 www.saadalimentation.com/

SOUTIEN À L'ÉPICERIE NDG – COVID-19

Un modèle de commande et de livraison d'épicerie pour les personnes qui sont âgées de plus de 70 ans ou qui vivent isolées

 <https://www.epiceries-ndg.ca/>

SunYouth – Aide alimentaire d'urgence

Aide alimentaire d'urgence, Complément alimentaire mensuel, Cuisine collective

☎ 514-842-1214

🌐 <https://sunyouthorg.com/fr/services/aide-alimentaire/>

L'ÉPICERIE PAR INTERNET (GRANDES ENTREPRISES)

Costco

*Besoin d'une carte de membre !

Pas de frais de livraison pour les commandes de 75\$ ou plus, sinon les frais sont de 3\$. Ce service est offert dans trois Costco de la province : Montréal, Gatineau et Québec

🌐 www.costco.ca

IGA

La livraison coûte entre 0\$ et 10\$ selon la distance que le livreur doit parcourir ; 4\$ pour les frais de montage

🌐 www.iga.net

Maxi

Pour 4\$ (frais de montage), les employés peuvent préparer le panier, mais le client doit aller chercher le panier

🌐 www.maxi.ca

Metro

8\$ pour la livraison et 4\$ pour les frais de montage. Le client doit passer une commande de 50\$ ou plus pour avoir accès à la livraison

🌐 <https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne>

Provigo

🌐 www.provigo.ca

Walmart

Livraison disponible pour 10\$ avec tout achat de 50\$ et plus

🌐 www.walmart.ca

Services de nettoyage

Aide ménagère

Le programme d'aide financière pour les services d'aide domestique vous permet de bénéficier d'une réduction du taux horaire facturé pour les services d'aide domestique par les entreprises d'économie sociale. Ces services comprennent les travaux ménagers, le blanchissage, la préparation des repas et l'accompagnement lors des achats.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/en/citizens/aid-programs/domestic-help>

Clean Sweepers

Services de nettoyage, d'entretien et de soins de répit pour les personnes âgées. Les tarifs peuvent être aussi bas que 4 dollars de l'heure et les personnes âgées peuvent bénéficier de subventions et d'un soutien financier du gouvernement. Des informations détaillées sont disponibles sur le site web

[514 484-4266](tel:514-484-4266)

<http://www.coupdebalai.com/fr/accueil.html>

Cliniques fiscales (pour les faibles revenus)

Clinique d'Impôt

Ils offrent une clinique fiscale pour les adultes de toute la population de Montréal

[514-738-4763](tel:514-738-4763) Ext.230

www.siari.org

Comptoir d'impôt C.C.2908 Comité P.A.T. & RDP

Clinique fiscale

[438-875-8547](tel:438-875-8547)

Le Centre de ressources et d'action communautaire de la Petite-Patrie


Clinique fiscale

[514-277-4993](tel:514-277-4993) Ext. 203

Assistance financière


COVID-19 – Aide financière pour les personnes âgées

Le CARP demande un soutien financier accru pour les personnes âgées pendant la pandémie

 <https://www.carp.ca/2020/03/26/covid-19-financial-supports-announced/>

Planification et conseils financiers

Ils proposent une planification et des conseils financiers (divers avantages)

 <http://shannonleesimmons.com/how-to-survive-a-financial-emergency-covid-19-pandemic/?fbclid=IwAR0Vn3URYawcvQnzK-lz0mIIB8LZNlyBrgw6Dx0eQrch6zPTXdKsH9viyg8>



Programmes et services pour les personnes âgées - Aide financière

Nombreux programmes et services financiers disponibles pour les personnes âgées

 1-800-622-6232 (1-800-O-Canada)
 <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html>

Project Genesis for financial issues

Project Genesis est une belle organisation de la région de Côte-des-Neiges qui aide ses clients sur les questions financières

 514-738-2036
 www.genese.qc.ca

Revenu Québec pour les aînés

Sujets pertinents pour les personnes âgées. Pour en savoir plus sur les avantages fiscaux

 <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/aie/>

Services d'aide juridique

Centres de justice communautaire

Services gratuits d'information, de soutien et d'orientation juridiques. Les numéros de téléphone de certains lieux spécifiques sont disponibles sur le site web suivant

 <https://www.justicedeproximite.qc.ca>

Clinique d'information juridique à McGill

Service d'information juridique gratuit, bilingue et sans but lucratif, géré par des étudiants. Fournir de l'information juridique, des références et des services communautaires aux communautés de McGill et de Montréal, avec un engagement continu à répondre aux besoins des groupes marginalisés.

 <https://licm.ca/fr/>

Commission des services juridiques

Informations juridiques, ressources et soutien

 514 873-3562
 <http://csj.qc.ca>

Educaloi

Organisation d'ateliers et soutien aux situations juridiques

 <http://educaloi.qc.ca>

Ligne d'assistance juridique bilingue

Ligne directe d'information sur les situations juridiques

 [1-800-NOTAIRE](tel:1-800-NOTAIRE) (1-800-668-2473)

Livraison de médicaments

Jean-Coutu

Livraison de médicaments. Certains magasins peuvent également assurer la livraison des produits de l'épicerie

 Dépend de la localisation du client
 www.jeancoutu.com

Pharmaprix

Livraison de médicaments

☎ Dépend de la localisation du client

🌐 <https://stores.pharmaprix.ca/fr/>

VEUILLEZ NOTER :

Le client peut appeler à sa pharmacie ; les pharmacies devraient toutes avoir la possibilité de livraison.

Soutien aux personnes - (De Service Canada)

Assurance emploi

Demandes d'assurance-emploi avant le 15 mars 2020, prestations de soignant, de compassion et de travail partagé

☎ 1-800-206-7218 / TTY: 1-800-529-3742

🌐 <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae.html>

Informations sur les candidatures en ligne

L'assurance emploi, régime de pension, la sécurité de la vieillesse, les passeports urgents et
Numéros d'assurance sociale
Formulaire de demande de service en ligne - délai de réponse dans les 2 jours ouvrables

🌐 <https://sr-ds.powerappsportals.com/fr/service/>

Numéro d'assurance sociale (NAS)

☎ 1-866-274-6627 / TTY: 1-800-926-9105

🌐 <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/demande.html>

Plan d'intervention économique du Canada pour répondre à la COVID-19

Demandes de prestations régulières d'assurance-emploi ou de maladie à partir du 15 mars 2020

☎ 1-833-966-2099

🌐 <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html>

