



Le Temps
d'une Pause

© Le Temps d'une Pause

AFIN DE M'AIDER DANS LES TÂCHES QUOTIDIENNE :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Tellement mieux à la maison	Des services complets d'aide domestique, d'assistance personnelle et de répit aux proches-aidants destinés aux aînés dans le but de contribuer à votre bien-être dans le confort de votre demeure.	Les arrondissements Montréal-Nord, Ahuntsic, Bordeaux-Cartierville et Ville Saint-Laurent.	514-383-1222, poste 221	Le taux varie selon le revenu net du couple ou bien d'une seule personne ainsi que du service	https://www.tellementmieuxalamaison.com/
Aide chez soi	<p><i>Aidezsoi.com est votre partenaire national pour toute demande de service auprès de l'entreprise d'économie sociale en aide à domicile la plus près de chez vous.</i></p> <p>Entretien ménager léger</p> <p>Entretien ménager lourd</p> <p>Préparation de repas sans diète</p> <p>Approvisionnement et autres courses</p> <p>Répit et présence surveillance</p> <p>Soin d'assistance à la personne</p>	<p>Services disponibles dans les 17 régions administratives du Québec (Abitibi-Témiscamingue,</p> <p>Bas-Saint-Laurent,</p> <p>Capitale-Nationale,</p> <p>Centre-du-Québec,</p> <p>Chaudière-Appalaches,</p> <p>Côte-Nord,</p> <p>Estrie,</p> <p>Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine,</p> <p>Lanaudière,</p> <p>Laurentides,</p> <p>Laval,</p> <p>Mauricie,</p> <p>Montréal,</p> <p>Nord-du-Québec,</p> <p>Outaouais,</p> <p>Saguenay-Lac-Saint-Jean)</p>	aidezsoi@ressources.coop	Le taux varie selon le revenu net du couple ou bien d'une seule personne	https://aidezsoi.com/
Visavie	<p><i>L'aide à domicile par Visavie, c'est un service professionnel d'aide à la personne avec un esprit de famille.</i></p> <p><i>Nous avons le souci constant de rendre le quotidien des aînés plus agréable et de faciliter leur maintien à domicile.</i></p> <p><i>Ensemble, planifions une douce transition.</i></p> <p><i>Nos services sont offerts à domicile, en résidence privée pour aînés (RPA) ou en complémentarité avec les services publics.</i></p>	Grande région métropolitaine de Montréal et ses environs.	<p>Nous sommes disponibles 24/7.</p> <p>Courriel: info@visavie.com</p> <p>Québec</p> <p>1474 rue Fleury Est</p> <p>Montréal, Québec H2C 1S1</p> <p>(514) 383-3383</p>	Nos services de maintien à domicile sont admissibles à une aide financière sous forme de crédit d'impôt remboursable pouvant aller jusqu'à 36 %.	https://visavie.com/

Novaide	Entretien ménager et service d'aide domestique à domicile et en particulier pour les personnes âgées de 65 ans et plus.	Villeray, Petite-Patrie, Montréal-Nord	514 278-6767 . . novaide@novaide.com . . 3565, Jarry est. Suite 410 Montréal (Québec) H1Z 4K6	Varie selon le revenu d'une personne seule ou en couple	https://novaide.com/
Conseil régional des personnes âgées italo-canadiennes	Organisme de bienfaisance pour les aînés d'origine italienne du Grand Montréal. Notre objectif est: améliorer la qualité de vie des aînés de façon à offrir le soutien et une vaste variété de services et activités pour leur autonomie physique et intellectuelle afin de briser l'isolement et l'exclusion sociale. Chaque mercredi de 9h30 à 11h30 une équipe de cuisiniers du CRAIC prépare des repas typiques de la cuisine italienne, de 11h30 à 14h30 une autre équipe livre les repas chauds aux aînés en perte d'autonomie inscrits au service. Un repas traditionnel est prévu pour Noël et à Pâques.	Grand Montréal	671 Avenue Ogilvy, Montréal, QC H3N 1N4 (514) 273-6588 info@craic.ca . . Lundi au jeudi de 9 h à 17 h 30 vendredi de 9 h à 13 h	Membres: 5\$ Services: variables	https://craic.ca/mission-et-a-propos/
Vers Vous	Transport et accompagnement médical, aide aux courses (sans voiture), visites amicales, appels et visites d'amitié, aide aux formulaires, conférences et ateliers.	Villeray (code postal : H2E – H2P – H2R) ;	514 277-2469	15\$ par année	www.versvous.org/
