



# DIRA-Laval

Aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance



## Répertoire de ressources pour les aînés lavallois

Ce répertoire de ressources aborde des questions concernant les abus de toutes sortes, la défense des droits, l'hébergement, la sécurité de la personne, les services de santé.



# TABLE DES MATIÈRES

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| ■ Introduction .....                                | 2 à 5      |
| ■ Numéros d'urgence et lignes d'écoute .....        | 6 et 7     |
| ■ Accompagnement-transport .....                    | 8 à 10     |
| ■ Activités intergénérationnelles .....             | 11 et 12   |
| ■ Centres communautaires et loisirs .....           | 13 à 33    |
| ■ Centres de soutien et répit .....                 | 34 à 45    |
| ■ Groupes de défense .....                          | 46 à 52    |
| ■ Logements pour aînés .....                        | 53         |
| ■ Maintien à domicile .....                         | 54 à 63    |
| ■ Maltraitance des aînés .....                      | 64 à 67    |
| ■ Popotes roulantes (repas livrés à domicile) ..... | 68 à 70    |
| ■ Proches aidants .....                             | 71 à 76    |
| ■ Santé mentale et dépendances .....                | 77 à 79    |
| ■ Soutien au revenu .....                           | 80 et 81   |
| ■ Visites amicales et appels de sécurité .....      | 82 à 88    |
| ■ Secteurs privé et public .....                    | 89 à 100   |
| ■ Services gouvernementaux .....                    | 101 et 102 |



## RÉPERTOIRE DE RESSOURCES POUR LES ÂNÉS LAVALLOIS

Le Répertoire de ressources pour les aînés lavallois est une publication disponible chez DIRA-Laval, un organisme à but non lucratif, dont la mission et les principales fonctions se retrouvent dans son acronyme :

**D**énoncer et dépister les abus ;

**I**nformer les aînés de leurs droits ;

**R**éférer aux institutions susceptibles d'aider les aînés ;

**A**ccompagner les personnes dans leurs démarches afin qu'elles brisent le mur du silence et qu'elles soient traitées avec dignité.

Ce répertoire est élaboré pour répondre aux questions fréquemment posées par les aînés et leur faciliter l'accès aux services mis à leur disposition. Il est le complément du site web: [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca).

Le Répertoire de ressources pour les aînés lavallois aborde notamment des questions concernant les abus de toutes sortes, la défense des droits, l'hébergement, la sécurité de la personne, les services de santé.

Les tarifs des organismes proposés dans ce répertoire sont fournis à titre indicatif seulement et sont sujets à changement.

DIRA-Laval remercie les bénévoles qui ont permis la réalisation du **Répertoire de ressources pour les aînés lavallois**:  
Hélène Dubé (secrétaire-trésorière) et Pierre Manucci (graphiste).



# QU'EST-CE QUE LA MALTRAITANCE ?

## OSEZ DIRE LA VIOLENCE QUE VOUS SUBISSEZ !

Le Plan d'action 2022-2027 du MSSS est en parfaite harmonie avec toutes les initiatives déjà en cours, qui nous permettent de contrer les gestes de la maltraitance envers les personnes âgées.

## MALTRAITANCE PHYSIQUE

Frapper une personne, la pousser, lui lancer des objets, la forcer à manger des aliments, l'enfermer, la manier avec rudesse, la faire attendre indûment pour aller à la salle de bain.

## MALTRAITANCE PSYCHOLOGIQUE OU ÉMOTIONNELLE

Porter atteinte à l'identité d'une personne, à sa dignité ou à son estime de soi, la menacer, l'agresser verbalement, l'infantiliser, l'ignorer, l'isoler, lui tenir des propos dégradants, porter atteinte à ses valeurs, croyances ou pratiques religieuses.

## MALTRAITANCE SEXUELLE

Harceler une personne, lui faire des attouchements, faire de l'exhibitionnisme devant elle, l'agresser sexuellement, ridiculiser un aîné qui souhaite exprimer sa sexualité.

## MALTRAITANCE MATÉRIELLE OU FINANCIÈRE

Soutirer de l'argent à une personne en faisant du chantage émotif, lui voler des bijoux, des biens ou des espèces, faire des pressions sur elle en vue d'en hériter, détourner des fonds qui lui appartiennent, la frauder par vol d'identité, par télémarketing, en utilisant de façon inappropriée des cartes de services bancaires ou une procuration bancaire.

## ÂGISME

Discriminer une personne âgée en raison de son âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale.

## VIOLATION DES DROITS

Priver la personne âgée de ses droits individuels, matériels et sociaux. Non-respect des droits tels que définis par la Charte des droits et libertés de la personne et autres lois.



# QU'EST-CE QUE LA MALTRAITANCE ?

## LA VIOLENCE ET LA NÉGLIGENCE COMME FORMES DE MALTRAITANCE

Peu importe le type de maltraitance subi par la personne aînée, elle peut prendre la forme de violence ou de négligence.

La **violence** est le fait de poser un geste à l'encontre de la personne aînée.

La **négligence** est l'action d'omettre volontairement de satisfaire les besoins essentiels d'une personne aînée (négligence active) ou d'omettre involontairement de les satisfaire par manque de connaissances ou de conscience (négligence passive).

## PRÉVENIR ET CONTRER LA MALTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS !

**DIRA-Laval** met ses services d'aide individuelle à la disposition des personnes de 50 ans et plus, qui résident à Laval et qui sont ou croient être victimes de violence, d'abus ou de maltraitance.

**DIRA-Laval** a une équipe compétente, dévouée et soucieuse de votre qualité de vie. Elle est là pour vous accueillir et vous accompagner dans vos démarches afin de faire cesser la violence, l'abus ou la maltraitance dont vous êtes victime.

**DIRA-Laval** est là pour vous donner toutes les informations et vous diriger, s'il y a lieu, vers d'autres instances.

**DIRA-Laval** travaille en collaboration avec le CISSS de Laval, la police de Laval, l'Urgence sociale de Laval, le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP), le Curateur public, entre autres.

Si vous avez l'impression qu'une personne proche de vous est victime de violence, d'abus ou de maltraitance, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Fermer les yeux, c'est se faire complice d'une situation inacceptable.

***Tous nos services sont confidentiels et gratuits.***



- Aide aux Lavallois de 50 ans et plus, victimes de violence, d'abus ou de maltraitance et accompagnement dans leurs démarches
- Conférences
- Défense des droits individuels au niveau des problèmes liés au logement
- Programmes gouvernementaux: information et aide pour remplir les différents formulaires

**En personne (sur rendez-vous)**

**1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Laval, QC, H7V 3C1**

**450 681-8813**

**Site web:** [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca)

**Courriel:** [info@dira-laval.ca](mailto:info@dira-laval.ca)





# NUMÉROS D'URGENCE ET LIGNES D'ÉCOUTE

## **Division urgence sociale du Service de police de Laval**

2785, avenue Francis-Hugues, Chomedey, Laval, QC, H7L 3J6

**450 662-4595 • Téléc.: 450 662-8534**

**Site web:** [www.laval.ca/police](http://www.laval.ca/police)

**Courriel:** [urgence.sociale@laval.ca](mailto:urgence.sociale@laval.ca)

## **Agressions sexuelles : info et aide - violence sexuelle**

**514 933-9007**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Association des grands-parents du Québec**

365, rue Saint-Jean, bureau 035, Longueuil, (QC), J4H 2X7

**514 745-6110**

## **Centre d'écoute de Laval**

**450 664-2787**

Du lundi au vendredi de 9 h à 21h et le samedi de 9 h à 17 h

## **Drogue : aide et référence**

**514 527-2626**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Écoute entraide**

**514 278-2130**

7 jours sur 7, de 8 h à minuit

## **Entraide diabétique du Québec**

**450 530-7800 / 1 866 313-7800**

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

## **Info-aidant - L'appui**

Écoute, information, référence pour les proches aidants

**1 855 852-7784**

Tous les jours de 8 h à 20 h



# NUMÉROS D'URGENCE ET LIGNES D'ÉCOUTE

## **Info-Santé**

**811**

**Option 1:** Info-santé

**Option 2:** Info-social

**Option 3:** Orphelins de médecin

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Jeu : Aide et référence**

**514 527-0140**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA)**

**1 888 489-2287**

7 jours sur 7, entre 8 h et 20 h

## **Prévention suicide Laval**

**450 629-2911**

**1 866-APPELLE (277-3553)**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **S.O.S. Violence conjugale**

**1 800 363-9010**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Tel-Aide Montréal**

**514 935-1101**

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## **Tel-Aînés**

**514 353-2463**

7 jours sur 7, de 10 h à 22 h

## **Tel-Écoute**

**514 493-4484**

7 jours sur 7, de 10 h à 22 h





## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

### ASSOCIATION LAVALLOISE POUR LE TRANSPORT ADAPTÉ (ALTA)

155, boulevard Je-Me-Souviens, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1V6  
**450 933-6101**

**Site web:** [www.altalaval-ass.org](http://www.altalaval-ass.org)

**Courriel:** [alta@altalaval-ass.org](mailto:alta@altalaval-ass.org)

**Services:** Information sur les services de transport adapté.  
Représentation et défense des droits. Aide avec les plaintes.  
Aide avec les démarches pour l'admission au transport adapté.

### ASSOCIATION POUR ÂÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL) - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
**450 661-5252**

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Accompagnement et transport à l'épicerie  
en groupe, par des bénévoles.

**Frais:** Carte de membre: 15\$. Accompagnement à l'épicerie:  
5\$ pour l'aller-retour transport et pourboire pour emballer.

### BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5  
**450 661-6716**

**Site web:** [www.bonjouraujourd'hui.ca](http://www.bonjouraujourd'hui.ca)

**Courriel:** [transport@bonjouraujourd'hui.com](mailto:transport@bonjouraujourd'hui.com)

**Services:** Transport et accompagnement pour des  
rendez-vous médicaux par des bénévoles.

**Frais:** Adhésion annuelle obligatoire: 28\$  
Transport: 0,59\$ par km, minimum 15 km (8,85\$).



## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

### **CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT**

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3

**450 668-5375** poste 221

**Site web:** [www.cemarigot.com](http://www.cemarigot.com)

**Courriel:** [coordination@cemarigot.com](mailto:coordination@cemarigot.com)

**Services:** Accompagnement et transport pour rendez-vous médicaux par des bénévoles.

**Frais:** 0,59\$ par km.

### **CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL (CBML) - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT**

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3

**450 681-6164**

**Site web:** [www.benevolatlaval.qc.ca](http://www.benevolatlaval.qc.ca)

**Courriel:** [info@benevolatlaval.qc.ca](mailto:info@benevolatlaval.qc.ca)

**Services:** Transport et accompagnement régulier ou intensif aux rendez-vous médicaux par des bénévoles. Réservation de transport en taxi pour la vaccination contre la COVID-19.

**Frais:** Frais variables.

### **GROUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT**

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1

**450 962-9971**

**Site web:** [www.larosee.qc.ca](http://www.larosee.qc.ca)

**Courriel:** [reception@larosee.qc.ca](mailto:reception@larosee.qc.ca)

**Services:** Accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux par des bénévoles.

**Frais:** 0,54\$ par km.



## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

### SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL - ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

2287 B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6

450 662-1341

Site web: [www.sbeva.com](http://www.sbeva.com)

Courriel: [sbeva@videotron.ca](mailto:sbeva@videotron.ca)

Services: Accompagnement-transport médical par des bénévoles.

Frais: 0,55\$ par km depuis le domicile du bénévole.





## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

### ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
450 661-5252

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

**Frais:** Carte de membre: 15\$

### CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2  
450 662-9771

**Site web:** [www.coumbitelaval.net](http://www.coumbitelaval.net)

**Courriel:** [coumbite@videotron.ca](mailto:coumbite@videotron.ca)

**Services:** Services aux familles et aux membres de la communauté haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-qubécoise. Accueil et intégration des nouveaux arrivants. Cours de francisation pour créolophones. Alphabétisation.  
**Lutte au décrochage scolaire:** information scolaire, soutien psychosocial, présentations. **Aînés:** activités et visites à domicile. Cours d'informatique. Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles. Clinique d'impôts.

**Frais:** Carte de membre: 12\$



# ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

## MAISON DES GRANDS-PARENTS DE LAVAL

25, rue Saint-Louis, bureau 111, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3  
450 575-4443

**Site web:** [www.maisongpl.com](http://www.maisongpl.com)

**Courriel:** [mgplaval@videotron.ca](mailto:mgplaval@videotron.ca)

**Services:** Jumelage intergénérationnel et correspondance avec des enfants en collaboration avec la Maison des enfants Le Dauphin. Participation à des événements culturels et des activités dans les écoles primaires et secondaires. Salon de tricot.

**Un coup d'cœur pour toi:** confection de baluchons et de doudous pour le Centre jeunesse de Laval. Jumelage d'aînés avec des étudiants du Collège Montmorency et du Centre culturel québéco-syrien visant à briser l'isolement des aînés et à approfondir l'apprentissage du français des participants.

**Frais:** Aucuns frais.

## PARTAGE SAINT-MAXIME

3700, boulevard Lévesque Ouest, bureau 1, Chomedey, Laval, QC, H7V 1E8  
450 973-4242

**Site web:** [www.paroissessaintmaxime.org](http://www.paroissessaintmaxime.org)

**Courriel:** [partagestmaxime@videotron.ca](mailto:partagestmaxime@videotron.ca)

**Services:** Centre interculturel, intergénérationnel et interreligieux. Accueil et écoute. Soutien à la réinsertion sociale des anciens détenus. Banque alimentaire, dépannage d'urgence. Comptoir vestimentaire. Récupération sur place de vêtements et de nourriture.

**Frais:** Frais variables.



## AGAPE

3950, boulevard Notre-Dame, Laval, QC, H7W 1S7  
450 686-4333

**Site web:** [www.agapeassociationinc.com](http://www.agapeassociationinc.com)

**Courriel:** [info@agapeassociationinc.com](mailto:info@agapeassociationinc.com)

**Services:** Support aux familles et promotion d'activités  
à la communauté anglophone de Laval.  
Aide alimentaire et nécessités.

## ÂGE D'OR DE ST-FERDINAND

725, montée Montrougeau, Fabreville, Laval, QC, H7P 3M1  
450 628-2698

**Courriel:** [stferdinandagedor@gmail.com](mailto:stferdinandagedor@gmail.com)

**Services:** Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.  
Bingo, cartes, cours de danse, pétanque, etc.  
Sorties occasionnelles.

**Frais:** Carte de membre: 10\$ par année.

## AMICALE DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL (L')

1111, place J.-Eudes-Blanchard, Saint-Vincent-de-Paul,  
Laval, QC, H7C 1T1 • 450 661-4372

**Courriel:** [francine1051@videotron.ca](mailto:francine1051@videotron.ca)

**Services:** Activités récréatives: bingo, danse, cartes.  
Soupers thématiques. Sorties.

**Frais:** Carte membre: 20\$, entrée les jeudis: 5\$  
Bingo: 1\$ par carte, billets moitié/moitié (facultatif): 2\$  
10 tours: 10\$, carte pleine: 25\$



## ASSOCIATION HISPANOPHONE DE LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 102, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1  
**514 447-9984**

**Site web:** [www.hispanolaval.com/fr](http://www.hispanolaval.com/fr)

**Courriel:** [info@hispanolaval.com](mailto:info@hispanolaval.com)

**Services:** Intégration des personnes hispanophones.  
Promotion de la langue et de la culture hispaniques.  
Cours d'espagnol et échanges linguistiques.  
Cours de danse et soirées dansantes.  
Conférences. Activités de plein air.

**Frais:** Adhésion annuelle: 30\$

## ASSOCIATION POUR ÂÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
**450 661-5252**

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Services aux personnes aînées.  
Écoute et référence.  
Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques.  
Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).  
Cours d'informatique.  
Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives.  
Formation aux bénévoles.  
Conférences gratuites.  
Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous.  
Point de service Bonhomme à lunettes.  
Accompagnement-transport à l'épicerie.

