

# Guide 2019 Services aux aînés

*Guide 2019  
Seniors services*



Anne Minh-Thu Quach, députée | M.P.  
Circonscription | Constituency Salaberry-Suroit

## Table des matières

Message de la députée .....	4
Liste des mots-clefs .....	6
Organisations dont le nom débute par A .....	10
Centres .....	12
Cercles de fermières.....	14
Clubs sociaux .....	15
CLSC - Centres locaux de services communautaire .....	18
Organisations dont le nom débute par C, D, E, F, G .....	20
Organisations dont le nom débute par P, Q, R, S .....	22
Municipalités .....	24
Transport .....	28
Logement.....	30
Urgence et lignes sans frais.....	31

## Table of contents

Message from the member of parliament .....	5
List of keywords .....	6
Organizations starting with the letter A .....	10
Centers .....	12
Cercles de fermières.....	14
Social clubs.....	15
CLSC - Local community service centers .....	18
Organizations starting with the letter C, D, E, F, G .....	20
Organizations starting with the letter P, Q,R,S .....	22
Municipalities .....	24
Transport .....	28
Housing .....	30
Emergency and toll free .....	31

## Un message d'Anne

Chers citoyens et citoyennes,

J'ai le plaisir de vous présenter mon guide des services pour les aînés. J'espère qu'il sera pour vous un outil à conserver et consulter. L'on dit souvent qu'il faut tout un village pour élever un enfant. Je crois aussi qu'il faut toute une communauté pour veiller sur nos aînés. Ce guide s'adresse donc bien sûr aux personnes vieillissantes, mais aussi à leurs petits-enfants, voisins, commerçants et amis qui pourront les référer aux bons endroits en cas de besoin.

Vous trouverez dans les pages qui suivent une liste des principaux mots-clefs des besoins (dépannage alimentaire, aide à domicile, etc.) et les organismes qui répondent à ces besoins. Par la suite, vous trouverez la liste des organismes en ordre alphabétique. La majorité des organismes desservent des régions spécifiques. Je vous invite donc à regarder les adresses des organismes pour déterminer lesquels sont les plus près de chez vous. Tous les organismes du territoire ne sont pas dans le guide. Au besoin, communiquez avec votre CLSC local. Finalement, à la dernière page, vous trouverez une liste de numéros d'urgence et sans frais de toutes sortes

Cordialement,



Anne Minh-Thu Quach, Députée de Salaberry-Suroit

## A message from Anne



Dear citizens,

I am pleased to present my guide for seniors services. I hope it will be a tool for you to keep and consult. It is often said that it takes a village to raise a child. I also believe that it takes a whole community to look after our elders. Therefore, this guide is intended for use by the elderly but also for their grandchildren, neighbors, local businesses and friends who can refer them to the right places when needed.

In the pages that follow you will find a list of the main key words for some needs (food aid, home help, etc.) and the organizations that meet these needs. Subsequently, you will find the list of organizations in alphabetical order. The majority of organizations serve specific regions. I invite you to look at the addresses of organizations to determine which are closest to you! This guide does not include all the organizations in the riding. If necessary, contact your local CLSC. Finally, on the last page, you will find a list of emergency numbers and number for various groups.

Sincerely,



Anne Minh-Thu Quach, Member of Parliament for Salaberry-Suroit

## Liste des mots-clefs | List of keywords

---

Voici une liste des principaux services avec les organisations qui les offrent et les pages où vous trouverez leurs coordonnées. Tous les mots-clefs (services) ne se retrouvent pas aux pages 6, 7, 8 et 9 par manque d'espace. Merci de votre compréhension.

---

Here is a list of the main services with the organizations that offer them and the pages where you will find their contact details. Some keywords (services) are not found on pages 6, 7, 8 and 9 for lack of space. Thank you for your understanding

---

### AIDE À DOMICILE|HOME HELP ET/OU/AND/OR MAINTIEN À DOMICILE | HOME SUPPORT

AIDANTS NATURELS DU HAUT-SAINT-LAURENT P.10  
AQDR VALLEYFIELD-SUROIT P.10  
CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.12  
CLSC P.19  
COUP DE POUCE DES MOISSONS P.20  
POPOTE ROULANTE DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD P.22  
POPOTE ROULANTE DE HUNTINGDON P.22  
PROJET COMMUNIC-ACTION P.22  
SERVICES D'AIDE À DOMICILE VAUDREUIL-SOULANGES P.23  
SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU SUROÏT P.23

### AIDE AUX COURSES | HELP WITH ERRANDS

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD P.13  
COUP DE POUCE DES MOISSONS P.20  
PROJET COMMUNIC-ACTION P.22

### ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN| COMPANY AND SUPPORT

AIDANTS NATURELS DU HAUT-SAINT-LAURENT P.10  
AQDR VALLEYFIELD P.10  
ADDS HUNTINGDON P.11  
ASSOCIATION DE FIBROMYALGIE ET DU SYNDROME DE FATIGUE... P.11  
ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET DES MALENTENDANTS P.11  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL P.13  
CLSC P.19  
GRAND RASSEMBLEMENT DES AÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES P.20  
PARRAINAGE CIVIQUE DE VAUDREUIL-SOULANGES P.21  
PONT DU SUROIT P.22  
LE TOURNANT P.23