DES ACTIVITÉS POUR MON PROCHE AIDÉ :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Centre de jour Angelica	Répît en centre de jour (l'inscription se fait par le CLSC).	Grand Montréal	514-324-6670	Variable	https://angelica-residence.com/
Centre de jour Berthiaume-du-Tremblay	Répît en centre de jour (l'inscription se fait par le CLSC).	Grand Montréal	514-381-1841	Variable	https://residence-berthiaume-du-tremblay.com/
Le Temps d'une pause	Offre du soutien, de l'information sur la maladie, sur le rôle d'aidant, sur les services disponibles afin de prévenir l'épuisement potentiel.	Montréal, à l'Est de Saint Laurent	514-373-9851	25\$ par jour	https://www.tempsdunepause.org/
Maison Gilles-Carle	La Fondation a pour mandat la mise en œuvre de Maisons Gilles-Carle dédiées à accueillir les personnes en perte d'autonomie afin qu'elles puissent bénéficier d'un séjour sécuritaire et salubre dans un cadre chaleureux et humain. Répît-hébergement : L'aidé est pris en charge et hébergé temporairement entre une journée à deux semaines. Halte-répît : L'aidé est pris en charge pour une période de 3 à 7 heures. L'aidant peut venir avec l'aidée à la Maison pour la même période.	L'île de Montréal, et pour la Maison Gilles-Carle, le territoire est tout le Québec.	Fondation Maison Gilles-Carle 1538, rue Sherbrooke Ouest, suite 940 Montréal (Québec) H3G 1L5 Courriel : info@fondationmaisongillescarle.org	Variable	https://www.fondationmaisongillescarle.org/fr/
DES SERVICES POUR LES DÉPLACEMENTS					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Transport adapté STM	Un service de transport collectif porte-à-porte sur réservation seulement destiné aux personnes admises répondant aux exigences.	Grand Montréal;	514 280-8211	Variable selon le nombre de passages sur le titre de transport	www.stm.info/fr/ta
Navette Or	Service de minibus conçu pour les aînés et desservants les principales résidences pour aînés et les lieux d'intérêt public. (Bordeaux-Cartierville.	Lignes : 252 (Montréal-Nord), 253 (Saint-Michel), 263 (Bordeaux-Cartierville.	514 786-4636, 514 288-6287	Variable selon le nombre de passages sur le titre de transport	www.stm.info/fr/infos/reseaux/bus/navettes-or
Entraide Ahuntsic – Nord	Popote, transport - accompagnement, appel - visites d'amitié, activités.	Ahuntsic-Nord	514 382-9171	Variable	www.entraidennord.org/
Le Bon Pilote	"Transport ET/OU accompagnement aux rendez-vous médicaux, courses, banque, pharmacie et autres rdvs. Service accessible aux personnes avec une déficience visuelle ou en Perte d'autonomie. Uniquement sur référence du CLSC."		514 593-5454 Service disponible de 8 à 17h et 514 744-5511	Seules les personnes avec une déficience visuelle peuvent bénéficier du tarif subventionné.	www.lebonpilote.org/
Centre ABC / Centre d'action bénévole et communautaire de St-Laurent	Accompagnement / transport aux rendez-vous, aide à la correspondance, aide aux courses, impôts, popote, légers travaux, téléphone et visites d'amitié, zoothérapie, répît.	Personnes âgées de 65 ans et plus. Résidents de l'arrondissement Saint-Laurent.	910, avenue Sainte-Croix, St-Laurent (Québec) H4L 3Y6	Variable	www.centreaabc.org/

DES SERVICES D'ACTIVITÉS À DOMICILE :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Baluchon Alzheimer	<i>Offrir du répit sur plusieurs jours aux aidants qui désirent garder leur proche non autonome à domicile tout en soutenant et en accompagnant l'aidant avant et après le baluchonnage. Il s'agit du seul organisme à but non lucratif offrant un répit à domicile de longue durée (4 à 14 jours), 24 heures/24, 7 jours/7.</i>	Québec	Lundi au vendredi : 8h - 16h (514) 762-2667 poste 200 Courriel : info@baluchonrepit.com	15\$ / jour	https://baluchonrepit.com/
Remue-Ménage	<i>Des services d'entretien ménager, d'aide aux activités de la vie quotidienne, de préparation de repas, d'accompagnement transport pour rendez-vous médicaux et répit pour proches aidants.</i>	Grand Montréal	514 383-1222 poste 221 Lundi au vendredi : 8h - 16h C'est le travailleur(se) social(e) ou l'intervenant pivot de votre CLSC qui doit remplir le formulaire de requête avec vous. Il doit ensuite faire signer le formulaire par son chef de programme. Il devra nous transmettre le formulaire complété par courriel ici ou par télécopieur au 514 762-1452 ou par courriel.	15\$ / jour	https://www.promenadefleury.com/commerçants/tellement-bien-chez-soi-remue-menage
