

APPRENDRE ET S'AMUSER

LEARNING AND HAVING FUN

● Accorderie de Longueuil

Échange de services et l'éducation par la coopération
accorderie.ca/longueuil-accueil

● Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Toast et café : rencontres de groupe informatives et sociales
450 465-6130 • benevolatrivesud.ca

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

Clubs : scientifiques, trains miniatures et livres
Activités sociales : Tricot, bridge, scrabble, parties de cartes, bingo, sorties, conférences
Cours : arts, langues (français, anglais, espagnol)
Clubs : Computer, science, train and book
Activités : Knitting, bridge, scrabble, bingo, outings, conferences
Courses : painting, drawing, languages (French, English, Spanish)
450 671-1757 • ainesstlambertseniors.ca

● 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 • bridgemontreal.ca/fr/clubs/st-lambert

● La Mosaïque, centre d'action bénévole et communautaire

Escapades : visites d'établissements historiques, culturels et maraîchers, avec transport offert à coût modique.
450 465-1803 • lamosaique.org

● Réseau écocitoyen de Saint-Lambert

Agriculture urbaine, jardin collectifs, comité mobilité durable et groupe d'action sur les changements climatiques
reseauecocitoyen.org

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

Conférences, entretiens des parcs municipaux, visites de jardins
Lectures, maintenance of municipal parks, and garden visits
hortistlambert.wixsite.com/accueil

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

choralesaintlambert.com

● Ville de Saint-Lambert

Programmation variée : bibliothèque, cours, spectacles, sports et ateliers
450 672-4444 • saint-lambert.ca/fr/evenements

● UTA de l'Université de Sherbrooke (antenne de la Montérégie)

Programme de formation continue pour aînés, sans préalable, aucun examen ou crédit
450 463-1835, poste 61747 • uta@usherbrooke.ca

MANGER MEALS

● Comité Action populaire Lemoyne

Aide alimentaire - cuisine collective - paniers de fruits et légumes à prix abordables - repas congelés • Food bank - collective kitchen - affordable fruits and vegetables baskets - frozen meals
450 486-1400 • caplemoyne.org

● Centre de bénévolat de la Rive-Sud

Popote roulante : dîners chauds et congelés, livrés chez vous.
Hot and frozen meals delivered to your home
450 465-6130 • benevolatrivesud.ca

● Comité d'entraide - Unité pastorale Saint-Lambert

Dépannage alimentaire et paniers de Noël
450 671-5721 poste 0

● Cuisines de l'Amitié

Repas congelés et cuisine collective • Frozen meals and a collective kitchen
450 443-6770 • cuisinesdelamitie.org

● La Petite Cuillère

Repas congelés livrés à domicile
450 748-4918 • lacroiseedelongueuil.qc.ca/petitecuillere

● Marché fermier du Vieux Saint-Lambert

Un rendez-vous gourmand, local et écoresponsable.
Les jeudis de 15h à 19h de la mi-mai à la mi-octobre
marchefermierstlambert.com

QUESTIONS ?

Maison Desaulniers

450 671-1757

• • •

La Vigie Rive Sud

514 961-9415

BOUGER

GET MOVING

- **Club de bowling Saint-Lambert**
Un jeu accessible à tous. Il suffit de rouler sa boule le plus près de la cible. • A game accessible to everyone — simply roll your ball as close to the target as possible.
450 923-6612 • bowlingrinsaintlambertbowls.ca
- **Club de curling de St-Lambert**
Sport accessible à toutes et à tous, différentes ligues ajustées pour tous les niveaux. Ligne de cribe (cribbage)
Sports accessible to all, with various leagues adapted to all skill levels.
450 672-6990 (9h-13h) • stlambertcurling.com
- **Conseil des aînés de Saint-Lambert**
Saint-Lambert Council for Seniors
Aquaforme, club de marche, danse en ligne, yoga, et cours d'activités physiques
Aquaforme, walking club, line dancing, yoga, and various exercise classes
450 671-1757 • ainesstlambertseniors.ca
- **L'entreclefs**
Parcours GénérActifs dans la ville, avec jeu-questionnaire
Urban circuits to explore with a self-guided game
organismes.saint-lambert.ca/section-bottin/lentreclefs

