

# Guide des ressources

Ville de Saint-Constant | Avril 2020



**Saint-Constant**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mot du maire</b>	<b>3</b>
<b>Lignes 211, 811 et 911 – Ce qu’il faut savoir!</b>	<b>4</b>
<b>Urgences</b>	<b>5</b>
<b>Services alimentaires</b>	<b>6</b>
Organismes et banques alimentaires	
Épiceries et commerces alimentaires	
Restaurants	
<b>Services pharmaceutiques</b>	<b>10</b>
<b>Soins médicaux, dentaires et autres professionnels de la santé</b>	<b>11</b>
<b>Soutien et accompagnement</b>	<b>14</b>
Pour les AÎNÉS	
<b>Spécial COVID-19</b>	<b>17</b>
<b>Ressources numériques</b>	<b>18</b>
<b>Autres commerces et ressources</b>	<b>19</b>
Animaux : santé et alimentation	
Dépanneurs – Stations-services	
Secteur financier	
Transport	
Autres commerces	

## Mot du maire



Chères citoyennes et chers citoyens,

Ce guide a été conçu principalement pour permettre aux personnes vivant seules d'obtenir dans un même document tous les renseignements concernant les ressources disponibles à Saint-Constant et dans les environs.

On ne pourrait passer sous silence la crise actuelle sans précédent qui touche le Québec, mais également le monde entier, celle entourant la maladie à coronavirus (COVID-19). Au moment de concevoir ce guide, des milliers de personnes sont en isolement afin d'éviter la propagation du virus et ainsi aplanir la courbe de progression de la maladie.

Depuis le début de cette crise, la Ville a mis en place plusieurs mesures et initiatives afin de venir en aide aux personnes plus vulnérables comme les aînés ou les personnes seules pour leur permettre de se nourrir, de recevoir les soins et les médicaments appropriés et toute l'aide nécessaire.

Nous espérons donc que ce guide vous permettra d'obtenir rapidement l'aide désirée. Nous vous rappelons que la Ville est là pour vous. Ensemble, nous allons passer au travers de cette crise en étant plus forts et plus unis que jamais pour rebâtir une société qui nous ressemble et qui nous rassemble encore plus.



Jean-Claude Boyer  
Maire

*Ce document a été préparé par le Service des communications de la Ville de Saint-Constant (avril 2020).  
Le contenu est sujet à changement sans préavis selon l'évolution de la situation entourant la COVID-19.*



## Lignes 211, 811 et 911 – Ce qu’il faut savoir!

### **211**

Le 211 est un service d’information et de référence gratuit et disponible 7 jours sur 7 de 8 h à 18 h. Il permet aux gens ayant des **besoins sociaux non urgents** d’être informés sur les ressources sociocommunautaires de proximité pouvant leur venir en aide pour se sortir d’une situation précaire et pour combattre la pauvreté et l’exclusion sociale.

### **811**

Offert 24 heures par jour, 7 jours sur 7, le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel qui permet de joindre rapidement un infirmier ou une infirmière en cas de **problème de santé non urgent**.

#### **811 – option 1**

Info-Santé – renseignements sur la santé

#### **811 – option 2**

Info-Social – renseignements et interventions psychosociales, relativement aux sujets suivants :

- Stress, anxiété, angoisse, sentiment de panique;
- Réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, idées envahissantes, qui vous fait peur;
- Répercussions sociales en lien avec la COVID-19.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l’information et des conseils selon vos besoins.

**En cas de problème grave ou de besoin urgent, composez le 911** ou se rendre à l’urgence.

211	Information et référence sur les services communautaires, publics et parapublics
811	Option 1 : Info-Santé – renseignements sur la santé Option 2 : Info-Social – renseignements et interventions psychosociales
911	URGENCES SEULEMENT – Ambulanciers, police, pompiers



## Urgences

Ambulances, police, pompiers	911
Info-Santé et Info-Sociale	811
Info COVID-19	514 644-4545 1 877 644-4545
Abus aux aînés	1 888 489-2287
Agressions sexuelles	1 888 933-9007
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Centre de prévention du suicide	1 866 APPELLE 1 866 277-3553
Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)	1 800 361-5310
Drogue – Aide et référence	1 800 265-2626
Hydro-Québec – Urgences	1 800 790-2424
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868
SOS violence conjugale	1 800 363-9010
Tel-Aide	1 877 700-2433
Tel-Jeunes	1 800 263-2266
Ville de Saint-Constant	450 638-2010