Sainte-Élizabeth, Service de santé communautaire	Répit et soins aux personnes âgées, soins palliatifs, soins cancer, soins aux personnes présentant une démence (incluant la maladie d'Alzheimer)	Grand Montréal	514 486-4600 Lundi - Vendredi : 8h - 16h	Variable	https://montreal.sehc.com/
Soins Gabrielle	<i>Services offerts pour les gens atteints de la maladie d'Alzheimer :</i> <i>répit avec stimulation, surveillance la nuit, aide à l'hygiène, aide à l'habillement, aide aux déplacements, soins de convalescence, soins palliatifs, accompagnement lors d'une hospitalisation, préparation des repas, entretien ménager.</i>	Grand Montréal	514 253-4224	Variable	https://humanika.humakare.ca/
Parkinson Montréal - Laval	<i>Parkinson Montréal-Laval a pour mission le mieux-être des personnes confrontées à la maladie de Parkinson et leurs aidants par l'offre de services de soutien et d'information.</i> <i>Parkinson Montréal-Laval est en mesure de proposer à ses membres une gamme enrichissante d'activités de groupe, animées par des experts issus de domaines variés tels que la nutrition, les neurosciences, le fitness et la méditation.</i>	Île de Montréal, Laval	servicespml@parkinsonquebec.ca 514-868-0597 poste 3 Lundi au jeudi 8h30 à 16h30	Variable	https://parkinsonmontreallaval.ca/services/personnes-atteintes/
Société Alzheimer de Montréal	<i>Une gamme de programmes et services aux proches aidants pour les aider à mieux comprendre la maladie, soutenir la personne atteinte et prendre soin de soi.</i> <i>Des professionnels qualifiés de la société Alzheimer de Montréal offrent une période de répit aux proches aidants de deux à quatre heures sur une base hebdomadaire.</i>	Île de Montréal	Bureau: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, activités: variable 514 369-0800	Les coûts sont déterminés selon une échelle en fonction du revenu individuel.	https://alzheimermontreal.ca/
POUR POUVOIR PARTICIPER À DES ATELIERS ET À DES FORMATIONS EN LIEN À LA PROCHE AIDANCE :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE

	Favoriser l'amélioration des conditions de vie des aidantes et aidants naturels. Ateliers-discussion: Offerts aux proches aidants afin de leur permettre de s'informer, d'échanger et de réseauter. Conférence: Des conférences sur des sujets touchant les personnes proches aidantes.		5800, rue St-Denis . Bureau 602 . Montréal (Québec) H2S 3L5 . 514 374-1056 . info@raanm.net . . . bureau: lundi au jeudi 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00		https://www.raanm.net/services-et-activites-aux-proches-aidants/
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal		Grand Montréal		Adhésion annuelle: membre individuel 10\$	
	<i>Des ateliers de formation sont offerts à tous les aidants et dans certains cas aux aidés. Les thématiques abordées sont par exemple: la prévention de l'épuisement, accueillir le pronostic, développement du pouvoir d'agir, etc.</i>	L'île de Montréal, et pour la Maison Gilles-Carle, le territoire est tout le Québec.	Fondation Maison Gilles-Carle 1538, rue Sherbrooke Ouest, suite 940 Montréal (Québec) H3G 1L5 Courriel : info@fondationmaisonillescarle.org	Variable	https://www.fondationmaisonillescarle.org/fr/
Fondation Maison Gilles-Carle					
	<i>Sensibiliser et outiller les milieux aînés, pour mieux accueillir la diversité.</i> <i>Depuis plus de 12 ans, Pour que vieillir soit gai prend en charge la défense des droits des personnes aînées LGBTQ+ et offre des outils et formations pour des milieux aînés plus inclusifs.</i>	Québec	438-384-1058 courrier@fondationemergence.org Lundi au vendredi 9h00 à 17h00	Gratuit	https://www.fondationemergence.org/famillechoisie
Fondation Émergence Inc.					
