



Bottin 2026-2027

RESSOURCES

pour les personnes de 50 ans et plus

La Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges a pour mission de favoriser le regroupement des forces locales et le partenariat entre les organisations dans le but d'améliorer le mieux-être, les conditions de vie et les services offerts aux personnes âgées de cette région.

Ce bottin des ressources a été créé pour aider les personnes âgées et leurs proches à trouver rapidement de l'information et connaître les ressources disponibles sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges. Nous sommes convaincus que d'avoir regroupé ces ressources par thématiques facilitera vos recherches.



ACTIVITÉS ET VIVACITÉ COGNITIVE

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Activités contribuant à l'enrichissement de la vitalité intellectuelle, émotionnelle, physique et sociale des personnes qui y participent, se déroulant dans plusieurs municipalités de Vaudreuil-Soulanges.

**Secteur
Soulanges
450 265-3548
poste 225**

**Secteur
Vaudreuil
450 424-8503**

Montréal West Community Network (MWCN)

Le MWCN se consacre à soutenir la communauté anglophone de Vaudreuil-Soulanges en fournissant des références dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services sociaux, tout en proposant des ateliers captivants, des séances d'information et diverses activités sociales qui favorisent les liens sociaux et le bien-être.

514 425-0399

COMQUAT

Alphabétisation, ateliers de lecture, écriture, conversation, français langue seconde et alphanumérique (ordinateur, tablette, cellulaire, réseaux sociaux). Service d'écrivain public. Offert aux résidents du Secteur Vaudreuil.

514 453-3632

La magie des mots

Littératie numérique, alimentaire, santé, financière et maintien des fonctions cognitives. Offert aux résidents du Secteur Soulanges.

450 763-1331

Société Alzheimer du Suroît

Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répît).

1 877 773-0303

ALIMENTATION

Centre d'action bénévole l'Actuel

Pour les résidents du secteur Vaudreuil
Dépannage alimentaire et cuisines collectives.

450 455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

Pour les résidents du secteur Soulanges
Dépannage alimentaire et cuisines collectives.

450 265-3134

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Popote roulante – livraison de repas chauds
et de repas surgelés. Popote
roulante pour emporter - repas surgelés.

**1 855 510-3548
poste 223
450 265-3548**

Café de la débrouille

Dépannage alimentaire pour les résidents
de Rigaud, Pointe-Fortune et
Très-Saint-Rédempteur.

450 206-1008

La Source d'entraide

Dépannage alimentaire pour les résidents
de Saint-Lazare.

450 455-8000

Dorion Dream Center

Dépannage alimentaire pour les résidents
de Vaudreuil-Dorion.

450 455-4532

Les Gardes-mangers partagés de Vaudreuil-Soulanges

Frigos communautaires et gardes-mangers
en libre-service.

/FrigoscommunautairesVS

DÉFENSES DE DROITS ET PLAINTES

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CISSS de la Montérégie- Ouest

Plaintes et améliorations des services.

**1 800 694-9920
poste 2280**

Educaloi

Services d'information au public sur la loi,
les droits et responsabilités.

educaloi.qc.ca

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Montérégie

Assister et accompagner les usagers qui
désirent porter plainte parce qu'ils ne sont
pas satisfaits des services offerts par un
établissement du réseau de la santé et
des services sociaux.

1 800 263-0670

AQDR Valleyfield-Suroit

Centre d'aide et d'accompagnement en
défense de droits aux personnes de 50 ans
et plus et leurs proches.

Bilingue et gratuit.

450 370-0204

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC Montérégie)

450 670-3400

LIGNES D'ÉCOUTE

Ligne Tel-Aînés

Ligne d'écoute pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

514 353-2463

Ligne de deuil

Pour les personnes qui vivent un deuil.

1 888 533-3845

Centre d'écoute Montérégie

Briser l'isolement chez les aînés.

450 658-8509

LOGEMENT

Tribunal administratif du logement (TAL)

Renseignement sur les droits et les obligations des locataires et des locateurs.

514 873-2245

Service d'aide à la recherche de logement, ORHVS

Service d'aide à la recherche de logement. Accompagner les ménages dans leurs démarches et les guider vers les ressources.