### CLINIQUE D'IMPÔT | TAX CLINICS

ADDS HUNTINGDON P.11  
CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOULANGE P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL P.13

### DÉFENSE DES DROITS | ADVOCACY GROUPS

AQDR VALLEYFIELD-SUROIT P.10  
ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET DES MALENTENDANTS DU QC. P.11  
ADDS HUNTINGDON P.11  
PARRAINAGE CIVIQUE DE VAUDREUIL-SOULANGES P.21

## Liste des mots-clefs | List of keywords

### POPOTE ROULANTE | MEALS ON WHEELS ET/OU/AND/OR CUISINE COLLECTIVE | COMMUNITY KITCHENS REPAS CONGELÉS | FROZEN MEALS

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.12  
CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE SOULANGES P.13  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOULANGES P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL P.13  
COIN DU PARTAGE BEAUHARNOIS P.20  
POPOTE ROULANTE DE HUNTINGDON P.22  
POPOTE ROULANTE DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD P.22

### DÉPANNAGE ALIMENTAIRE & AUTRES | EMERGENCY FOOD AID & OTHER

AIDE MOMENTANÉE POUR LES URGENCES RIGAUDIENNES P.10  
BOUFFE ADDITIONNELLE P.11  
CAFÉ DES DEUX PAINS P.12  
CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOULANGE P.12  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL P.13  
COIN DU PARTAGE BEAUHARNOIS P.20  
SERVICE ALIMENTAIRE COMMUNAUTAIRE P.22

### LOGEMENT | HOUSING

CLSC P.19  
ADDS HUNTINGDON P.11  
COMITÉ LOGEMENT BEAUHARNOIS P.30  
COMITÉ LOGEMENT VALLEYFIELD P.30  
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE BEAUHARNOIS P.30  
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD P.30  
OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DE VAUDREUIL-SOULANGES P.30  
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DU HAUT-SAINT-LAURENT P.30

### TRANSPORT

AIDE MOMENTANÉE POUR LES URGENCES RIGAUDIENNES P.10  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS P.28  
PROJET COMMUNIC-ACTION PROJECT P.28  
REGROUPEMENT DES PERSONNES HANDICAPÉES ...AUTOBUS 86 INC. P.29  
SUR LES ROUTES DU SAINT-LAURENT P.29  
EXO P.28  
TAXIBUS DU HAUT-SAINT-LAURENT P.29  
TAXIBUS DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD P.29  
ORGANISME VOUÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE CANCER P.28  
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE P.29  
CENTRE COMMUNAUTAIRE MUTLISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS P.28



Anne Minh-Thu Quach à|at Sélection Valleyfield-Photo Patrick Hébert

## A

### AIDANTS NATURELS DU HAUT-SAINT-LAURENT

23A, rue Ste-Anne, Saint-Chrysostome , Québec, J0S 1R0  
450 826-1243 / 1 855 826-1243 / info@aidantsnaturelshsl.com  
www.aidantsnaturelshsl.com  
Aide à domicile|Home help  
Activités|Activities  
Accompagnement et soutien|Company and support

### AIDE MOMENTANÉE POUR LES URGENCES RIGAUDIENNES

514 771-4746 / amurrigaud@gmail.com  
Pointe-Fortune, Rigaud, Très-Saint-Rédempteur  
Dépannage alimentaire & autres | Food & various aid  
Transport médical | Medical Transport

### AÎNÉS DE MAISONNEUVE INC.

Édifice situé au Parc Marcil, Salaberry-de-Valleyfield, Québec  
450 370-4866 / jj.leduc@cgocable.ca  
Activités|Activities

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRÉTRAITÉES | QUEBEC ASSOCIATION FOR THE DEFENSE OF RETIRED AND PRE- RETIRED PERSONS

#### AQDR Valleyfield-Suroît

110, rue Mathias, bureau 101, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 3L6  
450-370-0204 / aqdrvalleyfield@cgocable.ca  
Aide à domicile|Home help  
Prévention de la fraude, l'abus et la maltraitance chez les aînées |  
Prevention of Fraud, Abuse and mistreatment of Elders,  
Accompagnement et soutien/ Company and support

## A, B, C

### ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX ADDS HUNTINGDON

163, rue Châteauguay, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450 264-6888 / adds.huntingdon@hotmail.ca  
Accompagnement et soutien/ Company and support  
Clinique d'impôt | Tax Clinic

### ASSOCIATION DE FIBROMYALGIE ET DU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE DE VAUDREUIL-SOULANGES

168, St-Charles, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 2L1  
450-218-7722 /info@afsfc-vs.org/ www.afsfc-vs.org  
Accompagnement et soutien/ Company and support

### ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET DES MALENTENDANTS DU QUÉBEC -SECTEUR SUD-OUEST

35, rue de Grande-île, bureau 1, Salaberry-de-Valleyfield, J6S 3L9  
450-377-5941 / adsmqso@cocable.ca  
Accompagnement et soutien/ Company and support

### ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET RETRAITÉES DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC AREQ SUROÎT

394, rue Dufferin, suite 202-A, Salaberry-de-Valleyfield, Québec , J6S 2A8  
450 373-1009 / areq.suroit@gmail.com  
Conférences | Conferences

### BOUFFE ADDITIONNELLE

16, rue Prince, suite 105, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450-264-2241 / labouffeadditionnelle@bellnet.ca  
Dépannage alimentaire | Food aid

## Centres | Centers

### CAFÉ DES DEUX PAINS DE VALLEYFIELD INC.

107, rue Jacques-Cartier, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 4R8  
450-371-8909 / cddp@oricom.ca / www.cafedesdeuxpains.org  
Dépannage alimentaire|Food aid

### CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS 1983

628, rue Notre-Dame, Saint-Chrysostome, Québec, J0S 1R0  
450-826-4425 / ccmsuccn@coopTEL.qc.ca  
Aide aux courses | Help with errands || Friperie|Thrift shop  
Transport médical | Medical Transport || Activités|Activities  
Aide à domicile|Home help || Clinique d'impôt | Tax clinic  
Popote roulante | Meals on Wheels

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS

600, rue Ellice, local 106, Beauharnois, Québec, J6N 3P7  
450-429-6453 / info@cabbeauharnois.com  
Popote roulante | Meals on Wheels || Repas congelés | Frozen meals  
Clinique d'impôt | Tax clinic || Aide aux courses | Help with errands  
Transport médical | Medical Transport  
Activités|Activities || Rédaction de formulaire | Form filling

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOULANGES

371, rue Sainte-Catherine, Saint-Polycarpe, Québec, J0P 1X0  
450-265-3134 / cabs@videotron.ca/ cabsoulanges.com  
Transport médical | Medical Transport || Activités|Activities  
Clinique d'impôt | Tax clinic || Friperie| Thrift shop  
Cuisine collective | Community kitchen || Dépannage alimentaire | Food aid

### CENTRE DE PÉTANQUE DU BEL ÂGE DE BEAUHARNOIS

183, chemin de la Beauce, Beauharnois, Québec, J6N 2N2  
450-225-4353 / petanquebelage@yahoo.ca/ www.petanquebelage.com

## Centres | Centers

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL

88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 1S7  
450-455-3331 / info@lactuel.org/ lactuel.org  
Transport médical | Medical Transport || Clinique d'impôt | Tax clinic  
Cuisine collective | Community kitchen || Dépannage alimentaire | Food aid  
Visites d'amitié|Friendly visits || Appels de sécurité|Security calls  
Friperie|Thrift shop

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

95, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 2H5  
450 373-2111 / info@cabvalleyfield.com / www.cabvalleyfield.com  
Aide aux courses | Help with errands  
Transport médical | Medical Transport  
Activités|Activities

### CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS DE SOULANGES

12, rue Curé-Cholet, Saint-Polycarpe, Québec, J0P 1X0  
1 855 510-3548 / mdasoulanges@outlook.com  
Popote roulante | Meals on Wheels || Activités|Activities  
Location d'appareils orthopédiques|Rental of orthopedic appliances

### CENTRE DE FEMMES LA MOISSON

321, rue Grand Boulevard, Ile Perrot, Québec, J7V 4X3  
514-453-8720 / lamoisson1@videotron.ca/ www.centrefemmeslamoisson.com  
Activités|Activities

### CENTRE D'MAIN DE FEMMES

77, rue St-Charles, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 3Z9  
450-371-1500 / information.dmf@gmail.com  
www.dmaindefemmes.org  
Activités|Activities

## Cercles de fermières

### CERCLE DE FERMIERES DE SAINT-TIMOTHÉE

4949, boulevard Hébert, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 6C2  
450-370-1997 / info@cfst.ca / www.fermieressainttimothee.com/

### CERCLE DE FERMIERES MAPLE GROVE

149, rue François-Branchaud, Beauharnois, Québec, J6N 1K1  
450-225-1355

### CERCLE DE FERMIERES MELOCHEVILLE

7, 4e avenue, Beauharnois, Québec, J6N 0E2  
t-13\_1@hotmail.com

### CERCLE DE FERMIERES NOTRE-DAME DE BELLERIVE

479, rue Hébert, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 5Y9  
450-601-2481 / 450 601-5089 / faubertmajordenyse@gmail.com

### CERCLE DE FERMIERES ST-ANICET

1892, route 132, Saint-Anicet, Québec, J0S 1M0  
450-264-2832 / gino.carole@bell.net

### CERCLE DE FERMIERES ST-CLÉMENT 18

600, rue Ellice, local 306, Beauharnois, Québec, J6N 3P7  
450-429-3294 et scontant04@gmail.com