	<i>Aider et soutenir les organisations, groupes ou personnes qui veulent s'informer au sujet des diverses problématiques liées à la santé.</i> <i>Les sujets des conférences sont tous d'actualité et d'intérêt pour tous ceux et celles qui se préoccupent de leur santé ou de celle de leurs proches et de la planification des soins.</i>	Québec	514 805-2408 info@planificationdessoins.org	Gratuit	https://planificationdessoins.org/
Institut de planification des soins du Québec					
	<i>Nos groupes de soutien et d'information abordent divers sujets, dont : un aperçu de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, les différents aspects de communication, les comportements déroutants, comment prendre soin de soi en tant qu'aidant, ainsi que les différentes ressources communautaires disponibles sur le territoire.</i>	Île de Montréal	Bureau: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, activités: variable 514 369-0800	Les coûts sont déterminés selon une échelle en fonction du revenu individuel.	https://alzheimermontreal.ca/
Société Alzheimer de Montréal					
	<i>L'Appui offre des services, des activités et des ressources aux personnes qui accompagnent une personne en difficulté. Contactez les conseillers Info-aidant, écoutez le Balado des proches aidants ou découvrez des contenus inspirants.</i>	Grand Montréal	Bureau administratif : 400, boul. de Maisonneuve Ouest, Bureau 720, Montréal, Québec, H3A 1L4 514-789-2460 Info@lappui.org	Gratuit	https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/concilier-travail-et-soins-a-un-proche/
Appui proches aidants					
POUR POUVOIR ÊTRE ÉCOUTÉ ET SOUTENU :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
	Service téléphonique et électronique d'écoute, d'information et de référence. Un service professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'ainés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.	Québec	1 855 852-7784 7 jours, 8h00 à 20h00	Gratuit	https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant/ https://tel-ecoute.org/
Info-aidant					
	Service d'écoute et de référence gratuit et confidentiel pour aider les personnes aînées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement.	Québec	514 353-2463		https://www.multiecoutte.org/
Tel-ainés					
	Centre d'écoute, d'aide psychosociale et de référence pour l'individu. Il offre une écoute active auprès des personnes qui ont besoin d'aide et de soutien, de parler et de se confier.	Québec	514 737-3604		
Multi-Écoute Centre D'Écoute					
	Service d'écoute en français et en anglais gratuit, anonyme, 24 / 7. Accessible à toute personne qui a besoin de se confier, de parler de ses problèmes ou qui songe au suicide.	Québec	514 935-1101 24/7	Gratuit	https://www.telaide.qc.ca/
Tel-Aide					

			Lundi : 13h à 16h		
			Mardi, Mercredi, Jeudi et samedi : 13h 18h		
Arborescence	Les pair.e.s-aidant.e.s famille, en tant que proches d'une personne composant avec un trouble de santé mentale, sont des personnes formé.e.s à l'écoute et offrent de l'espoir, de l'information, de l'entraide aux parents et personnes de l'entourage.	Grand Montréal	1 800 349 9915	Adhésion annuelle: 15\$ par personne, 20\$ par couple, 25\$ par famille	https://www.arborescence.quebec/pairs-aidants-famille
Centre de prévention de suicide de Montréal	Le service d'intervention téléphonique est disponible 24/7. Gratuit et confidentiel, ce service s'adresse aux personnes qui pensent au suicide, celles qui sont inquiètes de quelqu'un de leur entourage ou celles qui ont perdu un être cher par suicide. Des bénévoles et des employés s'entraident pour vous assister.	Grand Montréal	1 866 277-3553 24/7	Gratuit	https://cpsmontreal.ca/
POUR AVOIR DES INFORMATIONS SUR LES LOGEMENTS/ HÉBERGEMENTS :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Visavie	"Les conseillers en hébergement vous aident dans vos recherches de ressources d'hébergement privées pour aînés. Ces services sont généralement gratuits pour vous et facturés aux ressources d'hébergement."	Grand Montréal	514 383-3383, 1(888) 847-2843	Gratuit	www.visavie.com/fr
