

**BOTTIN**  
*des ressources pour les*  
**AÎNÉS**  
*de Pointe-Saint-Charles*



# Table des matières



## Groupes et organismes

Bibliothèque Saint-Charles	2
Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles	3
Centre communautaire Saint-Antoine	4
Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles	5
Conseil des aîné-e-s de Pointe-Saint-Charles	6
Maison Saint-Columba	7
Partageons l'Espoir	8
Prévention Sud-Ouest	9
Regroupement des organismes pour aînés et aînées du sud-ouest de Montréal (ROPASOM)	10
YMCA Pointe-Saint-Charles	11

## Logements

La Cité des Bâisseurs	12
L'Éveil - coopérative d'habitation	13
OMHM	14

## Autres ressources utiles

<b>Carte du quartier pour localiser les groupes à l'aide du numéro de leur page</b>	18
---	----

Toutes les ressources pour les résident-e-s de Pointe-Saint-Charles sont disponibles à: [ccpsc.qc.ca/ressources](http://ccpsc.qc.ca/ressources)

# Bibliothèque Saint-Charles

Bibliothèques  
Montréal 

## Mission:

- Développer le sens du patrimoine culturel, le goût des arts, des réalisations et des innovations scientifiques
- Assurer l'accès des citoyens aux informations de toutes catégories issues des collectivités locales
- Faciliter le développement des compétences de base pour utiliser l'information et l'informatique
- Soutenir les activités et les programmes d'alphabétisation, l'auto-formation ainsi que l'enseignement conventionnel

## Services offerts:

- Prêt de livres, DVD, CD, magazines
- Sur place : Internet sans-fil, ordinateurs, journaux, aide à la recherche
- Conférences matinales et en soirée sur sujets divers (santé, culture, justice, jardinage, etc.)
- Club de lecture
- Lire et faire lire : activité de bénévolat intergénérationnelle. Des lecteurs bénévoles de 50 ans et plus racontent des histoires à des élèves du primaire
- Bibliomobile : Une fois par mois, la bibliothèque se déplace aux Habitations Charlevoix et à la Cité des Bâisseurs pour prêter des documents aux résidents
- Biblio-courrier : Service de prêt à domicile par la poste offert aux abonnés de 65 ans et plus et aux personnes à mobilité réduite

## Pour nous joindre:

1050 rue Hibernia  
Montréal, Québec  
H3K 2V2

Téléphone: 514-872-3092  
Site web: [bibliomontreal.com](http://bibliomontreal.com)





# Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

## **Mission:**

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles est un centre communautaire pour aînés du quartier Pointe-Saint-Charles, dont la mission est d'améliorer la qualité de vie et favoriser l'autonomie des personnes de 50 ans et plus. Nous travaillons à contribuer au mieux-être des aînés en situation de vulnérabilité sociale, physique et économique ainsi qu'à soutenir leurs proches afin d'encourager leur engagement.

## **Services offerts:**

- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Accompagnement social (ex. épicerie, Caisse populaire)
- Visites d'amitié
- Aide aux formulaires
- Activités sociales à tous les jeudis



## **Pour nous joindre:**

2431 rue Saint-Charles – bureau 01 (coin rue Roperly)  
Montréal, Québec  
H3K 1E6

Téléphone : 514-933-5826  
Télécopieur : 514-507-6540

Courriel: [info@capstcharles.org](mailto:info@capstcharles.org)  
Site web: <http://capstcharles.org>



# Centre communautaire Saint-Antoine



## **Mission:**

Le Centre communautaire Saint-Antoine 50+ est une organisation de services sociaux à but non lucratif qui offre divers programmes et services aux aînés et autres adultes, tant au centre qu'ailleurs dans la communauté.

Nous nous efforçons d'augmenter la qualité de vie des aînés de la Petite-Bourgogne, de St-Henri, de Pointe-Saint-Charles, de Verdun, de Côte Saint-Paul et de Lasalle.

