

URGENCE

Pour toute urgence, composez le

911

Police de Montréal (Poste de quartier 24)

514 280-0124

Sécurité Publique d'Outremont

514 495-6241

Ville de Montréal

311

Centre Anti-Poison

1 800 463-5060

Info santé

811



Ce document a été créé par
la Sécurité Publique d'Outremont

514 495-7434

1431, AVENUE VAN HORNE
MONTRÉAL (QUÉBEC) H2V 1K9

securitepublique.outremont@ville.montreal.qc.ca

En collaboration avec
la Table de concertation des aînés d'Outremont

RÉPERTOIRE

ACTIVITÉS ET ORGANISMES COMMUNAUTAIRES POUR LES AÎNÉS



 Outremont
Montréal

ACTIVITÉS OFFERTES PAR L'ARRONDISSEMENT

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS

**CENTRE COMMUNAUTAIRE
INTERGÉNÉRATIONNEL**

999, AVENUE MCEACHRAN, OUTREMONT

514-271-0959

La table réunit plusieurs organismes
d'aînés de l'île de Montréal pour améliorer
la qualité de vie des citoyens âgés.



LES ULTRAMONTAIS

514-272-5967

Le club de l'âge d'or Les Ultramontais
organise des activités sociales et des
sorties pour ses membres ainsi que
des conférences ouvertes à toute la
population. routhierm@videotron.ca

LA MATINÉE DES AÎNÉS (65 ANS ET PLUS)

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-BOURASSA

41, AVENUE SAINT-JUST, OUTREMONT

514 495-6208

Section adultes et adolescents

514 495-7402

**Tous les mardis matin
entre 9h30 et 11h30**

- Entrée libre, sans inscription
- Accès à tous les services de la bibliothèque et de la Galerie d'art
- Formation de base à Internet
- Utilisation libre des ordinateurs (avec assistance)
- Café et thé (invitation à partager vos recettes personnelles !)
- Atmosphère détendue et conviviale
 - Stationnement gratuit

Courriel :

bibli.outremont@ville.montreal.qc.ca

Catalogue en ligne :
nelligan.ville.montreal.qc.ca

ORGANISMES DE SOUTIEN AUX AÎNÉS



514 495-7434

Le programme Pair est un service d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Grâce aux appels de Pair, plusieurs vies ont pu être sauvées. Ce service est offert gratuitement par la sécurité publique. www.programmepair.com

SARPAD

514 271-8869

- Accompagnement • L'Épicerie en taxi • Visites amicales
- Transport médical • Répit • Courses • Promenades
- Appels téléphoniques



1-888-489-2287

Ligne Aide Abus Aînés *7 jours sur 7, de 8 h à 20 h*
Service d'écoute, de soutien et d'information qui vise à briser le silence de l'abus envers les aînés.



1-866-527-8653

Les petits frères ont pour mission de briser l'isolement des personnes âgées de 75 ans et plus qui sont fragilisées et souffrant de solitude en leur donnant l'occasion de faire partie d'une famille. www.petitsfreres.ca

maison
Monbourquette

514-523-3596

sans frais : 1-888-533-384'

Organisme à but non lucratif en activité depuis 2004, la Maison Monbourquette offre des ressources et du soutien aux personnes vivant un deuil par décès. www.maisonmonbourquette.com



Grands Frères Grandes Sœurs du Grand N
Big Brothers Big Sisters of Greater Montreal

514 842-91

Le Projet Par-Aîné est un programme de mentorat s'adressant aux aînés autonomes vivant dans la solitude. L'organisme propose également Aînés en santé, un programme qui a pour but d'inciter les aînés à adopter de saines habitudes de vie. www.gfgsmtl.qc.ca



514 340-3540

(poste 3927)

L'OVS vise à promouvoir le bien vieillir des aînés en aidant la réflexion et la prise de décision individuelle et collective sur les défis qu'engendrent le vieillissement de la population et ses conséquences sur la société. www.ovs-oas.org

SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Centre de santé
et de services sociaux

1271, AV. VAN HORNE, OUTREMONT

514-731-8531

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Le CSSS de la Montagne offre de nombreux services aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille et aux proches aidants.

- Évaluation de la situation par des professionnels de la santé
- Aide à domicile
- Entretien ménager
- Répit aux proches aidants
- Ressources intermédiaires d'hébergement
- Programme de prévention des chutes

www.csssdelamontagne.qc.ca



5550, AV. DU PARC, MONTRÉAL

514-271-9622

**CENTRE COMMUNAUTAIRE
INTERGÉNÉRATIONNEL**

999, AV. MCEACHRAN, OUTREMONT

514-495-6211

Heures d'ouverture :

Semaine de 6 h 45 à 23 h

Fin de semaine de 8 h à 20 h

Les YMCA du Québec ont pour mission de favoriser l'épanouissement du corps, de l'intelligence et de l'esprit de chacun ainsi que le développement de l'autonomie.

www.ymcaquebec.org

Activités offertes au Centre communautaire intergénérationnel en collaboration avec le YMCA du Parc

- Conditionnement physique 101 • Muscler vos méninges
- Yoga sur chaise • Atelier d'écriture autobiographique

SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Repas chauds prêts-à-manger livrés entre 15 h 30 et 18 h, 5 jours/semaine.



111, RUE ROY EST, MONTRÉAL

514-284-9335