**Frais:** Carte de membre: 15\$



## ASSOCIATION RÉGIONALE DE LOISIRS POUR PERSONNES HANDICAPÉES DE LAVAL (ARLPHL)

387, boulevard des Prairies, bureau 215 A, Laval, QC, H7N 2W4  
**450 668-2354**

**Site web:** [www.arlphl.qc.ca](http://www.arlphl.qc.ca)

**Courriel:** [info@arlphl.qc.ca](mailto:info@arlphl.qc.ca)

**Services:** Accompagnement, information, consultation et formation pour personnes vivant avec un handicap physique.

**Frais:** Aucuns frais.

## ATELIERS ADAPTÉS STIMULEARTS

201, 7e Avenue, Laval, QC, H7N 4J7  
**450 668-8226**

**Site web:** [www.stimulearts.com](http://www.stimulearts.com)

**Courriel:** [admin@stimulearts.com](mailto:admin@stimulearts.com)

**Services:** Ateliers pour personnes polyhandicapées et vivant avec une déficience intellectuelle ou toute autre limitation.

**Frais:** Frais variables.

## AXION 50 PLUS

435, boulevard Curé-Labelle, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8  
**450 978-5555 poste 121**

**Site web:** [www.axion50plus.org](http://www.axion50plus.org)

**Courriel:** [info@axion50plus.org](mailto:info@axion50plus.org)

**Services:** Centre socioculturel et sportif. Salle d'entraînement activités physiques, sports d'équipe. Arts. Cours d'anglais et d'espagnol. Cours d'informatique. Jeux de société. Événements spéciaux, sorties, activités de plein air. Conférences. Bénévolat. Location de salle.

**Frais:** Cotisation annuelle: 30\$





## CARREFOUR D'INTERCULTURES DE LAVAL

800 boulevard Chomedey, Tour C, Suite 510, Chomedey, Laval, QC,  
H7V 3Y4 • **450 686-0554**

**Site web:** [www.carrefourintercultures.com](http://www.carrefourintercultures.com)

**Courriel:** [info@carrefourintercultures.com](mailto:info@carrefourintercultures.com)

**Services:** Accueil des nouveaux arrivants. Information et orientation  
Accompagnement. Soutien. Aide à l'installation et à  
l'intégration. Aide avec les formulaires. Soutien psychosocial  
individuel et de groupe. Cours de français à temps partiel.  
Formation pour accéder au marché du travail. Assermentation.  
Activités familiales.

**Espace parents:** ateliers de compétences parentales  
dans le cadre de l'immigration. Jumelage interculturel.  
Clinique d'impôts.

**Frais:** Frais variables. Cours de français: aucuns frais.

## CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau,  
Laval, QC, H7G 2T2 • **450 662-9771**

**Site web:** [www.coumbitelaval.net](http://www.coumbitelaval.net)

**Courriel:** [coumbite@videotron.ca](mailto:coumbite@videotron.ca)

**Services:** Services aux familles et aux membres de la communauté  
haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-qubécoise.  
Accueil et intégration des nouveaux arrivants.  
Cours de francisation pour créolophones. Alphabétisation.

**Lutte au décrochage scolaire:** information scolaire,  
soutien psychosocial, présentations.

**Aînés:** activités et visites à domicile. Cours d'informatique.  
Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles.  
Clinique d'impôts.

**Frais:** Carte de membre: 12\$



## CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS (CCRVA)

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3  
450 667-8836

**Site web:** [www.ccrva.org](http://www.ccrva.org)

**Courriel:** [info@ccrva.org](mailto:info@ccrva.org)

**Services:** Assistance alimentaire. Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël.

**Assistance matérielle Friperie:** récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

**Sentinelles:** prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants.

**Cours et ateliers de formation:** informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts (Frais).

**Frais:** Membre: 20\$ par année. Repas: 7\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres. Mets congelés: prix variés. Livraison de dépannage alimentaire: frais variables.



## CENTRE COMMUNAUTAIRE PETIT ESPOIR

1235, montée du Moulin, local 06, Saint-François, Laval, QC, H7A 3V6  
**450 936-1922**

**Site web:** [www.petitespoir.org](http://www.petitespoir.org)

**Courriel:** [animation.petitespoir@videotron.ca](mailto:animation.petitespoir@videotron.ca)

**Services:** Aide alimentaire. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).  
Aide pour la réinsertion sociale et professionnelle.  
Cours d'informatique et de iPad. Ateliers de recherche d'emploi. Groupes de discussion et café- rencontres.  
Séances d'activités physiques. Ateliers artistiques et créatifs.  
Paniers de Noël. **Cours de langues:** français.

**Frais:** Aucuns frais.

## CENTRE DES FEMMES DE LAVAL

69, 8e Rue, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2C5  
**450 629-1991**

**Site web:** [www.cflaval.org](http://www.cflaval.org)

**Courriel:** [info@cflaval.org](mailto:info@cflaval.org)

**Services:** Lieu de rencontre, d'écoute et de référence.

**Friperie Vert l'écolo-partage:** vêtements gratuits pour toute la famille. Halte-garderie. Activités éducatives et de loisirs, formations, danse, comités, actions collectives. Groupes d'entraide confidentiels et ouverts, groupe de partage, groupe de discussion sur les réalités des femmes immigrantes, soirées de discussion thématiques.  
Groupe pour femmes LGBTQIA2S+. Défense des droits.  
Matériel informatique et centre de documentation.

**Frais:** Vêtements: gratuits.



## CENTRE DES FEMMES DYNAMIQUES DE LAVAL

3509, boulevard de la Concorde Est, bureau 202, Duvernay,  
Laval, QC, H7E 2C6 • **450 661-5409**

**Courriel:** femmedynamique@live.ca

**Services:** Lieu de rencontre, de référence et de soutien.

Activités communautaires et éducatives.

Conférences. Écoute et information.

Activités physiques.

Ateliers de prévention en santé globale.

Dîners communautaires.

Sorties.

**Frais:** Adhésion annuelle: 15\$

## CENTRE DU SABLON

755, chemin du Sablon, Chomedey, Laval, QC, H7W 4H5  
**450 688-8961**

**Site web:** [www.centredusablon.ca](http://www.centredusablon.ca)

**Courriel:** [info@centredusablon.com](mailto:info@centredusablon.com)

**Services:** Centre sportif, communautaire et culturel.

Exercices adaptés aux personnes âgées.

**Programme «Besoins spéciaux» pour enfants:**

activités sportives, culinaires et de compétences  
sociales. Piscine, salle de musculation, gymnases, etc.

Programme préscolaire. Camps de jour d'été et d'hiver,  
camp de la relâche. Activités diverses pour enfants.

Activités socioculturelles diverses. Programme de  
bénévolat. Club des aînés. Location de salles.

Parc écologique. Formations en sauvetage.

Clinique d'impôts.

**Frais:** Frais variables.



## CLUB DE L'ÂGE D'OR BON PASTEUR DE LAVAL

387, boulevard des Prairies, bureaux 005, 105 et 106,  
Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2W4

**450 641-7802**

**Courriel:** luckyluke2158@gmail.com

**Services:** Activités sociales et récréatives pour personnes âgées. Bingo.  
**Pétanque:** parc Paul-Marcel- Maheu. Billard, table de snooker.  
Repas communautaires.  
**Sorties:** méchoui, temps des sucres, dîner des fêtes  
au restaurant, autres fêtes.

**Frais:** Carte de membre: 5\$ par année (du 1er janvier au  
31 décembre) Billard: 35\$ par année.

## CLUB DE L'ÂGE D'OR DE VIMONT

1900, rue Bédard, Vimont, Laval, QC, H7M 2M7

**450 490-9499**

**Services:** Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.  
Bingo, cartes, pétanque, whist militaire, etc.  
Dîners communautaires.

**Frais:** Adhésion annuelle: 25\$.





## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-ÉDOUARD DE FABREVILLE

6600, 29<sup>e</sup> Avenue, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3M3  
**514 502-9098**

**Services:** Activités sociales et récréatives pour personnes âgées.  
Bingo, cartes. Soupers des fêtes.

**Sorties mensuelles:** casino, souper-spectacle, etc.

**Frais:** Carte de membre: 6\$ par année, gratuit pour les personnes de 80 ans et plus. Bingo: 1\$ pour 3 cartes.  
Diner communautaire: 6\$.

## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-FRANÇOIS-DE-SALES

7100, boulevard des Mille-Îles, Saint-François, Laval, QC, H7A 4C6  
**450 492-2263**

**Services:** Activités sociales et récréatives pour aînés.  
Vie active: mise en forme, yoga. Bingo, cartes, billard, pétanque. Soirées dansantes. Sorties.

**Frais:** Adhésion annuelle FADOQ: 30\$.

## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-MARTIN DE LAVAL

4080, boulevard Saint-Martin Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7T 1C1  
**450 492-2263**

**Services:** Activités sociales et récréatives diverses: pétanque, voyages, sorties, jeux, bingo, cours de danse, soirées dansantes. Repas communautaires et soupers de Noël. Exercices légers.

**Frais:** Carte de membre: 15\$ par année.



## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-NOËL CHABANEL

8560, rue de l'Église, Saint-François, Laval, QC, H7A 1K9  
**514 291-8705**

**Courriel:** estellnadeau@gmail.com

**Services:** **Activités diverses:** bingo, cartes, jeu de poches, dîners thématiques, sorties.

**Frais:** Carte de membre: 25\$

## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-SYLVAIN

750, boulevard Saint-Sylvain, Duvernay, Laval, QC, H7E 2X3  
**450 661-4529**

**Services:** Bingo, danse en ligne.

**Frais:** Carte de membre: 15\$

## CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-URBAIN DE LAVAL

1885, avenue Dumouchel, Chomedey, Laval, QC, H7S 1J8  
**514 815-1212**

**Courriel:** aidatourbay19441944@gmail.com

**Services:** Bingo, jeux de cartes, repas communautaires, sorties, pétanque en été.

**Vie active:** gymnastique, alimentation saine.

**Frais:** Carte de membre: 12\$

## CLUB DES ÂÎNÉS DE CHOMEDEY

**Adresse confidentielle • 514 929-6639**

**Courriel:** chomedeyseniorsclub@hotmail.com

**Services:** Activités sociales, culturelles et récréatives pour personnes aînées.

**Frais:** Adhésion annuelle: 60\$. Activités: frais variables.



## CLUB DES ÂNÉS LES MÈCHES D'ARGENT DE SAINT-PIE-X DE CHOMEDEY

1065, boulevard Pie-X, Chomedey, Laval, QC, H7V 3B2  
450 978-2318

**Services:** Activités sociales et récréatives: cours de danse et bingo.  
Soirées dansantes. Soupers de Noël et de fin d'année.

**Frais:** Membre: 10\$ par année.

## COMITÉ D'ANIMATION TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5  
450 622-1228

**Site web:** [www.lecatal.ca](http://www.lecatal.ca)

**Courriel:** [info@lecatal.ca](mailto:info@lecatal.ca)

**Services:** Répit pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

**Journée d'animation:** activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties.

Repas communautaires à faible coût.

Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

**Frais:** Cotisation: 15\$. Membres hors territoire: 22\$







## FADOQ - RÉGION LAVAL

2345, rue Michelin, bureau 230, bureau 110, Laval, QC, H7L 5B9  
**450 686-2339**

**Site web:** [www.fadoq.ca/laval](http://www.fadoq.ca/laval)

**Courriel:** [info@fadoqlaval.com](mailto:info@fadoqlaval.com)

**Services:** Rassemblement et représentation dans le but de conserver et d'améliorer la qualité de vie. Défense et promotion des droits, valorisation de l'apport dans la société. Ateliers et programmes de sensibilisation sur divers sujets.

**Programme privilèges:** accès à des rabais sur divers produits et services. Activités récréatives et sociales.

**Frais:** Adhésion: 30\$ par année ou 55\$ pour 2 ans.

## GROUPE DE LOISIRS LA RELANCE

3235, boulevard Saint-Martin Est, bureau 110, Duvernay,  
Laval, QC, H7E 5G8 • **450 661-4276**

**Site web:** [www.groupe-loisirs-relance.org](http://www.groupe-loisirs-relance.org)

**Courriel:** [info@loisirsrelance.org](mailto:info@loisirsrelance.org)

**Services:** Activités sportives, culturelles et récréatives pour personnes âgées.

**Activités sportives:** danse, aquaforme, danse en ligne, qi gong, yoga.

**Activités physiques:** mise en forme, exercices adaptés, programme Viactive.

**Activités artistiques:** création littéraire, peinture, aquarelle, vitrail.

**Cours de langues:** anglais, espagnol, italien.  
Cours d'informatique. Courts voyages et sorties.  
Dîners communautaires. Souper de Noël.

**Frais:** Cotisation annuelle: 25\$



## GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

3235, boulevard Saint-Martin Est, bureau 210, Duvernay,  
Laval, QC, H7E 5G8

450 668-2121

**Site web:** [www.groupepromosante.com](http://www.groupepromosante.com)

**Courriel:** [info@groupepromosante.com](mailto:info@groupepromosante.com)

**Services:** Promotion des saines habitudes de vie. Aide au démarrage de groupes d'activité physique (club de marche, groupes Viactive, etc.). Conférences et formation sur les saines habitudes de vie, l'activité physique et l'alimentation. Éducation nutritionnelle. Kinésiologie.

**Ligne Info-Actif:** ligne d'information sur l'activité physique.

**Camp de jour Bouffe-Nature:** activités sur l'alimentation et sur la découverte de la nature. Clinique Promo-Santé. Aide au démarrage de cuisines collectives pour aînés.

**Frais:** Soutien à l'activité physique, gratuit.  
Autres services: frais variables.

## INTERACTION LOISIRS

435, boulevard Curé-Labelle, bureau 219, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8  
450 681-1536

**Site web:** [www.interactionloisirs.com](http://www.interactionloisirs.com)

**Courriel:** [info@interactionloisirs.com](mailto:info@interactionloisirs.com)

**Services:** Animation en milieu de vie auprès des personnes âgées vivant en ressource d'hébergement à Laval.



## LOISIRS RENAUD/COURSOL

25, rue Saint-Louis, bureau 110, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3  
450 933-5274

**Site web:** [www.renaudcoursol.com](http://www.renaudcoursol.com)

**Courriel:** [info@renaudcoursol.com](mailto:info@renaudcoursol.com)

**Services:** Cours d'anglais et d'espagnol pour enfants et adultes.

Cours de préparation aux examens du secondaire.

**Activités diverses:** spectacles, conférences, fête d'hiver, sorties, bazar, expositions, etc. **Cours artistiques pour jeunes:** peinture, dessin et théâtre. **Cours artistiques pour adultes:** tricot, crochet, peinture, dessin, aquarelle, etc.

**Activités sportives pour jeunes:** danse, arts martiaux, sports d'équipe, etc. **Activités sportives pour adultes:** cardio, étirements, yoga, zumba, arts martiaux, sports d'équipe, etc.

**Activités aquatiques pour jeunes et adultes:** cours de natation, aquaforme et aquajogging.

**Frais:** Frais variables.

## MAISON DES GRANDS-PARENTS DE LAVAL

25, rue Saint-Louis, bureau 111, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3  
450 575-4443

**Site web:** [www.maisongpl.com](http://www.maisongpl.com)

**Courriel:** [mgplaval@videotron.ca](mailto:mgplaval@videotron.ca)

**Services:** Jumelage intergénérationnel et correspondance avec des enfants en collaboration avec la Maison des enfants Le Dauphin. Participation à des événements culturels et des activités dans les écoles primaires et secondaires. Salon de tricot. **Un coup d'oeur pour toi:** confection de baluchons et de doudous pour le Centre jeunesse de Laval. Jumelage d'aînés avec des étudiants du Collège Montmorency et du Centre culturel québéco-syrien visant à briser l'isolement des aînés et à approfondir l'apprentissage du français des participants.

**Frais:** Aucuns frais.



## MARDIS DE L'AMITIÉ SAINTE-BÉATRICE (LES)

475, avenue des Perron, bureau 4, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2  
514 506-4687

**Services:** Activités récréatives et sociales: danse, cartes, scrabble, etc.  
Sorties occasionnelles. Repas occasionnels.

**Frais:** Carte de membre: 15\$ Activités: frais variables.

## MÉCANISME POUR ÂÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

**Adresse confidentielle**  
514 708-6288

**Site web:** [www.mauv.ca](http://www.mauv.ca)

**Courriel:** [info@mauv.ca](mailto:info@mauv.ca)

**Services:** Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie.

**MAUVment:** conférences informatives, orientation et accompagnement en recherche de milieu de vie.

**noMad:** conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec.

**L'heure Dorée:** balado offrant une tribune aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants.

**MAUV-it:** entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques.

**Activités:** divertissements cognitifs et ludiques, de société, événements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.

