



# 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.

## PROGRAMMES & SERVICES

### Développer et encourager le bénévolat

- Faire la promotion du bénévolat, agir à titre de leader dans les dossiers liés au bénévolat ainsi que recruter et mettre en lien les individus quant aux centaines d'opportunités de bénévolat dans l'Ouest-de-l'Île. Favoriser le rayonnement de nos activités dans les secteurs communautaires et publics afin d'inclure les organisations œuvrant dans une variété de secteurs: services sociaux, santé, éducation, arts et culture, sports et loisirs, environnement. Pour le bénévolat, veuillez appeler le 514-457-5445 poste 226 ou poste 229 pour les possibilités de bénévolat d'entreprise.

### Popote Roulante

- La Popote roulante est un programme dirigé par des bénévoles qui fournit des repas chauds et nutritifs à des personnes âgées isolées, confinées à la maison et aux personnes à mobilité réduite

### Repas surgelés et purées

- Un programme de repas surgelés pour les personnes âgées de l'Ouest-de-l'Île ayant une référence médicale ou de service social
- Une vaste sélection de repas, de soupes et de desserts à faible teneur en sodium et en matières grasses est disponible
- 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 réassurance ouvert à tous les résidents de l'Ouest de l'île âgés de 55 ans ou plus, qui se sentent isolés et apprécieraient entendre une voix amicale trois fois par semaine.

### Programme de jumelage

- Le programme PAIR est un service d'appels automatisés gratuit dont le but est de vérifier l'état de santé des résidents, ou encore de leur rappeler de prendre leurs médicaments de façon à aider les personnes âgées à garder leur autonomie et à donner une tranquillité d'esprit aux membres de leur famille.

### Personne à tout faire

- Service de personne à tout faire 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 également 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.
- Pour plus d'informations sur les programmes ci-dessus, veuillez appeler le 514-457-5445, poste 228.

### 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)

Pour obtenir de l'information sur les autres ressources, communiquez avec le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) au 514-694-6404.





# Volunteer West Island

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

## PROGRAMS & SERVICES

### 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. Reaching across the non-profit and public sectors to include organizations working in social services, health care, education, arts, culture, sports recreation and the environment. For volunteering please call 514-457-5445 ext. 226 or ext.229 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 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.

### Pair Program

- Free automated call service to verify that residents are in good health, or perhaps to remind them to take their medication.
- This provides a way for seniors to maintain their autonomy and give their family members peace of mind.

### 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 also 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.
- For more information about all of the above programming, please call 514-457-5445 ext.228

### 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)

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