### CERCLE DE FERMIERES STE-BARBE

386, avenue Jules-Léger, St-Anicet, Québec, J0S 1M0  
450-264-1171 / francine-beausoleil@sympatico.ca

### CERCLE DE FERMIERES SAINT-LOUIS DE GONZAGUE

juliedemers81@yahoo.ca

### CERCLE DE FERMIERES SAINT-POLYCARPE

450-265-3141 ou 515-714-8134

### CERCLE DE FERMIERES SAINT-CLET

450-456-3898

## Clubs sociaux | Social Clubs

### CERCLE DES FERMIERES DES COTEAUX

450-807-8887 / ritariendeau@yahoo.ca

### CERCLE DES FERMIERES DE SAINT-CHRYSOSTOME

115, rue des Pins, Saint-Chrysostome, J0S 1R0  
450-826-3598

### CERCLE DE FERMIERES LES CÈDRES

1060, chemin du Fleuve, Les Cèdres, Québec, 7T 1A1  
450-452-4983 / fermieres.lescedres@outlook.com

### CERCLE DE FERMIERES STE-CÉCILE

allard.m5@hotmail.com

### CLUB DE L'ÂGE D'OR BELLERIVE

69, rue Prieur, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 5X7  
450-747-3281 ou 450-601-3769

### CLUB DE L'ÂGE D'OR SACRÉ-COEUR

612, rue du Boisé, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 6V4  
450-288-2730 / ginette.gendron@hotmail.ca

### CLUB DE L'ÂGE D'OR SALABERRY

655, boul. du Havre, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 1T9  
450-373-9666 / m\_tanguay\_1957@yahoo.ca

### CLUB DE L'ÂGE D'OR ST-STANISLAS-DE-KOSTKA

372, rue Hébert, St-Stanislas-de-Kostka, Québec, J0S 1W0  
450-377-1325

### CLUB DE ORMSTOWN

35, rue Hector, Ormstown, Québec, J0S 1K0  
450-843-8064



## Clubs sociaux | Social Clubs

### CLUB DE ST-ANICET

1560, rue Saint-Anicet, Saint-Anicet, Québec, J0S 1M0  
450-264-2555

### CLUB DE ST-ANTOINE ABBÉ

1, rue du Parc, Saint-Antoine-Abbé, Québec, J0S 1N0  
450-827-2866

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-ZOTIQUE

450-267-3806

### CLUB DE ST-TIMOTHÉE

4949, boulevard Hébert, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 6C2  
450-371-4156

### CLUB DES AÎNÉS DE BEAUHARNOIS

600, rue Ellice, local 316, Beauharnois, Québec, J6N 3P7  
450-429-6377

### CLUB DES AÎNÉS MELOCHEVILLE

380, boulevard de Melocheville, Beauharnois, Québec, J6N 0J1  
450-429-7421 / guy.malo@videotron.ca

### CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-JOSEPH-ARTISAN

54, Terrasse Venise, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 5C8  
450-373-6323

### CLUB DE CAZAVILLE

2315 A, montée de Cazaville, Cazaville, Québec, J0S 1B0  
450-264-7021

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-CHRYSOSTOME

658, rang Cowan, Havelock, J0S 2C0  
450-826-0176

### CLUB DE HUNTINGDON

13, rue York, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450 264-5403

### CLUB D'ÂGE D'OR LES CÈDRES

1060, chemin du Fleuve, Les Cèdres, Québec, J7T 1S9  
CommRecr.Fed14.LES-CEDRES@cfq.qc.ca

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE GRANDE-ÎLE

748, avenue Grande-Île, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 3N8  
450-371-0403 ou 450-567-2582 / lefebvreden8@gmail.com

### CLUB DES BONS COPAINS DE VALLEYFIELD INC.

27, rue Cousineau, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 1N7  
450-370-4869 / gpregent@hotmail.com

### CLUB DE LECTURE LES BOUQUINEUSES DE VALLEYFIELD

62, rue des Dominicaines, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 2V4  
450-371-2870 / marierocque@hotmail.com

### CLUB LE FIL D'ARGENT

110, rue Mathias, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 3L6  
450-371-5698

### CLUB NITRO

30, rue Jeanne-D'Arc, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 4P5  
450-371-7594 / fadoqnitro@cgocable.ca

### CLUB STE-BARBE

475, chemin de l'Église, Sainte-Barbe Québec, J0S 1P0  
450-371-4747

### CLUB DE L'ÂGE D'OR CÔTEAU-DU-LAC

450-217-2213

### CLUB DE L'ÂGE D'OR LES CÔTEAUX

450-217-2213

## Clubs sociaux | Social Clubs

### CLUB DE ST-LOUIS-DE-GONZAGUE

140, rue Principale, Saint-Louis-de-Gonzague, Québec, J0S 1T0  
450 371-3186

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-POLYCARPE

450 265-3408

### CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-CLET

450-456-3982

### CLUB DE L'ÂGE D'OR TRÈS-SAINT-RÉDEMPTEUR

450-451-6270

### CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINTE-MADELEINE DE RIGAUD

Rigaud, Pointe-Fortune, Très-Saint-Rédempteur, Sainte-Marthe ou Hudson  
450-451-5130 / yvanlecompte@hotmail.ca

### CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-TÉLESPHORE

450-269-2999

### CLUB DE L'ÂGE D'OR RIVIÈRE-BEAUDETTE

450-269-2926

---

Les **CLSC** Centres Locaux de Services Communautaire offrent une panoplie de services sociaux, de santé physique et mentale. Ils peuvent également vous référer vers les ressources de la région.