SE DÉPLACER

GETTING AROUND

- **Centre de bénévolat de la Rive-Sud**
Accompagnement aux rendez-vous médicaux et commissions (épicerie, pharmacie, banque) • Assistance with medical appointments and errands (grocery shopping, pharmacy, bank).
450 465-6130 • benevolatrivesud.qc.ca
- **Ville de Saint-Lambert**
Accès 65 HORS POINTE : Transport en commun gratuit pour les 65 ans et plus.
Free public transit for those aged 65 and over.
450 672-4444 • saint-lambert.ca

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 • amelys.ca
Aide chez soi Rive-Sud : 450-679-2433 • cooprivesud.com

PRENDRE SOIN DE SOI

SELF CARE

- **Arthrite Rive-Sud**
Dédié à informer, à soutenir et à aider les individus et leurs proches à mieux vivre avec toute forme d'arthrite. • Dedicated to informing, supporting, and helping individuals and their loved ones live better with any form of arthritis.
438 630-7215 poste 104 • arthriterivesud.org
- **Centre de bénévolat de la Rive-Sud (Programme SécuriCAB)**
Appels automatisés quotidiens pour s'assurer de votre bon état de santé
450 679-5916 • benevolatrivesud.qc.ca
- **Centre de soutien Entr'Aidants**
Soutien psychosocial et accompagnement aux aidants
Psychosocial help and support for caregivers
450 465-2520 • centredesoutienentraidants.com
- **Senior Respite Montérégie**
Services offered to Caregivers of seniors • Day Center + In Home + In Residence
450 486-4722 • seniorsrespitemonteregie.ca
- **Société Alzheimer Rive-Sud**
alzheimerrivesud.ca

JURIDIQUE

LEGAL

- **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Montérégie (CAAP)**
Pour tout problème dans une résidence privée pour aînés ou insatisfaction aux services de santé et sociaux • For assistance with problems in private senior residences or issues with health or social services
450 347-0670 poste 101 • caapmonteregie.ca
- **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 poste 230 • equijustice.ca
- **Maison Internationale Rive-Sud**
Soutien aux nouveaux arrivants et aux réfugiés dans leurs démarches d'établissement et leur intégration socio-économique et culturel. Support for newcomers and refugees in their settlement process, socio-economic integration, and cultural adaptation.
450 445-8777 • mirs.qc.ca
- **Protecteur du citoyen**
Enquêter plainte des citoyens des citoyens et citoyennes envers les services publics québécois, gratuit et confidentiel
protecteurducitoyen.qc.ca

INFORMATIONS ET ÉCOUTE

INFORMATIONS AND REFERRALS

- **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 • arc-hss.ca
- **La Vigie Rive-Sud**
Écoute et références vers les ressources communautaires
Listening and referrals to community resources
514 961-9415 • lavigierivesud.org
- **Ligne Aide Maltraitance Adultes**
514 489-2287
- **Tel-Aînés**
514 353-1263
- **#211**
Répertoire des organismes et services communautaires (OBNL), publics et parapublics de l'agglomération de Longueuil.
211qc.ca

Répertoire des organismes
qui offrent des services
à Saint-Lambert



URGENCES ET ASSISTANCE

EMERGENCY AND ASSISTANCE

- 911** POLICE - AMBULANCE - POMPIER
POLICE - AMBULANCE - FIRE DEPARTMENT
- 811** INFO-SANTÉ #1 ET INFO-SOCIAL #2
- 311** ACCÈS AUX SERVICES MUNICIPAUX

Ligne d'intervention en prévention du suicide
1 866-APPELLE

Hydro-Québec
Information sur les pannes
1 800-790-2424

Ville de Saint-Lambert
Inscription aux Alertes en cas d'urgence
450 672-4444 • citoyen.saint-lambert.ca