## Services alimentaires

### Organismes et banques alimentaires

#### Complexe Le Partage

- Aide alimentaire
- Livraison offerte aux personnes confinées
- Livraison de repas préparés maison
- Aide aux courses et livraison
- Nécessite une preuve de résidence et de situation financière
- Distribution les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30 et de 17 h à 18 h 30

#### Point de service Saint-Constant



125, rue St-Pierre, Saint-Constant



450 633-1688 | 450 444-0803 poste 223 (pour l'aide alimentaire entourant la COVID-19)



[administration@lepartage.org](mailto:administration@lepartage.org)



[lepartage.info](http://lepartage.info)



[facebook.com/Complexelepartage](https://facebook.com/Complexelepartage)

#### Centre de Bénévolat de la Rive-Sud

- Service de popote roulante et de popote constante (menu variant à chaque livraison)
- Livraison de repas chauffés à 6,50 \$
- Les gens doivent appeler le lundi pour recevoir un repas chaud le mercredi
- Livraison de repas congelés à 5,50 \$
- Facturation à la fin du mois

#### Point de service Candiac (dessert aussi Saint-Constant)



8, chemin Saint-François-Xavier, Candiac



450 659-9651



[candiac@benevolatrivesud.qc.ca](mailto:candiac@benevolatrivesud.qc.ca)



[benevolatrivesud.qc.ca](http://benevolatrivesud.qc.ca)




[facebook.com/pages/Centre-De-Bénévolat-De-La-Rive-Sud](https://facebook.com/pages/Centre-De-Bénévolat-De-La-Rive-Sud)

## Service d'aide domestique Jardins-Roussillon

- Services offerts aux personnes âgées de 65 ans et +
- Les personnes de moins de 65 ans doivent être référées par leur CLSC
- L'organisme remplit le formulaire *Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique* (PEFSAD)
- Aide aux courses
- Préparation de repas à domicile

 23, montée des Bouleaux, local 100, Saint-Constant

 450 993-0706

 [direction@sadjardins-roussillon.com](mailto:direction@sadjardins-roussillon.com)


 [sadjardins-roussillon.com](http://sadjardins-roussillon.com)


 [facebook.com/sadjardinsroussillon](https://facebook.com/sadjardinsroussillon)

## Épiceries et commerces alimentaires

Service en ligne, commandes pour emporter et livraisons possibles dans certains cas.


### Maxi \*

 400, Route 132

 450 635-4411

### Métro Plus \*


 300, voie de desserte de la Route 132

 450 638-9022

\* En collaboration avec la Ville de Saint-Constant, les épiceries Maxi et Métro Plus offrent aux aînés ou aux personnes confinées de prendre leur commande par téléphone. Ensuite, un élu, un employé municipal ou un bénévole s'occupera d'en faire la livraison à domicile.



### Super C

 544, voie de desserte de la Route 132



 450 633-0698





### **Boucherie F. Larivière et fils**

 117, rue Saint-Pierre  
 450 632-2210

### **Boucherie Roussillon**



 210, rue Sainte-Catherine  
 450 633-0111

### **Boulangerie et pâtisserie Au Four et au Moulin**

 117, rue Saint-Pierre  
 438 290-4000

### **Bulk Barn**



Commandes en vrac préparées par les employés, les clients doivent attendre à la porte.

 564, Route 132  
 450 638-9185

### **Dollarama**



 510, voie de desserte de la Route 132  
 450 633-0297

### **Le petit Potager**



 117, rue Saint-Pierre  
 450 699-2367

### **Marché Véro**

Fruits, légumes, fromagerie et charcuterie

 117, rue Saint-Pierre  
 450 635-1212

### **Poissonnerie Les 5 Océans**

 380, Route 132  
 514 545-2524



### La Bière à Boire

📍 117, rue Saint-Pierre  
☎️ 514 216-2437

### SAQ Saint-Constant

📍 284, voie de desserte de la Route 132  
☎️ 450 638-5344

### Walmart

📍 500, voie de desserte de la Route 132  
☎️ 450 632-2192

## Restaurants

Service en ligne, service à l'auto, commandes pour emporter et livraisons possibles dans la majorité des cas.