---

**CLSCs** (Local Community Service Centers) offer a range of physical, mental and social health services. They can also refer you to local resources.

---

## CLSC

### CLSC DE BEAUHARNOIS

142 rue Saint-Laurent, Beauharnois, Québec, J6N 1V9  
450-429-6455

### CLSC HUNTINGDON

10 rue King, bureau 100, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450- 829-2321

### CLSC DE RIGAUD

59, rue Saint-Viateur, Rigaud, Québec, J0P 1P0  
450-451-6609

### CLSC DE SAINT-CHRYSOSTOME

21 rang Sainte-Anne, Saint-Chrysostome, Québec, J0S 1R0  
450- 826-3161

### CLSC DE SAINT-POLYCARPE

11, chemin Cité des Jeunes, Saint-Polycarpe, Québec, J0P 1X0  
450-265-3771

### CLSC DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

71 Rue Maden, bureau 200, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 3V4  
450-371-0143

### CLSC DE VAUDREUIL-DORION

3031, boulevard de la Gare, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 9R2  
450-455-6171

## C, D, E, F, G

### COIN DU PARTAGE BEAUHARNOIS INC.

600, rue Ellice, local 109, Beauharnois, Québec, J6N 3P7  
450-225-1818 : aide alimentaire | Food aid  
514-226-1818 : friperie | Thrift shop  
Cuisine collective | Community kitchen

### COUP DE POUCE DES MOISSONS

196, chemin Saint-Louis, Beauharnois, Québec, J6N 2J1.  
450-429-4229 \ Sans frais | Toll free 1-888-429-4229  
abasso@cpmaide.ca  
Accompagnement aux courses | Grocery shopping  
Aide à domicile : ménage, soin, préparation de repas  
Home help : cleaning, care, meal preparation

### ENTRAIDE DES GÉNÉRATIONS

Édifice Paul-Brasseur, 10, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Rigaud, Québec, J0P 1P0  
450-451-5130 / lecomonic@hotmail.ca  
Activités|Activities

### FADOQ RÉGION RIVE-SUD DU SUROÛT (FADOQ RRS)

Point de service  
110, rue Mathias, suite 102, Salaberry-de-Valleyfield (Québec), J6T 3L6  
450-371-8271 / fadoq450@bellnet.ca  
Activités|Activities

### GRAND RASSEMBLEMENT DES ÂÎNÉS DE VAUDREUIL ET SOULANGES

418, avenue Saint-Charles, bureau 303, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 2N1  
1 844 424-0111/ adjadmin@legraves.com / www.legraves.com  
Activités|Activities  
Carrefour d'information pour aînés | Information center for seniors  
Accompagnement et soutien | Company and support  
Location d'appareils orthopédiques | Rental of orthopedic appliances

## H, I, J, K, L, M, N, O, P

### HUNTINGDON CRAFT & RECREATION CENTER

8, chemin Fairview, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450-264-4711 (Légion) / Gloria McIntire 450-829-2359  
Activités|Activities

### LES JONATHAN DE SOULANGES INC.

1, rue Curé-Cholet, Saint-Polycarpe, Québec, J0P 1X0  
450-265-3672 / jonathan\_soul@videotron.ca  
Activité pour adultes ayant un handicap physique ou intellectuel |  
Activity for adults with a physical or intellectual disability

### LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE 146

450-429-7191 / legionrc146@hotmail.com

### LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE 62

450-371-1292 / legion62@cgocable.ca

### LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE 81

450-264-4711

### LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE 196

450-829-2614

### LÉGION ROYALE CANADIENNE FILIALE 244

450-247-2962 / sheilamoore2012@gmail.com

### ORDRE LOYAL DES MOOSE (L')

450-373-8454

### PARRAINAGE CIVIQUE DE VAUDREUIL-SOULANGES

36-A, avenue Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion, Québec, J7V 2K5  
450-455-8986 / pcvs@pcvs1982.ca/ www.parrainageciviquevs.ca  
Soutien psychosocial, activités de loisirs et formations pour les proches aidants  
d'aînés / Psychosocial support, leisure activities and workshops for caregivers

## P, Q, R, S

### POPOTE ROULANTE DE HUNTINGDON

75, rue York, Huntingdon, Québec, J0S 1H0

450-264-9661

Aide à domicile|Home help

Repas roulants | Meals on Wheels

### POPOTE ROULANTE DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD (LA)

282, rue Jacques-Cartier, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 4T1