Réseau Hébergement	"Les conseillers en hébergement vous aident dans vos recherches de ressources d'hébergement privées pour aînés. Ces services sont généralement gratuits pour vous et facturés aux ressources d'hébergement."	Grand Montréal	514 256-4411, 1(888) 542-8802	Gratuit	https://aine411.ca/
Plus belle la vie	"Les conseillers en hébergement vous aident dans vos recherches de ressources d'hébergement privées pour aînés. Ces services sont généralement gratuits pour vous et facturés aux ressources d'hébergement."	Grand Montréal	450 966-0001, 1(855) 966-0001 Lundi au vendredi : 9h -21h Samedi : 9h -16h	Gratuit	www.plusbelle-lavie.com
Répertoire des résidences du RQRA (Regroupement Québécois Des Résidences Pour Aînés)	Répertoire des résidences pour aînés qui répondent aux conditions fixées par l'organisme.	Québec	1 888 440-3777 Lundi au vendredi 8h30 à 17h00	Gratuit	www.rqra.qc.ca/je-cherche-une-residence
L'Horizon du bel âge	Les conseillers vous aident dans vos recherches de ressources d'hébergement privées pour aînés. Ces services sont généralement gratuits pour vous et facturés aux ressources d'hébergement.	Grand Montréal	514 949-7234 514-949-7234	Gratuit	www.horizondubelage.com
Association des conseillers en hébergement du Québec	Les conseillers membres de l'Association des conseillers en hébergement du Québec (ACHQ) offrent une gamme complète de services pour vous faciliter la vie tout au long de la démarche de recherche d'une résidence, et ce, jusqu'à la signature du bail.	Québec	rene@horizon43.com : : : Lundi au dimanche 9h00 à 17h00	Gratuit	https://acha.quebec/

			7 jours sur 7 - 924, Avenue Madeleine-de-Verchères Québec, QC, G1S 4K7 - Téléphone : 581-741-7773 Cellulaire : 418-208-2741 - Courriel : marie@ressourcesmarie.com		
Les sources de Marie	Nos services sont destinés à toutes les personnes qui ont besoin d'aide et de soutien dans leur recherche de résidence pour personnes âgées, que ce soit pour elles ou pour leurs proches. Nous proposons également nos services aux entreprises qui désirent venir en aide à leurs employés.	Québec		Gratuit	https://www.ressourcesmarie.com/fr/contactez-nous-!/
ÊTRE EN MESURE DE CONCILIER LE TRAVAIL / ÉTUDES AVEC MON RÔLE DE PROCHE AIDANT :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
	Service d'aide pour les jeunes aidants naturels de 15 à 25 ans. Groupe de soutien en ligne Soutien psychosocial Ateliers et guide pratique		Téléphone : 416-362-CARE (2273) Sans frais : 1-888-877-1626 info@ontariocaregiver.ca		
Young caregivers	*Disponible en Anglais seulement*	Québec et Ontario		Gratuit	https://youngcaregiversconnect.ca/fr/
	Le Sceau Concilivi est une reconnaissance en conciliation famille-travail qui permet de reconnaître votre organisation et l'importance que vous accordez à votre relation employeur-employés.	Grand Montréal et Ontario	450-812-9465 info@concilivi.com	Gratuit	https://www.concilivi.com/fr/
Sceau Concilivi			Bureau administratif : 400, boul. de Maisonneuve Ouest, Bureau 720, Montréal, Québec, H3A 1L4 514-789-2460 Info@lappui.org		
Appui proches aidants	L'Appui offre des services, des activités et des ressources aux personnes qui accompagnent une personne en difficulté. Contactez les conseillers Info-aidant, écoutez le Balado des proches aidants ou découvrez des contenus inspirants.	Grand Montréal	3958, rue Dandurand, bureau 22 Montréal (Québec) H1X 1P7 info@procheaidance.quebec	Gratuit	https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/concilier-travail-et-soins-a-un-proche/
Proche aidance travail	Informations pratiques pour mieux concilier vos responsabilités à votre vie professionnelle. Vous trouverez des renseignements sur les prestations financières et les programmes d'aide disponibles, ainsi que des conseils pour négocier des arrangements de travail flexibles. Ces ressources peuvent vous aider à trouver un équilibre entre votre travail et votre rôle de personne proche aidante.	Québec	514 524-1959	Gratuit	https://procheaidancetravail.ca/
	L'amélioration de la situation économique des femmes par leur insertion socioprofessionnelle dans toutes les sphères du marché du travail. Il assume le maintien de l'expertise, la formation, la recherche, le développement et l'innovation en matière d'insertion socioprofessionnelle.	Estrie	819 564-0202 info@cime-emploi.com		https://cime-emploi.com/