Amir	564, voie de desserte de la Route 132	450 718-4646
Benny & Co	380, Route 132	450 638-4444
Eddy et Co	552, voie de desserte de la Route 132	450 632-6111
Géo Délices	103, rue Saint-Pierre	450 633-0040
Jardins Sai Woo	87, rue Saint-Pierre	450 632-1331
Jennina Pizzeria	108, rue Saint-Pierre	450 632-0150
McDonald's	560, voie de desserte de la Route 132	450 635-4100
Pappas Souvlaki	380, Route 132	450 635-4433
PFK	556, voie de desserte de la Route 132	450 632-5003
Restaurant La Carcasse	277, rue Saint-Pierre	450 993-4900
Rôtisserie Scores	532, voie de desserte de la Route 132	450 635-6699
Sema Pizza Bella	89, rue Saint-Pierre	450 635-3635
Subway	380, Route 132	450 638-6975
Sushi Edomaé	235, rue Sainte-Catherine	450 638-8808
Thaizone	380, Route 132	450 845-9663
Tim Hortons	115, rue Saint-Pierre	450 638-3844
Tim Hortons	396, Route 132	450 638-4166

## Services pharmaceutiques



### Familiprix Extra – Yanick Fournier

📍 85, rue Saint-Pierre

☎ 450 632-2730

### Pharmaprix Saint-Constant

📍 400, Route 132

☎ 450 638-4317

### Proxim – Luc Dubé

📍 227, rue Sainte-Catherine

☎ 450 635-8383

### Uniprix – Maxime Bissonnette-Roy et Mathieu Janelle

📍 113, rue Saint-Pierre

☎ 450 632-2730

### Accès pharma (Walmart)

📍 500, voie de desserte de la Route 132

☎ 450 632-4223




## Soins médicaux, dentaires et autres professionnels de la santé


### Soins médicaux


#### **Clinique médicale Saint-Pierre**

 85, rue Saint-Pierre

 450 845-4646


#### **Clinique médicale Saint-Constant**

 113, rue Saint-Pierre, bureau 102


 450 632-1630


#### **Clinique médicale Monchamp**

 227, chemin Sainte-Catherine

 450 632-2245

#### **Hôpital Anna-Laberge**

 200, boulevard Brisebois, Châteauguay

 450 699-2425


## Soins dentaires



### **Centre dentaire Bélanger, Paré et Associés**

Urgence seulement

 1010, boulevard Monchamp


 450 635-5151

### **Centre dentaire VIVA Saint-Constant**

Urgence seulement

Pour un traitement, les personnes seront redirigées à la clinique de Vaudreuil

 93, rue Saint-Pierre

 450 632-9229

### **Clinique dentaire Rousseau**

Urgence seulement, et pour la clientèle de la clinique uniquement


 35, rue Saint-Pierre

 450 638-4122

### **Dentiste Saint-Constant**

Urgence seulement, et pour la clientèle de la clinique uniquement

 119, rue Saint-Pierre

 450 635-1631




## Autres professionnels de la santé

### **Bouchard, Lapierre et Associés – Optométristes**

Urgence seulement et sur rendez-vous.


L'Ordre des optométristes du Québec a indiqué à ses membres de ne pas procéder à des examens pour les personnes âgées de 70 ans et plus.

 35, rue Saint-Pierre

 450 635-1635


### **Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSMO)**


Les services pour les aînés qui en bénéficiaient déjà sont maintenus.

 450 659-7661

### **Centre local de services communautaires (CLSC) Kateri**

Cette installation fait partie du CISSS de la Montérégie-Ouest

 90, boulevard Marie-Victorin, Candiac


 450 659-7661

- Accueil psychosociale
- Intervention de crise et prévention du suicide
- Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE)
- Accès jeunesse 0-17 ans
- Direction des programmes déficience
- Soutien à domicile pour aînés
- Groupe de médecine familiale Le Trait d'Union

### **Clinique de réadaptation physique Roussillon**

Service de téléadaptation à distance avec professionnels ou urgence uniquement

 227, rue Sainte-Catherine


 450 632-4666

### **La Maison du Goéland**

Organisme communautaire en santé mentale

Assistance et accompagnement par téléphone uniquement

 66, rue Saint-Pierre

 450 845-1700

## Soutien et accompagnement

### Centre de Bénévolat de la Rive-Sud

- Appels d'amitié
- Accompagnement
- Transport

Point de service Cadiac (dessert aussi Saint-Constant)

📍 8, chemin Saint-François-Xavier, Cadiac

☎ 450 659-9651

✉ [cadiac@benevolatrivesud.qc.ca](mailto:cadiac@benevolatrivesud.qc.ca)

🌐 [benevolatrivesud.qc.ca](http://benevolatrivesud.qc.ca)

📘 [facebook.com/pages/Centre-De-Bénévolat-De-La-Rive-Sud](https://facebook.com/pages/Centre-De-Bénévolat-De-La-Rive-Sud)



### Programme Pair

Le Programme Pair est un service d'appels quotidiens qui permet aux personnes âgées et aux personnes vivant seules et qui se sentent à risque, de se sentir davantage en sécurité. Ces appels sont rassurants pour les abonnés et pour leur famille.

