



Ressources pour les aînés de Pointe-Saint-Charles

1. Défense des droits

Comité des Personnes Assistées Sociales (CPAS)

Description : amélioration des conditions de vie et défense des personnes sans-emploi, économiquement défavorisées, assistées sociales et aînées.

Services : information et formation sur la loi, les règlements, les procédures de l'assistance sociale, cafés-rencontres de mobilisation, information sur les ressources disponibles, sorties subventionnées et projets communautaires, clinique d'impôt en mars et avril, service gratuit de consultation avec un avocat pour des dossiers d'assistance sociale, sécurité alimentaire 1 fois par mois. Tél : 514-931-6025

Comité des Sans-Emploi (CSE)

Description : défense de droits et promotion des intérêts des prestataires de programmes de sécurités du revenus, des personnes à faibles revenus et des travailleurs en emploi précaire. Collaboration avec le Welfare Rights Committee pour une programmation bilingue.

Services : le service d'information pour la défense de droits et pour les questions d'aide sociale s'adressent aux résidents du quartier. Les activités publiques sont ouvertes à tous (assemblée publique, café-rencontre sur des thèmes précis, activités sociales et culturelles, souper communautaire mensuel gratuit à la fin du mois). Tél : 514-932-5916

Welfare Rights Committee

Description : promotion des droits et intérêts des citoyens en situation de pauvreté par l'éducation populaire et la mobilisation sociale.

Services : défense individuel de droits offerts en français et en anglais aux résidents de Pointe-Saint-Charles. Organisation d'activités publiques : café-rencontres et sessions d'information portant sur divers aspects de l'aide sociale et d'autres programmes sociaux, soupers communautaires, assemblées publiques, activités culturelles et sociales. Tél : 514-445-5321

Les Services Juridiques Communautaires de Pointe St-Charles et Petite Bourgogne

Description : Centre local d'aide juridique desservant la population et les organisations de Pointe-Saint-Charles et de Petite Bourgogne admissible à l'aide juridique.

Services : services juridiques et représentations devant les tribunaux en matière civile, familiale, administratif et social. Renseignements de base sur les droits des citoyens, rencontres d'information sur mesure (information sur le testament, etc.) et activités de formation thématiques (compteurs intelligents, aide sociale, garde partagée). Tél : 514-933-8432

2. Alimentation

Club populaire des consommateurs

Description : organisation visant à améliorer les conditions sociales, économiques et de santé de la population du quartier Pointe-Saint-Charles par l'éducation populaire, la défense de droits et l'action politique. Il vise à assurer la sécurité alimentaire, et prioritairement pour la population du quartier.

Services : jardins collectifs, cuisines collectives, ateliers thématiques (herboristerie, potage, conserves, etc.), marché solidaire de fruits et légumes. Tél : 514-932-7557

Maison du Partage d'Youville

Description : aide alimentaire, vestimentaire et offre des meubles à faible coûts.

L'organisation travail à créer un réseau d'échange, d'entraide et de soutien par l'implication et la participation des membres à diverses activités collectives.

Services : magasin d'alimentation à petits prix (membres seulement), magasin de vêtements à petits prix, magasin de meubles et électroménagers à petits prix, ateliers de cuisine pour hommes, cours d'anglais et de français, jardin collectif, soupers communautaires, sorties culturelles et tournois de pétanque. Tél : 514-935-9846

Partageons l'espoir (Share The Warmth)

Description : l'organisation vise à semer l'espoir en luttant contre la faim et la pauvreté.

Services : banque alimentaire, friperie, bénévolat, soupers communautaires. Tél : 514-933-5599

Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu(Achim)

Description : organisme offrant de la popote maison dans Pointe-Saint-Charles.

Services : livraison de repas à domicile à faible coût. Tél : 514-362-7221 Pour plus d'information :

<http://achim.ca/>

Association des popotes roulantes du Montréal métropolitain

Description : organisme offrant de la popote maison dans Pointe-Saint-Charles.

Services : livraison à domicile à de repas chauds et de repas surgelés le mardi et le vendredi entre 10 h et faible coût 13 h. Tél : 514-937-4798 Pour plus d'information :

<http://www.popoteroulante.org>

3. Culture et loisirs

Société d'Histoire de Pointe-Saint-Charles

Description : la Société vise à mettre en valeur le patrimoine historique et architectural du quartier. Les activités d'adressent aux passionnés d'histoire et à tous les curieux.