Centre d'intégration au marché de l'emploi CIME					
POUR AVOIR UN ESPACE DE DISCUSSION ENTRE DES PERSONNES AIDANTES :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE

	<p>Soutenir les aidants en offrant une gamme de services pour qu'ils prennent soin d'un proche âgé, tout en conservant leur santé physique, psychologique et financière.</p> <p>Rencontre mensuelle structurée et animée par des intervenants, et offrant aux aidants un moment privilégié pour échanger, recevoir du soutien et apprendre.</p>		<p>info@centredesoutienentraidants.com</p> <p>450 465-2520</p> <p>Lundi au vendredi 9h00 à 16h00, groupes de soutien de jour et de soir</p>		
Centre de soutien entr'Aidants	Un thème différent chaque mois.	Brossard, Longueuil, Saint-Lambert		Inscription obligatoire	https://www.centredesoutienentraidants.com/
	<p>Favoriser l'amélioration des conditions de vie des aidantes et aidants naturels.</p> <p>Permettre aux proches aidant(e)s d'échanger, de s'informer, de développer des liens et reprendre du pouvoir sur leur vie.</p>	Grand Montréal	<p>5800, rue St-Denis,</p> <p>Bureau 602</p> <p>Montréal (Québec) H2S 3L5</p> <p>514 374-1056</p> <p>info@raanm.net</p> <p>bureau: lundi au jeudi 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00</p>	Adhésion annuelle: membre individuel 10\$	https://www.raanm.net/
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal					
Y des femmes de Montréal	<p>Un accompagnement personnalisé aux proches aidantes désireuses de développer ou de maintenir des relations saines ainsi qu'un équilibre psychologique, émotionnel et physique. Nos services incluent du soutien individuel et en groupe, des activités sociales et de bien-être, de même que des ateliers et conférences visant à faciliter la vie et augmenter le pouvoir d'agir des personnes aidantes.</p>	Grand Montréal	514 866-9941, poste 226	Variables	https://www.ydesfemmesmtl.org/services-la-collectivite/soutien-proches-aidantes/
Le Temps d'une Pause	Groupe de soutien entre proche aidant de façon virtuel ou présentiel au mois.	L'Est de l'Île de Montréal	514-373-9851	Cotisation annuelle de 10\$	https://www.tempsdunepause.org/
Société Alzheimer	<p>Nos groupes de soutien et d'information abordent divers sujets, dont : un aperçu de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, les différents aspects de communication, les comportements déroutants, comment prendre soin de soi en tant qu'aidant, ainsi que les différentes ressources communautaires disponibles sur le territoire.</p> <p>Groupe d'entraide mensuel.</p> <p>* Groupe de rencontres mensuelles pour personnes proches aidantes.</p> <p>* Informations sur la maladie et les droits.</p> <p>* Conférences.</p>	L'Île de Montréal	<p>Bureau: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, activités: variable</p> <p>514 369-0800</p>	Les coûts sont déterminés selon une échelle en fonction du revenu individuel.	https://alzheimermontreal.ca/
Groupe d'entraide Alzheimer de Montréal-Nord		Montréal-Nord, Ahuntsic, Cartierville et Villeray.	<p>450-963-6375</p> <p>moniquehuguet@bell.net</p> <p>Septembre à juin: 2e lundi du mois, de jour, excepté mois d'octobre. 3e lundi</p>	Cotisation: 8\$ par année	https://montreal.ca/lieux/maison-culturelle-et-communautaire-de-montreal-nord
POUR LES DÉDUCTIONS D'IMPÔTS ET TOUT AUTRES AIDES FINANCIÈRES POUR LES PROCHES AIDANTS					
SERVICE	DESCRIPTION	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Revenu Québec	Informations sur les impôts, les crédits d'impôt et programmes d'aide.	Québec	514 864-6299, 1 800 267-6299		https://www.revenuquebec.ca/fr/
Agence du revenu du Canada	<p>Les personnes percevant des revenus inférieurs à 30 000\$ (voir conditions pour couples et personnes à charge) peuvent être aidées dans la préparation de leurs déclarations.</p>	Grand Montréal	1 800 959-7383- SERT (Système électronique de renseignements par téléphone) : 1 800 267-6999		https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html