Régie intermunicipale de police Roussillon  
450 638-0911, poste 430







## Pour les AÎNÉS



### FADOQ – Région Rive-Sud-Suroît

La Fédération de l'Âge d'Or du Québec rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie.

La FADOQ a lancé une opération d'appels de courtoisie pour ses membres en raison de la COVID-19.


-  900, boulevard Industriel, suite 250, Saint-Jean-sur-Richelieu
-  450 347-0910
-  1 800 828-3344
-  [fadoq@fadoqrrss.org](mailto:fadoq@fadoqrrss.org)

Autre point de service :

-  110, rue Mathias, bureau 102, Salaberry-de-Valleyfield
-  450 371-8271



### Ligne Aide Abus Aînés

Cette ligne téléphonique provinciale a pour mission de venir en aide aux aînés qui subissent de la maltraitance, notamment au sein du réseau de la santé et des services sociaux.

-  1 888 489-ABUS (2287)

### Tel-Aînés


Cette ligne téléphonique offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels pour aider les personnes de 60 ans et plus à briser l'isolement et à exprimer leurs émotions selon leur situation.


-  514 353-2463
-  1 877 353-2460



## Service d'aide domestique Jardins-Roussillon

- Services offerts aux personnes âgées de 65 ans et +
- Les personnes de moins de 65 ans doivent être référées par leur CLSC
- L'organisme remplit le formulaire *Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique* (PEFSAD)
- Aide aux courses
- Préparation de repas à domicile
- Aide à la personne
- Entretien ménager si la santé de l'utilisateur est compromise

 23, montée des Bouleaux, local 100, Saint-Constant

 450 993-0706

 [direction@sadjardins-roussillon.com](mailto:direction@sadjardins-roussillon.com)

 [sadjardins-roussillon.com](http://sadjardins-roussillon.com)

 [facebook.com/sadjardinsroussillon](https://facebook.com/sadjardinsroussillon)



## Spécial COVID-19

**Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :**

- Fièvre
- Toux
- Difficultés respiratoires

Les symptômes peuvent être légers (similaires à un rhume) ou plus sévères (tels que ceux associés à une pneumonie et à une insuffisance pulmonaire ou rénale). Toute personne qui pense être atteinte de la COVID-19 ou qui souhaite obtenir des renseignements à ce sujet est invitée à composer le : **1 877 644-4545**.

**Les mesures d'hygiène suivantes sont recommandées pour tous :**

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes;
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon;
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez et couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes;
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Pour en savoir plus sur les mesures d'hygiène ou pour avoir plus de recommandations, nous vous invitons à consulter la [trousse complète d'information](#).

De plus, un [Guide autosoins](#) a été conçu pour aider les gens à prendre les meilleures décisions possibles pour leur santé et celle de leurs proches durant la pandémie de la COVID-19. Ce guide permet également de connaître les meilleurs moyens de se protéger et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins ou de services.

Pour en savoir plus sur la situation de la COVID-19 au Québec, visitez le site Web suivant : [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus)



## Ressources numériques

### **Bibliothèque de la Ville de Saint-Constant**

Site Web permettant les prêts numériques :  
[saint-constant-prod.bibliomondo.com](http://saint-constant-prod.bibliomondo.com)

### **Banque et Archives nationales du Québec (BANQ)**





Livres, magazines, visites virtuelles de musée, pièces de théâtre, films et vidéos :  
[numerique.banq.qc.ca](http://numerique.banq.qc.ca)

### **FADOQ**


Conseils pour garder la forme dans le confort de votre foyer :  
[fadoq.ca/rive-sud-suroit/activites/activites-physiques-et-sportives/gardez-la-forme-dans-le-confort-de-votre-foyer](http://fadoq.ca/rive-sud-suroit/activites/activites-physiques-et-sportives/gardez-la-forme-dans-le-confort-de-votre-foyer)

### **Institut Nazareth et Louis-Braille**


Centre de réadaptation spécialisé en déficience visuelle. Les services qu'il dispense sont destinés aux Montérégiens, Montréalais et Lavallois qui vivent avec une perte visuelle partielle ou totale.