450 747-3168 / [reception@popotevalleyfield.com](mailto:reception@popotevalleyfield.com)

Maintien à domicile |Home support

Livraison de repas | Meals on Wheels

### PROJET COMMUNIC-ACTION

C.P. 90027, 1493, route 138, suite 3, Godmanchester, Québec, J0S 1H0

450-264-5197 / [info@projetcommunicaction.org](mailto:info@projetcommunicaction.org) /

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

Aide à domicile|Home help

Aide aux courses | Help with errands

Activités|Activities

### PONT DU SUROÛT

88, rue Alexandre, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6S 3J9

450-377-3126 / [info@lepont.com](mailto:info@lepont.com) / [www.lepont.com](http://www.lepont.com)

Services dédiés à l'entourage de personne atteinte de maladie mentale. |

Services dedicated to the entourage of person suffering from mental illness.

### SERVICE ALIMENTAIRE COMMUNAUTAIRE (LE SAC)

50, rue Webb, suite 15, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 6L5

450-377-5551 / [le.sac@oricom.ca](mailto:le.sac@oricom.ca)

Dépannage alimentaire | Food aid

## S, T, U ... Z

### SERVICES D'AIDE À DOMICILE VAUDREUIL-SOULANGES

17, boulevard de la Cité-des-Jeunes Est, bureau 220, Vaudreuil-Dorion, J7V 0N3

450-424-3919 / [aideadomicilevs@hotmail.ca](mailto:aideadomicilevs@hotmail.ca) / [www.aideadomicilevs.ca](http://www.aideadomicilevs.ca)

Aide à domicile|Home help

### SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU SUROÛT

Vaudreuil-Dorion: 100, boulevard Harwood, QC, J7V 1X9/ 450 455-3373

Salaberry-de-Valleyfield : 340, boul. du Havre, suite 101, Québec, J6S 1S6 / 450-373-0303

[info@alzheimersuroit.com](mailto:info@alzheimersuroit.com) / [www.alzheimersuroit.com](http://www.alzheimersuroit.com)

Aide à domicile|Home help

Activités|Activities

### LE TOURNANT

414, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 2K3

418 avenue Saint-Charles, local 218, Vaudreuil, Québec, J7V 2N1

Administration: 450-371-2820 / [letournant@letournant.qc.ca](mailto:letournant@letournant.qc.ca)

Besoin d'aide maintenant | Need help now: 450-371-4090 / 1 833 371-4090

Besoin d'aide maintenant | Need help now: 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Intervention de crise, prévention du suicide et réinsertion sociale|

Crisis intervention, suicide prevention and social reintegration

### UNE AFFAIRE DE FAMILLE

19, rue Bridge, Ormstown, Québec, J0S 1K0

450-829-3782 / [uaf.reception@gmail.com](mailto:uaf.reception@gmail.com) / [www.uneaffairedefamillehsl.com](http://www.uneaffairedefamillehsl.com)

Activités|Activities

### UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE

Vaudreuil-Dorion: 450-670-5027

Salaberry-de-Valleyfield : 450-377-8836

[www.usherbrooke.ca/uta/](http://www.usherbrooke.ca/uta/) / [uta.monteregie@usherbrooke.ca](mailto:uta.monteregie@usherbrooke.ca)

Formation|Education

## Municipalités | Municipalities

Les municipalités chapeautent de nombreuses activités de loisirs comme les bibliothèques. Communiquez avec elles pour obtenir plus d'informations et pour connaître les organismes qui desservent votre municipalité.

Municipalities host many recreational activities such as libraries. Contact them for more information and to which the organizations serve your municipality

### BEAUHARNOIS

660, rue Ellice, bureau 100, Beauharnois, Québec, J6N 1Y1  
450-429-3546 / [reception@ville.beauharnois.qc.ca](mailto:reception@ville.beauharnois.qc.ca)

### COTEAU-DU-LAC

342, chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac, Québec, J0P 1B0  
450-763-5822 / [info@coteau-du-lac.com](mailto:info@coteau-du-lac.com)

### DUNDEE

3296, montée Smallman, Dundee, Québec, J0S 1L0  
450-264-4674 / [info@cantondundee.ca](mailto:info@cantondundee.ca)

### ELGIN

933, chemin de la 2e Concession, Elgin, Québec, J0S 2E0  
450-264-2320 / [dg@munelgin.ca](mailto:dg@munelgin.ca)

### FRANKLIN

1670 route 202, Franklin, J0S 1E0  
450-827-2538 / [info@municipalitedefranklin.ca](mailto:info@municipalitedefranklin.ca)

### GODMANCHESTER

2282, chemin Ridge, Godmanchester, Québec, J0S 1H0  
450-264-4116 / [info@godmanchester.ca](mailto:info@godmanchester.ca)

