

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, train 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 débutant, intermédiaire et expert

Play bridge and courses for beginners, intermediates and experts

450 465-9503

- **Société d'horticulture de Saint-Lambert
Saint-Lambert Horticultural Society**

<https://hortistlambert.wixsite.com/accueil>

- **Société chorale de Saint-Lambert (SCSL)
Saint-Lambert Choral Society**

choralesaintlambert.com

- **La Mosaïque**

Escapades : Visites aux marchés, des 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, ours 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 parcours 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 rendez-vous médicaux, CLSC
Accompaniment to medical appointments and CLSC

450 465-6130

La Mosaïque

450 465-1803

AIDE À DOMICILE HELP AT HOME

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

Amélys: 450 466-8444

Coop-Aide Rive-Sud: 450 679-2433

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 s'assurer
de votre bon 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 de
santé ou sociaux • For assistance with 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 accesable 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
Located 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