## **Services offerts:**

### **Services de soutien à domicile:**

- Visites amicales et appels téléphoniques
- Appels quotidiens pour sécurité
- Programme Épiceries
- Sessions d'informations, information et références
- Accompagnements lors de visites médicales
- Transport
- Clinique en podiatrie
- Groupe d'échange et discussion
- Ateliers

### **Activités offertes au Centre:**

- Sessions d'exercices physiques
- Cours d'ordinateurs
- Arts textile
- Événements spéciaux
- Fêtes d'anniversaires
- Voyages d'un jour

## **Pour nous joindre:**

2338 rue Saint-Antoine Ouest  
Montréal, Québec  
H3J 1A8

Téléphone : 514-933-7351

Site web: [www.centrestantoine50plus.com/fr/](http://www.centrestantoine50plus.com/fr/)

# Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles



La santé et la  
solidarité d'un quartier!

## **Mission:**

La Clinique est un organisme de santé contrôlé par les citoyen-ne-s du quartier dont l'objectif est d'organiser des services préventifs et curatifs. Son but est de regrouper les citoyen-ne-s autour de questions de santé afin d'améliorer les conditions à court et à long terme. Tout en assurant sa mission communautaire, **la Clinique offre l'ensemble des services que l'on retrouve dans un CLSC.** Au cœur de ces orientations se trouve une conviction fondamentale: la santé est un droit essentiel, collectif et non négociable!

## **Services offerts aux aîné-e-s:**

- Soutien à domicile pour personnes non ambulatoire et proches aidants
- Soins médicaux et infirmiers
- Ergothérapie
- Soutien psychosocial
- Soins à la personne: bain, préparation de repas, courses, lessives, répits, accompagnements, traitements
- Accès à des équipements
- Évaluation pour l'adaptation de domicile
- Répit pour proches aidants
- Service de transport (sous certaines conditions)
- Exercices de prévention des chutes pour les aîné-e-s (programme PIED): inscription au 514-937-9251 poste 7268

## **Pour nous joindre:**

500 avenue Ash  
Montréal, Québec  
H3K 2R4

Téléphone: 514-937-9251  
Télécopieur: 514-937-3492

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



# Conseil des aîné-e-s de Pointe-Saint-Charles



## **Mission:**

- Regrouper les aîné-e-s de 60 ans et plus habitant Pointe-Saint-Charles,
- Travailler à l'amélioration de la qualité de vie des aîné-e-s du quartier,
- Sensibiliser la population aux réalités et besoins des aîné-e-s
- Défendre et promouvoir les intérêts des aîné-e-s du quartier.



## **Pour nous joindre:**

2431 rue Saint-Charles - bureau 01  
Montréal, Québec  
H3K 1E6

Téléphone: 514-937-9251 poste 7525

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



# Maison Saint-Columba

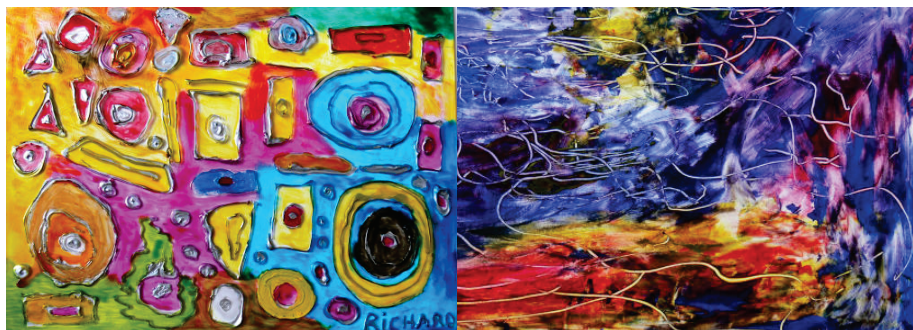


## Mission:

La Maison Saint Columba s'engage à rechercher la justice par le biais du développement de l'autonomie personnelle et collective, de l'éducation et de l'action sociale, en tant que ministère communautaire de l'Église Unie du Canada et en partenariat avec la communauté de Pointe-Saint-Charles.