### HEMMINGFORD VILLAGE ET|AND CANTON|TOWNSHIP

505 rue Frontière, Hemmingford, Québec, J0L 1H0  
450 247-3310 / [village@hemmingford.ca](mailto:village@hemmingford.ca)  
450-247-2050 [canton.township@hemmingford.ca](mailto:canton.township@hemmingford.ca)

### HAVELOCK

481, route 203, Havelock, Québec, J0S 2C0  
450 826-4741 / [admin@mun-havelock.ca](mailto:admin@mun-havelock.ca)

### HINCHINBROOKE

1056, chemin Brook, Hinchinbrooke, Québec, J0S 1A0  
450 264-5353 / [info@hinchinbrooke.com](mailto:info@hinchinbrooke.com)

### HOWICK

51, rue Colville, Howick, Québec, J0S 1G0  
450 825-2032 / [municipalite@villagehowick.com](mailto:municipalite@villagehowick.com)

### HUNTINGDON

23, rue King, Huntingdon, Québec, J0S 1H0  
450 264-5389 / [reception@villehuntingdon.com](mailto:reception@villehuntingdon.com)

### LES COTEAUX

65 Route 338, Les Coteaux, Québec, J7X 1A2  
450-267-3531 / [info@les-coteaux.qc.ca](mailto:info@les-coteaux.qc.ca)

### ORMSTOWN

5, rue Gale, Ormstown, Québec, J0S 1K0  
450-829-2625 / [ormstown@ormstown.ca](mailto:ormstown@ormstown.ca)

## Municipalités | Municipalities

### RIVIÈRE-BEAUDETTE

663, chemin Frontière, Rivière-Beaudette, Québec, Canada, J0P 1R0  
450-269-2931/ munrivbeaudette@qc.aira.com

### SAINT-ANICET

335, avenue Jules-Léger, Saint-Anicet, Québec, J0S 1M0  
450 -64-2555 / info@stanicet.com

### SAINT-ÉTIENNE-DE-BEAUHARNOIS

489, chemin Saint-Louis, Saint-Étienne-de-Beauharnois, Québec, J0S 1S0  
450-225-1000 / stetienne@videotron.ca

### SAINT-CHRYSOSTOME

624, rang Notre-Dame, 2e étage, Saint-Chrysostome, Québec, J0S 1R0  
450-826-3911 / dg@mun-sc.ca

### ST-CLET

4, rue du Moulin, Saint-Clet, Québec, J0P 1S0  
450-456-3363 / st-clet@videotron.ca

### SAINTE-BARBE

470, chemin de l'Église, Québec, J0S 1P0  
450-371-2504 / info@ste-barbe.com

### SAINTE-JUSTINE-DE-NEWTON

2627, rue Principale, Sainte-Justine-de-Newton, Québec, J0P 1T0  
450 -64-3573 / ste-justine@oricom.ca

### SAINTE-MARTHE

776, rue des Loisirs, Sainte-Marthe, Québec, J0P 1W0  
450-459-4284 / info@sainte-marthe.ca

### SAINT-LOUIS-DE-GONZAGUE

140, rue Principale, Saint-Louis-de-Gonzague, Québec, J0S 1T0  
450-371-0523 / info@saint-louis-de-gonzague.com

### SAINT-POLYCARPE

1263, chemin Élie-Auclair, Saint-Polycarpe, Québec, J0P 1X0  
450-265-3777 / jparadis@stpolicarpe.ca

### SAINT-STANISLAS-DE-KOSTKA

221, rue Centrale, C.P. 120, Saint-Stanislas-de-Kostka, Québec, J0S 1W0  
450-373-8944/ info@st-stanislas-de-kostka.ca

### SAINT-TÉLESPHORE

1425 Route 340 Saint-Télesphore, Québec, J0P 1Y0  
450-269-2999 / st-telesphore@xittel.ca

### SAINT-ZOTIQUE

1250 Rue Principale, Saint-Zotique, Québec, J0P 1Z0  
450-267-9335 / dg@st-zotique.com

### SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

61, rue Sainte-Cécile, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 1L8  
450-370-4770 / communications@ville.valleyfield.qc.ca

### TRÈS-SAINT-RÉDEMPTEUR

769, route Principale, Très-Saint-Rédempteur, Québec, J0P 1P1  
450 451-5203 / mun.tsr@tressaintredempteur.ca

### TRÈS-SAINT-SACREMENT

1180, route 203, Très-Saint-Sacrement, Québec, J0S 1G0  
450 825-0192 / mun-trst@videotron.ca

## Transport

### AIDE MOMENTANÉE POUR LES URGENCES RIGAUDIENNES

514-771-4746 / amurrigaud@gmail.com  
Pointe-Fortune, Rigaud, Très-Saint-Rédempteur  
Transport médical | Medical Transport