**450 218-6994
option 8**

Hébergement La Passerelle

Service d'hébergement offert aux femmes victimes de violence conjugale. Ligne téléphonique 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale et leur entourage.

450 424-6010

L'Aiguillage

Service d'intervention de première ligne qui offre entre autres de l'hébergement d'urgence.

450 218-6418

Société protectrice des animaux de l'Ouest (SPCA Ouest)

514 566-5678

Mon logement, mes droits

Services de consultations, d'éducation et d'information quant aux droits des locataires.

438 308-5973

MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂGÉES

Ligne abus maltraitance adultes aînés (ligne d'écoute et de références)

514 489-2287

INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL

811

Carrefour Bienveillance 50+

Activités d'information, sensibilisation et promotion de la bientraitance.
Service d'intervention individuelle.
Bilingue et gratuit.

**450 424-0111
poste 223**

CAAPA

Centre d'aide et d'accompagnement en défense de droits aux personnes de 50 ans et plus et leurs proches.
Bilingue et gratuit.

**450 807-2232
poste 2**

IMPÔTS

Centre d'action bénévole L'Actuel

Pour les résidents du secteur de Vaudreuil.

450 455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

Pour les résidents du secteur de Soulanges.

450 265-3134

Le Café de la débrouille

Personnes ou familles à faible revenus.

450 206-1008

SOUTIEN, AIDE ET ACCOMPAGNEMENT

INFO-SOCIAL/ INFO-SANTÉ – CLSC Service de consultation téléphonique rapide, gratuit et confidentiel avec un professionnel en intervention psychosocial.	811
CISSMO – Accueil centralisé	1 833 774-2772
Carrefour bienveillance 50+ Information, Soutien et Accompagnement pour 50 ans et plus.	450 424-0111 poste 223
Le Tournant Pour les personnes en détresse ou suicidaire, leurs proches ou les personnes endeuillées par suicide.	450 371-4090
L'Aiguillage Service d'intervention de première ligne qui offre entre autres de l'hébergement d'urgence.	450 218-6418
Hébergement La Passerelle Ligne téléphonique 24/7 pour les femmes victimes de violence conjugale et leur entourage.	450 424-6010
Centre d'action bénévole L'Actuel Visites d'amitié pour les résidents du secteur Vaudreuil.	450 455-3331
Société Alzheimer du Suroît Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répît).	1 877 773-0303
Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC) Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.	1 866 386-8722 et 450 371-5400 poste 1
SOS violence conjugale Service d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel (24 H SUR 24 – 7 jours sur 7).	1 800 363-9010
CALACS La vigie Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel : Suivi individuel, groupes de soutien et thématique et ateliers.	450 371-4222
Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) Pour les personnes ayant des problèmes de vision causés par une maladie entraînant des incapacités importantes et persistantes qui ont des impacts sur les activités de votre vie quotidienne.	450 463-1710 1 800 361-7063
Association de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique de Vaudreuil-Soulanges Informé, rassurer, soutenir et donner espoir aux membres atteinte de fibromyalgie, de syndrome de fatigue chronique ou douleurs chroniques.	450 218-7722
Vision Travail Service d'aide à la recherche d'emploi destiné aux personnes sans emploi de 40 ans et plus qui demeurent dans Vaudreuil-Soulanges.	1 844 660-8474
Centre de femmes La Moisson Un milieu de vie où les femmes peuvent se rencontrer, s'informer, s'entraider et agir. On y retrouve des activités de groupe et de l'aide individuel.	514 453-8720
CAB Soulanges	

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

Société Alzheimer du Suroît

Information, soutien individuel ou de groupe, ateliers de formation proches aidants, répit-stimulation (à domicile ou au centre d'activités halte-répit).

1 877 773-0303

Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.

**1 866 386-8722
et 450 371-5400
poste 1**

Carrefour bienveillance 50+

Soutien psychosocial individuel et activités de groupe.

**450 424-0111
poste 223**

Info-Aidant

Service téléphonique d'écoute, d'information, de références professionnelles.
Confidentiel et gratuit.