**Frais:** Aucuns frais.



## PETITS FRÈRES (LES) – LAVAL

435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8  
**450 934-8955**

**Site web:** [www.petitsfreres.ca/laval](http://www.petitsfreres.ca/laval)

**Courriel:** [laval@petitsfreres.ca](mailto:laval@petitsfreres.ca)

**Services:** Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles. **Visites dans le milieu de vie de la personne:** à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc. **Au bout du fil:** service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

**Frais:** Aucuns frais.

## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-NELLIGAN

325, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J5  
**450 662-4973**

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-emile-nelligan.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-emile-nelligan.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audio-visuels. Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression. Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges. Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants. Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite. Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents, frais variables pour les non-résidents.



## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY

3505, boulevard Dagenais Ouest, Fabreville, Laval, QC, H7P 4V9  
450 978-8909

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-gabrielle-roy.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-gabrielle-roy.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.

## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE GERMAINE-GUÈVREMONT

2900, boulevard de la Concorde Est, Duvernay, Laval, QC, H7E 2B6  
450 662-4002

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-germaine-guevremont.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-germaine-guevremont.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.



## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE LAURE-CONAN

4660, boulevard des Laurentides, Auteuil, Laval, QC, H7K 2J4  
450 662-4975

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-laure-conan.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-laure-conan.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.

## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE MARIUS-BARBEAU

1000 rue Marie-Uguay, Saint-François, Laval, QC, H7A 0K3  
450 662-4005

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-marius-barbeau.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-marius-barbeau.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.



## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE JOSÉPHINE MARCHAND

1200, boulevard Chomedey, Chomedey, Laval, QC, H7V 3Z3  
450 978-5995

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-multiculturelle.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-multiculturelle.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.

Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.

Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.

Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.

Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.

**Le Studio:** espace numérique pour apprendre, créer et expérimenter. Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.

## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE PHILIPPE-PANNETON

4747, boulevard Arthur-Sauvé, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 5P8  
450 978-8919

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-philippe-panneton.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-philippe-panneton.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.

Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.

Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.

Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.

Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.

Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.





## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE SYLVAIN-GARNEAU

187, boulevard Sainte-Rose, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1L5  
450 978-3940

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-sylvain-garneau.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-sylvain-garneau.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies  
de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.

## RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE LAVAL - BIBLIOTHÈQUE YVES-THÉRIAULT

670, rue de la Place-Publique, Sainte-Dorothée, Laval, QC, H7X 1G1  
450 978-6599

**Site web:** [www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-yves-theriault.aspx](http://www.laval.ca/lieux/Pages/Fr/bibliotheque-yves-theriault.aspx)

**Services:** Prêts et accès à des documents imprimés et audiovisuels.  
Ordinateurs, accès à Internet et outils d'impression.  
Activités d'animation ou de lecture pour tous les âges.  
Club de lecture estival pour enfants.

**Bibliomobile:** bibliothèque mobile dans les parcs durant l'été.

**Services spécialisés:** expositions, formations en technologies  
de l'information pour aînés, trousse pour les proches aidants.  
Prêt à domicile pour personnes à mobilité réduite.  
Prêt de télescope.

**Frais:** Abonnement: gratuit pour les résidents,  
frais variables pour les non-résidents.



## CENTRES COMMUNAUTAIRES ET LOISIRS

### SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7 • 450 681-4240

**Site web:** [www.centrescama.org](http://www.centrescama.org) • **Courriel:** [info@centrescama.org](mailto:info@centrescama.org)

**Services:** Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

**Services alimentaires:** popote roulante, dépannage alimentaire, cantine sur place, livraison de repas congelés.

**Centre communautaire:** exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, yoga, etc. Zoothérapie. Accompagnement et transport médical pour les rendez-vous occasionnels.

**Frais:** Cotisation: 20\$. Popote roulante, 8,00\$ par repas. Dépannage alimentaire gratuit, repas congelés prix variables.

Repas sur place, 8\$. Centre communautaire et activités: aucuns frais.

### SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1 • 514 400-4088

**Site web:** [www.hcgm.org](http://www.hcgm.org) • **Courriel:** [infosshq@hcgm.org](mailto:infosshq@hcgm.org)

**Services:** Alimentation. Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien information et références. Écoute active et accompagnement. Interprétation et traduction.

Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes âgées. Aide pour personnes victimes de maltraitance. Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

**Soutien pour les proches aidants:** groupes de soutien, cafés-rencontres, information et références, kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et programmes de rapprochement. Rencontre café. Cours d'exercices. Éducation.

**Cours d'informatique:** tablettes et cellulaires. Cours de français.

**Frais:** Adhésion annuelle: 5\$. Banque alimentaire: 5\$ par boîte.



## AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES, DÉFAVORISÉES, HANDICAPÉES DE LAVAL

2388, 35e Avenue, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3P4  
450 627-4641

**Courriel:** apadhl@hotmail.com

**Services:** Ateliers de travail supervisés.

**Frais:** Aucuns frais.

## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DE LAVAL

2465, rue Honoré-Mercier, bureau 225, Sainte-Rose,  
Laval, QC, H7L 2S9 • 450 622-1414

**Site web:** [www.fibromyalgielaval.org](http://www.fibromyalgielaval.org)

**Courriel:** [info@fibromyalgielaval.org](mailto:info@fibromyalgielaval.org)

**Services:** Groupes d'entraide mensuels. Écoute et soutien thérapeutique. Information et conférences.  
Gestion de la douleur.

**Activités physiques:** aquaforme, pilates, etc.  
Massothérapie. Hypnose.

**Frais:** Aucuns frais.

## ASSOCIATION DES PERSONNES VIVANT AVEC UNE SURDITÉ DE LAVAL (APVSL)

387, boulevard des Prairies, bureau 211, Laval-des-Rapides,  
Laval, QC, H7N 2W4 • 450 967-8717

**Site web:** [www.apvsl.ca](http://www.apvsl.ca)

**Courriel:** [coordonnateur@apvsl.ca](mailto:coordonnateur@apvsl.ca)

**Services:** Sensibilisation aux conséquences de la surdité.

**Communication:** explication de textes en LSQ, rédaction de documents officiels, réalisation de vidéos en LSQ.

**Activités:** conférences, sorties, visites culturelles et récréatives.

**Frais:** Activités: frais variables.



## ASSOCIATION DU DIABÈTE DE LAVAL INC

3030, boulevard Le Carrefour, bureau 203, Chomedey, Laval, QC, H7T 2P5  
450 686-0330

**Site web:** [www.diabetelaval.qc.ca](http://www.diabetelaval.qc.ca)

**Courriel:** [info@diabetelaval.qc.ca](mailto:info@diabetelaval.qc.ca)

**Services:** Prévention, sensibilisation et information sur le diabète et ses effets. Soutien aux personnes diabétiques et à leur famille. Maintien des services adaptés. Rencontres avec des diététistes. Atelier de cuisine avec nutritionniste. Conférences.

## ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL (ALPABEM)

645, boulevard des Laurentides, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V8  
1 888 688-0541

**Site web:** [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

**Courriel:** [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

**Services:** Soutien aux familles et amis des personnes vivant avec une maladie mentale. Accueil téléphonique. Information, référence et accompagnement. Information sur la P-38. Consultation individuelle. Groupe de soutien. Ateliers psychoéducatifs et formations. Conférences en webdiffusion.

**Services jeunesse:** rencontres individuelles et ateliers de groupe pour les 6 ans et plus. Représentation sociale et contribution à la recherche sur la maladie mentale. Sensibilisation dans les écoles.

**Frais:** Carte de membre: 25\$ pour membres réguliers. 30\$ pour membres sympathisants, 60\$ pour OSBL, 120\$ pour les corporations. Services: variables.



## CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

### ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES (ALPA)

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey, Laval, QC, H7S 2K1  
**450 686-2572** poste 221

**Site web:** [www.aldpa.org](http://www.aldpa.org)

**Courriel:** [info@aldpa.org](mailto:info@aldpa.org)

**Services:** Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.

**Répît à domicile:** soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

**Frais:** Adhésion: 20\$. Services: frais variables.

### ASSOCIATION POUR ÂÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
**450 661-5252**

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

**Frais:** Carte de membre: 15\$



## CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE (AQETA) SECTION LAVAL

100, rue Tourangeau est, Laval, QC, H7G 1L1 • 450 668-0123

Site web: [www.aqeta.qc.ca](http://www.aqeta.qc.ca)

Courriel: [info@aqeta-laval.ca](mailto:info@aqeta-laval.ca)

**Services:** Soutien aux personnes aux prises avec des troubles d'apprentissage ainsi qu'à leur famille.  
Défense de leurs droits.

### CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS (CCRVA)

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3 • 450 667-8836

Site web: [www.ccrva.org](http://www.ccrva.org)

Courriel: [info@ccrva.org](mailto:info@ccrva.org)

**Services:** Assistance alimentaire. Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël. **Assistance matérielle Friperie:** récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement. **Sentinelles:** prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants. **Cours et ateliers de formation:** informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

**Frais:** Membre: 20\$ par année. Repas: 7\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres. Mets congelés: prix variés. Livraison de dépannage alimentaire: frais variables.



# CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

## CENTRE D'ÉCOUTE DE LAVAL

Adresse confidentielle • 450 664-2787

Site web: [www.centredecoute.com](http://www.centredecoute.com)

Courriel: [info@centredecoutelaval.com](mailto:info@centredecoutelaval.com)

**Services:** Écoute téléphonique généraliste anonyme et confidentielle pour toute personne en difficulté ou ressentant le besoin de se confier. **Information sur divers services à l'intention des personnes âgées:** aide financière, perte d'autonomie, habitation, décès, soutien à domicile, impôts, etc. Référence.

**Frais:** Aucuns frais.

## COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5 • 450 622-1228

Site web: [www.lecatal.ca](http://www.lecatal.ca)

Courriel: [info@lecatal.ca](mailto:info@lecatal.ca)

**Services:** Répit pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). **Journée d'animation:** activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties. Repas communautaires à faible coût. Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

**Frais:** Cotisation: 15\$. Membre hors territoire: 22\$

## FONDATION BALUCHON RÉPIT LONG TERME

10138, rue Lajeunesse, bureau 200, Montréal, QC, H3L 2E2 • 514 762-2667

Site web: [www.baluchonrepit.com](http://www.baluchonrepit.com)

Courriel: [info@baluchonrepit.com](mailto:info@baluchonrepit.com)

**Services:** Répit, soutien et accompagnement pour les proches

**Frais:** 15\$ par jour et 0,50\$ par km.



# CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

## FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

2075, rue de Champlain, Montréal, QC, H2L 2T1 • 1 800 363-0063

**Site web:** [www.cancerquebec.ca](http://www.cancerquebec.ca)

**Courriel:** [infocancer@fqc.qc.ca](mailto:infocancer@fqc.qc.ca)

**Services:** Services d'hébergement, d'information et d'accompagnement.

## GROUPES FAMILIAUX AL-ANON

Service local pour Montréal et ses environs:

CP 21, Station Dominique, Montréal, QC, H2Z 3K6 • 514 866-9803

**Site web:** [www.al-anon-montreal.org](http://www.al-anon-montreal.org)

**Courriel:** [information@al-anon-montreal.com](mailto:information@al-anon-montreal.com)

**Services:** Groupe d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'une autre personne.

## HOMMES QUÉBEC

7665, boulevard Lacordaire, Montréal, QC, H1S 2A7 • 1 877 908-4545

**Site web:** [www.hommesquebec.ca](http://www.hommesquebec.ca)

**Courriel:** [info@hommesquebec.ca](mailto:info@hommesquebec.ca)

**Services:** Groupes de parole et d'écoute offerts à travers la province en présentiel ou en virtuel, selon la disponibilité des groupes. Il existe trois types de groupes: d'accueil, réguliers et thématiques.







## MÉCANISME POUR ÂÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

**Adresse confidentielle • 514 708-6288**

**Site web:** [www.mauv.ca](http://www.mauv.ca)

**Courriel:** [info@mauv.ca](mailto:info@mauv.ca)

**Services:** Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie. **MAUVment:** conférences informatives, orientation et accompagnement en recherche de milieu de vie. **noMad:** conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec. **L'heure Dorée:** balado offrant une tribune aux âînés, aux proches aidants et aux intervenants.

**MAUV-it:** entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques.

**Activités:** divertissements cognitifs et ludiques, jeux de société, événements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.

**Frais:** Aucuns frais.

## PETITS FRÈRES (LES) – LAVAL

**435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8  
450 934-8955**

**Site web:** [www.petitsfreres.ca/laval](http://www.petitsfreres.ca/laval)

**Courriel:** [laval@petitsfreres.ca](mailto:laval@petitsfreres.ca)

**Services:** Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles. **Visites dans le milieu de vie de la personne:** à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc. **Au bout du fil:** service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

**Frais:** Aucuns frais.



# CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

## PROCURE

1320, boulevard Graham, bureau 110, Montréal, QC, H3P 3C8 • 1 855 899-2872

**Site web:** [www.procure.ca](http://www.procure.ca)

**Courriel:** [info@procure.ca](mailto:info@procure.ca)

**Services:** Recherche, sensibilisation et soutien pour les personnes atteintes d'un cancer de la prostate

## RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 101, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2  
**450 668-8727** poste 100

**Site web:** [www.relais-communautaire.org](http://www.relais-communautaire.org)

**Courriel:** [info@relais-communautaire.org](mailto:info@relais-communautaire.org)

**Services:** **Aide alimentaire Repas communautaires:** déjeuners et dîners.

Distribution alimentaire. Dépannage d'urgence. Distribution de soupes et de sandwichs aux personnes vulnérables. **Aide**

**matérielle Carrefour des Aubaines:** vente de vêtements et d'articles de maisons usagés. Point de service du Bonhomme à

lunettes. Accueil, information, et références vers les ressources et services du milieu. Suivi et accompagnement individualisés.

Écoute active. Gestion des crises. Centre de jour. **Spa de la rue:** massage de pieds. **Relais santé beauté:** coiffure sur place et à domicile sur demande dans les foyers pour aînés, maquillage pour les occasions spéciales, épilation de sourcils, etc.

**Éducation Écono Bouffe:** ateliers d'éducation à l'alimentation saine et abordable avec préparation de repas. **Articule:** ateliers de peinture. Tricot. Ateliers d'éducation populaire. Événements spéciaux. Immigration Accueil, information et référence.

Activités d'intégration et de rapprochements interculturels.

Repas thématiques. Emploi Stages et emplois subventionnés.

Programme de réinsertion professionnelle. Bénévolat. Travaux communautaires et compensatoires. Activités de Noël Paniers de Noël pour les membres. Cadeaux pour les enfants.

Animation en ligne avec tirages et prix de présence.

**Frais:** Carte de membre: 12\$ par année. Repas: 4\$ pour les membres, 8\$ pour les non-membres.



# CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

## RÉSEAU D'INFORMATION DES AÎNÉS DU QUÉBEC

10375, boulevard Olympia, Montréal, QC, H2C 2W1 • 1 866 592-9408

Site web: [www.riaq.ca](http://www.riaq.ca)

Courriel: [leriaq@gmail.com](mailto:leriaq@gmail.com)

**Services:** Site web de ressources pour personnes aînées.  
Groupes de discussion et forums. Dépannage informatique.  
Ateliers en ligne.

**Frais:** Membre: 50\$ par année.

## SERVICES DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)

5, rue du Marquis, Blainville, QC, J7C 4K7 • 514 990-2619

Site web: [www.srall.ca](http://www.srall.ca)

Courriel: [info@srall.ca](mailto:info@srall.ca)

**Services:** Thérapies individuelles, relationnelles et de groupe.

**Frais:** Inscription: 15\$.

## SPHÈRE

90, boulevard Lévesque est, Laval, QC, H7G 1B9 • 450 669-3099

Site web: [www.spheressg.org](http://www.spheressg.org)

**Services:** Santé sexuelle globale - s'adresse à toutes les personnes lavalloises qui ressentent un besoin en santé sexuelle globale.

**Frais:** Aucuns frais.





## CENTRES DE SOUTIEN ET RÉPIT

### **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - DIVISION DU QUÉBEC - SECTION LAVAL**

387, boulevard des Prairies, bureau 210 A, Laval-des-Rapides,  
Laval, QC, H7N 2W4 • **450 663-4911**

**Site web:** [www.spcanada.ca/sp-canada-laval](http://www.spcanada.ca/sp-canada-laval)

**Courriel:** [info.laval@scleroseenplaques.ca](mailto:info.laval@scleroseenplaques.ca)

**Services:** Écoute active téléphonique. Information et références.  
Centre de documentation. Camp de vacances pour  
personnes vivant avec la sclérose en plaques.  
Défense des droits.