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS

450-429-6453 / info@cabbeauharnois.com  
Transport médical | Medical Transport

### CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTISERVICES UN COIN DE CHEZ NOUS 1983

450-826-4425 / ccmsuccn@cooptel.qc.ca  
Transport médical | Medical Transport

### EXO

450-698-3030 / https://exo.quebec/  
Transport collectif|public transit

### ORGANISME VOUÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE CANCER (OVPAC)

#### ORGANISATION DEDICATED TO PEOPLE WITH CANCER

450-371-5400 poste|ext 221 / Sans frais| Toll free 1-866-386-8722  
info@ovpac.org / www.ovpac.org  
Transport médical | Medical Transport

### PROJET COMMUNIC-ACTION PROJECT

450-264-5197 / info@projetcommunicaction.org  
www.projetcommunicaction.org  
Aide aux courses | Help with errands

### REGROUPEMENT DES PERSONNES HANDICAPÉES DU HAUT-RICHELIEU AUTOBUS 86 INC.

450-829-3245, poste|ext. 1  
Transport adapté|Adapted transit

### SUR LES ROUTES DU SAINT-LAURENT

Sans frais| Toll free: 1-877-699-2267  
Transport adapté| Adapted transit

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE (SABEC) VOLUNTEER MEDICAL TRANSPORTATION

450-264-1131 / Sans frais |Toll free 1-866-764-1131  
sabec2641131@hotmail.com  
Transport médical | Medical Transport

### TAXIBUS DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

Pour réserver | to reserve : 450 370-0600

### TAXIBUS DU HAUT-SAINT-LAURENT

450-264-2267 / Sans frais | Toll free : 1-877-699-2267  
www.taxibusvalleyfield.com/

## LOGEMENT / HOUSING

Pour la liste à jour des résidences pour personnes âgées privées et publiques, les habitations à loyer modique, les logements sociaux et les centres d'hébergement, communiquez avec votre CLSC local à la page 19 de ce guide.

For an up-to-date list of private and public retirement homes, low-cost housing, social housing and shelters contact your local CLSC on page 19 of this guide.

### COMITÉ LOGEMENT BEAUHARNOIS

600 rue Ellice, local 105, Beauharnois, Québec, J6N 3P7  
450-429-3000 / clbeauharnois@gmail.com  
Défense des droits | Advocacy group

### COMITÉ LOGEMENT VALLEYFIELD

107 Rue Jacques-Cartier, local 10, Salaberry-de-Valleyfield, Québec, J6T 4R8  
450-377-3060 / info@comitelogementvalleyfield.com  
Défense des droits | Advocacy group

### ADDS HUNTINGDON - PAGE 11

Défense des droits | Advocacy group

### OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE BEAUHARNOIS

450- 429-5798 / directeur@omhbeauharnois.com

### OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

450-371-8660 / info@omhvalleyfield.ca

### OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DE VAUDREUIL-SOULANGES

450 218-6994

### OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DU HAUT-SAINT-LAURENT

450-829-2522 / omh.hsl@oricom.ca

## URGENCE ET LIGNES SANS FRAIS | EMERGENCY AND TOLL FREE

AMBULANCE – POLICE – POMPIER : 911

ALCOOLIQUE ANONYME | ALCOHOLICS ANONYMOUS  
:1-877-790-2526

CENTRE ANTI-POISON DU QUÉBEC : 1 800 463-5060

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE | SUICIDE PREVENTION  
450-371-4090 / 1-866 277-3553

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE : 1 800 265-2626

GAI ÉCOUTE : 1 888 505-1010

INFO SANTÉ : 811

LIGNE AIDE ABUS ÂÎNÉS | SENIOR ABUSE HELP LINE: 1 888 489-2287

LIGNE D'ÉCOUTE SUR LE DEUIL | BEREAVEMENT LISTENING LINE  
:1-888-533-3845

LIGNE D'AIDE SUR LES AGRSSIONS SEXUELLES | SEXUAL ASSAULT  
HELP LINE: 1-888-933-9007

PACTE DE RUE (travailleur de rue|street worker): 450 370-2420

HÔPITAL DU SUROÎT : 450-371-9920

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER : 1 888 939-3333

SOS VIOLENCE CONJUGALE : 1 800 363-9010

RÉGIME DE PENSION CANADA PENSION PLAN: 1-800-622-6232

RÉGIE DES RENTES QUEBEC PENSION PLAN: 1-877-644-4545

TEL-AIDE : 450 377-0600 / 1 855 377-0600





Anne Minh-Thu Quach, députée | M.P.  
Salaberry-Suroit

**OTTAWA**

Pièce 724, Édifice de la Confédération  
Ottawa  
(Ontario) K1A 0A6  
Tél. : 613-995-2532

**SALABERRY-DE-VALLEYFIELD**

47 rue Jacques Cartier  
Salaberry-de-Valleyfield  
(Québec) J6T 4P9  
Tél. 450-371-0644

Courriel | email : [anneminh-thu.quach@parl.gc.ca](mailto:anneminh-thu.quach@parl.gc.ca)  
Site web | Web site : [www.anneminhthuquach.npd.ca](http://www.anneminhthuquach.npd.ca)  
Facebook/AnneMTQuachNPD  
Twitter: @AnneMTQuach

Présente pour vous ! | Here for you !