



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

# Ressources communautaires

## SERVICES DISPONIBLES ET RESSOURCES PRATIQUES

Hôpital général juif

---

## Table des Matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INFO-REFERENCE .....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>CENTRES DE CRISE ET LE SOUTIEN À LA SANTÉ MENTALE.....</b>                       | <b>2</b>  |
| <b>LIGNES D'ÉCOUTE .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>GROUPES DE SOUTIEN AU DEUIL.....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR PERSONNES ÂGÉES.....</b>                             | <b>8</b>  |
| <b>SUPPORT/ AINÉS AVEC DES DÉFICITS ET/OU PERTE D'AUTONOMIE/ TRANSPORT .....</b>    | <b>9</b>  |
| <b>RESSOURCES SUR LA CULTURE NUMÉRIQUE.....</b>                                     | <b>9</b>  |
| <b>RESSOURCES EN MATIERE DE SANTE – COVID-19.....</b>                               | <b>10</b> |
| <b>GERER DU STRESS PENDANT LA PANDEMIE DE COVID-19.....</b>                         | <b>11</b> |
| <b>CLINIQUES MEDICALES SANS RENDEZ-VOUS (PAS BESOIN DE MEDECIN DE FAMILLE).....</b> | <b>12</b> |
| <b>SUPERMARCHÉS ET POPOTES ROULANTES .....</b>                                      | <b>13</b> |
| <i>L'ÉPICERIE PAR INTERNET (GRANDES ENTREPRISES) .....</i>                          | <i>15</i> |
| <b>SERVICES DE NETTOYAGE .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>CLINIQUES FISCALES (POUR LES FAIBLES REVENUS) .....</b>                          | <b>16</b> |
| <b>ASSISTANCE FINANCIERE.....</b>   | <b>17</b> |
| <b>SERVICES D'AIDE JURIDIQUE.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>LIVRAISON DE MEDICAMENTS.....</b>  | <b>19</b> |
| <b>SOUTIEN AUX PERSONNES - (DE SERVICE CANADA).....</b>                             | <b>20</b> |
| <b>ACTIVITÉS DE LOISIRS .....</b>   | <b>21</b> |

## 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](http://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

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

**\*\*Certains programmes sont bilingues, mais la plupart de nos services sont en anglais\*\***

☎ 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/>

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 L'Autre Maison

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

## Le Transit

Centre-Est de Montréal  
Centre d'intervention de crise 24h / 7j  
☎ (514) 282-7753  
🌐 <https://www.centredecrise.ca/le-transit>

## Revivre – Maladie Psychologique

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  
🌐 [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

## 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](http://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/](http://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 âgées

☎ 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 des Femmes de Montreal (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

☎ 514-278-2130 or 1-844-294-2130

🌐 [www.ecoute-entraide.org](http://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.qc.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-enseignements/](http://www.interligne.co/aide-enseignements/)

## L'Appui – Proches aidants


Service d'écoute, de support et de références pour les proches aidants de personnes âgées.

☎ 1-855-852-7784

 [www.lappui.org](http://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](http://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](http://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](http://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

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/>



## Centres communautaires pour personnes âgées

### Centre Communautaire Sainte-Antoine

Ils offrent divers programmes et services aux aînés.

☎ 514-933-7351

🌐 [www.centrestantoine50plus.org](http://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>

### 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

### 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/>

### 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://ndgscs.cs/fr/>

### Ligne d'aide du Centre Cummings

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

☎ 514-342-1234

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

## 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

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

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>

Gerer du Stress pendant la pandémie de Covid-19

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

Gouv Québec – Aller  
mieux en context de  
pandemie Covid 19

Outils en ligne pour l'autosoin 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 gérontopsychiatres. 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 and 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

🌐 <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.qehc.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/>

## Supermarchés et Popotes Roulantes

### Banques alimentaires par quartier

Informations sur les banques alimentaires ouvertes, classées par quartier

🌐 <https://www.welcomcollective.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>

### 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

🌐 [www.eatzencore.ca](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/](http://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 Center

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

## SAAD Grocery

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

☎ 438-220-9149

🌐 [www.saadalimentation.com/](http://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](http://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](http://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](http://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

Les frais de service s'élèvent à 7,5 % du total de la commande du client. Pour les commandes inférieures à 35\$, les frais de livraison sont de 8\$ et pour les commandes de 35\$ et plus, les frais de livraison sont de 4

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



## Walmart

Livraison disponible pour 10\$ avec tout achat de 50\$ et plus  
[www.walmart.ca](http://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 Ext.230](tel:514-738-4763)

 [www.siari.org](http://www.siari.org)


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

Clinique fiscale

 438-875-8547

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


Clinique fiscale

 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-lz0mllB8LZNlyBrgw6Dx0eQrch6zPTXdKsH9viyg8>

### 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](http://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/aîne/>

## 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>

### 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](http://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>

### Canada Emergency Response Benefits (CERB)

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

☎ 1-833-966-2099

🌐 <https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.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>

### Sécurité de la vieillesse


☎ 1-800-277-9914 / TTY: 1-800-255-4786

🌐 <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc-securite-vieillesse.html>

## Activités de loisirs

### Alaviva Project

Expériences culturelles pour les personnes âgées

 418 977-8482

 <https://www.maelstrom-creatif.com/alaviva/>

### FADOQ

Fort de ses 550 000 membres, le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie.

 <https://www.fadoq.ca/reseau/>