**Activités adaptées:** exercice physique, aquaforme, ateliers  
d'arts, yoga, Qi-Gong.

**Activités sociales:** dîner-rencontre,  
SP-In Laval (5 à 7 mensuel), café-rencontre, sorties  
thématiques. Soutien aux personnes vivant avec la sclérose  
en plaques et leurs proches. Activités de collectes de fonds.

**Frais:** Aucuns frais.

### **SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER**

Bureau de Montréal: 5151, boulevard de l'Assomption,  
Montréal, QC, H1T 4A9 • **1 888 939-3333**

**Site web:** [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

**Courriel:** [connect@cancer.ca](mailto:connect@cancer.ca)

**Services:** Services d'information, de soutien psychosocial.  
Réseau de soutien Aide financière et matérielle.



## SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE

400-3 Place Ville Marie, Montréal, QC, H3B 2E3

1 800 321-1433 ou 514 846-8840

Site web: [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)

Courriel: [info@arthrite.ca](mailto:info@arthrite.ca)

**Services:** Groupes d'entraide. Défense des droits.  
Information et publications.

## SOCIÉTÉ DE L'AUTISME ET DES TED - LAVAL

155, boulevard Je-Me-Souviens, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1V6

450 663-5551

Site web: [www.autismelaval.org](http://www.autismelaval.org)

Courriel: [info@autismelaval.org](mailto:info@autismelaval.org)

**Services:** Information et conférences. Écoute et soutien téléphonique.  
Rencontres pour parents. Formations pour intervenants et spécialistes. Centre de documentation. Défense des droits.

**Clientèle:** personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble envahissant du développement, avec ou sans déficience intellectuelle et de leur famille.

**Frais:** 30\$ par année.





## SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Favorise la dignité, l'autonomie et l'intégration à la collectivité des personnes à travers l'aide alimentaire, des programmes de persévérance scolaire et d'insertion sociale, ainsi que par l'accès aux biens de première nécessité.

|                                               |                     |
|-----------------------------------------------|---------------------|
| <b>SAINT-ELZÉAR (friperie)</b> .....          | <b>514-506-7512</b> |
| <b>SAINT-FERDINAND</b> .....                  | <b>450 991-7837</b> |
| <b>SAINT-FRANÇOIS-DE-LAVAL</b> .....          | <b>450 490-9000</b> |
| <b>SAINT-MARTIN</b> .....                     | <b>450 682-5493</b> |
| <b>SAINT-NOEL-CHABANEL</b> .....              | <b>450 665-0550</b> |
| <b>SAINT-SYLVAIN</b> .....                    | <b>450 661-2111</b> |
| <b>SAINT-THÉOPHILE</b> .....                  | <b>450 314-1219</b> |
| <b>SAINT-VINCENT-DE-PAUL (friperie)</b> ..... | <b>450 661-3061</b> |
| <b>SAINTE-DOROTHÉE</b> .....                  | <b>450 395-8219</b> |
| <b>SAINTE-ROSE-DE-LIMA (friperie)</b> .....   | <b>450 625-1963</b> |

**Site web:** [www.ssvp-mtl.org](http://www.ssvp-mtl.org)

**Courriel:** [dons@ssvp-mtl.org](mailto:dons@ssvp-mtl.org)

**Services:** Soutien alimentaire. Impôts. Friperie à certains endroits.



## GROUPES DE DÉFENSE

### ASSOCIATION DES RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC (AREQ)-LAVAL

450 858-2759

**Site web:** Pour le Québec: [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)  
Pour Laval: [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)

**Services:** Défense des droits des retraités de l'éducation  
et du secteur public.

### ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (AFEAS LOCAL DE LAVAL)

604-3850, boulevard St-Elzéar O., Laval, QC, H7P 0L4  
438-373-3214

**Site web:** [www.afeas.qc.ca](http://www.afeas.qc.ca)

**Courriel:** [afeasdelaval@gmail.com](mailto:afeasdelaval@gmail.com)

**Services:** Défense des droits des femmes

### ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL (ALPABEM)

645, boulevard des Laurentides, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V8  
1 888 688-0541

**Site web:** [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

**Courriel:** [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

**Services:** Soutien aux familles et amis des personnes vivant avec une maladie mentale. Accueil téléphonique. Information, référence et accompagnement. Information sur la P-38. Consultation individuelle. Groupe de soutien. Ateliers psychoéducatifs et formations. Conférences en webdiffusion. **Services jeunesse:** rencontres individuelles et ateliers de groupe pour les 6 ans et plus. Représentation sociale et contribution à la recherche sur la maladie mentale. Sensibilisation dans les écoles.

**Frais:** Carte de membre: 25\$ pour membres réguliers. 30\$ pour membres sympathisants. 60\$ pour OSBL. 120\$ pour les corporations, services, variables.



### **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR) - LAVAL - LAURENTIDES**

1450, boulevard Pie-X, bureau 202, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1  
450 978-0807

**Site web:** [www.aqdraval.org](http://www.aqdraval.org)

**Courriel:** [aqdraval@aqdr.org](mailto:aqdraval@aqdr.org)

**Services:** L'AQDR Laval-Laurentides a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées à la retraite ou à la préretraite du territoire Laval-Laurentides.

Elle porte leur voix sur la place publique, fait valoir leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. Elle offre notamment des ateliers de prévention de la fraude ainsi que des conférences thématiques.

**Frais:** Adhésion annuelle: 20\$

### **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES RETRAITÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PARAPUBLIC DE LAVAL (AQRP)**

CP 51006, CP Cléroux, Laval, QC, H7T 2Z3  
450 662-1525

**Site web:** [www.aqrp.qc.ca](http://www.aqrp.qc.ca)

**Courriel:** [secretariat.laval@aqrp.ca](mailto:secretariat.laval@aqrp.ca)

**Services:** Défense des droits du secteur public et parapublic. Promotion de leurs intérêts économiques, culturels, intellectuels et sociaux.





## GROUPES DE DÉFENSE

### BUREAU D'AIDE JURIDIQUE - BUREAU MULTISECTORIEL - LAVAL

1717, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 200, Chomedey,  
Laval, QC, H7S 1N2 • **514 864-2111** poste 6199

**Site web:** [www.aidejuridiquedemontreal.ca/points\\_services/  
bureau-daide-juridique-laval](http://www.aidejuridiquedemontreal.ca/points_services/bureau-daide-juridique-laval)

**Courriel:** [baj.laval@ccjm.qc.ca](mailto:baj.laval@ccjm.qc.ca)

**Services:** Bureau d'aide juridique en droit familial, droit criminel et pénal, droit de la jeunesse, droit civil, administratif (aide sociale, SAAQ, CSST), droit du logement, faillite, carcéral. Consultation téléphonique avec un avocat, accessible 24 heures, 7 jours, lors d'une arrestation ou en cas de détention.

**Frais:** Les personnes peuvent être admises à l'aide juridique gratuite ou moyennant le paiement d'une contribution entre 100 et 800\$, selon leur situation financière, voir le site web pour les barèmes.

### CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) - LAVAL

672, boulevard des Laurentides, bureau 217, Laval-des-Rapides,  
Laval, QC, H7G 4S6 • **450-662-6022**

**Site web:** [www.caaplaval.com](http://www.caaplaval.com)

**Courriel:** [caaplaval@caaplaval.com](mailto:caaplaval@caaplaval.com)

**Services:** Aide et accompagnement confidentiels des usager·ère·s des services de santé et des services sociaux qui désirent porter plainte auprès d'un établissement ou du Protecteur du citoyen. Notre rôle n'est pas de traiter les plaintes, mais bien d'assister dans ses démarches tout résident de Laval, ou toute personne étant insatisfaite des soins reçus dans un établissement de Laval.

**Frais:** Aucuns frais.



### DIRA-LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1  
450 681-8813

**Site web:** [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca)

**Courriel:** [info@dira-laval.ca](mailto:info@dira-laval.ca)

**Services:** Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour toutes questions ou litiges relatifs au bail en résidences privées pour aînés (RPA).

**Information sur les droits des victimes:** conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

**Frais:** Aucuns frais.

### EN-DROIT DE LAVAL (L')

34F, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2H3  
450 668-1058

**Site web:** [www.endroitlaval.com](http://www.endroitlaval.com)

**Courriel:** [info@endroitlaval.com](mailto:info@endroitlaval.com)

**Services:** Promotion et défense des droits individuels et collectifs des personnes usagères de services en santé mentale.  
Centre de documentation.  
Formation, aide et accompagnement.  
Conférences.  
Promotion-vigilance.  
Action systémique.

**Frais:** Aucuns frais.



## GROUPES DE DÉFENSE

### FADOQ - RÉGION LAVAL

2345, rue Michelin, bureau 110, Laval, QC, H7L 5B9

450 686-2339

Site web: [www.fadoq.ca/laval](http://www.fadoq.ca/laval)

Courriel: [info@fadoqlaval.com](mailto:info@fadoqlaval.com)

**Services:** Rassemblement et représentation dans le but de conserver et d'améliorer la qualité de vie. Défense et promotion des droits, valorisation de l'apport dans la société.

Ateliers et programmes de sensibilisation sur divers sujets.

**Programme privilèges:** accès à des rabais sur divers produits et services. Activités récréatives et sociales.

**Frais:** Adhésion: 30\$ par année ou 50\$ pour 2 ans.

### MÉCANISME POUR ÂÎNÉS & USAGERS VULNÉRABLES (MAUV)

Adresse confidentielle • 514 708-6288

Site web: [www.mauv.ca](http://www.mauv.ca)

Courriel: [info@mauv.ca](mailto:info@mauv.ca)

**Services:** Orientation et services spécialisés pour personnes en situation de vulnérabilité ou perte d'autonomie.

**MAUVment:** conférences informatives, orientation et

accompagnement en recherche de milieu de vie. **noMad:**

conseils et accompagnement pour produits d'incontinence et

d'hygiène pour tous les âges et livraison partout au Québec.

**L'heure Dorée:** balado offrant une tribune aux aînés, aux proches aidants et aux intervenants. **MAUV-it:** entraînement physique, programme de yoga certifié, programme d'échauffements et étirements physiques.

**Activités:** divertissements cognitifs et ludiques, jeux de société, événements spéciaux, zoo-animation, capsules vidéos informatives et conférences.

**Frais:** Aucuns frais.



## GROUPES DE DÉFENSE

### MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD DE LAVAL

304, boulevard Cartier Ouest, bureau 240, Laval-des-Rapides,  
Laval, QC, H7N 2J2 • 450 972-2099 poste 42002

**Courriel:** mpdalaval@hotmail.com

**Services:** Promotion et défense des droits. Entraide. Accueil et références. Accompagnement. Café- rencontre. Chorale. Ateliers d'art.

**Frais:** Carte de membre: 20\$ par année.

### REGROUPEMENT DES COMITÉS DE LOGEMENT ET ASSOCIATION DE LOCATAIRES DU QUÉBEC (RCLALQ)

6839, rue Drolet, Montréal, QC, H2S2T1 • 514 521-7114

**Site web:** www.rclalq.qc.ca

**Courriel:** info@rclalq.qc.ca

**Services:** Promotion du droit au logement et agit comme porte-parole pour les locataires, particulièrement pour les ménages à faible revenu.

### TABLE DE CONCERTATION DE LAVAL EN CONDITION FÉMININE (TCLCF)

1450, boulevard Pie-X, bureau 203, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1  
450 682-8739

**Site web:** www.tclcf.qc.ca

**Courriel:** info@tclcf.qc.ca

**Services:** Regroupement régional travaillant avec ses membres à l'amélioration de la qualité et des conditions de vie des femmes, tant sur les plans: social, économique que politique.

Promotion et défense des droits et des intérêts des femmes, particulièrement des Lavalloises. Espace de solidarité et de militance animé par des valeurs féministes. Réalisation d'actions collectives qui mèneront à une véritable égalité et équité entre les femmes et les hommes et entre les femmes elles-mêmes.



### TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DE LAVAL (TRCAL)

25, rue Saint-Louis, bureau 117, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4W3  
450 667-8839

**Site web:** [www.tableaineslaval.ca](http://www.tableaineslaval.ca)

**Courriel:** [info@tableaineslaval.ca](mailto:info@tableaineslaval.ca)

**Services:** Promotion des besoins et enjeux des personnes aînées. Échange, concertation et partenariats. Promotion des organismes membres. Représentation. Capsules d'information, calendrier d'activités, actualités et ressources sur le site web.

**Frais:** Cotisation annuelle, 70\$ pour les organismes.  
35\$ pour les membres citoyens.





# LOGEMENTS POUR ÂÎNÉS

## OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL (OMH)

3320, rue des Châteaux, Chomedey, Laval, QC, H7V 0B8

450 688-0184

**Site web:** [www.omhlaval.ca/index.php/fr](http://www.omhlaval.ca/index.php/fr)

**Courriel:** [info@omhlaval.ca](mailto:info@omhlaval.ca)

**Services:** Gérer et administrer les logements et les programmes d'habitation.  
Habitations à loyer modique (HLM).  
Programme de supplément au loyer (PSL).  
Logement abordable Québec (LAQ).  
Service de référence.  
Programme AccèsLogis Québec.

## OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL - ACCÈS LOGEMENT LAVAL

**Adresse confidentielle**

450 682-3969

**Site web:** [www.acceslogementlaval.ca](http://www.acceslogementlaval.ca)

**Courriel:** [info@omhlaval.ca](mailto:info@omhlaval.ca)

**Services:** Service visant l'accès simplifié aux logements subventionnés à Laval.

Information et carte sur le site Internet pour connaître toutes les options de logement offertes sur le territoire.





## MAINTIEN À DOMICILE

### ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES DE LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3

579 934-3980

**Site web:** [www.popoteroulantelaval.org](http://www.popoteroulantelaval.org)

**Courriel:** [info@popoteroulantelaval.org](mailto:info@popoteroulantelaval.org)

**Services:** Liaison, représentation et communication entre les services de livraison de repas à domicile pour personnes âgées ou en perte d'autonomie. Service d'information auprès de la population sur les services de popotes roulantes.

### ASSOCIATION IRIS - PROGRAMME DE SOUTIEN À LA VIE EN LOGEMENT - LAVAL

3542, boulevard de la Concorde Est, Duvernay, Laval, QC, H7E 3A4

450 936-9963

**Site web:** [www.assoiris.ca](http://www.assoiris.ca)

**Courriel:** [local.laval@associationiris.ca](mailto:local.laval@associationiris.ca)

**Services:** Programme de soutien à la vie en logement (PSVL).

Centre de jour et local communautaire.

Activités favorisant l'autonomie.

Écoute et encadrement.

Suivi individuel.

Visites à domicile.

Sorties en groupe.

Séances d'information.

Activités thématiques en groupe restreint.

Activités d'apprentissage, d'information, de création, de socialisation, de rétablissement, etc.

**Frais:** Aucuns frais.



## MAINTIEN À DOMICILE

### ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES (ALPA)

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey,  
Laval, QC, H7S 2K1 • 450 686-2572 poste 221

**Site web:** [www.aldpa.org](http://www.aldpa.org)

**Courriel:** [info@aldpa.org](mailto:info@aldpa.org)

**Services:** Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.

**Répît à domicile:** soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

**Frais:** Adhésion annuelle: 20\$.  
Services, variables. Répît: 3\$ par heure.  
Centre de jour pour aînés et adultes: 3\$ par heure.







## MAINTIEN À DOMICILE

### ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
450 661-5252

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Services aux personnes âgées. Écoute et référence. Ateliers récréatifs, sportifs et artistiques. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cours d'informatique. Dîners mensuels, dîners interculturels et cuisines collectives. Formation aux bénévoles. Conférences gratuites. Activités intergénérationnelles et café-rencontre Entre-Nous. Point de service Bonhomme à lunettes. Accompagnement-transport à l'épicerie.

**Frais:** Carte de membre: 15\$

### BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5  
450 661-6716

**Site web:** [www.bonjouraujourd'hui.ca](http://www.bonjouraujourd'hui.ca)

**Courriel:** [direction@bonjouraujourd'hui.com](mailto:direction@bonjouraujourd'hui.com)

**Services:** Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles. Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas, dîner-conférences, traiteur. Appels et visites d'amitié, réparations mineures. Location de salle. Accompagnement-transport pour raisons médicales.