Services : diverses activités portant sur l'histoire du quartier. Tél : 514-932-5610

Bibliothèque Saint-Charles

Description : bibliothèque de quartier et lieu de rencontre citoyen depuis 1976.

Services : accès gratuit à un bon nombre de DVD, CD, livres, journaux, etc. L'accès à internet est également disponible. Tél : 514-872-3035

YMCA de Pointe-Saint-Charles

Description : organisme voué à l'épanouissement du corps, de l'intelligence, de l'esprit et au développement de l'autonomie des personnes et des communautés. Le

YMCA travail en collaboration avec les acteurs de la communauté de Pointe-Saint-Charles.

Services : activités d'éducation et de socialisation, activités physique, club des aînés (+55 ans), mardi pour aînés (dîner, activités et sorties), possibilité de transport, bingo mensuel. Tél : 514-935-4711

Les Atelier 7 à Nous

Description : vise la réappropriation du bâtiment 7 (bâtiment patrimonial du quartier) afin de créer un espace de rassemblement créatif et solidaire ouvert à tous.

Services : ateliers d'artistes avec Quartier Éphémère, salle multifonctionnelle (café-bar, bibliothèque, médias libres avec le Centre social autogéré, marché public, serre collective, arbres fruitiers avec le Club populaire des consommateurs. D'autres projets sont à venir. Courriel : batiment7@gmail.com

Judo Bushidokan

Description : Club de judo offrant des cours dans le quartier depuis 1996.

Services : On offre des cours aux gens de 7 à 75 ans. Tél : 514-935-9666

Pointe-Sainte-Charles Community Theatre

Description : vise à amener le théâtre anglophone à la portée des résidents de Pointe-Saint-Charles à un coût abordable. Tél : 514-935-3769

Services :

offre deux pièces et plus par année.

Centre Africain de Développement et d'Entraide (CADE)

Description : organisme d'encadrement et d'intégration pour les nouveaux arrivants.

Services : accueil et accompagnement des immigrés et des réfugiés, promotion des intérêts et des besoins des immigrés ainsi que des réfugiés, services d'information pour une meilleure intégration. Tél : 514-528-6032

Artial

Description : organisme voué à la reconnaissance des arts des Premières Nations.

Services : ateliers de partage artistique, cercle de parole, colloques-forums, conférences, expositions, publication du Bulletin Artial, kiosques, sorties culturelles. Tél : 514-736-0318

4. Emploi et formation

Centre de Ressources sur la non-violence

Description : promotion de la non-violence comme choix de vie personnel et collectif.

Services : sessions de formation, rencontres de soutien et centre de documentation spécialisé. Tél : 514-272-5012

Cuisine-Atout

Description : accompagnement d'adultes (18 à 55ans) en situation d'exclusion dans des démarches d'insertion sociale et de professionnalisation. Organisme s'adressant aux adultes sans emploi n'ayant pas complété leurs études secondaires francophones au Québec.

Services : programme de formation rémunérée (techniques de cuisine, mise à niveau en français et mathématiques, ateliers de développement personnel, social et professionnel, formation et soutien pour la recherche d'emploi, stage externe en milieu de travail. Tél : 514-939-4080

ACEF du Sud-Ouest

Description : l'Association d'économie familiale du Sud-Ouest intervient dans le domaine des affaires budgétaires, des dettes et de la consommation.

Services : cours sur le budget, ateliers « solution à la dette », consultation sur le budget, mobilisation en relation avec les questions politiques, réflexion et comité d'action sur la consommation. Tél : 514-362-1771

Regroupement économique et social du Sud-Ouest (RÉSO)

Description : organisation travaillant à la revitalisation économique et sociale du quartier depuis 25 ans.

Services : aide à la rédaction du CV, conseils pour l'entrevue d'embauche, la réorientation de carrière et l'employabilité, accompagnement à la formation académique et professionnelle. Tél : 514-931-5737 poste 254

5. Éducation populaire et citoyenne

Éco-Quartier du Sud-Ouest

Description : organisation favorisant l'action environnementale et l'éco-civisme de tous les résidants du Sud-Ouest dont les résidants de Pointe-Saint-Charles.