## Services offerts:

- Programme de repas communautaire: repas chaud, nutritif et équilibré à coût symbolique du lundi au vendredi. Ces repas peuvent être livrés aux personnes âgées incapables de se déplacer.
- Groupes de discussion pour hommes
- Groupes de discussion pour femmes
- La connexion des aîné-e-s: des personnes âgées qui s'entraident
- Programme «Hand-In-Hand» pour adultes ayant des déficits intellectuels



## Pour nous joindre:

2365 Grand Trunk  
Montréal, Québec, H3K 1M8

Téléphone: 514-932-6202  
Télécopieur: 514-932-5131

Courriel: [info@saintcolumbahouse.org](mailto:info@saintcolumbahouse.org)  
Site web: <http://fr.saintcolumbahouse.org/>

# Partageons l'Espoir



PARTAGEONS  
l'espoir

25  
ANS  
YEARS

SHARE  
the warmth

## Mission:

Semer l'espoir et le rêve en favorisant le développement global, l'éducation et la réussite des enfants, en augmentant la sécurité alimentaire et en offrant de la formation au travail.

## Services offerts:

- Banque alimentaire et livraison de paniers de denrées aux personnes à mobilité réduite
- Friperie
- Café et repas du midi santé abordable
- Programmes de formation à l'emploi
- Diverses occasions de bénévolat
- Cuisines collectives
- Soins dentaires en collaboration avec la Clinique dentaire de McGill
- Heures communautaires pour contrevenants et jeunes contrevenants



## Pour nous joindre:

625 rue Fortune  
Montréal, Québec  
H3K 2R9

Téléphone: 514-933-5599

Site web: <http://partageonslespoir.ca/>

# Prévention Sud-Ouest



## Mission:

- Prévenir la criminalité par l'implication des citoyens et citoyennes
- Mettre en œuvre des mesures de prévention qui améliorent la qualité de vie et la sécurité de la population
- Favoriser la cohésion sociale
- Inciter et favoriser le bénévolat ainsi que la création d'emplois

## Services offerts:

- Opération interphone dans les habitations pour aînés
- Capsules de sécurité en collaboration avec le ROPASOM
- Atelier «Ma confiance, Mon attitude»
- Animations pour aîné-e-s sur différents thèmes: sécurité à domicile, abus, fraude, intimidation, violence, etc.
- Marches exploratoires (déplacements sécuritaires)



## Pour nous joindre:

6000 rue Notre-Dame ouest, 2e étage  
Montréal, Québec  
H4C 3K5

Téléphone: 514-761-4151

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

Site web: <http://prevention-sud-ouest.com>



# Regroupement des organismes pour aînés et aînées du sud-ouest de Montréal (ROPASOM)

**ROPASOM**  
Regroupement des organismes  
pour aînés et aînées du  
sud-ouest de Montréal



## **Mission:**

La mission du Regroupement est d'améliorer la qualité de vie des aînés et aînées du sud-ouest de Montréal. Le ROPASOM vient en aide aux aînées afin d'améliorer leurs conditions de vie en leur offrant différents services.

## **Services offerts:**

- Références et informations
- Rendez-vous des aînés: animation, kiosque, dîner, conférence, danse



## **Pour nous joindre:**

Téléphone: 514 989-8226

Télécopieur : 514 903-1374

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

Site web: <https://ropasom.wordpress.com/>

# YMCA

## Pointe-Saint-Charles



### **Mission:**

Bâtir des communautés plus fortes en offrant des occasions d'épanouissement et de vie active, saine et engagée pour tous. Nos valeurs: Inclusion, collaboration, engagement, bienveillance, excellence, respect.