**Frais:** Adhésion annuelle: 28\$.  
Popote roulante: 8\$ par repas,  
facture payable à la fin du mois.



## MAINTIEN À DOMICILE

### CARREFOUR POUR ÂÎNÉS SEMI-AUTONOMES

475, avenue des Perron, bureau A, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2  
450 937-2335

**Site web:** [www.residencescasa.ca](http://www.residencescasa.ca)

**Courriel:** [info@residencescasa.ca](mailto:info@residencescasa.ca)

**Services:** Service d'accompagnement pour les personnes aînées dans les recherches d'hébergement. Évaluation des besoins. Accompagnement dans les démarches. Répit journalier. Activités de loisirs à domicile ou dans les organismes. Produits pour l'incontinence livrés à domicile.

**Frais:** Aucuns frais.

### CENTRE COMMUNAUTAIRE EBEN-EZER

8488, boulevard Lévesque Est, Saint-François, Laval, QC, H7A 1W5  
450 665-1798

**Courriel:** [emmanuellaurent@hotmail.fr](mailto:emmanuellaurent@hotmail.fr)

**Services:** Repas communautaires occasionnels. Accompagnement dans les démarches pour les nouveaux arrivants. Alphabétisation pour les personnes âgées. Camp annuel pour les femmes monoparentales. Camp d'été. Suivi avec des infirmières bénévoles pour les personnes en perte d'autonomie.

### CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3  
450 668-5375 poste 221

**Site web:** [www.cemarigot.com](http://www.cemarigot.com)

**Courriel:** [coordination@cemarigot.com](mailto:coordination@cemarigot.com)

**Services:** Popote roulante. Appels de sécurité quotidiens. Visites à domicile. **Café de la Concorde:** repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

**Frais:** Popote roulante: 8\$. Plats pour emporter: à partir de 4,75\$



## MAINTIEN À DOMICILE

### CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL (CBML)

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3

450 681-6164

**Site web:** [www.benevolatlaval.qc.ca](http://www.benevolatlaval.qc.ca)

**Courriel:** [info@benevolatlaval.qc.ca](mailto:info@benevolatlaval.qc.ca)

**Services:** Recrutement, formation et orientation des bénévoles vers les organismes et la communauté. **Maintien à domicile:** aide aux devoirs, visites amicales avec aide pour des travaux légers au besoin, appels d'amitié, programme PAIR, etc.

**Coup de pouce:** travaux légers. **Moisson Laval:** banque alimentaire régionale approvisionnant les organismes de Laval. **Comptoir alimentaire alternatif:** service d'aide alimentaire d'urgence. Déjeuners-collations dans les écoles. Paniers de Noël. Paniers scolaires. Clinique d'impôts.

### COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LAVAL

312-A, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J2

450 972-1313

**Site web:** [www.cooplaval.com](http://www.cooplaval.com)

**Courriel:** [info@cooplaval.com](mailto:info@cooplaval.com)

**Services:** Entretien ménager léger et lourd. Entretien des vêtements et de la literie. Préparation de repas sans diète. Approvisionnement et autres courses. Répit. Assistance personnelle. **Gériatrie sociale:** accompagnement des aînés et de leurs proches aidants, afin de répondre à des problématiques sociales ou cliniques.

**Frais:** Gériatrie sociale: gratuit, travaux légers: 35\$ de l'heure, travaux lourds: 38,50\$ de l'heure, répit et service d'assistance personnelle: 38,50\$, programme d'exonération financière PEFSAD de la RAMQ permettant des réductions selon l'admissibilité, crédit d'impôts pour personnes de 70 ans et plus.



## MAINTIEN À DOMICILE

### GROUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1 • 450 962-9971

**Site web:** [www.larosee.qc.ca](http://www.larosee.qc.ca)

**Courriel:** [reception@larosee.qc.ca](mailto:reception@larosee.qc.ca)

**Services:** **Friperie-meublerie:** vente à prix modique et récupération sur place de vêtements, meubles, livres, vélos. Popote roulante. Dépannage alimentaire d'urgence. Don de meubles et vêtements sur référence.

**Frais:** Popote roulante: 8\$ par repas.

### JEUN'EST EN FORME

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6 • 438 365-3989

**Courriel:** [coordination@jeunestenforme.com](mailto:coordination@jeunestenforme.com)

**Services:** Table de quartier et service d'accompagnement pour la population de l'Est de Laval en situation de vulnérabilité. Information et référence vers les activités et services des organismes et institutions du secteur. Aide pour remplir les formulaires des logements sociaux .

**Frais:** Aucuns frais.

### MAISON DE LA FAMILLE DE ST-FRANÇOIS

8190, boulevard Lévesque Est, Saint-François, Laval, QC, H7A 1V4 • 450 665-6510

**Site web:** [www.maisonfamillestfrancois.com](http://www.maisonfamillestfrancois.com)

**Courriel:** [info@maisonfamillestfrancois.com](mailto:info@maisonfamillestfrancois.com)

**Services:** Soutien à la famille. Activités familiales. Ateliers pour adultes et enfants. Activités jeunes parents (24 ans et moins). Activités pères- enfants. Cuisines collectives mensuelles. Aide alimentaire. Halte-garderie. **Bonhomme à lunettes:** service d'opticien. Friperie. Croque-livre. Accès internet et photocopieuse. Aide et écoute sur rendez-vous, sur place ou au téléphone.

**Frais:** Membre: 10\$, halte-garderie: 3\$ par enfant par bloc de service ou 5\$ par famille par bloc, cuisine collective: 5\$ par personne, sorties familiales: coûts réduits.



## MAINTIEN À DOMICILE

### MAISON DES FAMILLES DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL

4899, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
450 664-4711

**Site web:** [www.rqsvp.com](http://www.rqsvp.com)

**Courriel:** [froustan@rqsvp.com](mailto:froustan@rqsvp.com)

**Services:** Alimentation Cuisines collectives. Banque alimentaire pour familles à faible revenu. Frigo communautaire. Jardins communautaires. Jeunesse Ateliers culinaires pour enfants. Sorties éducatives, contes et chansons, activités de stimulation pour enfants. Parc intérieur. Camp de jour estival. Préparation à la rentrée préscolaire. Activités hebdomadaires pour les 6 à 12 ans. Famille Ateliers de stimulation précoce pour parents et enfants. Sorties parents-enfants. Halte-garderie. Cafés-conférences.

**Frais:** Dépannage alimentaire: 5\$, après 4 dépannages les bénéficiaires doivent participer à une cuisine collective et les montants déboursés pour le dépannage sont alors remis vers celle-ci.

### REGROUPEMENT DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DE MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN (RAAMM)

5225 rue Berri, bureau 101, Montréal, QC, H2J 2S4  
514 277-4401

**Site web:** [www.raamm.org](http://www.raamm.org)

**Courriel:** [info@raamm.org](mailto:info@raamm.org)

**Services:** Service d'aide bénévole pour l'accompagnement, lecture à domicile sur cassette ou CD, au Publiphone. Soutien aux activités, aide au travail de bureau, défense des droits des personnes ayant une déficience visuelle.

**Frais:** Membre régulier: 10\$ par année.



# MAINTIEN À DOMICILE

## RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 101, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2T2  
450 668-8727 poste 100

**Site web:** [www.relais-communautaire.org](http://www.relais-communautaire.org)

**Courriel:** [info@relais-communautaire.org](mailto:info@relais-communautaire.org)

**Services:** **Aide alimentaire Repas communautaires:** déjeuners et dîners. Distribution alimentaire. Dépannage d'urgence. Distribution de soupes et de sandwiches aux personnes vulnérables. **Aide matérielle Carrefour des Aubaines:** vente de vêtements et d'articles de maisons usagés. Point de service du Bonhomme à lunettes. Accueil, information, et références vers les ressources et services du milieu. Suivi et accompagnement individualisés. Écoute active. Gestion des crises. Centre de jour. **Spa de la rue:** massage

de pieds. **Relais santé beauté:** coiffure sur place et à domicile sur demande dans les foyers pour aînés, maquillage pour les occasions spéciales, épilation de sourcils, etc. **Éducation Écono Bouffe:** ateliers d'éducation à l'alimentation saine et abordable avec préparation de repas. **Articule:** ateliers de peinture. Tricot. Ateliers d'éducation populaire. Événements spéciaux. Immigration Accueil, information et référence. Activités d'intégration et de rapprochements interculturels. Repas thématiques.

Emploi Stages et emplois subventionnés. Programme de réinsertion professionnelle. Bénévolat. Travaux communautaires et compensatoires. Activités de Noël Paniers de Noël pour les membres. Cadeaux pour les enfants. Animation en ligne avec tirages et prix de présence.

**Frais:** Carte de membre: 12\$ par année, repas: 4\$ pour les membres, 8\$ pour les non-membres.



## MAINTIEN À DOMICILE

### SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7  
450 681-4240

**Site web:** [www.centrescama.org](http://www.centrescama.org)

**Courriel:** [info@centrescama.org](mailto:info@centrescama.org)

**Services:** Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

**Services alimentaires:** popote roulante, dépannage alimentaire, cantine sur place, livraison de repas congelés.

**Centre communautaire:** exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, yoga, etc. Zoothérapie. Accompagnement et transport médical pour les rendez-vous occasionnels.

**Frais:** Cotisation: 20\$. Popote roulante, 8,00\$ par repas. Dépannage alimentaire gratuit, repas congelés prix variables.  
Repas sur place, 8\$. Centre communautaire et activités: aucuns frais.

### SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6  
450 662-1341

**Site web:** [www.sbeva.com](http://www.sbeva.com)

**Courriel:** [sbeva@videotron.ca](mailto:sbeva@videotron.ca)

**Services:** Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.

**Friperie:** vente et récupération sur place de vêtements, petits appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de cuisine, livres, équipement de sport et jouets. Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité et d'amitié. Visites amicales.

**Frais:** Dîners ou popote roulante: 8\$, plat congelé: 6,50 ou 7\$.



## MAINTIEN À DOMICILE

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL DES PERSONNES MALADES OU AGÉES À DOMICILE (SASMAD)

1335, rue Chabanel est, Montréal, QC, H2M 2N8 • 514 272-4441

**Site web:** [www.microsites.diocesedemontreal.org](http://www.microsites.diocesedemontreal.org)

**Courriel:** [sasmad@diocesedemontreal.org](mailto:sasmad@diocesedemontreal.org)

**Services:** Accompagnement à domicile pour personnes malades ou âgées.

### SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1 • 514 400-4088

**Site web:** [www.hcgm.org](http://www.hcgm.org)

**Courriel:** [infosshq@hcgm.org](mailto:infosshq@hcgm.org)

**Services:** Alimentation. Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien. Information et

références. Écoute active et accompagnement.

Interprétation et traduction. Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en

collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux

familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes

âgées Aide pour personnes victimes de maltraitance.

Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique

(PIED). **Soutien pour les proches aidants:** groupes de

soutien, cafés-rencontres, information et références,

kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et

programmes de rapprochement. Rencontre café. Cours d'exercices.

**Éducation Cours d'informatique:** tablettes et cellulaires. Cours de français.

**Frais:** Adhésion annuelle: 5\$, banque alimentaire: 5\$ par boîte.

### SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL - SAINT-LÉOPOLD

3827, boulevard Sainte-Rose, Fabreville, Laval, QC, H7P 4G1 • 450 625-1190

**Services:** Distribution de denrées alimentaires et de bons d'achat.

Paniers de Noël.





## BOUCLIER D'ATHÉNA - SERVICES FAMILIAUX

CP 27543 Succ. Pont-Viau, Laval, QC, H7G 4Y2

1 877 274-8117

Site web: [www.bouclierdathena.com](http://www.bouclierdathena.com)

Courriel: [comptabilite@bouclierdathena.com](mailto:comptabilite@bouclierdathena.com)

**Services:** Intervention, sensibilisation et prévention de la violence conjugale et familiale avec une approche culturellement et linguistiquement adaptée pour les communautés ethnoculturelles. Cours de francisation. Informations sur le mariage forcé, la fraude relative au parrainage, le divorce, le mariage, l'union civile, les droits en matière de filiation, la violence conjugale, etc. Groupe de soutien.

**Frais:** Aucuns frais.

## CARREFOUR D'HOMMES EN CHANGEMENT (CHOC)

25, boulevard Lévesque Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 1B3

450 975-2462

Site web: [www.organismechoc.com](http://www.organismechoc.com)

Courriel: [choc@organismechoc.com](mailto:choc@organismechoc.com)

**Services:** Aide aux hommes en prévention de la violence conjugale et du suicide. Prévention de la violence conjugale. Intervention téléphonique et en personne, individuelle et de groupe. Atelier de sensibilisation sur la détresse et la demande d'aide. **Service de relance autorisée:** contact d'hommes pour lesquels des proches ou intervenants s'inquiètent. Programme d'accueil et de sensibilisation s'adressant aux hommes issus des communautés culturelles en prévention de la violence conjugale.

**Frais:** Groupe de soutien en violence conjugale: 200\$ à 1500\$ selon le revenu pour un cycle de 20 semaines, groupe sur le suicide: gratuit.



## CENTRE D'INTERVENTION EN DÉLINQUANCE SEXUELLE

C.P. 52008, Succ. CSP, Laval, H7P 5S1 • **579 641-3941**

**Site web:** [www.cidslaval.com](http://www.cidslaval.com)

**Courriel:** [info@cidslaval.com](mailto:info@cidslaval.com)

**Services:** Traitement de la délinquance sexuelle.

Aide thérapeutique spécialisée aux personnes présentant un problème de délinquance sexuelle et leurs proches. Projets de recherche, de promotion, de prévention et de formation.

**Frais:** 15\$ à 40\$ selon le secteur de provenance.

## CENTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION POUR VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

C.P. 27543, Succ. Pont-Viau, Laval, H7G 2C1 • **450 669-9053**

**Ligne urgence, 24h / 7 • 1 888 933-9007**

**Site web:** [www.cpivas.com](http://www.cpivas.com)

**Courriel:** [administration@cpivas.com](mailto:administration@cpivas.com)

**Services:** Aide téléphonique. Intervention post-traumatique.

Thérapie individuelle pour les victimes et leurs proches.

**Thérapie de groupe pour les femmes:** victimes et parents non-agresseurs. Ateliers d'apaisement pour les victimes et leurs proches. Accompagnement dans les démarches médicales et légales. Sensibilisation, prévention et intervention dans les écoles primaires et secondaires et les organismes communautaires. Conférences et kiosques de sensibilisation dans différents milieux. Cours d'autodéfense pour les femmes et les adolescentes de plus de 14 ans.

**Frais:** Adhésion annuelle: 15\$



# MALTRAITANCE DES ÂÎNÉS

## CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

3565, rue Berri, bureau 230, Montréal, QC, H2L 4G3

**514 861-5922**

**Site web:** [www.cpm.qc.ca](http://www.cpm.qc.ca)

**Courriel:** [info@cpm.qc.ca](mailto:info@cpm.qc.ca)

**Services:** Promouvoir et défendre les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux afin d'augmenter leur pouvoir d'agir et d'améliorer la qualité des services.

## DIRA-LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1

**450 681-8813**

**Site web:** [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca)

**Courriel:** [info@dira-laval.ca](mailto:info@dira-laval.ca)

**Services:** Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour toutes questions ou litiges relatifs au bail en résidences privées pour aînés (RPA).

**Information sur les droits des victimes:** conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

**Frais:** Aucuns frais.

## LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS (LAMAA)

**1 888 489-2287**

**Services:** Ligne provinciale et services d'écoute, d'évaluation et de référence à toute personne majeure en situation de vulnérabilité concernée par une situation de maltraitance ainsi qu'à ses proches.



# MALTRAITANCE DES ÂÎNÉS

## MAISON DE LINA

**Adresse confidentielle • 450 962-8085**

**Site web:** [www.maisondelina.org](http://www.maisondelina.org)

**Courriel:** [info@maisondelina.org](mailto:info@maisondelina.org)

**Services:** Maison d'aide et d'hébergement. **Ligne téléphonique 24 heures:** écoute, information et accompagnement. Sensibilisation et prévention. Groupes de soutien avec ou sans hébergement. Rencontres individuelles d'intervention avec ou sans hébergement.

**Frais:** Aucuns frais.

## MAISON L'ESTHER

**1755 boulevard René-Laennec, Laval, QC, H7M 3L9 • 450 963-6161**

**Site web:** [www.maisonlesther.com](http://www.maisonlesther.com)

**Courriel:** [intervention@maisonesther.org](mailto:intervention@maisonesther.org)

**Services:** Maison d'hébergement. Écoute téléphonique. Hébergement sécuritaire. Suivi individuel avec ou sans hébergement. Groupes de soutien. Accompagnement dans les démarches. Activités de sensibilisation.