Retraite Québec	Retraite Québec conserve la responsabilité de l'administration du Régime de rentes du Québec, de l'Allocation famille, des régimes de retraite du secteur public ainsi que des prestations supplémentaires. Elle continue aussi de veiller au bon fonctionnement, à la conformité et au développement des régimes complémentaires de retraite et des régimes volontaires d'épargne-retraite.	Grand Montréal	Régime de rentes : 514 873-2433, 1 800 463-5185 - Pension d'un pays étranger : 514 866-7332 poste 7801, 1 800 565-7878 poste 7801		www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr

	LA PRESTATION DE COMPASSION : prestation de l'assurance-emploi versée aux personnes qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour prendre soin d'un membre de leur famille souffrant d'une maladie grave qui risque de causer son décès au cours des 26 prochaines semaines.	Canada	1 800 277-9915		https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html
Services Canada	Renseignements généraux sur les programmes et services du gouvernement du Québec.	Québec	514 644-4545	Aucun	https://www.quebec.ca/services-quebec
	Crédit d'impôt pour personne aidante				
	Montant pour autres personnes à charge				
	Supplément pour enfant handicapé				
	Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels				
	Crédit d'impôt pour frais médicaux				
	Crédit d'impôt pour soutien aux aînés				
	Crédit d'impôt pour solidarité				
	Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés				
POUR MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Régie du Logement Bureau de Montréal	Tribunal spécialisé, exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel.	Grand Montréal	514 873-2245 Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30	Variables	https://www.tal.gouv.qc.ca/
1-800-NOTAIRE	Un service téléphonique et en ligne de la chambre des notaires du Québec. Permet de parler gratuitement à des notaires dans plusieurs domaines du droit notarial dont le registre central des testaments et des mandats	Québec	514-879-1793 ou 1-800-263-1793 Horaires : lundi au vendredi - 8 h 30 à 17 h.	Aucun	https://www.cnq.org/
Curateur public du Québec	Protection des droits des personnes considérées inaptes, assistance et supervision de l'administration des tuteurs, etc.	Québec	514 873-4074, 1 800 363-9020 siège social: lundi, mardi, jeudi et vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30, mercredi 10h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30		https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public
Ex Aequo	Défense des droits des personnes handicapées physiques, références.	Grand Montréal	514 288-3852 Lundi au vendredi 9h00 à 17h00 450-845-1637	Carte de membre: 5\$ par année 60\$ Individus	www.exaequo.net
Clinique Juridique Juripop	Juripop mobilise le droit pour permettre à tous et à toutes d'améliorer leurs conditions de vie, leur capacité économique et leur santé physique et mentale.	Montréal et Montérégie	Lundi au vendredi : 8h30 – 17h	80\$ OBNL et entreprises	https://boussolejuridique.ca/ressource/clinique-juridique-juripop-montreal-monteregie/
POUR RENCONTRER DES PERSONNES ET FAIRE DES ACTIVITÉS :					
ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Les Petits frères	Les Petits Frères illuminent les jours des personnes aînées isolées de 75 ans et plus partout au Québec, en les entourant d'une famille aimante et engagée jusqu'au bout de la vie	Québec	514 527-8653 Lundi-vendredi 9 h-17 h * fins de semaine et jours fériés selon événements à l'agenda	Gratuit	https://www.petitsfreres.ca/briser-lisolement-aines/
Intergénération Québec	Rapprochement entre les aînés et les jeunes	Québec	514 382-0310 ou 1 866 772-7222 (sans frais)	Cotisation annuelle: 20\$ pour les membres individuels, 50\$ pour les membres corporatifs	https://intergenerationsquebec.org/
YMCA Saint-Laurent	Le service communautaire du centre Y Saint-Laurent a orienté son offre en quatre volets : l'alimentation, la jeunesse, les familles et les aînés. Programmes pour les aînés : Entre amis, activités culturelles, sorties et loisirs. Allo-bonjour : système d'appels quotidiens automatisés.	Saint-Laurent	514 747-5353 poste 234 Lundi - Vendredi : 6 h - 22 h Samedi - Dimanche : 7 h 30 - 19 h 30	Tarifs réduits pour personnes admissibles	https://www.ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-Cartierville