Services : gestion de plusieurs sites de compostage collectif, implantation du recyclage dans les immeubles, vente de composteur domestiques, de lombricomposteurs et de barils de récupération d'eau de pluie, organisation de corvées de propreté, vente de permis pour chiens, distribution annuelle de fleurs et de compost, plantation avec les citoyens ou les groupes de citoyens, organisation d'ateliers et de conférences, éco-conseils aux citoyens. Tél : 514-872-0122 option 1

Prévention Sud-Ouest

Description : vise la réduction de la criminalité, une plus grande sécurité et qualité de vie par l'implication citoyenne et le bénévolat. L'organisation établit des partenariats avec des acteurs locaux.

Services : offre des conseils, des outils pour assurer la sécurité des biens, des personnes et des collectivités. Services pour les aînés : animations sur les déplacements dans le secteur, dans les lieux publics, dans les résidences ou les habitations, animations sur la fraude et la prévention de la violence et des abus envers les aînés. Tél : 514-761-4151

Carrefour d'éducation populaire

Description : lieu de formation, de réflexion, d'information, de discussion et d'actions afin d'améliorer les conditions de vie des citoyens.

Services : ateliers d'alphabétisation, de couture, de dessin, de poterie, de vitrail, d'intégration des personnes handicapées, d'informatique, de tricot et crochet. Des sorties et activités culturelles sont offertes. Un service d'accueil et de référence est disponible. L'accès à internet est également offert. Tél : 514-596-4443

Maison Saint-Columba

Description : l'organisation œuvre depuis 90 ans dans le quartier Pointe-Saint-Charles à contrer l'injustice économique et sociale dans la communauté.

Services : programme de repas communautaire à faible coût, programme hand-in-hand pour adultes ayant un handicap intellectuel, programme de développement spirituel et groupes de discussion. L'éducation et la participation communautaire sont des

priorités majeures. Tél : 514-932-5131

Centre Social Autogérée

Description : espace de rencontres, de rassemblement, de partage de ressources et de constructions de projets dans une perspective d'autonomisation populaire.

Services : atelier de partage et de réparation de bicyclettes, groupe d'éducation populaire, salle de spectacle et locaux gratuits, cinéma itinérant. Courriel : info@centresocialautogere.org

6. Centre des femmes

Madame prend congé

Description : lieu de rencontre pour briser l'isolement, échanger, favoriser la solidarité et l'amitié pour les femmes.

Services : accueil des femmes qui souhaitent discuter et prendre un café, services d'écoute, de référence et d'information. Certains ateliers sont donnés (connaissance de soi, café-rencontre, santé physique et psychologique, créativité, etc.) L'accès aux ordinateurs et à internet est gratuit. L'accès à des photocopieurs et à un télécopieur est offert. Tél : 514-933-2507

7. Logement

Bâtir son quartier

Description : entreprise d'économie sociale coordonnant la réalisation de projets communautaire pour les ménages à faibles revenus.

Services : accompagnement de groupe dans la réalisation de projets, aide à l'organisation et à la prise en charge lors de prise de possession. Tél : 514-933-2755

Regroupement information logement (RIL).

Description : organisation visant l'amélioration des conditions de logement par la prise en charge des citoyens.

Services : des services de défense de droits des locataires, d'animation d'atelier sur le logement, d'accueil, de référence, d'information sont offerts. Tél : 514-932-0148

La Maisonnette Sud-Ouest

Description : organisation proposant des services ménagés.

Services : services d'entretiens ménagés offerts aux personnes âgées en perte d'autonomie (notamment dans l'arrondissement Point-Saint-Charles). Tél : 514-932-2433

8. Santé et services sociaux

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles

Description : Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles est un centre communautaire pour aînés du quartier Pointe-Saint-Charles, à Montréal. Sa mission est d'améliorer la qualité de vie et de favoriser l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Services : accompagnement médical et social, visite d'amitié, carrefour d'information, activités communautaires, lieu de rencontres et de socialisation. Tél : 514-933-5826

<http://capstcharles.org/>

Conseil des aîné.e.s

Description : regroupement travaillant à l'amélioration des conditions de vie et à la défense de droits des aînés en encourageant leur participation à la création d'un milieu de vie qui répond à leurs besoins.

