

APPRENDRE

LEARNING

Université du troisième âge – Antenne universitaire du troisième âge en Montérégie (AUTAM)

Campus de Longueuil, Programme de formation continue, sans préalable, aucun examen, aucun crédit
450 670-5027

Conseil des aînés de Saint-Lambert Saint-Lambert Council for Seniors

Clubs : informatique, scientifique, trains miniatures et livres

Cours : arts, langues (français, anglais, espagnol)

Computer, science, trains and book clubs

Courses in painting, drawing, languages (French, English Spanish)

450 671-1757

S'AMUSER

HAVING FUN

Conseil des aînés de Saint-Lambert Saint-Lambert Council for Seniors

Tricot, bridge, scrabble, parties de cartes, bingo, sorties, conférences

Knitting, bridge, scrabble, bingo, outings, conferences

450 671-1757

Club de bridge de Saint-Lambert

Jeux et cours pour débutants, intermédiaires et experts
Bridge games and courses for beginners, intermediates and experts

450 465-9503

Société d'horticulture de Saint-Lambert Saint-Lambert Horticultural Club

www.slhorticulturalsociety.org

Société Chorale de Saint-Lambert (SCSL) Saint-Lambert Choral Society

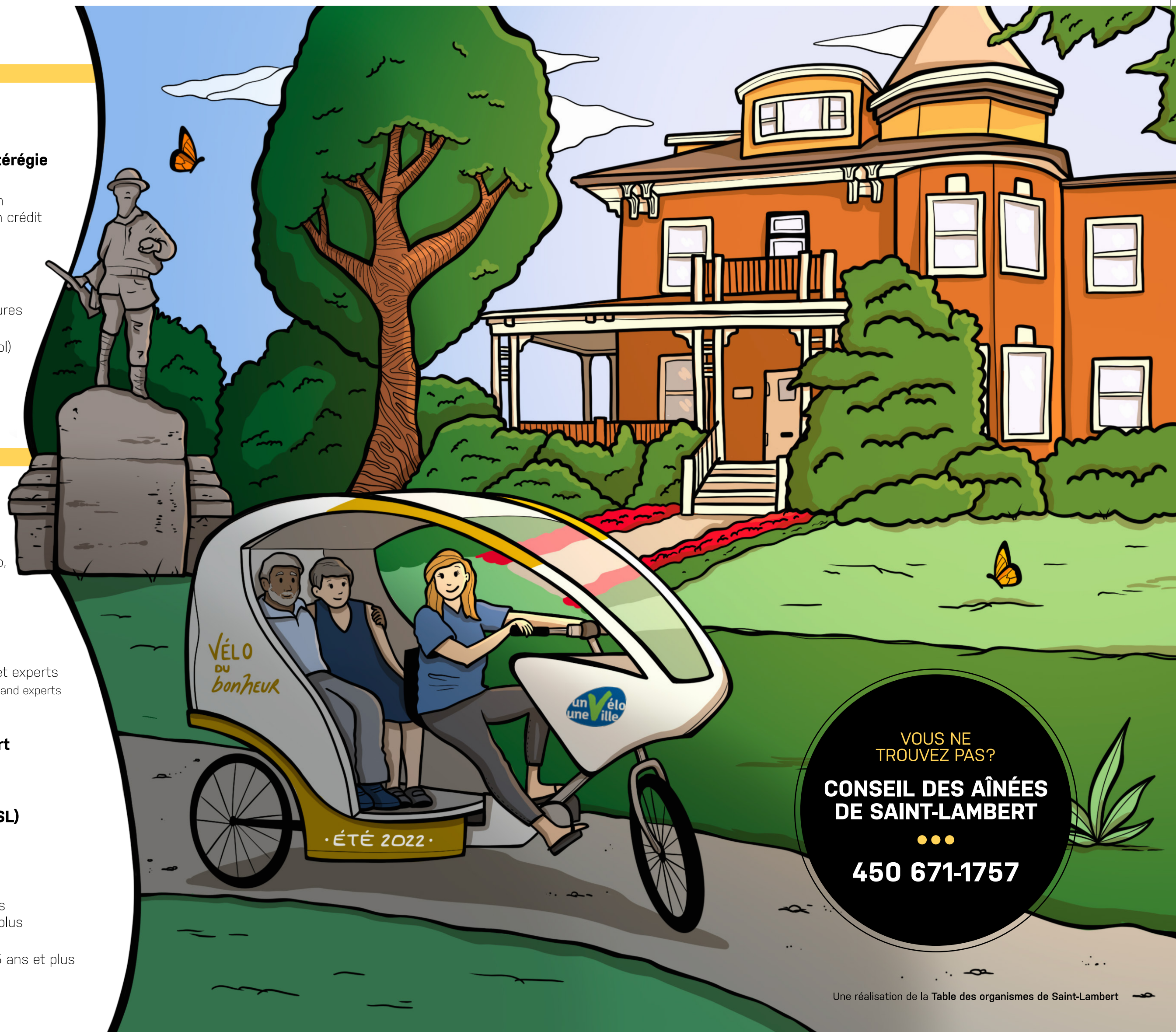
450 878-0200

La Mosaïque

Escapades : Visites aux marchés, lieux culturels et gourmands de la région, pour les 55 ans et plus
Transport aller-retour à coût minime

Bouffe-Amis : Sorties au restaurant pour les 55 ans et plus

450 465-1803



VOUS NE
TROUVEZ PAS?

