



# RESSOURCES

## pour les personnes de 50 ans et plus

La Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges a pour mission de favoriser le regroupement des forces locales et le partenariat entre les organisations dans le but d'améliorer le mieux-être, les conditions de vie et les services offerts aux personnes âgées de cette région.

Ce bottin des ressources a été créé pour aider les personnes âgées et leurs proches à trouver rapidement de l'information et connaître les ressources disponibles sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges. Nous sommes convaincus que d'avoir regroupé ces ressources par thématiques facilitera vos recherches.



## ACTIVITÉS ET VIVACITÉ COGNITIVE

### Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Activités contribuant à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes qui y participent, se déroulant dans plusieurs municipalités de Vaudreuil-Soulanges

Secteur  
Soulanges  
450 265-3548  
poste 225

Secteur  
Vaudreuil  
450 424-8503

### Montréal West Community Network (MWCN)

Développer une communauté anglophone forte et dynamique en Montérégie-Ouest et dans Vaudreuil-Soulanges.

514 425-0399

### COMQUAT

Alphabétisation, ateliers de lecture, écriture, conversation, français langue seconde et alphanumérique (ordinateur, tablette, cellulaire, réseaux sociaux). Service d'écrivain public. Offert aux résidents du Secteur Vaudreuil

514 453-3632

### La magie des mots

Littérature numérique, alimentaire, santé, financière et maintien des fonctions cognitives. Offert aux résidents du Secteur Soulanges.

450 763-1331

### Société Alzheimer du Suroît

Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répit)

1 877 773-0303

## ALIMENTATION

### Centre d'action bénévole l'Actuel

Pour les résidents du secteur Vaudreuil  
Dépannage alimentaire et cuisines collectives

450 455-3331

### Centre d'action bénévole Soulanges

Pour les résidents du secteur Soulanges  
Dépannage alimentaire et cuisines collectives

450 265-3134

### Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Popote roulante – livraison de repas chauds et de repas surgelés. Popote roulante pour emporter - repas surgelés

1 855 510-3548  
poste 223  
450 265-3548

### Café de la débrouille

Dépannage alimentaire pour les résidents de Rigaud, Pointe-Fortune et Très-Saint-Rédempteur

450 206-1008

### La Source d'entraide

Dépannage alimentaire pour les résidents de Saint-Lazare

450 455-8000

### Dorion Dream Center

Dépannage alimentaire pour les résidents de Vaudreuil-Dorion

450 455-4532

### Les Gardes-mangers partagés de Vaudreuil-Soulanges

Frigos communautaires et gardes-mangers en libre-service

/FrigoscommunautairesVS

## DÉFENSES DE DROITS ET PLAINTES

### Commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CISSS de la Montérégie-Ouest

Plaintes et améliorations des services

1 800 694-9920  
poste 2280

### Educaloi

Services d'information au public sur la loi, les droits et responsabilités

educaloi.qc.ca

### Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Montérégie

Assister et accompagner les usagers qui désirent porter plainte parce qu'ils ne sont pas satisfaits des services offerts par un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.

1 800 263-0670

### AQDR Valleyfield-Suroît

Centre d'aide et d'accompagnement en défense de droits aux personnes de 50 ans et plus et leurs proches  
**Bilingue et gratuit**

450 370-0204

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC Montérégie)

450 670-3400

## LIGNES D'ÉCOUTE

<b>Ligne Tel-Aînés</b> Ligne d'écoute pour les personnes âgées de 60 ans et plus	<b>514 353-2463</b>
<b>Ligne de deuil</b> Pour les personnes qui vivent un deuil	<b>1 888 533-3845</b>
<b>Centre d'écoute Montérégie</b> Briser l'isolement chez les aînés	<b>450 658-8509</b>

## LOGEMENT

<b>Tribunal administratif du logement (TAL)</b> Renseignement sur les droits et les obligations des locataires et des locateurs	<b>514 873-2245</b>
<b>Soutien d'aide à la recherche de logement, ORHVS</b> Service d'aide à la recherche de logement. Accompagner les ménages dans leurs démarches et les guider vers les ressources.	<b>450 218-6994 poste 4226</b>
<b>Hébergement La Passerelle</b> Service d'hébergement offert aux femmes victimes de violence conjugale Ligne téléphonique 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale et leur entourage	<b>450 424-6010</b>
<b>L'Aiguillage</b> Service d'intervention de première ligne qui offre entre autres de l'hébergement d'urgence	<b>450 218-6418</b>
<b>Société protectrice des animaux de l'Ouest (SPCA Ouest)</b>	<b>514 566-5678</b>
<b>Mon logement, mes droits</b> Services de consultations, d'éducation et d'information quant aux droits des locataires.	<b>438 308-5973</b>

## MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂGÉES

<b>Ligne abus maltraitance adultes aînés</b> (ligne d'écoute et de références)	<b>514 489-2287</b>
<b>INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL</b>	<b>811</b>
<b>Carrefour bienveillance 50+</b> Activités d'information, sensibilisation et promotion de la bientraitance Service d'intervention individuelle <b>Bilingue et gratuit</b>	<b>450 424-0111 poste 223</b>
<b>CAAPA</b> Centre d'aide et d'accompagnement en défense de droits aux personnes de 50 ans et plus et leurs proches <b>Bilingue et gratuit</b>	<b>450 807-2232 poste 2</b>

## IMPÔTS

<b>Centre d'action bénévole L'Actuel</b> Pour les résidents du secteur de Vaudreuil	<b>450 455-3331</b>
<b>Centre d'action bénévole Soulanges</b> Pour les résidents du secteur de Soulanges	<b>450 265-3134</b>
<b>Le Café de la débrouille</b> Personnes ou familles à faible revenus	<b>450 206-1008</b>

## SOUTIEN, AIDE ET ACCOMPAGNEMENT

<b>INFO-SOCIAL/ INFO-SANTÉ – CLSC</b> Service de consultation téléphonique rapide, gratuit et confidentiel avec un professionnel en intervention psychosocial	<b>811</b>
<b>CISSMO – Accueil centralisé</b>	<b>450 455-6171</b>
<b>Carrefour bienveillance 50+</b> Information, Soutien et Accompagnement pour 50 ans et plus	<b>450 424-0111 poste 223</b>
<b>Le Tournant</b> Pour les personnes en détresse ou suicidaire, leurs proches ou les personnes endeuillées par suicide	<b>450 371-4090</b>
<b>L'Aiguillage</b> Service d'intervention de première ligne qui offre entre autres de l'hébergement d'urgence	<b>450 218-6418</b>
<b>Hébergement La Passerelle</b> Ligne téléphonique 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale et leur entourage	<b>450 424-6010</b>
<b>Centre d'action bénévole L'Actuel</b> Visites d'amitié pour les résidents du secteur Vaudreuil	<b>450 455-3331</b>
<b>Société Alzheimer du Suroît</b> Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répit)	<b>1 877 773-0303</b>
<b>Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)</b> Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.	<b>1 866 386-8722 et 450 371-5400 poste 1</b>
<b>SOS violence conjugale</b> Service d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel (24 H SUR 24 – 7 jours sur 7)	<b>1 800 363-9010</b>
<b>CALACS La vigie</b> Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel : Suivi individuel, groupes de soutien et thématique et ateliers	<b>450 371-4222</b>
<b>Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB)</b> Pour les personnes ayant des problèmes de vision causés par une maladie entraînant des incapacités importantes et persistantes qui ont des impacts sur les activités de votre vie quotidienne.	<b>450 463-1710 1 800 361-7063</b>

## SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

### Société Alzheimer du Suroît

Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répit)

1 877 773-0303

### Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.

1 866 386-8722  
et 450 371-5400  
poste 1

### Carrefour bienveillance 50+

Soutien psychosocial individuel et activités de groupe

450 424-0111  
poste 223

### Info-Aidant

Service téléphonique d'écoute, d'information, de références professionnelles  
**Confidentiel et gratuit**

1 855 852-7784

## TRANSPORT MÉDICAL

### Centre d'action bénévole L'Actuel

Pour les résidents de 65 ans et plus du secteur de Vaudreuil

450 455-3331

### Centre d'action bénévole Soulanges

Pour les résidents du secteur de Soulanges

450 265-3134

### Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.

1 866 386-8722  
et 450 371-5400  
poste 1

### Société de transport de Salaberry-de-Valleyfield

Transport collectif et transport adapté offert dans Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Polycarpe, Saint-Zotique, Rivière Beaudette.

450 370-0600  
stsv.ca

Un initiative de :



En collaboration  
avec :



Et le soutien financier de :