Services : club de marche santé, petites randonnées hebdomadaires, projet de Navette Or, rencontres sur des sujets qui concernant la réalité des aînés, habitation communautaire (cité des bâtisseurs). Tél : 514-937-9251 poste 7525

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles

Description : organisme communautaire assumant le mandat de CLSC pour le territoire de Pointe-Saint-Charles.

Services : accueil, services médicaux et psychosociaux, services de maintien à domicile, services de planification et de développement communautaire. Tél : 514-937-3646

Action-Santé de Pointe-Saint-Charles

Description : groupe d'aide et d'entraide soutenant dans leur quotidien des gens souffrant de problèmes de santé mentale et d'isolement.

Services : services d'accueil et d'écoute, loisirs, sorties, repas communautaires, discussions. Tél : 514-933-5771

Projet suivi communautaire

Description : ressource alternative en santé mentale.

Services : suivi communautaire à long terme (écoute, soutien, accompagnement), accompagnement des personnes dans l'apprentissage des habiletés nécessaires à la vie autonome en logement (budget, socialisation, défense de droits). Tél : 514-366-0891

Centre communautaire Saint-Antoine 50+

Description : centre communautaire pour les aînés desservant Petite-Bourgogne et les environs (notamment Pointe-Saint-Charles).

Services : des repas et des déjeuners sont offerts, des cours d'informatiques sont dispensés (avec d'autres jeux et loisirs) et l'accès à des ordinateurs est disponible. On y offre également du transport médical et de l'accompagnement, des visites amicales, appels téléphoniques amicales, de l'assistante pour remplir des formulaires, du transport en mini-bus, des groupes de discussion, une clinique pour les pieds et l'examen de la vue, une cuisine collective, des sessions d'information et l'accès aux bons de taxi. Tél : 514-933-7351

Centre de Jour Louis-Riel

Description : organisme visant à soutenir les personnes âgées de Pointe-Saint-Charles ayant un problème physique, cognitif ou en situation d'isolement.

Services : des services infirmiers et de réadaptation sont offerts ainsi que des activités d'apprentissages, sociales et de créations. Un groupe de répit est également disponible pour la famille. Les transports sont fournis aux participants. Loisirs et repas sont dispensés. Un centre d'hébergement pour les aînés en perte d'autonomie fait partie des services. Tél : 514-931-2263

Autres contacts

Police de quartier, poste 15 : 1625, rue de l'Église (514) 280-0115

Comptoir postal (IGA) : 2600, rue Mullins (514) 932-8155 poste 27

Pharmacie Familiprix : 2043, rue Wellington (514) 933-6766

Pharmacie Paquette : 2374, rue du Centre (514) 933-6758
Centre de loisirs Saint-Charles : 1055, rue d’Hibernia (514) 872-2501
Journal local La Voix populaire : (514) 636-7314
Âge d’or Saint-Charles (bingo à chaque mois) : 2333, rue Mullins (514) 872-6426
Golden Age Club : 2390, rue de Ryde (514) 932-9697
Autres banques alimentaires
Mission du Grand Berger: 2510, rue du Centre (514) 953-9608
Église Saint-Charles (+friperie) : 2115, rue du Centre (514) 932-5335
St. Gabriel Church : 2157, rue du Centre (514) 937-3597
Armée du salut : 1655, rue Richardson (514) 288-2848
Vêtements usagés
Friperie MPC : 1960, rue du Centre (514) 939-9157
Friperie Et plus : 1966, rue du Centre (514) 937-0817

Ressources pour les aînés de Montréal

Centre de référence du Grand Montréal

Donne gratuitement de l’information sur les ressources sociales et communautaires du Grand Montréal. Tél : 514-523-1375

Référence aînés

Service d’information et de référence gratuit et confidentiel concernant les besoins des aînés. Tél : 514 527-0007

Table de concertation des aînés de l’Île de Montréal

Lieu où l’on agit de concert avec les organismes d’aînés de l’île de Montréal pour améliorer la qualité de vie des citoyens âgés tout en construisant une solidarité avec tous les âges. Tél : 514-286-8226

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM)

Amélioration des conditions de vie des aidants naturels. Tél : 514-374-1056

Centre du Vieux Moulin de Lasalle

Améliorer la qualité de vie et prolonger l’autonomie des personnes de 50 ans et plus.
Tel : 514-364-1541