### **Services offerts:**

- Lieu de pratique d'activités physiques individuelles ou de groupe avec abonnement: salle d'entraînement avec appareils cardiovasculaires, circuit de musculation et poids libres à la fine pointe de la technologie, aire d'étirement, gymnase pour sports d'équipe et badminton, vestiaires avec sauna, service de coffret de sûreté gratuit, entraîneurs qualifiés sur place, stationnement gratuit.
- Club des aînés pour les personnes de 55 ans et plus à tous les mardis: activités récréatives, activités physiques, conférences, ateliers, etc. Transport disponible pour s'y rendre. Une fois par mois: repas du midi à faible coût et sortie (50 % du prix réel).



### **Pour nous joindre:**

255, avenue Ash  
Montréal, Québec  
H3K 2R1

Téléphone: 514-935-4711



## **Mission:**

Projet d'habitation communautaire dans Pointe-Saint-Charles offrant des logements aux personnes de 65 ans et plus souhaitant conserver leur autonomie tout en profitant d'un environnement chaleureux et sécuritaire.

Ce projet est issu du conseil des aînés. La Cité des bâtisseurs est un organisme autonome avec son propre CA.

## **Services offerts:**

- 115 logements pour personnes autonomes et semi-autonomes adaptés pour les gens à mobilité réduite: studio, 3 ½ et 4 ½
- Repas du midi offert 5 jours par semaine
- Service de sécurité 24h par jour
- Activités communautaires organisées pour et par les résidents, en lien avec les différentes ressources du milieu
- Des frais de services sont applicables

## **Pour nous joindre:**

1130, rue de la Sucrierie  
Montréal, Québec  
H3K 0A6

Responsable à la vie associative  
et communautaire:

Téléphone: 438-383-3711

Courriel: [viecom@citedesbatisseurs.org](mailto:viecom@citedesbatisseurs.org)

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





# Coopérative d'habitation l'Éveil



## **Mission:**

Logements pour personnes de 55 ans et plus.

Eveil 1: 2365 rue Coleraine, 24 logements, majoritairement des une pièce et demie.

Eveil 2 : 200 rue Frank Selke, 26 logements, 5 étages, 3 et demie et 4 et demie.

## **Services offerts:**

- Comités de résidents
- Intervenant soutien communautaire et animation par le biais de la Fédération des OSBL d'habitation de Montréal (FOHM)



## **Pour nous joindre:**

2365 rue Coleraine  
Montréal, Québec  
H3K 1S6

Téléphone: 514-947-8524

# Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal

## **Mandat:**

À la base, le mandat de l'OMHM est de gérer et d'administrer des logements et des programmes d'habitation sur l'île de Montréal et de mettre en œuvre des activités à caractère social et communautaire favorisant le mieux-être de ses locataires.

4 tours pour aîné-e-s à Pointe-Saint-Charles (310 logements):

- Habitations Favard
- Habitations André-Laurendeau
- Habitations Charlevoix
- Habitations Montmorency

## **Services offerts:**

Une travailleuse sociale fait l'évaluation de l'autonomie des aîné-e-s, et fait les liens avec les services appropriés ainsi qu'avec la famille.



## **Pour nous joindre:**

Téléphone: 514-872-6646

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

Service des demandes de logement et de référence:

Téléphone: 514 868-5588

Télécopieur: 514 868-5966

# Autres ressources utiles

## Cliniques médicales sans rendez-vous

- Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles  
500 avenue Ash - 514-937-9251
- Clinique médicale du Sud-Ouest  
4475 rue Bannantyne, suite 103 - 514-765-3600
- Centre médical St-Henri  
3966 Notre-Dame Ouest - 514-935-4330
- Clinique-réseau intégrée du CSSS du Sud-Ouest-Verdun  
3950 boul. Lasalle - 514-765-7325
- Clinique médicale Métro-médic Centre-Ville  
1538 rue Sherbrooke Ouest - 514-932-2122
- CLSC Métro  
1801, boul. de Maisonneuve Ouest - 514-934-0354