 1111, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil  
 450 463-1710  
 1 800 361-7063  
 [info.inlb@ssss.gouv.qc.ca](mailto:info.inlb@ssss.gouv.qc.ca)

### **La Fabrique culturelle**

Plateforme numérique pour partager la culture québécoise :  
 [lafabriqueculturelle.tv](http://lafabriqueculturelle.tv)

### **Orchestre symphonique de Montréal**



Concerts en ligne :  
 [osm.ca/fr/ecouter-et-visionner](http://osm.ca/fr/ecouter-et-visionner)





## Autres commerces et ressources

### Animaux : santé et alimentation



#### Aqua Tropicale

 159, rue Lasalle  
 450 633-0775

#### Laverdière et fils



 305, rue Saint-Pierre  
 450 632-2707

#### Mondou Saint-Constant

 380, Route 132  
 450 632-0220



#### Salon de toilettage Inter-Beauté Canin et Félin

Pour l'achat de viandes crues uniquement

 45, rue Saint-Pierre  
 450 804-0222

#### Centre vétérinaire Rive-Sud

Commande de nourriture et de médication (avec prescription d'un vétérinaire)

 7415, boulevard Taschereau, Brossard  
 450 656-3660

#### Centre vétérinaire DMV

Pour euthanasie seulement

 1655, boulevard des Promenades, Saint-Hubert  
 514 633-8888 ou 1 800 463-8555

#### Hôpital vétérinaire de Candiac

 68, chemin Saint-François-Xavier, Candiac  
 450 633-9099





## Dépanneurs – Stations-services

À tout prix – Sonic	107, rue Saint-Pierre	450 632-6938
Boni-Soir	247, rue Sainte-Catherine	450 638-6127
Couche-Tard	105, boulevard Monchamp	450 635-3251
Couche-Tard et essence	155, montée Saint-Régis	450 635-5290
Couche-Tard et essence	71, rue Saint-Pierre	450 638-0290
Couche-Tard – Esso	3, boulevard Monchamp	450 635-4929
Dépanneur Alex	99, montée des Bouleaux	450 845-4555
Dépanneur du coin – Ultramar	46, rue Saint-Pierre	450 638-4562
Dépanneur Saint-Constant	99, rue Saint-Pierre	450 632-4810



## Secteur financier

### Banque Laurentienne



 400, Route 132  
 514 252-1846



### Caisse Desjardins des Moissons-et-de-Roussillon



 296, voie de desserte de la Route 132  
 450 632-2820

### RBC Banque Royale

 564, voie de desserte de la Route 132  
 450 635-5260

### H&R Block

- Dépôts des documents dans une enveloppe
- Entretien par téléphone
- Les clients se présentent uniquement pour signer les déclarations et payer


 87, rue Saint-Pierre  
 450 635-2465




## Transport

### Exo – Réseau de transport métropolitain

Exo offre les services de transport collectif par trains et autobus ainsi que le transport adapté sur le territoire de la Communauté métropolitaine de Montréal.

 514 287-TRAM (8726)

 1 888-702-TRAM (8726)

 [exo.quebec/fr](http://exo.quebec/fr)

 [facebook.com/alloexo](https://facebook.com/alloexo)

### TARSO – Transport adapté

Ce service de transport s'adresse aux personnes ayant un handicap ou ayant des limitations sur le plan de la mobilité.

Pour planifier un déplacement, vous devez d'abord vous inscrire à TARSO et ensuite effectuer une réservation : 450 444-2555

## Autres commerces à Saint-Constant qui continuent d'œuvrer malgré la crise entourant la COVID-19

Discount – location d'autos et camions Service offert via la succursale de La Prairie	380, Route 132	450 635-2358
ICI Pneus et mécanique Touchette Service réservé uniquement aux professionnels prioritaires	77, rue St-Pierre	450 632-4140
Librairies Boyer Commande en ligne et téléphonique – livraison à domicile	117, rue Saint-Pierre	450 290-0239
Lunetterie New Look Ouvert 1 jour par semaine pour les urgences et les remise de commandes	564, route 132	450 638-2761
Nettoyeur Chatel et comptoir postal	400, Route 132	450 632-4424
Pc-Info – Réparation d'ordinateurs et entretien informatique	91, montée des Bouleaux	450 845-3298
RONA	254, montée Saint-Régis	450 632-4727
Stef Auto Service, mécanique générale et diesel Urgence seulement	12, rue Saint-Pierre	450 993-1640
The Home Depot	490, voie de desserte de la Route 132	450 633-2030
Velocity Tuning, atelier de mécanique générale Urgence seulement, un client à la fois	90, rue Saint-Pierre	438 497-4556
Vitrierie Parr Urgence seulement	71, montée des Bouleaux	450 993-1358
VitroPlus – Ziebart Saint-Constant Horaires revus et mesures particulières	92, rue Saint-Pierre	450 638-0184