Programme d’assistance individuelle aux personnes retraitées (PAIR)

Le Programme d’assistance individuelle aux personnes retraitées offre un service quotidien d’appels téléphoniques automatisés afin de détecter des situations problématiques ou urgentes. Tél service de Pointe-Saint-Charles : 514-935-3270

Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal

Améliorer le bien-être personnel et collectif de la communauté montréalaise (promotion et prévention de la santé mentale). Tél : 514-521-4993

Tel-Aide

Service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel, en français et en anglais. Tél : 514-935-1101

Tel-Écoute

Services d'écoute et de référence gratuits, anonymes et confidentiels à la population du Grand Montréal. Tél : 514-493-4484

Tel-Aînés

Services d'écoute offerts spécifiquement aux aînés de Montréal. Tél : 514-353-2463

Suicide Action Montréal

Prévenir le suicide et ses graves impacts en offrant des services de qualité aux personnes suicidaires, à leur entourage et aux intervenants qui les côtoient. Tél : 514-723-4000

Société Alzheimer Montréal

La Société favorise une approche des soins centrée sur la personne. Tous les services sont offerts en français et en anglais. La Société se soucie tout particulièrement de la diversité culturelle qui caractérise Montréal. Les services offerts sont les suivants : consultations gratuites et confidentielles, groupes de soutien mensuels et de formation, centre d'activité, programme de répit et stimulation à domicile, art-thérapie, conférences, centre de documentation, cafés Alzheimer, formation des intervenants. Tél : 514-369-0800

Ressources pour les aînés au provincial

L'Appui pour les proches aidants d'aînés - Montréal

Contribuer au soutien des proches aidants qui fournissent, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à des personnes âgées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile. Tél : 1-851-852-7784

Les Petits Frères des Pauvres

Accueillir et d'accompagner les personnes seules du grand âge afin de contrer leur isolement en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie. Tél à Montréal : 514-527-8653

Ligne Aide abus Aînés

La Ligne Aide Abus Aînés est une ligne téléphonique provinciale visant à venir en aide aux aînés qui subissent des abus et de la maltraitance. Tél : 514-489-2287

Théâtre Fleury

Permettre à un groupe d'aînés de travailler collectivement sur une base bénévole à des projets théâtraux et répondre à des besoins de la collectivité. Tél : 514-382-0310

Association l'amitié n'a pas d'âge

Favoriser le rapprochement entre les aînés et les jeunes pour le développement d'une société plus inclusive et solidaire. Tél : 514 382-0310 poste 209

Association québécoise des centres communautaires pour aînés

L'AQCCA soutient le travail des centres communautaires pour aînés en donnant des informations sur des sujets pouvant les intéresser, en formant le personnel et les bénévoles sur des questions touchant spécifiquement leur travail et en favorisant la circulation d'information entre les centres de différentes régions. Tél : 514-382-0310 poste 105

Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)

Améliorer la qualité de vie des proches aidants au Québec. Il regroupe les associations, les groupes et les organismes locaux et régionaux qui ont eux aussi adopté cette mission. Tél : 514-524-1959

Regroupement des Popotes roulantes

Regrouper des organismes bénévoles qui ont comme activité d'offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement. Soutenir et encourager le développement des services alimentaires bénévoles. Tél : 514-382-0310 #206

Présâges

Soutenir l'innovation sociale qui propose de nouvelles façons de faire ou de penser la réalité des aînés; à encourager la formation et le partage d'expertises pour enrichir les pratiques du milieu. Tél : 514 382-0310

Lire et faire lire

Chaque bénévole-lecteur à son petit groupe de 2 à 5 enfants de la prématernelle, de la maternelle, de la 1^{re} ou de la 2^e année (4 à 8 ans). Il s'agit d'une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations. Tél : 1 855 330.1113

Réseau d'information des aînés du Québec RIAQ

La mission du RIAQ est de créer et de maintenir des sources d'informations destinées aux aînés par le biais de son site web et de sa radio web, de contrer leur solitude en les invitant à participer à des groupes de discussion et des forums, au besoin de les aider via le programme Dépannage informatique, d'offrir une sécurité additionnelle aux personnes vivant seules via le programme RIAQ-SAVI. Tél : 514-448-0342