Patro Villeroy	Activités récréatives, popote roulante, repas communautaire.	Villeroys-Petite-Patrie-Rosemont-Saint-Michel	514 273-8535 poste 225	Membre: aide financière disponible, popote roulante: 5,50\$ par repas, repas à emporter: tarifs préférentiels pour personnes à faible revenu, repas congelés en livraison ou à emporter: à partir de 3\$	https://patrovilleroy.ca/
POUR DES SERVICES DE REPAS À DOMICILE :					

ORGANISME	MISSION ET SERVICES	TERRITOIRE DESSERVI	HORAIRE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	TARIFS	LIEN DU SITE
Moisson Montréal	Information sur les services d'aide alimentaire proches de chez vous.	Grand Montréal	514 344-4494 poste 221	Varie selon le repas	https://www.moissonmontreal.org/
Regroupement des popotes roulantes de Montréal	Livraison de repas	https://popotes.org/trouver-une-popote/	514 382-0310 ou 1 877 277-2722 poste 205	Varie selon le repas	https://popotes.org/ Utiliser l'annuaire pour trouver une popote roulante
Service alimentaire dans les résidences pour aînés (SAGEM)	Offre aux personnes aînées en résidence des repas bien faits et nutritifs, servis comme à la maison. Des repas savoureux, faits maison et préparés avec soin; Un service attentionné par du personnel dévoué à s'assurer que vos résident.e.s se sentent chez eux; Une solution alimentaire saine et bien gérée qui tient compte des besoins de vos résidents.	En RPA (Résidences privées pour aînés) du Grand Montréal.	514-278-6767 Info@monsagem.com	Montant fixe de base de 4\$ par heure de service rendue avec une réduction supplémentaire de 2,63 \$ à 21,04 \$	https://monsagem.com/
La Maryse	Livraison de repas	Vérifier sur le site les secteurs de livraison, sinon contacter l'entreprise.	514 856-5371	Variables	https://lamaryse.ca/
Part Du Chef	Livraison de repas/traiteur	Vérifier sur le site les secteurs de livraison, sinon contacter l'entreprise.	514 526-7278	Variables	https://www.groupepart.ca/
Tout cuit	Une grande variété de boîtes repas préparés et de produits surgelés de qualité traiteur. Choix de 8 ou 16 plats pour garnir votre boîte-repas sur mesure livrée gratuitement. Vous pouvez aussi choisir parmi nos boîtes thématiques comme: la Boîte repas Meilleurs Vendeurs, la carnivore et bien plus !	Dans les provinces du Québec et de l'Ontario	Téléphone : +1 (833) 570-5677 - Courriel : info@toutcuit.ca - Dimanche au jeudi : 8h30 – 15h	Varie selon le nombre de repas choisis et la boîte	https://toutcuit.ca/
POUR TOUTES AUTRES RESSOURCES :					
L'APPUI	Vous êtes une personne proche aidante. Vous trouverez ici des ressources communautaires offrant des services près de chez vous.	Québec		-	https://repertoire.lappui.org/
211	Le service 211 réfère les citoyens vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux.	Partout au Canada et une partie du Québec	7 jours sur 7, de 8h00 à 18h00, 365 jours par année. Téléphone : 418 643-5140 (options 3 puis 4) Sans frais : 1-866-536-5140 (option 3 puis 4)	-	https://www.211qc.ca/
JuridIQC	De l'information juridique et psychosociale facile à comprendre, des ressources pour vous aider et un accompagnement pour entamer vos démarches.	Québec	Du lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30 3958, rue Dandurand, bureau 22	-	https://juridicq.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/bottin-des-ressources
Proche aide Québec	Les organismes communautaires membres de notre regroupement offrent, entre autres, des services conseils, du répit et du soutien psychosocial. N'hésitez pas à contacter un organisme de votre région pour obtenir de l'aide de professionnels qualifiés.	Québec	Montréal (Québec) H1X 1P7 info@procheaidance.quebec	-	https://procheaidance.quebec/organismes-soutien/
SAPA	Service d'aide pour les proches aidants	Québec		-	https://rmo.ca/newsite/wp-content/uploads/2012/04/liste-des-organismes-communautaires-pour-soutien-aux-personnes-%C3%A2g%C3%A9es-SAPA.pdf