## Autres cliniques médicales

- Clinique Médicale Hickson  
3805 rue de Verdun - 514-769-9671
- Clinique Médicale St-Gabriel  
2041 rue Wellington - 514-931-8661
- Clinique Médicale Soleil des Tanneries  
3767 rue Notre-Dame Ouest - 514-932-8441
- Clinique Médicale Verdun LaSalle  
5989 rue de Verdun - 514-766-2151
- Clinique médico-chirurgicale de Verdun  
55 rue de l'Église, 2e étage - 514-768-1652
- Clinique médicale Atwater  
3177 rue St-Jacques, bureau 202 - 514-933-5762



## Info-Santé

- Pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent (24h): 8-1-1

## Pharmacies

- Pharmacie Heon Claude (Familiprix),  
2043 rue Wellington - 514-933-6766
- Pharmacie Paquette (Brunet)  
2374 rue du Centre - 514-933-6758



# Autres ressources utiles

## Bureau de poste

- Comptoir postal (dans le IGA)  
2600 rue Mullins - 514-932-8155 poste 27

## Urgence

- URGENCE 9-1-1
- Service de police de la ville de Montréal (SPVM)  
Poste de quartier 15  
1625 rue de l'Église  
Agente socio-communautaire: 514-280-0418

## Lignes d'aide et d'écoute

- Suicide Action Montréal (24h) : 514-723-4000
- Deuil secours : 514-389-1784
- Tel-Aide (24h) : 514-935-1101
- Aide Abus aînés: 1-888-489-2287

## Alimentation

- Club populaire des consommateurs (jardins collectifs, groupes d'achats collectifs, marchés de fruits et légumes, épicerie solidaire, cuisines collectives)  
1945 rue Mullins Bureau 30 - 514-932-5088
- La Maison du partage d'Youville (banque alimentaire)  
2325 rue du Centre, bureau 002 - 514-935-9846
- Maison St-Columba (repas communautaires)  
2365 rue Grand Trunk - 514-932-6202
- Mission du Grand Berger (banque alimentaire et repas communautaires)  
2510 rue du Centre - 514-933-9608
- Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain (livraison de repas chauds ou surgelés)  
1919 rue Saint-Jacques - 514-937-4798
- Église Saint-Charles (banque alimentaire)  
514-932-5335



# Autres ressources utiles

## Aidant-e-s naturel-le-s

- Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (Amélioration des conditions de vie des aidants naturels) - 514-374-1056

## Défense de droits

- Services juridiques communautaires de Pointe-Saint-Charles et Petite-Bourgogne: 514-933-8432

## Dépendances et toxicomanie

- Alcooliques Anonymes: 514-376-9230 (Français et anglais), 514-273-9921(Espagnol)
- Jeu : Aide et référence: 514-527-0140
- Narcotiques Anonymes (24h): 514-249-0555
- Urgence-Toxicomanie (24h): 514-288-1515