**Frais:** Aucuns frais.

## MAISON LE PRÉLUDE (LA)

**Adresse confidentielle • 450 682-3050**

**Site web:** [www.maisonleprelude.com](http://www.maisonleprelude.com)

**Courriel:** [info@maisonleprelude.com](mailto:info@maisonleprelude.com)

**Services:** Maison d'hébergement pour femmes victimes de violences conjugales. Accueil. Hébergement. Suivi individuel, soutien et accompagnement dans les démarches. Intervention jeunesse. Informations et références. Suivi post-hébergement et consultation à l'externe. Activités de groupe. Activités de sensibilisation et de prévention. Suivi externe pour les enfants.

**Frais:** Dépôt de 40\$ remis à la fin du séjour.



## POPOTES ROULANTES (repas livrés à domicile)

### ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES DE LAVAL

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3 • 579 934-3980

**Site web:** [www.popoteroulantelaval.org](http://www.popoteroulantelaval.org)

**Courriel:** [info@popoteroulantelaval.org](mailto:info@popoteroulantelaval.org)

**Services:** Liaison, représentation et communication entre les services de livraison de repas à domicile pour personnes âgées ou en perte d'autonomie. Service d'information auprès de la population sur les services de popotes roulantes.

### BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5 • 450 661-6716

**Site web:** [www.bonjouraujourdhui.ca](http://www.bonjouraujourdhui.ca)

**Courriel:** [direction@bonjouraujourdhui.com](mailto:direction@bonjouraujourdhui.com)

**Services:** Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles. Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas, dîner-conférences, traiteur. Appels et visites d'amitié, réparations mineures. Location de salle. Accompagnement-transport pour raisons médicales.

**Frais:** Adhésion annuelle: 28\$. Popote roulante: 8\$ par repas facture payable à la fin du mois.

### CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3  
450 668-5375 poste 221

**Site web:** [www.cemarigot.com](http://www.cemarigot.com)

**Courriel:** [coordination@cemarigot.com](mailto:coordination@cemarigot.com)

**Services:** Popote roulante. Appels de sécurité quotidiens. Visites à domicile. Café de la Concorde: repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

**Frais:** Popote roulante: 8\$. Plats pour emporter: à partir de 4,75\$



## POPOTES ROULANTES (repas livrés à domicile)

### GROUPE D'ENTRAIDE LA ROSÉE

5565, boulevard Dagenais, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 1M1

450 962-9971

Site web: [www.larosee.qc.ca](http://www.larosee.qc.ca)

Courriel: [reception@larosee.qc.ca](mailto:reception@larosee.qc.ca)

**Services: Friperie-meublerie:** vente à prix modique et récupération sur place de vêtements, meubles, livres, vélos. Popote roulante. Dépannage alimentaire d'urgence. Don de meubles et vêtements sur référence.

**Frais:** Popote roulante: 8\$ par repas.

### POPOTE ROULANTE SAINT-NOËL-CHABANEL

8560, rue de l'Église, Saint-François, Laval, QC, H7A 1K9

450 665-3919

Courriel: [cournoyerdiane@videotron.ca](mailto:cournoyerdiane@videotron.ca)

**Services:** Préparation et distribution de repas chauds.

**Frais:** 8\$ par repas.





## POPOTES ROULANTES (repas livrés à domicile)

### SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7  
**450 681-4240**

**Site web:** [www.centrescama.org](http://www.centrescama.org)

**Courriel:** [info@centrescama.org](mailto:info@centrescama.org)

**Services:** Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

**Services alimentaires:** popote roulante, dépannage alimentaire, cantine sur place, livraison de repas congelés.

**Centre communautaire:** exercices physiques sur chaise, cafés causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo, yoga, etc. Zoothérapie. Accompagnement et transport médical pour les rendez-vous occasionnels.

**Frais:** Cotisation: 20\$. Popote roulante, 8,00\$ par repas.  
Dépannage alimentaire gratuit, repas congelés prix variables.  
Repas sur place, 8\$. Centre communautaire et activités: aucuns frais.

### SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6  
**450 662-1341**

**Site web:** [www.sbeva.com](http://www.sbeva.com)

**Courriel:** [sbeva@videotron.ca](mailto:sbeva@videotron.ca)

**Services:** Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.

**Friperie:** vente et récupération sur place de vêtements, petits appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de cuisine, livres, équipement de sport et jouets.  
Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité et d'amitié. Visites amicales.

**Frais:** Dîners ou popote roulante: 8\$, plat congelé: 6,50 ou 7\$.



## PROCHES AIDANTS

### ASSOCIATION LAVALLOISE DES PERSONNES AIDANTES (ALPA)

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 100, Chomedey,  
Laval, QC, H7S 2K1 • **450 686-2572** poste 221

**Site web:** [www.aldpa.org](http://www.aldpa.org)

**Courriel:** [info@aldpa.org](mailto:info@aldpa.org)

**Services:** Accueil et référence. Information, conférences, formation et ateliers. Centres de jour et répit externe.

**Répît à domicile:** soins d'hygiène, médication, préparation de repas, aide au ménage, courses, etc. Groupe de soutien. Intervention psychosociale individuelle. Activités sociales et café-rencontre. Activités de stimulation pour personnes âgées. Gestion du chèque emploi-service. Réception de Noël pour les membres.

**Frais:** Adhésion annuelle: 20\$. Services: variables.  
Répit: 3\$ par heure. Centre de jour pour aînés et adultes: 3\$ par heure.

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS - RÉGION DE LAVAL

220, avenue du Parc, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 3X4  
**514 274-7447**

**Site web:** [www.aqtc.ca](http://www.aqtc.ca)

**Courriel:** [aqtc@aqtc.ca](mailto:aqtc@aqtc.ca)

**Services:** Intégration sociale. Activités de loisirs.

**Intervention psychosociale:** rencontres individuelles ou familiales, ateliers. Groupes de soutien.

**Soutien aux proches:** répit, rencontres, ateliers. Sensibilisation. Information, conférences.

**Frais:** Aucuns frais.





### AVC-APHASIE LAVAL

3350, boulevard Dagenais Ouest, Fabreville, Laval, QC, H7P 1V6  
450 937-3666

**Site web:** [www.avcaphasielaval.ca](http://www.avcaphasielaval.ca)

**Courriel:** [info@avcaphasielaval.ca](mailto:info@avcaphasielaval.ca)

**Services:** **Ateliers:** stimulation du langage, menuiserie, créativité, informatique, GYM-AVC, théâtre, stimulation cognitive.

**Groupes d'entraide:** groupe mensuel ouvert pour proches aidants, groupe pour personnes ayant vécu un AVC et leurs proches. Soutien psychosocial pour personnes aphasiques et proches aidants. Sorties de groupe. Point de service Bonhomme à lunettes.

**Clientèle:** personnes ayant vécu un AVC, toutes séquelles confondues, personnes aphasiques, leurs proches.

**Frais:** Adhésion annuelle: 25\$, activités: 25 à 35\$ par session.

### CARREFOUR POUR ÂÎNÉS SEMI-AUTONOMES (CASA)

475, avenue des Perron, bureau A, Auteuil, Laval, QC, H7H 1E2  
450 937-2335

**Site web:** [www.residencescasa.ca](http://www.residencescasa.ca)

**Courriel:** [info@residencescasa.ca](mailto:info@residencescasa.ca)

**Services:** Service pour les personnes âgées d'accompagnement dans les recherches d'hébergement. Évaluation des besoins. Accompagnement dans les démarches. Répit journalier. Activités de loisirs à domicile ou dans les organismes. Produits pour l'incontinence livrés à domicile.

**Frais:** Aucuns frais.



### CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS (CCRVA)

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3  
450 667-8836

**Site web:** [www.ccrva.org](http://www.ccrva.org)

**Courriel:** [info@ccrva.org](mailto:info@ccrva.org)

**Services:** Assistance alimentaire. Dépannage alimentaire, une fois par semaine. Vente de mets congelés. Repas communautaires. Point de chute Boit'Appétit. Repas de Noël.

**Assistance matérielle Friperie:** récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

**Sentinelles:** prévention du suicide. Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive. Répit pour proches aidants.

**Cours et ateliers de formation:** informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

**Frais:** Membre: 20\$ par année. Repas: 7\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres. Mets congelés: prix variés. Livraison de dépannage alimentaire: frais variables.



### COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5

450 622-1228

Site web: [www.lecatal.ca](http://www.lecatal.ca)

Courriel: [info@lecatal.ca](mailto:info@lecatal.ca)

**Services:** Répit pour les proches aidants. Carrefour d'information pour les aînés. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

**Journée d'animation:** activités sociales, cognitives et sportives, jeux, causeries et sorties. Repas communautaires à faible coût. Transport bénévole pour se rendre à l'organisme seulement. Clinique d'impôts.

**Frais:** Cotisation: 15\$, membre hors territoire: 22\$

### COOPÉRATIVE DE SOUTIEN À DOMICILE DE LAVAL

312-A, boulevard Cartier Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 2J2

450 972-1313

Site web: [www.cooplaval.com](http://www.cooplaval.com)

Courriel: [info@cooplaval.com](mailto:info@cooplaval.com)

**Services:** Entretien ménager léger et lourd. Entretien des vêtements et de la literie. Préparation de repas sans diète. Approvisionnement et autres courses. Répit. Assistance personnelle. **Gériatrie sociale:** accompagnement des aînés et de leurs proches aidants, afin de répondre à des problématiques sociales ou cliniques.

**Frais:** Gériatrie sociale: gratuit, travaux légers: 35\$ de l'heure, travaux lourds: 38,50\$ de l'heure, répit et service d'assistance personnelle: 38,50\$, programme d'exonération financière PEFSAD de la RAMQ permettant des réductions selon l'admissibilité, crédit d'impôts pour personnes de 70 ans et plus.



## LUMI-VIE

1850, boulevard Le Corbusier, bureau 303, Chomedey,  
Laval, QC, H7S 2K1 • **450 687-8311**

**Site web:** [www.lumivie.com](http://www.lumivie.com)

**Courriel:** [info@lumivie.com](mailto:info@lumivie.com)

**Services:** Information et référence. Accompagnement de personnes en fin de vie. Rencontres individuelles pour enfants, adolescents et adultes endeuillés. Accompagnement des proches aidants d'une personne dont la maladie est à une phase avancée. Suivi du deuil par des groupes de soutien fermés. Formation. Information et sensibilisation des institutions, des organismes et de la population en général.

**Frais:** Frais variables.





## PROCHES AIDANTS

### SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC – LAVAL

4865, rue du Souvenir, Chomedey, Laval, QC, H7W 1E1

514 400-4088

Site web: [www.hcgm.org](http://www.hcgm.org)

Courriel: [infosshq@hcgm.org](mailto:infosshq@hcgm.org)

**Services:** Alimentation Banque alimentaire hebdomadaire. Livraison à domicile. Paniers de Noël. Soutien Information et références.

Écoute active et accompagnement. Interprétation et traduction. Aide pour remplir les documents et les formulaires. Cliniques et ateliers ponctuels en collaboration avec le CLSC. Aide aux personnes âgées, aux familles et aux jeunes. Défense des intérêts. Personnes âgées. Aide pour personnes victimes de maltraitance. Appels d'amitié. Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

**Soutien pour les proches aidants:** groupes de soutien, cafés-rencontres, information et références, kiosques info-mobile dans les événements publics. Activités de loisirs et programmes de rapprochement. Rencontre café.

Cours d'exercice. Éducation. **Cours d'informatique:** tablettes et cellulaires. Cours de français.

**Frais:** Adhésion annuelle: 5\$, banque alimentaire: 5\$ par boîte.

### SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAVAL

2525, boulevard René-Laennec, Vimont, Laval, QC, H7K 0B2

450 975-0966

Site web: [www.alzheimerlaval.org](http://www.alzheimerlaval.org)

Courriel: [info@alzheimerlaval.org](mailto:info@alzheimerlaval.org)

**Services:** Soutien téléphonique. Consultation individuelle ou familiale sur place ou à domicile avec suivi. Groupes de soutien pour les personnes vivant avec l'Alzheimer et les proches aidants. Centre d'animation et de répit, halte-répît de dépannage.

**Répît stimulation à domicile:** blocs de 4 heures par semaine ou de 8 heures aux 2 semaines. Hébergement-répît ou permanent. Formation pour proches aidants.

**Frais:** Frais variables.



### **ALCOOLIKES ANONYMES (AA)**

1876, boulevard des Laurentides, bureau 200, Laval, QC, H7M 2P9  
**450 629-6635**

**Site web:** [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)

**Services:** Groupe de soutien pour personnes alcooliques

### **ASSOCIATION DES LOISIRS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES PSYCHIQUES DE LAVAL**

6600, 29e Avenue, bureau 130, Laval-Ouest, Laval, QC, H7R 3M3  
**450 627-4525**

**Site web:** [www.alphpl.org](http://www.alphpl.org)

**Courriel:** [secretariat@alphpl.org](mailto:secretariat@alphpl.org)

**Services:** Favoriser et inciter le développement d'activités socioculturelles, physiques et de loisirs. Améliorer la qualité de vie et l'autonomie des personnes vivant avec un problème de santé mentale. Soutenir l'apprentissage, l'entraînement et l'utilisation des ressources et équipements sociocommunautaires. Créer un sentiment d'appartenance.

### **ASSOCIATION LAVALLOISE POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (ALEDIA)**

73, boulevard Saint-Elzéar Ouest, Laval, QC, H7M 1E7  
**450 972-1010**

**Site web:** [www.aledia1959.com](http://www.aledia1959.com)

**Courriel:** [secretariat@aledia1959.com](mailto:secretariat@aledia1959.com)

**Services:** Aide, assistance, défense des droits, gardiennage, surveillance, dépannage alimentaire.

**Frais:** Frais variables.



# SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCES

## GROUPE D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE DE LAVAL (CAFGRAF)

645 boulevard des Laurentides, Laval, QC, H7G 2V9

**450 490-4224**

**Site web:** [www.lecafgraf.org](http://www.lecafgraf.org)

**Courriel:** [info@lecafgraf.org](mailto:info@lecafgraf.org)

**Services:** Soutien et entraide visant à briser l'isolement. Soutien psychosocial et références. Activités récréatives, sociales, culturelles et sportives. Ateliers thématiques et d'art. Accès gratuit à des ordinateurs et Wi-Fi.

**Frais:** Aucuns frais.

## CARREFOUR ESPOIR ET SOBRIÉTÉ

3155 Bd Cartier O, Laval, QC H7V 1J6

**450 681-2399**

**Site web:** [www.carrefourespoir.org](http://www.carrefourespoir.org)

**Courriel:** [carrefourespoir2000@gmail.com](mailto:carrefourespoir2000@gmail.com)

**Services:** Services d'éducation, d'information, de relation d'aide et d'accompagnement psychospirituel.

**Frais:** Frais variables.

## CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS DE LAVAL (CAVAC)

**Adresse confidentielle**

**450 688-4581**

**Site web:** [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

**Courriel:** [administration@cavaclaval.com](mailto:administration@cavaclaval.com)

**Services:** Information sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes d'actes criminels. Soutien et accompagnement dans les démarches. Consultation téléphonique ou en personne. Intervention psychosociale et post-traumatique. Soutien moral. Accompagnement à la cour. Référence.

**Frais:** Aucuns frais.



## MAISON DOMINIQUE

151 avenue Giroux, Laval, QC, H7N 3H5

**450 681-1441**

**Site web:** [www.maisondominique.org](http://www.maisondominique.org)

**Courriel:** [info@maisondominique.org](mailto:info@maisondominique.org)

**Services:** Hébergement adapté. Séjour à court ou à long terme.  
Accompagnement et intervention psychosociale.  
Support à la prise en charge des soins physiques,  
pour les personnes rendues précaires par  
notamment le VIH, VHC, etc.

**Frais:** Hébergement: frais de 70% du revenu, tout inclus.

## PHOBIES-ZERO 450 922-5964

**Service d'écoute:** **514 276-3105 - 1 866 922-0002**

**Site web:** [www.phobies-zero.qc.ca](http://www.phobies-zero.qc.ca)

**Courriel:** [admin@phobies-zero.qc.ca](mailto:admin@phobies-zero.qc.ca)

**Services:** Services s'adressant aux personnes souffrant de  
troubles anxieux. Conférences, documentation,  
groupes de soutien et d'entraide, service d'écoute.