1 855 852-7784

TRANSPORT MÉDICAL

Centre d'action bénévole L'Actuel

Pour les résidents de 65 ans et plus du secteur de Vaudreuil.

450 455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

Pour les résidents du secteur de Soulanges.

450 265-3134

Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

Pour les personnes atteintes de cancer et de maladies graves et leurs proches.

**1 866 386-8722
et 450 371-5400
poste 1**

Société de transport de Salaberry-de-Valleyfield

Transport collectif et transport adapté offert dans Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Polycarpe, Saint-Zotique, Rivière Beaudette.

**450 370-0600
stsv.ca**

Un initiative de :

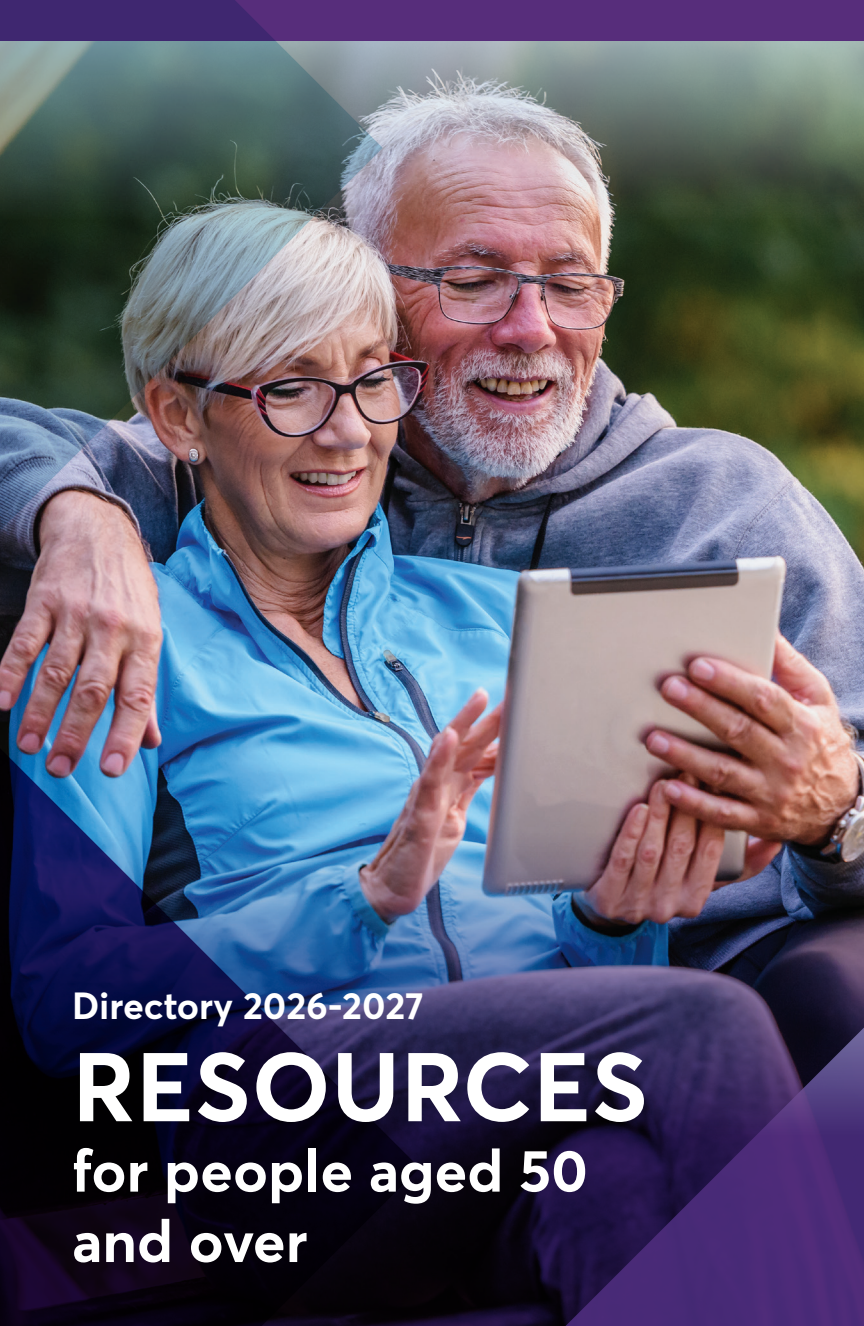


En collaboration
avec :



Et le soutien financier de :





Directory 2026-2027

RESOURCES

for people aged 50 and over

The Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges' mission is to regroup our local organizations and strengthen their partnerships in order to improve the well-being, living conditions and services offered to seniors in the region.

