

FICHE D'INFORMATION - CONTACTS CLÉS

Pour les proches aidants et les personnes âgées à Montréal

Pour de l'aide en lien avec le rôle et les responsabilités de proche aidant :

- Programme soutien aux proches aidantes du [Y des femmes de Montréal](#) : 514-866-9941 poste 226
- Ligne Info-Aidant de [l'APPUI Montréal](#) : 1-855-852-7784

Pour chercher de l'aide de toutes sortes à Montréal :

- Références aînés : 514-527-0007
- Répertoire des organismes communautaires à Montréal : 2-1-1

Aide à domicile (EESAD):

Pas de numéro de téléphone. Rendez-vous sur le site web: aidechezsoi.com
Si vous n'utilisez pas l'internet, vous pouvez nous appeler pour de l'aide.

Soutien d'écoute par téléphone :

- Tel-aînés: 514-353-2463
 - ✓ Service d'aide et de références pour aînés – disponible de 10h à 22h
 - ✓ Service disponible en Anglais
- Tel-aide: 514-935-1101
 - ✓ Service d'aide et de référence pour adultes – disponible 24h/7 jours
 - ✓ Service en français et en anglais
- Info-Social: 8-1-1 (*voir la description dans la documentation*)

Counseling par téléphone ou en personne:

Plusieurs organismes à buts non-lucratifs offrent des suivis de soutien en individuel, avec une intervenante formée, gratuitement ou à moindre coût. Par exemple, notre programme offre du counseling gratuit aux proches aidantes.

Pour trouver d'autres options près de chez vous:

- Service de références pour aînés (514-527-0007)
- Info-aidant (1-855-852-7784)

Questions médicales :

- Info-Santé : 8-1-1 (*voir la description dans le document Info-Social, Info-Santé 8-1-1*)

Pour obtenir une consultation médicale rapidement, sans rendez-vous :

- Pour trouver la Clinique sans rendez-vous la plus près, appelez **Info Santé (811)** ou visiter le site internet suivant: santemontreal.qc.ca
- Pour obtenir un rendez-vous la journée même, rendez-vous sur le site web de Bonjour Santé: <https://www.bonjour-sante.ca>. Ce service coûte 17,25\$.

Pour obtenir un médecin de famille, ou si votre médecin de famille prend sa retraite:

- Mettez votre nom sur la liste d'attente en suivant le lien suivant: http://www.gamf.gouv.qc.ca/index_en.html ou appelez votre CLSC ou GMF. Les aînés sont considérés prioritaires dans l'attribution de médecin.

CLSC - NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

CIUSSS	CLSC	
Centre-Ouest 1: 514-731-1386	Côte-des-Neiges	Option 1
	Parc-Extension	Option 2
	Métro	Option 3
Centre-Ouest 2: 514-484-7878	Benny-farm	Option 1
	René-Cassin	Option 3
Centre-Sud	Plateau Mont-Royal	514-521-7663
	Des Faubourgs	514-527-2361
	Saint-Louis du Parc	514-286-9657
	Saint-Henri	514-933-7541
	Verdun	514-766-0546
	Ville Émard – Côte-Saint-Paul	514-766-0546
Ouest-de-l'île	Dorval-Lachine	514-639-0650
	Pierrefonds	514-626-2572
	Lac-Saint-Louis	514-697-4110
	Lasalle	514-364-2572
Montréal-Est	Mercier-Est	514 356-2574
	De l'Est-de-Montréal	514 642-4050
	Rivière-des-Prairies	514 494-4924
	Saint-Léonard	514 722-3000
	Saint-Michel	514 722-3000
	Hochelaga-Maisonneuve	514 253-2181
	Olivier-Guimond	514 255-2365
	Rosemont	514 524-3541
Montréal-Nord	Ahuntsic	514 384-2000
	Bordeaux-Cartierville	514 331-2572
	Petite-Patrie	514 273-4508
	Montréal Nord	514 384-2000
	Saint-Laurent	514 748-6381
	Villeray	514 376-4141