

Ensemble, restons actifs et en santé!

Chercher de l'aide



514 353-2463

Tel-Aînés offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels pour aider les personnes de 60 ans et plus à rompre l'isolement et à exprimer leurs émotions.



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**

1 888 LE DEUIL (1 888 533-3845)

Ligne d'écoute sans frais s'adressant à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche.

Accessible entre 10h et 22h - 365 jours / année.

**Centre de prévention du suicide
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**

Disponible 7 jours / semaine, 24h sur 24

**GAPPA - Guichet d'Accès pour les Personnes
en Perte d'Autonomie
514 255-2490**

Le GAPPA est l'endroit où demander de l'aide au CIUSSS de L'Est-de-l'Île-de-Montréal.



La ligne **1-888-489-2287**
Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

La Ligne AAA vous offre un service confidentiel, bilingue et gratuit de 8h à 20h, Disponible 7 jours / semaine.

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
OUTAOUAIS

INFO-AIDANT
1 855 852-7784 LAPPUI.ORG

Service Info-Aidant

1 888 852-7784

Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel s'adressant aux proches aidants d'aînés.

Disponible 7 jours / semaine, de 8h à 20h

Alcool, aide et référence

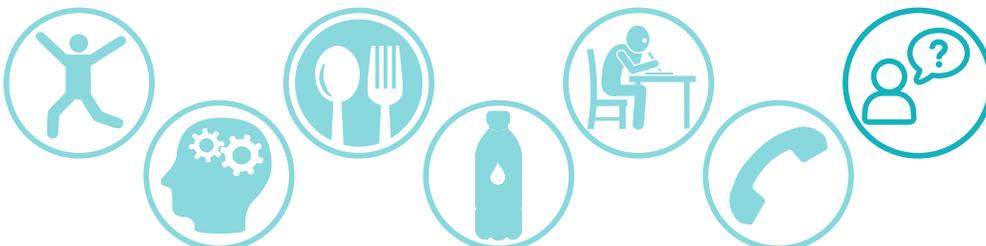
1 800 265-2626

Drogue, aide et référence

1 800 265-2626

Jeu de hasard, aide et référence

1 800 461-0140



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

Autres ressources utiles



Information sur la COVID-19

1 877 644-4545

Ce numéro offre des services et recommandations aux personnes qui présentent des signes ou symptômes de la COVID-19 ou qui ont des questions par rapport à la pandémie.



Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

1 800 828-3344

www.fadoq.ca

La FADOQ a créé une page-ressource pour vous accompagner. Vous y trouverez entre autres des informations sur la nourriture, le logement, la fraude, la santé mentale ainsi qu'un répertoire téléphonique pour les services d'aide.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

514 252-3400

<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022
CP-AGE-011