**CONSEIL DES AÎNÉS
DE SAINT-LAMBERT**



450 671-1757

BOUGER GET MOVING

Club cycliste de la Montérégie

La section récréative regroupe une clientèle adulte-aînée
clubcyclistemonteregie.weebly.com

Club de bowling Saint-Lambert 450 923-6612

Conseil des aînés de Saint-Lambert Saint-Lambert Council for Seniors

Danse en ligne, cours d'activités physiques variées
Line dancing and various exercise classes
450 671-1757

Aînés en mouvement

Cardio-Équilibre / Aquaforme / Parcours Bougez-Santé
Exercices bande élastique
450 465-2609

Un vélo une ville

Balade estivale en triporteur
438 378-0692

L'Entreclefs

15 petits circuits GénérActifs dans la ville, avec jeu-questionnaire
GénérActifs: 15 urban circuits to explore with a self-guided game
organismes.saintlambert.ca/fr/bottins/viecommunautaire/lentreclefs

SE DÉPLACER GETTING AROUND

Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Accompagnement aux rendez-vous médicaux, CLSC
Accompaniment to medical appointments and CLSC
450 465-6130

La Mosaïque 450 465-1803

AIDE À DOMICILE HELP AT HOME

Amélys : 450 466-8444 Coop-Aide Rive-Sud : 450 679-2433

Ménage, grand ménage, aide au bain, coiffure, répit, courses
Housecleaning, tidying, help with bath, hair dressing, errands

PRENDRE SOIN DE SOI SELF CARE

Centre de soutien entr'Aidants

Soutien psychosocial et accompagnement aux aidants
Psychosocial help and support for caregivers
450 465-2520

Seniors Respite Montérégie

Services offered to caregivers of seniors • Day Center + In Home + In Residence
450 486-4722

Centre de bénévolat de la Rive-Sud Le programme Pair • Pair program

Appels automatisés quotidiens pour vérifier votre état de santé
Automated daily calls to ensure your good health
450 679-5916 poste 239

JURIDIQUE LEGAL

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Montérégie (CAAP)

Problèmes en résidences privées pour aînés, ou auprès des services
sociaux ou de santé
Problems in private senior residences or issues with health or social services
450 347-0670 poste 105

Équijustice Rive-Sud

Service de médiation citoyenne, démarche de dialogue,
en marge des procédures traditionnelles • Restorative justice and community
mediation to ensure fair and accessible justice for all
450 647-9024

MANGER MEALS

La Mosaïque

Accompagnement à l'épicerie et autres magasins à grande surface
Accompaniment to grocery stores and other big box stores
450 465-1803

Cuisines de l'Amitié

Repas congelés et cuisine collective
Frozen meals and collective kitchen
450 443-6770

Jardins communautaires à Saint-Lambert Saint-Lambert community gardens

Situés au parc L'Espérance. Pour s'inscrire sur liste d'attente
Sited in L'Espérance park. Call to be put on waiting list
450 466-3890

Comité d'entraide – Unité pastorale Saint-Lambert

Dépannage alimentaire, seulement à Saint-Lambert
450 671-5721 #0

Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Popote roulante : dîners chauds, livrés chez vous deux jours par semaine
Meals on wheels - hot meals delivered to your home two days a week
450 465-6130

La Petite Cuillère

Repas congelés livrés à domicile
450 748-4918



URGENCES • EMERGENCIES

911**POLICE - AMBULANCE - POMPIER**
POLICE - AMBULANCE - FIRE DEPARTMENT**811****INFO-SANTÉ #1 ET INFO-SOCIAL #2**

Ligne Aide Abus Aînés Senior Abuse Helpline

Ligne provinciale disponible 7 sur 7 • de 8 h à 20 h
Provincial helpline available 7 days a week from 8 a.m. till 9 p.m.

514 489-2287

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence • 365 jours par année • de 10 h à 22 h
514 353-2463

La Vigie Rive-Sud

Écoute et références vers les ressources communautaires
Listening and referrals to community resources

514 961-9415

Assistance and referral Center (A.R.C.)

Assisting people to access health and social services, information, resources,
programs, and activities in English on the South Shore

514 605-9500