**Frais:** Frais variables.

## RELIEF

418, rue Sherbrooke, Montréal, QC, H2L 1J6

**514 529-3081 - 1 866 738-4873**

**Site web:** [www.relief.ca](http://www.relief.ca)

**Courriel:** [info@relief.ca](mailto:info@relief.ca)

**Services:** Ateliers, conférences, consultations, information et  
référence, groupe d'entraide pour les personnes  
souffrant de troubles anxieux, dépressifs et bipolaires.

**Frais:** Membre 40\$ par année. Accompagnement: frais variables.





### ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF) - ÎLE JÉSUS

1686, boulevard des Laurentides, bureau 103, Vimont,  
Laval, QC, H7M 2P4  
**450 662-9428**

**Site web:** [www.aceflaval.com](http://www.aceflaval.com)

**Courriel:** [info@aceflaval.com](mailto:info@aceflaval.com)

**Services:** Consultation budgétaire individuelle. Cours et ateliers sur le budget et la consommation. Information sur les droits et obligations des locataires. Prêt du Fonds d'entraide Desjardins. Défense des droits des consommateurs.  
Aide aux ententes de paiement d'Hydro-Québec.

**Frais:** Contribution volontaire: 3\$

### ASSOCIATION MIDI-QUARANTE

3100, boulevard de la Concorde Est, bureau 204, Duvernay,  
Laval, QC, H7E 2B8  
**450 664-0711**

**Site web:** [www.midi40.com](http://www.midi40.com)

**Courriel:** [reception@midi40.com](mailto:reception@midi40.com)

**Services:** Service spécialisé et personnalisé de consultation et d'accompagnement en recherche d'emploi. Bilan de compétences, orientation, rédaction de CV, préparation d'entrevue, accès aux ordinateurs, coaching, ateliers informatiques, coaching LinkedIn, webinaires.  
Service en personne ou par vidéoconférence, selon la préférence du client.

**Frais:** Aucuns frais.



## GROUPE ALPHA LAVAL

485, boulevard des Laurentides, bureaux 101 et 105, 1er et  
3e étage, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2V2  
**450 669-3232**

**Site web:** [www.groupealphalaval.com](http://www.groupealphalaval.com)

**Courriel:** [alpha@total.net](mailto:alpha@total.net)

**Services: Ateliers d'alphabétisation:** lecture, écriture et calcul.  
Accueil et référence. Activités d'éducation populaire.  
Activités de sensibilisation à la problématique de  
l'analphabétisme. Démarche en développement de  
l'employabilité et aide à la recherche d'emploi.

**Frais:** Aucuns frais.





## VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

### ASSOCIATION POUR AÎNÉS RÉSIDANT À LAVAL (APARL) - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)

4901, rue Saint-Joseph, Saint-Vincent-de-Paul, Laval, QC, H7C 1H6  
**450 661-5252**

**Site web:** [www.aparl.org](http://www.aparl.org)

**Courriel:** [information@aparl.org](mailto:information@aparl.org)

**Services:** Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

**Frais:** Carte de membre: 15\$.

### BONJOUR AUJOURD'HUI ET APRÈS

800, rue Montrose, Duvernay, Laval, QC, H7E 3M5  
**450 661-6716**

**Site web:** [www.bonjouraujourd'hui.ca](http://www.bonjouraujourd'hui.ca)

**Courriel:** [direction@bonjouraujourd'hui.com](mailto:direction@bonjouraujourd'hui.com)

**Services:** Maintien à domicile appuyé par un réseau de bénévoles.  
Popote roulante, vente de repas congelés, halte-repas,  
dîner-conférences, traiteur.

Appels et visites d'amitié, réparations mineures. Location de  
salle. Accompagnement-transport pour raisons médicales.

**Frais:** Adhésion annuelle: 28\$. Popote roulante: 8\$ par repas,  
facture payable à la fin du mois.





# VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

## CENTRE COMMUNAUTAIRE LE COUMBITE DE LAVAL

111, boulevard des Laurentides, bureau 220, Pont-Viau,  
Laval, QC, H7G 2T2 • 450 662-9771

**Site web:** [www.coumbitelaval.net](http://www.coumbitelaval.net)

**Courriel:** [coumbite@videotron.ca](mailto:coumbite@videotron.ca)

**Services:** Services aux familles et aux membres de la communauté haïtienne. Promotion de la culture haïtiano-québécoise.  
Accueil et intégration des nouveaux arrivants.  
Cours de francisation pour créolophones.  
Alphabétisation.

**Lutte au décrochage scolaire:** information scolaire,  
soutien psychosocial, présentations.

**Aînés:** activités et visites à domicile. Cours d'informatique.  
Cuisines collectives. Sorties intergénérationnelles.  
Clinique d'impôts.

**Frais:** Carte de membre: 12\$





# VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

## CENTRE COMMUNAUTAIRE LE RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS (CCRVA)

10, rue Proulx Ouest, Laval-des-Rapides, Laval, QC, H7N 1N3  
450 667-8836

Site web: [www.ccrva.org](http://www.ccrva.org)

Courriel: [info@ccrva.org](mailto:info@ccrva.org)

**Services:** Assistance alimentaire

Dépannage alimentaire, une fois par semaine.

Vente de mets congelés.

Repas communautaires.

Point de chute Boit'Appétit.

Repas de Noël.

**Assistance matérielle Friperie:** récupération et vente de vêtements et d'articles de maison usagés. Action communautaire. Appels d'amitié. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Repérage pour briser l'isolement.

**Sentinelles:** prévention du suicide.

Visites à domicile de familiarisation aux activités du centre. Loisirs adaptés pour personnes de 35 ans et plus ayant une déficience motrice, visuelle ou auditive.

Répit pour proches aidants.

**Cours et ateliers de formation:** informatique, danse en ligne, gymnastique douceur, yoga, zumba gold, etc. Transport à faible coût pour les activités. Sorties, visites, randonnées, fêtes et événements spéciaux. Location de salle. Conférences. Bénévolat. Clinique d'impôts.

**Frais:** Membre: 20\$ par année. Repas: 7\$ pour les membres et 8\$ pour les non-membres. Mets congelés: prix variés. Livraison de dépannage alimentaire: frais variables.



## VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

### **CENTRE COMMUNAUTAIRE PETIT ESPOIR - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ**

1235, montée du Moulin, local 06, Saint-François, Laval, QC, H7A 3V6  
**450 936-1922**

**Site web:** [www.petitespoir.org](http://www.petitespoir.org)

**Courriel:** [petitespoir@videotron.ca](mailto:petitespoir@videotron.ca)

**Services:** Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

**Frais:** Aucuns frais.

### **CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT**

131, boulevard de la Concorde Est, Pont-Viau, Laval, QC, H7G 2C3  
**450 668-5375** poste 221

**Site web:** [www.cemarigot.com](http://www.cemarigot.com)

**Courriel:** [coordination@cemarigot.com](mailto:coordination@cemarigot.com)

**Services:** Popote roulante.  
Appels de sécurité quotidiens.  
Visites à domicile.

**Café de la Concorde:** repas chauds ou froids à déguster sur place ou à emporter, mets congelés. Service de traiteur. Accompagnement et transport médical par des bénévoles.

**Frais:** Popote roulante: 8\$  
Plats pour emporter: à partir de 4,75\$.



## VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

### CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL (CBML)

1870, rue Michelin, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 4R3

450 681-6164

Site web: [www.benevolatlaval.qc.ca](http://www.benevolatlaval.qc.ca)

Courriel: [info@benevolatlaval.qc.ca](mailto:info@benevolatlaval.qc.ca)

**Services:** Recrutement, formation et orientation des bénévoles vers les organismes et la communauté. **Maintien à domicile:** aide aux devoirs, visites amicales avec aide pour des travaux légers au besoin, appels d'amitié, programme PAIR, etc.

**Coup de pouce:** travaux légers.

**Moisson Laval:** banque alimentaire régionale approvisionnant les organismes de Laval.

**Comptoir alimentaire alternatif:** service d'aide alimentaire d'urgence. Déjeuners-collations dans les écoles.  
Paniers de Noël. Paniers scolaires. Clinique d'impôts.

### COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE DE LAVAL (CATAL) - INITIATIVE DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)

140, rue Nadon, Sainte-Rose, Laval, QC, H7L 1T5

450 622-1228 poste 222

Site web: [www.lecatal.ca](http://www.lecatal.ca)

Courriel: [info@lecatal.ca](mailto:info@lecatal.ca)

**Services:** Intervention de milieu auprès des aînés vulnérables.

**Frais:** Cotisation: 15\$. Membres hors territoire: 22\$



## DIRA-LAVAL

1450, boulevard Pie-X, bureau 217, Chomedey, Laval, QC, H7V 3C1  
**450 681-8813**

**Site web:** [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca)

**Courriel:** [info@dira-laval.ca](mailto:info@dira-laval.ca)

**Services:** Accueil et écoute pour victimes d'abus, de violence, de maltraitance, d'intimidation et de négligence. Dépistage et dénonciation. Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Assistance et accompagnement pour toutes questions ou litiges relatifs au bail en résidences privées pour aînés (RPA).

**Information sur les droits des victimes:** conférences, présentations et référence. Accompagnement dans les démarches.

**Frais:** Aucuns frais.

## PETITS FRÈRES (LES) - LAVAL

435, boulevard Curé-Labelle Sud, local 205, Chomedey, Laval, QC, H7V 2S8 • **450 934-8955**

**Site web:** [www.petitsfreres.ca/laval](http://www.petitsfreres.ca/laval)

**Courriel:** [laval@petitsfreres.ca](mailto:laval@petitsfreres.ca)

**Services:** Organisme visant à contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie. Accompagnement et jumelage avec des bénévoles.

**Visites dans le milieu de vie de la personne:** à domicile, à l'hôpital, au CHSLD, dans les résidences, etc.

**Au bout du fil:** service de jumelage téléphonique. Activités et sorties spécialisées afin de souligner les anniversaires de naissance et les fêtes traditionnelles. Séjours de vacances au Domaine Juliette-Huot d'Oka. Accompagnement en fin de vie. Cadeaux de Noël.

**Frais:** Aucuns frais.





## VISITES AMICALES ET APPELS DE SÉCURITÉ

### SCAMA

3168, boulevard Cartier Ouest, Chomedey, Laval, QC, H7V 1J7

450 681-4240

Site web: [www.centrescama.org](http://www.centrescama.org)

Courriel: [info@centrescama.org](mailto:info@centrescama.org)

**Services:** Centre communautaire d'activités sociales et récréatives.

**Services alimentaires:** popote roulante, dépannage alimentaire, cantine sur place, livraison de repas congelés.

**Centre communautaire:** exercices physiques sur chaise, cafés  
causeries, ateliers de conversation française, conférences, sorties, bingo,  
yoga, etc. Zoothérapie. Accompagnement et transport médical  
pour les rendez-vous occasionnels.

**Frais:** Cotisation: 20\$. Popote roulante, 8,00\$ par repas. Dépannage  
alimentaire gratuit, repas congelés prix variables.  
Repas sur place, 8\$. Centre communautaire et activités: aucuns frais.

### SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL (SBEVA)

2287-B, rue Aladin, Vimont, Laval, QC, H7K 2T6

450 662-1341

Site web: [www.sbeva.com](http://www.sbeva.com)

Courriel: [sbeva@videotron.ca](mailto:sbeva@videotron.ca)

**Services:** Popote roulante. Dîners d'amitié. Plats congelés.

**Friperie:** vente et récupération sur place de vêtements, petits  
appareils électroniques et électroménagers, ustensiles de  
cuisine, livres, équipement de sport et jouets.

Accompagnement à l'épicerie. Appels de sécurité  
et d'amitié. Visites amicales.

**Frais:** Dîners ou popote roulante: 8\$. Plats congelés: variables.



### AGENCE DE LA CONSOMMATION EN MATIÈRE FINANCIÈRE DU CANADA

427, avenue Laurier Ouest, 6e étage, Ottawa (Ontario) K1R 1B9

1 866 461-2232 (Service en français)

1 866 461-3222 (Service en anglais)

**Site web:** [www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere](http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere)

**Services:** Budget (calculatrice budgétaire). Défense des droits des consommateurs. Informations sur les droits des consommateurs.

### ASSOCIATION DES BARREAUX DE PROVINCE

296, rue Sherbrooke, Magog, QC, J1R 2X7

819 843-2734

**Site web:** [www.barreauxdeprovince.ca](http://www.barreauxdeprovince.ca)

**Courriel:** [info@barreauxdeprovince.ca](mailto:info@barreauxdeprovince.ca)

**Services:** Défendre et promouvoir les intérêts des membres sur le plan professionnel, économique et social. Favoriser l'excellence, le développement et l'intégrité des services juridiques.

### AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS

800, Square Victoria, 22<sup>e</sup> étage

C. P. 246, tour de la Bourse, Montréal, QC, H4Z 1G3

514 395-0337

**Site web:** [www.lautorite.qc.ca/](http://www.lautorite.qc.ca/)

**Courriel:** [centre.info@lautorite.qc.ca](mailto:centre.info@lautorite.qc.ca)

**Services:** Défense des droits des consommateurs. Conseils sur les produits financiers, possibilité de porter plainte, dénoncer, faire une demande d'indemnisation.



### **BUREAU D'AIDE JURIDIQUE DE LAVAL**

1717, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 200, Laval, QC, H7S 1N2  
**514 864-2111**

**Site web:** [www.aidejuridique.quebec/bureau-montreal-laval](http://www.aidejuridique.quebec/bureau-montreal-laval)

**Courriel:** [baj.laval@ccjm.ca](mailto:baj.laval@ccjm.ca)

**Services:** Droit civil et social, droit familial, droit criminel.

### **BUREAU DU COMMISSAIRE LOCAL AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES (CISSS)**

308 boulevard Cartier Ouest, Laval, QC, H7N 2J2  
**450 668-1010, poste 23628**

**Site web:** [www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com)

**Courriel:** [plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca)

**Services:** Plaintes concernant un établissement de santé et de services sociaux, une ressource intermédiaire ou de type familial ou un organisme ou une personne auxquels l'établissement a recours.

### **CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA (CAFC)**

**1 888 495-8501**

**Site web:** [www.centreantifraude.ca](http://www.centreantifraude.ca)

**Courriel:** [plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:plaintes.csssl@ssss.gouv.qc.ca)

**Services:** Prévention et signalement d'une fraude.

### **CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC**

101-2045 rue Stanley, Montréal, QC, H3A 2V4  
**514 879-1793 • 1800 263-1793**

**Site web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

**Services:** Testament et succession. Famille et couple.  
Protection de la personne.



### CLINIQUE JURIDIQUE JURIPOP

2006, rue Plessis, local 300, Montréal, QC, H2L 2Y3  
1 855 587-4767

**Site web:** [www.juripop.org](http://www.juripop.org)

**Courriel:** [info@juripop.org](mailto:info@juripop.org)

**Services:** Consultations juridiques à prix modique pour les personnes non admissibles à l'aide juridique gouvernementale, mais dans l'impossibilité de se payer des services d'un avocat. Sensibilisation, information et éducation.

### COMITÉ DES USAGERS DU CSSS DE LAVAL

800, boulevard Chomedey, Tour A, local 232, Laval, QC, H7V 3Y4  
450 978-8609

**Site web:** [www.cucssslaval.ca](http://www.cucssslaval.ca)

**Courriel:** [cucssslaval@outlook.com](mailto:cucssslaval@outlook.com)

**Services:** Renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations. Promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie des usagers et évaluer le degré de satisfaction des usagers à l'égard des services obtenus de l'établissement.

Défendre les droits et les intérêts collectifs des usagers. Accompagner et assister, sur demande, un usager dans toute démarche qu'il entreprend. S'assurer, le cas échéant, du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'ils disposent des ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions.

Évaluer, le cas échéant, l'efficacité de la mesure mise en place en application des dispositions de l'article 209.0.1(LSSSS).



## SECTEURS PRIVÉ ET PUBLIC

### COMMISSION CANADIENNE DES DROITS DE LA PERSONNE

344, rue Slater, 8e étage Ottawa, ON, K1A 1E1

1 888 214-1090

Site web: [www.chrc-ccdp.ca](http://www.chrc-ccdp.ca)

Services: Défense des droits de la personne.

Pour porter plainte si vous êtes victime de discrimination.

### COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE

360, rue Saint-Jacques, 2e étage, Montréal, QC, H2Y 1P5

514 873-5146 ou 1800 361-6477

Site web: [www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)

Courriel: [information@cdpedj.qc.ca](mailto:information@cdpedj.qc.ca)

Services: Défense des droits de la personne. Application de la Charte des droits et libertés de la personne pour porter plainte si vous êtes victime de discrimination.

### COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL (CNESST)

1700, boulevard Laval, Laval, QC, H7S 2G6

1 844 838-0808

Site web: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

Services: Défense des droits des travailleurs en conformité avec la Loi sur les normes du travail.

### COUR DES PETITES CRÉANCES

Palais de justice de Laval, 2800, boulevard Saint-Martin Ouest,  
Laval, QC, H7T 2S9 • 450 686-5001

Site web: [www.justice.gouv.qc.ca](http://www.justice.gouv.qc.ca)

Courriel: [pclav@justice.gouv.qc.ca](mailto:pclav@justice.gouv.qc.ca)

Services: Tribunal administratif (\$15,000 et moins).



## SECTEURS PRIVÉ ET PUBLIC

### COUR DU QUÉBEC

#### Palais de justice de Laval

2800, boulevard Saint-Martin Ouest, Laval, QC, H7T 2S9

**450 686-5021** (Chambre civile)

**450 686-5006** (Chambre criminelle et pénale)

**Site web:** [www.justice.gouv.qc.ca](http://www.justice.gouv.qc.ca)

**Services:** Tribunal de première instance en matière civile, criminelle, pénale, en matière administrative ou en appel.

### CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

500, rue Sherbrooke ouest, bureau 1832, Montréal, QC, H3A 0J2

**1 844-532-8728**

**Site web:** [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

**Services:** Défense des droits des personnes inaptes.

### EQUIFAX CANADA

CP 190, succursale Jean-Talon, Montréal, QC, H1S 2Z2

**1 800 871-3250**

**Site web:** [www.consumer.equifax.ca](http://www.consumer.equifax.ca)

**Services:** Prévention de la fraude et gestion d'identité.

### GRC - SECTION COLT (CENTRE OPÉRATIONNEL DE LA LUTTE CONTRE LE TÉLÉMARKETING FRAUDULEUX)

4225, boulevard Dorchester, Montréal, QC, H3Z 1V5

**514 939-8300** ou **1 800 771-5401**

**Site web:** [www.rcmp-grc.gc.ca](http://www.rcmp-grc.gc.ca)

**Services:** Prévention et éducation.  
Enquêtes contre le marketing de masse frauduleux.



## SECTEURS PRIVÉ ET PUBLIC

### LISTE NATIONALE DES NUMÉROS DE TÉLÉCOMMUNICATION EXCLUS (LNTE)

**1 866 580-3625**

**Site web:** [www.lnnte-dncl.gc.ca](http://www.lnnte-dncl.gc.ca)

**Services:** Permet d'enlever son numéro de téléphone et de ne pas recevoir d'appels des télévendeurs.

### OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

**Village Olympique**

**5199, rue Sherbrooke Est, Aile A, bureau 3671, Montréal, QC, H1T 3X2**  
**514 253-6556**

**Site web:** [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

**Services:** Défense des droits des consommateurs.  
Renseignements, conseils et outils pour le consommateur.  
Interventions auprès des commerçants qui ne respectent pas leurs obligations.

### OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL (OMH)

**3320, rue des Châteaux, Laval, QC, H7V 0B8**  
**450 688-0184**

**Site web:** [www.omhlaval.ca](http://www.omhlaval.ca)

**Courriel:** [info@omhlaval.ca](mailto:info@omhlaval.ca)

**Services:** Logements à loyer à prix modique et abordable pour familles, personnes seules, retraitées, à mobilité réduite, à faible revenu ou à revenu modeste.



### PROTECTEUR DU CITOYEN

#### Bureau de Montréal

1080, côte du Beaver Hall, 10e étage, bureau 1000

Montréal, QC, H2Z 1S8

514 873-2032 ou 1800 463-5070

**Site web:** [www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)

**Courriel:** [protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)

**Services:** Plaintes – Santé et services sociaux, organisme gouvernemental. Plaintes contre un ministère ou un organisme du gouvernement du Québec ou un établissement du réseau de la santé et des services sociaux. Recours de deuxième niveau.

### RÉGIE DU BÂTIMENT - DIRECTION DES RELATIONS AVEC LA CLIENTÈLE

255, boulevard Crémazie est, local 040, Montréal, QC, H2M 1L5

514 873-0976 ou 1800 361-0761

**Site web:** [www.rbq.gouv.qc.ca](http://www.rbq.gouv.qc.ca)

**Courriel:** [montreal@rbq.gouv.qc.ca](mailto:montreal@rbq.gouv.qc.ca)

**Services:** Droits des consommateurs au niveau de la qualité des travaux et sécurité des bâtiments ainsi qu'au niveau de l'intégrité des entrepreneurs.





### SANTÉ - RÉSEAU PUBLIC - ADRESSES DES ÉTABLISSEMENTS

#### **Centre de services ambulatoires** / Centre administratif

1515, boulevard Chomedey, Laval (Québec) H7V 3Y7

Téléphone: **450 978-8300**

#### **Hôpital de la Cité-de-la-santé**

1755, boulevard René-Laennec, Laval (Québec) H7M 3L9

Téléphone: **450 668-1010** (Renseignements généraux)

#### **CLSC du Marigot**

1351, boulevard des Laurentides, Laval (Québec) H7M 2Y2

Téléphone: **450 668-1506**

#### **CLSC des Mille-Îles**

775, rue Montrose, Laval (Québec) H7E 0H6

Téléphone: **450 661-2572**

#### **CLSC du Ruisseau-Papineau**

1665, rue du Couvent, Laval (Québec) H7W 3A8

Téléphone: **450 687-5690**

et 800, boulevard Chomedey, Tour B, bureau 200 Laval (Québec) H7V 3Y4

Téléphone: **450 682-2952**

#### **CLSC de Sainte-Rose**

280, boulevard Roi-du-Nord, Laval (Québec) H7L 4L2

Téléphone: **450 622-5110**

#### **Centre intégré de services de première ligne de l'ouest de l'île**

4250, boulevard Dagenais Ouest, Laval (Québec) H7R 1L4

Téléphone: **450 627-2530**

#### **Hôpital Juif de la Réadaptation**

3205, place Alton-Goldbloom, Laval (Québec) H7V 1R2

Téléphone: **450 688-9550**

Site internet: [www.lavalensante.com/hjr-jrh](http://www.lavalensante.com/hjr-jrh)



## SECTEURS PRIVÉ ET PUBLIC

### **GMF des Boisés – Centre médical des Boisés**

1150 boulevard de l'Avenir, suite 200 Laval (Québec) H7N 6L2

Téléphone: **450 687-8585**

### **GMF Jolibourg – Centre médical Jolibourg**

1271, boulevard Jolibourg, bureau 649 Laval (Québec) H7Y 1Z8

Téléphone: **450 689-2424**

### **GMF boulevard de l'Avenir – Clinique médicale de l'Avenir**

1435, boulevard Saint-Martin ouest, Laval (Québec) H7S 2C6

Téléphone: **450 668-0964**

### **GMF Centre médical Laval –**

#### **Clinique médicale Saint-François**

8048, avenue Marcel-Villeneuve, Laval (Québec) H7A 4C5

Téléphone: **450 665-1702**

### **GMF Centre médical Laval – Centre médical Laval**

1110, boulevard Vanier, Laval (Québec) H7C 2R8

Téléphone: **450 661-2521**

### **GMF Concorde – Polyclinique médicale Concorde**

300, boulevard de la Concorde Est, Laval (Québec) H7G 2E6

Téléphone: **450 667-5312**

### **GMF Laval – Clinique médicale Monteuil**

4560, boulevard des Laurentides, bureau 200, Laval (Québec) H7K 2J4

Téléphone: **450 628-8717**

### **GMF Laval – UMF de l'hôpital de la Cité-de-la-Santé**

1755, boulevard René-Laennec, Laval (Québec) H7M 3L9

Téléphone: **450 975-5444**



### **GMF Le Carrefour Médical – Centre médical Le Carrefour**

3030, boulevard Le Carrefour, bureau 200 Laval (Québec) H7T 2P5

Téléphone: **450 686-8899**

### **GMF Médi-Centre Chomedey – Centre médical Samson Inc.**

4599, boulevard Samson, bureau 202, Laval (Québec) H7W 2H2

Téléphone: **450 688-7170**

### **GMF Médi-Centre Chomedey – Médi-Centre Chomedey**

610, boulevard Curé-Labelle, Laval (Québec) H7V 2T7

Téléphone: **450 687-6452**

### **GMF Polyclinique Centre de l'Île**

3025 boulevard Tessier, Laval (Québec) H7S 2M1

Téléphone: **450 934-7491**

### **GMF Polyclinique médicale Fabreville – Polyclinique médicale Fabreville**

380, boulevard Curé-Labelle, Laval (Québec) H7P 5L3

Téléphone: **450 628-5800**

### **Clinique Pro-Médica**

1200, boulevard Chomedey, Laval (Québec) H7V 3Z3.

Téléphone: **450 934-7491**

### **GMF Sainte-Dorothée – Clinique médicale Sainte-Dorothée**

1, boulevard Samson, bureau 102, Laval (Québec) H7X 3S5

Téléphone: **450 689-6334**

### **GMF Sainte-Rose**

254, boulevard Curé-Labelle, bureau 101, Laval (Québec) H7L 3A2

Téléphone: **450 622-3603**

### **Clinique médicale Rose-des-Vents** (clientèle inscrite seulement)

3498, boulevard Sainte-Rose, Laval (Québec) H7P 4K7

Téléphone: **450 624-1844**



### SANTÉ ET RÉSEAU PUBLIC - SERVICES DISPONIBLES

#### Info-Santé CISC: 811

Pour les problèmes de santé non urgents.

#### Accueil Première ligne (Numéro de téléphone central)

Depuis le 10 avril 2012, vous devez passer par l'accueil première ligne du CISSS de Laval pour certains services du système de santé public.

**Le numéro à joindre pour toutes demandes confondues est le 450 627-2530, poste 64922**

**Exemples de services disponibles :** services psycho sociaux, urgents ou non, activités de promotion et de prévention, services de soutien à domicile, informations sur les services en dépendance (alcool, drogue, jeu).

### AGRESSIONS SEXUELLES

Le CISSS de Laval offre à la victime d'agression sexuelle une intervention médicosociale complète comprenant des interventions médicales et psychosociales, un accompagnement dans les démarches judiciaires, un soutien aux proches ainsi qu'une collaboration étroite avec les différents partenaires, dont les policiers, le centre d'aide pour les victimes d'actes criminels, etc. ***Si l'agression a eu lieu il y a moins de 5 jours***, vous devez vous rendre à l'urgence de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé. **Téléphone : 450 975-5500**

Si l'agression a eu lieu il y a plus de 5 jours mais moins de 6 mois, il faut communiquer avec le CLSC du Marigot.

**Téléphone: 450 668-1803, poste 5173**

***Si l'agression a eu lieu il y a plus de 6 mois*** : communiquez avec un intervenant de l'Accueil première ligne du CISSS de Laval.

**Téléphone: 450 627-2530, poste 64922**

### PROGRAMME ALCOCHOIX +

**Téléphone: 450 622-5110, poste 64005**

Programme de prévention s'adressant aux femmes et aux hommes de plus de 18 ans, préoccupés par leur consommation d'alcool et désirant modifier leurs habitudes.



### **Centre d'abandon du tabagisme (CAT) de Laval.**

Services gratuits d'information et de soutien pour aider à arrêter de fumer.

**450 978-2121** poste 32000

**Courriel:** [equipe.tabac.cissslav@ssss.gouv.qc.ca](mailto:equipe.tabac.cissslav@ssss.gouv.qc.ca)

### **Ligne j'arrête**

Ligne mise sur pied pour vous permettre de parler à quelqu'un pour vous aider à arrêter de fumer. 1 866 527-7383

**Site web:** [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

### **Clientèle sans médecin de famille**

La personne qui est à la recherche d'un médecin de famille peut appeler le Guichet d'accès pour la clientèle sans médecin de famille du CISSS de Laval. Pour avoir accès à ce service, vous devez être résident de Laval, ne pas avoir de médecin de famille et faire une demande au Guichet d'accès. Il est possible de remplir le formulaire en ligne sur le site internet:

**[www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca)**

Vous pouvez aussi déposer le formulaire à la réception de votre CLSC. ou faire une demande par téléphone: GACO (Guichet d'accès pour la clientèle orpheline) **514 807-5734**. Une évaluation de votre demande sera faite. Elle sera traitée selon la priorité qui lui sera attribuée.

### **Tribunal administratif du logement (TAL)**

(anciennement Régie du logement)

**1434, boulevard Daniel-Johnson, 2e étage, Laval, QC, H7V 4B5**

**514 873-2245**

**Site web:** [www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)

**Services:** Tribunal administratif - litiges entre propriétaires et locataires.



## CENTRE SERVICE CANADA

1041, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7G 2W2

Assurance emploi: 1 800 529-3742 • Sécurité du revenu: 1 800 255-4786

Site web: [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

**Services:** Allocation pour les personnes âgées de 60 à 64 ans.  
Logements adaptés pour aînés autonomes. Pensions au Canada et prestations connexes. Pension de la Sécurité de la vieillesse. Pension de retraite du Régime de pensions du Canada. Prestations internationales (Personnes ayant vécu ou vivant à l'étranger). Programme d'aide à la vie autonome. Programme d'allocation au survivant. Rentes sur l'État. Régime enregistré d'épargne-retraite (REER).  
Supplément de revenu garanti.

## SERVICE CORRECTIONNEL CANADA - SERVICE AUX VICTIMES

1 866 806-2275 ou 450 972-7768

Site web: [www.canada.ca/fr/service-correctionnel](http://www.canada.ca/fr/service-correctionnel)

Courriel: [victims-victimes@csc.scc.gc.ca](mailto:victims-victimes@csc.scc.gc.ca)

**Services:** Renseignements aux victimes de délinquants sous responsabilité fédérale qui purgent une peine de deux ans et plus.

## SERVICES QUÉBEC DE CHOMEDEV

514 644-4545 ou 450 680-6400

1438, boulevard Daniel-Johnson, R.C., Laval. QC, H7V 4B5

Site web: [www.quebec.ca/services-quebec](http://www.quebec.ca/services-quebec)

**Services:** Adaptation de domicile. Aide pour remplir vos déclarations de revenus. Allocation-logement. Crédits d'impôts divers.

Habitations à loyer modique. Renseignements au niveau du maintien à domicile, de la perte d'autonomie, des services de santé. Rente de retraite versée par la Régie des rentes du Québec. Supplément de loyer.



## TRAVAIL, EMPLOI ET SOLIDARITÉ SOCIALE QUÉBEC

### Direction régionale de Laval

1085, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7G 2W2

**450 972-3133**

### CLÉ de Laval-des-Rapides

3, Place-Laval, bureau 430 Laval (Québec) H7N 1A2

**450 972-3050**

### CLÉ de Chomedey-Sainte-Dorothée

1438, boulevard Daniel-Johnson Laval (Québec) H7V 4B5

**450 680-6400**

## URGENCE SOCIALE (VILLE DE LAVAL)

1333 boulevard Chomedey, Chomedey, Laval, QC, H7V 3Y1

**450 662-4595**

**Site web:** [www.laval.ca](http://www.laval.ca)

**Courriel:** [urgence.sociale@laval.ca](mailto:urgence.sociale@laval.ca)

### Services: Urgences de toutes sortes:

Dépendances, évictions, hébergement et itinérance, incendie et évacuation, insalubrité, maltraitance, perte d'autonomie, problèmes familiaux et violence familiale, santé mentale, sécurité civile, tragédie et suicide.

### Soutien alimentaire:

Bons de subsistance pour personnes en attente de revenus.

## VILLE DE LAVAL - COMPTOIR MULTISERVICES

1333, boulevard Chomedey, Laval, QC, H7V 3Y1 • Rez-de-chaussée.

**SUR RENDEZ-VOUS au 311 ou 450 978-8000**



# DIRA-Laval

Aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance



1450, boulevard Pie-X, bureau 217  
Laval (Québec) H7V 3C1

Téléphone: 450 681-8813

Télécopieur: 450 681-1163

Courriel: [info@dira-laval.ca](mailto:info@dira-laval.ca)

Sites Web: [www.dira-laval.ca](http://www.dira-laval.ca)

La reproduction par quelque procédé  
que ce soit est interdite sans  
l'autorisation de DIRA-Laval. 2026