This resource directory was created to help seniors and their loved ones quickly find information and resources available in Vaudreuil-Soulanges. We believe that grouping these resources by theme will make it easier for you to find what you're looking for.



ACTIVITIES AND COGNITIVE VITALITY

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Activities contributing to the enrichment of the intellectual, emotional, physical and social vitality of the people taking part, physical and social vitality of participants, taking place in several Vaudreuil-Soulanges municipalities.

**Soulanges
sector
450-265-3548
ext. 225
Vaudreuil
sector
450-424-8503**

Montérégie West Community Network (MWCN)

MWCN is dedicated to supporting the Vaudreuil-Soulanges English-Speaking community by providing referrals in health, education, and social services, while offering engaging workshops, informative sessions, and diverse social activities that foster connections and well-being.

514-425-0399

COMQUAT

Literacy, reading, writing, conversation, French as a second language and alphanumeric workshops (computer, tablet, cell phone, social networks). Public writer service. Available to residents of the Vaudreuil sector.

514-453-3632

La magie des mots

Literacy, reading, writing, conversation, Digital, food, health, financial literacy and maintaining cognitive function. Available to residents of the Soulanges sector. Available to residents of the Soulanges sector.

450-763-1331

Société Alzheimer du Suroît

Information, individual or group support, caregiver training workshops, respite-stimulation (at home or at the respite activity centre).

1-877-773-0303

FOOD

Centre d'action bénévole l'Actuel

For the residents of the Vaudreuil sector.
Food assistance and collective kitchens.

450-455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

For the residents of the Soulanges sector
Food assistance and collective kitchens.

450-265-3134

Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges

Meals on Wheels, hot meals and frozen meals on delivery.
Meals on Wheels to go, frozen meals.

**1-855-510-3548
ext. 223
450-265-3548**

Café de la débrouille

Food assistance for the residents of the Rigaud, Pointe-Fortune et Très-Saint-Rédempteur sectors.

450-206-1008

La Source d'entraide

Food assistance for the residents of the Saint-Lazare sector.

450-455-8000

Dorion Dream Center

Food assistance for the residents of the Vaudreuil-Dorion sector.

450-455-4532

Les Gardes-mangers partagés de Vaudreuil-Soulanges

Community refrigerators and self-service pantries.

f/FrigoscommunautairesVS

DEFENSE OF THE RIGHTS AND COMPLAINTS

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services du CISSS de la Montérégie- Ouest

Complaints about the services offered.

**1-800-694-9920
ext. 2280**

Educaloi

Legal information.

educaloi.qc.ca

Montérégie Complaints Assistance and Support Centre

Service for people who are not satisfied with services offered by an establishment in the health and social service network.

1-800-263-0670

AQDR Valleyfield-Suroit

Assistance and Support Center for the Defense of the Rights for the elderly, their families & acquaintances.
Bilingual and free.

450-370-0204

Crime Victims Assistance Center (CAVAC Montérégie)

450-670-3400

SUPPORT AND HELP LINE

Tel-Seniors

Listening service for seniors aged 60 and over.

514-353-2463

Bereavement Line

For persons dealing with a death.

1-888-533-3845

Centre d'écoute Montérégie

Break down senior feelings of isolation.

450-658-8509

HOUSING

Tribunal administratif du logement (TAL)

Information about the rights and obligations of tenants and landlords.

514-873-2245

Service d'aide à la recherche de logement, ORHVS

Assistance to those finding housing. Accompany households in their search and guide them toward resources.

**450-218-6994
option 8**

Hébergement La Passerelle

Accommodation for women victims of conjugal violence.
24/7 telephone line for women victims of domestic violence and their families.

450-424-6010

L'Aiguillage

Front-line intervention offering emergency accommodation, among other services.

