

# Centre d'action bénévole Ouest-de-l'Île

Le Centre d'action bénévole Ouest-de-l'Île (le CAB) est un organisme à but non lucratif dont le but est de soutenir les besoins des bénévoles ainsi que ceux des organismes et des groupes communautaires qui ont besoin de leur aide.

## Développer et encourager le bénévolat

- Promouvoir la promotion du bénévolat, assurer le leadership dans les dossiers liés au bénévolat ainsi que recruter et établir le lien entre les individus et les centaines d'opportunités de bénévolat pour desservir l'Ouest de l'île. Pour faire du bénévolat, veuillez appeler le 514-457-5445, poste 226 ainsi que pour les opportunités de bénévolat corporatif.

## Popote Roulante

- La Popote roulante est un service dirigé par des bénévoles qui permet de fournir des repas chauds et nutritifs à des personnes âgées isolées, confinées à la maison ou à mobilité réduite.

## Repas surgelés et purées

- Ce service de repas surgelés est destiné aux personnes âgées de l'Ouest de l'île ayant une référence médicale ou des services sociaux.
- Il y a une vaste sélection de repas à faible teneur en sodium et matières grasses; des soupes et desserts sont également disponibles.
- Pour toute information sur les services alimentaires, appelez le 514-457-5445, poste 225.

## Programme Contact

- Il s'agit d'un service téléphonique gratuit et convivial de réconfort offert à tous les résidents de l'Ouest de l'île de 55 ans et

plus. Ces appels sont faits trois fois par semaine.

## Personne à tout faire

- Le service de Personne à tout faire est offert aux personnes âgées référées par le CLSC, leur permettant d'obtenir de l'aide pour effectuer de menus travaux autour de la maison.
- La personne à tout faire peut être présente lorsque vous rencontrez des entrepreneurs pour discuter des services et des coûts liés à des réparations plus importantes.

## Service d'aide à l'impôt sur le revenu

- Veuillez communiquer avec nous au 514-457-5445, poste 228 pour plus d'information ainsi que pour les critères d'admissibilité.

## Le club des jeunes de cœur de 55 ans et +

- Un programme complet de sensibilisation offrant des cours et des activités hebdomadaires conçus pour engager les personnes âgées intellectuellement, culturellement et physiquement.

## Visites thérapeutiques d'animaux

- Des bénévoles dévoués offrent des visites thérapeutiques avec des chiens et des chats dans divers établissements de l'Ouest-de-l'Île.

1, Rue de L'Eglise,  
Sainte-Anne-de-Bellevue, H9X 1W4  
514-457-5445 | [info@volunteerwestisland.org](mailto:info@volunteerwestisland.org)  
[www.cabvwi.org](http://www.cabvwi.org)

# Volunteer West Island

Volunteer West Island is a non-profit organization dedicated to supporting the needs of volunteers as well as the needs of community organizations and groups that require volunteer help.

## Foster and Develop Volunteerism

- Promoting volunteerism, providing leadership on issues relating to volunteerism and recruiting and connecting people with hundreds of opportunities to serve on the West Island. For volunteering please call 514-457-5445 ext. 226 for corporate volunteer opportunities.

## Hot Meals

- Meals on Wheels is a volunteer-driven program that provides hot nutritious meals to home-bound or isolated seniors and to those with reduced autonomy.

## Frozen Meals and Purees

- This program is available to West Island seniors with a medical or social service reference.
- There is a wide selection of low sodium and low fat meals. Soups and desserts are also available.
- For information about all food services call 514-457-5445 ext. 225.

## Contact Program

- This is a free, friendly telephone reassurance service open to all residents of the West Island who are 55 or over. The calls are made 3 times a week by volunteers.

## Handyperson

- This service is provided for seniors referred to by the CLSC. Eligible West Islanders can obtain help in completing light repairs around the house.
- The handyperson can be present to assist you when you meet with contractors to discuss services and costs related to larger repairs.

## Income Tax Assistance Service

- Contact 514-457-5445 #228 for more information and eligibility criteria.

## The Young at Heart 55+ Club

- A comprehensive outreach program offering classes and weekly activities designed to engage seniors intellectually, culturally, and physically.

## Caring Paws Animal Therapy

- Dedicated volunteers provide therapy dog and cat visits to various facilities within the West Island.

1, Rue de L'Eglise,  
Sainte-Anne-de-Bellevue, H9X 1W4  
514-457-5445 | [info@volunteerwestisland.org](mailto:info@volunteerwestisland.org)  
[www.cabvwi.org](http://www.cabvwi.org)