## Entretien ménager

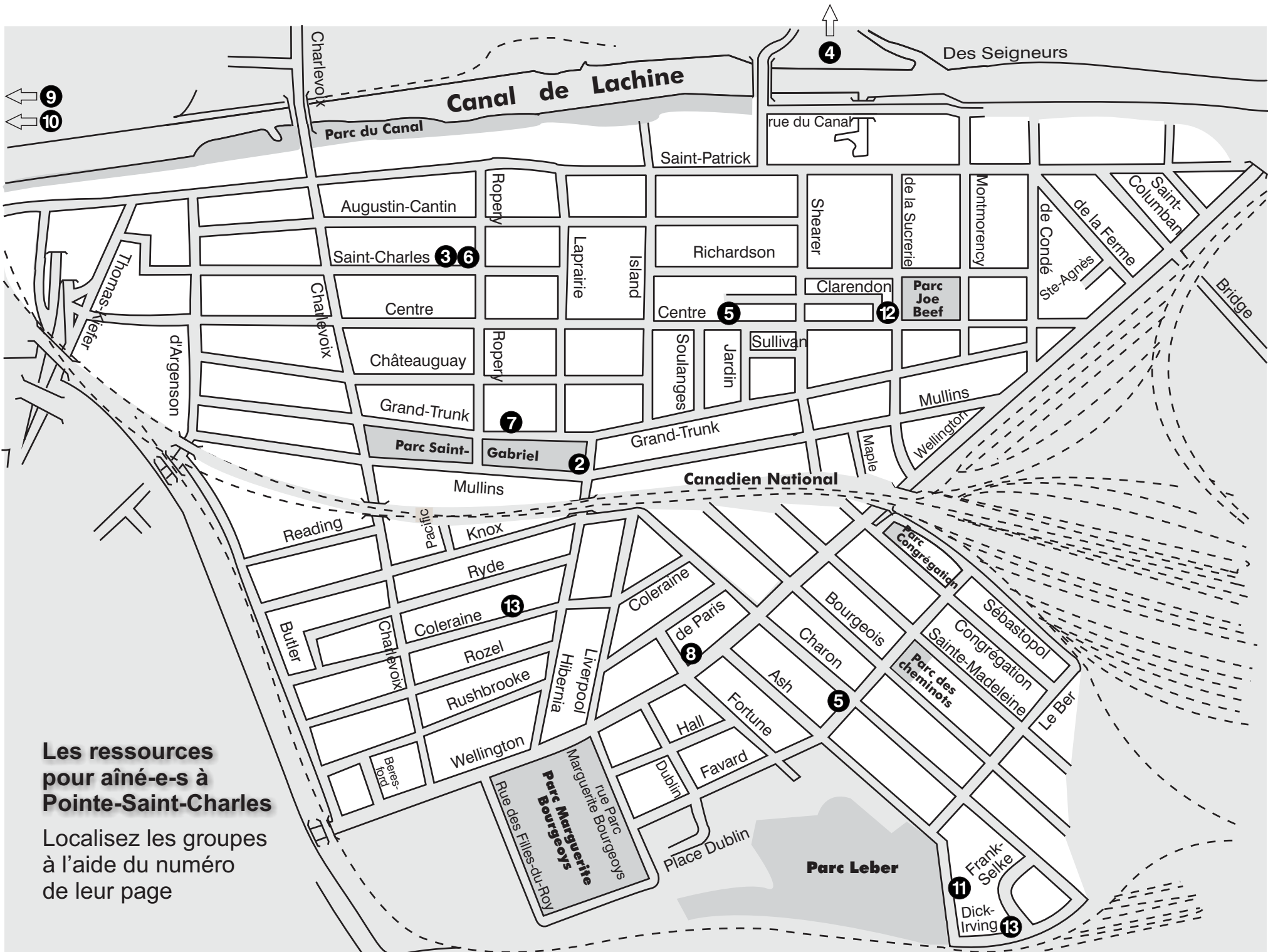
- La Maissonette Sud-Ouest: 514-932-2433

## Logements et habitations

- Aîné411 (service d'aide en relocalisation de personnes âgées en résidence privée): 514-256-4411
- Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu (ACHIM) - 514-362-7221
- Regroupement Information Logement (RIL SOCAM): 514-932-7742

## Culture et loisirs

- Centre Saint-Charles (piscine, centre de loisirs, aréna) 1055 rue Hibernia - 514-872-3300
- Âge d'or Saint-Charles 2333 rue Mullins (3e étage) - 514 872-4063
- Société d'histoire de Pointe-Saint-Charles 514-932-5610



**Les ressources pour aîné-e-s à Pointe-Saint-Charles**  
Localisez les groupes à l'aide du numéro de leur page

Ce bottin des ressources pour les aîné-e-s est une initiative du:

**Comité aîné-e-s d'Action-Gardien**

Table de concertation communautaire de Pointe-Saint-Charles  
2390 rue Ryde bureau 203, Montréal, Québec, H3K 1R6

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

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

Publié en septembre 2015 par Action-Gardien