450-218-6418

Société protectrice des animaux de l'Ouest (SPCA Ouest)

514-566-5678

Mon logement, mes droits

Tenant rights consultation, education and information services.

438-308-5973

MISTREATMENT OF ELDERLY PEOPLE

Mistreatment Helpline

514-489-2287

INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL

811

Carrefour Bienveillance 50+

Information and awareness activities to counter elder abuse and promote good care. Individual intervention service.
Bilingual and free.

**450-424-0111
ext. 223**

CAAPA

Assistance and Support Center for the Defense of the Rights for the elderly, their families & acquaintances.
Bilingual and free.

**450-807-2232
ext. 2**

INCOME TAX

Centre d'action bénévole L'Actuel

For residents in the Vaudreuil sector.

450-455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

For the residents in the Soulanges sector.

450-265-3134

Le Café de la débrouille

Low-income individuals or families.

450-206-1008

SUPPORT, HELP AND ACCOMPANEMENT

INFO-SOCIAL/ INFO-SANTÉ – CLSC Quick, free and confidential phone consultation service with a professional psychosocial worker.	811
CISSMO – Centralized reception	1-833-774-2772
Carrefour bienveillance 50+ Individual psychosocial support and group activities.	450-424-0111 ext. 223
Le Tournant For people in distress or suicidal, their loved ones or bereaved by suicide.	450-371-4090
L'Aiguillage Front-line intervention offering emergency accommodation, among other services.	450-218-6418
Hébergement La Passerelle 24/7 telephone hotline for women victims of domestic violence and those around them.	450-424-6010
Centre d'action bénévole L'Actuel Friendly visits for the residents of the Vaudreuil sector.	450-455-3331
Société Alzheimer du Suroît Information, individual or group support, caregiver training workshops, respite-stimulation (at home or at the respite activity centre).	1-877-773-0303
Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC) For people with cancer and serious illnesses and their loved ones.	1-866-386-8722 and 450-371-5400 ext. 1
SOS violence conjugale Reception, evaluation, information, awareness, support and reference services, bilingual, free anonymous and confidential (24 hours a day, 7 days a week).	1-800-363-9010
CALACS La vigie Centre for help and fighting against sexual assault: Individual follow-up and support and groups workshops.	450-371-4222
Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) For people with vision problems caused by an illness resulting in significant and persistent disability impacting daily activities.	450-463-1710 1-800-361-7063
Association de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique de Vaudreuil-Soulange Inform, reassure, support, and give hope to members living with fibromyalgia, chronic fatigue syndrome, or chronic pain.	450-218-7722
Vision Travail Free bilingual employment assistance service for unemployed individuals aged 40 and over residing in Vaudreuil-Soulanges.	1-844-660-8474
Centre de femmes La Moisson A living environment where women can meet, get informed, support one another, and take action. It offers group activities as well as individual assistance.	514-453-8720
CAB Soulanges	

CAREGIVER SUPPORT

Alzheimer Society Suroit

Information, individual or group support, caregiver training workshops, respite-stimulation (at home or at the respite activity centre).

1-877-773-0303

Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

For people with cancer and serious illnesses and their loved ones.

**1-866-386-8722
and
450-371-5400
ext. 1**

Carrefour bienveillance 50+

Personalized psychosocial support to caregiver.

**450-424-0111
ext. 223**

Caregiver Helpline Support

Listening, information and referrals.
Confidential and free.

1-855-852-7784

MEDICAL TRANSPORT

Centre d'action bénévole L'Actuel

For residents aged 65 and over in the Vaudreuil sector.

450-455-3331

Centre d'action bénévole Soulanges

For residents in the Soulanges sector.

450-265-3134

Organisme voué aux personnes atteintes de cancer et maladies graves (OVPAC)

For people with cancer and serious illnesses and their loved ones.

**1-866-386-8722
and
450-371-5400
ext. 1**

Société de transport de Salaberry-de-Valleyfield

Public and medical transport services available in Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Saint-Polycarpe, Saint-Zotique and Rivière Beaudette.

**450-370-0600
stsv.ca**

An initiative of:



In collaboration with:



With the financial support of:

