



An EBM Skating Event

Under the sunny skies of a February 25th afternoon, EBM staff, board members, friends and volunteers gathered at Esplanade Tranquil for an enjoyable skating event.

Many who came had not skated before and enjoyed trying one of Canada's favourite winter pastimes. Hot chocolate and Timbits were provided to ward off chilly fingers and satisfy appetites.



Une sortie de patinage avec EBM

C'est sous un ciel ensoleillé que des membres du conseil et du personnel d'EBM, des bénévoles et des amis se sont retrouvés à l'Esplanade Tranquille, le 25 février dernier, pour une agréable sortie de patinage.

Plusieurs participants n'avaient jamais chaussé de patins auparavant et en ont profité pour essayer l'une des activités hivernales préférées au Canada. Du chocolat chaud et des Timbits ont été servis afin de réchauffer les doigts et satisfaire les appétits!

Café Échange

Des bénévoles ont participé à un atelier le 28 mars, animé par Natasha Hassija, BSc PT, et Louis-François Génier-André, inf., et portant sur les sujets suivants : les techniques à utiliser pour aider un adulte âgé à mobilité réduite, les diverses stratégies de prévention des chutes, les méthodes permettant de garder son équilibre, la façon de se remettre sur pied après une chute sans blessure, et les déplacements en taxi pour les utilisateurs de chaises-roulantes.

Le Café Échange donne la possibilité aux bénévoles de se réunir afin de s'offrir du soutien mutuel et, dans ce cas-ci, d'acquérir de nouvelles aptitudes.

Café Échange

Volunteers gathered on March 28th, for a workshop lead by Natasha Hassija BSc PT and Louis-François Génier-André, Inf, covering techniques for assisting seniors with reduced mobility, fall prevention strategies, methods for helping clients stand up if they can, how to help a client get back on their feet if they fall without injury, and guidance on aiding clients with transfers from taxis and wheelchairs.

Café Échange brings EBM volunteers together to connect, provide mutual support and, in this case, acquire new skills.



Aider les aînés à conserver leur indépendance dans la collectivité depuis 1985

Helping seniors stay independent in the community since 1985

1801, de Maisonneuve o. #750
Montréal, Québec H3H 1J9
(514) 939-9575
ebmmetro@vif.com
www.ebmservices.org



Printemps / Spring 2024

Des ressources au bout des doigts

La présente édition du bulletin RéfleXions propose une panoplie de renseignements que nous avons réunis ici afin de répondre aux besoins précis des aînés. Qu'il s'agisse des frais de livraison chargés par les supermarchés ou des démarches pour trouver un médecin de famille, notre but était de regrouper les sources d'information les plus pertinentes dans un même document.

Nous ayons tenté d'inclure une vaste gamme de renseignements; cependant, en raison de contraintes d'espace, nous n'avons pas pu couvrir tous les sujets possibles. Si vous avez besoin d'aide pour un aspect que nous n'avons pas abordé mais que vous jugez important, vous pouvez contacter l'équipe dévouée d'EBM pour obtenir du soutien.

Au fil du temps, nous ajouterons d'autres renseignements pertinents sur notre site Web. N'hésitez pas à visiter <https://ebmservices.org> afin d'en savoir plus sur EBM et sur son engagement à aider les aînés à demeurer autonomes alors qu'ils continuent de vivre dans le confort de leur maison.

Si vous souhaitez recevoir une copie imprimée répertoriant de nombreux numéros de téléphone importants qui vous intéressent, n'hésitez pas à contacter n'importe quel membre de l'équipe EBM et nous serons heureux de vous aider.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos stagiaires étudiants, Catherina, Frédérique, Gabby, Jasmyne et Kayla pour leur soutien inestimable dans la recherche et la localisation de certaines ressources présentées dans cette édition.

Information at your Fingertips

This edition of RéfleXions contains a wealth of information, customized to meet the specific needs of seniors. From grocery store delivery fees to essential contact information if you need a family doctor, our objective is to consolidate the most relevant resources into a single issue.

Although we tried to include a wide range of valuable content, space constraints may prevent us from including everything within these pages. Should you require assistance with something we may not have covered and is important to you, the committed team at EBM can offer support whenever you need it.

As time progresses, we will add relevant resources to our website. Please visit <https://ebmservices.org> to discover more about EBM and our commitment to helping seniors stay independent, while living in the comfort of their own homes.

Should you wish to receive a printed copy listing many of the important phone numbers of interest to you, don't hesitate to reach out to anyone on the EBM team and we will be happy to help.

We would like to thank our student interns, Catherina, Frédérique, Gabby, Jasmyne and Kayla, for their invaluable support in locating certain resources featured in this issue.



*Nous vous invitons à noter sur votre calendrier la date du **28 septembre 2024**; c'est ce jour-là qu'aura lieu notre campagne de financement **Le Thé anglais**, à l'église St. Andrew et St. Paul, afin de financer notre programme Expression artistique. L'édition d'été de notre bulletin RéfleXions vous fournira de plus amples informations ou appelez-nous au (514) 939-9575.*

*Save **September 28, 2024** in your agenda for **EBM's High Tea Fundraiser** at the Church of St. Andrew & St. Paul raising funds for our Art Expression Program. Our summer edition of RéfleXions will provide more information on the event or call us at (514) 939-9575.*

Director's Message

When Brenda mentioned the idea of dedicating this issue of RéfleXions to resources available to seniors in the community, the team enthusiastically agreed that this was a wonderful idea. Many seniors may be unaware of the many resources that are available and may have difficulties navigating them. At EBM we consistently strive to address the needs of our clients to the best of our ability. Nevertheless, we do have limitations, and there are certainly many other organizations that specialize in areas beyond our scope. We hope that this issue of RéfleXions brings awareness on available resources for you or a loved one and helps to facilitate the process of acquiring assistance.

I chose to focus my article on resources that support mental health and well-being that can be helpful to seniors living in Montreal. One doesn't have to experience severe depression or be professionally diagnosed with mental health challenges to benefit from these resources. There is a certain stigma associated with mental illness, but the reality is many individuals can experience feelings of mental unease, being overwhelmed or anxious to varying levels at different times over the course of their lives. There are resources available to anyone who is concerned about their mental well-being, no matter how minor or severe their challenges are, and I would encourage anyone who feels like they are struggling to seek support.

Tele-Aide is a free, confidential and anonymous listening service. By simply calling (514) 935-1101 you can speak with a trained volunteer who will offer help through empathetic, genuine and respectful listening.

Face à Face Listening and Intervention Centre offers a free and confidential short term counselling service for individuals who are struggling with emotional and psychological stresses. The counselling service aims to help identify strengths and coping mechanisms and explore options that will increase the overall well-being of the individual. Similar to Tele-Aide, Face à Face also has a listening line which doubles as a referral line. The phone number for Face à Face is (514) 934-4546.

An organization called **Tracom** responds to individuals who are in crisis. They offer crisis intervention services by phone 24 hours a day, 7 days a week. Furthermore, they have community intervention workers who can support an individual (over the phone or in person) through their crisis and help facilitate access to long term support. Tracom also has a housing service where an individual can have short term accommodation to offer respite as they work through their crisis. Their phone number is (514) 483-3033.

By shedding light on these three organizations, I hope readers feel comfortable to call should you or a loved one feel you could benefit from their services. Please also know that we at EBM are always available to listen, answer questions and help find an appropriate resource when needed.

Best,

Valeri Batten

Services de nettoyage - Cleaning Services

Les limitations physiques ou les conditions de santé peuvent rendre difficile pour les personnes âgées d'accomplir les tâches de nettoyage courantes. Ci-dessous, vous trouverez quelques références pour des services de nettoyage professionnels. Les soumissions peuvent être obtenues en contactant directement l'entreprise par téléphone ou sur leur site internet.

Physical limitations or health conditions may make it difficult for seniors to perform routine cleaning tasks. Below are some references for professional cleaning services. Quotes may be obtained by contacting the company directly by phone or on their website.

Maids Montréal

4388, rue Saint-Denis, suite 200 #140
Montréal QC H2J 2L1
1-833-800-3330
<https://www.maidsmontreal.ca>

Plumeau Chiffon & Cie

4450, rue St-Hubert, suite 311
Montréal QC H2J 2W9
(514) 523-6626
<https://plumeau.qc.ca>

NEO

694, rue de l'Église, Verdun QC H4G 2M8
(514) 706-8977
<https://neomaiddcleaning.com>

The Clean Panther Nettoyages

9290, av. Dubuisson, Mtl. QC H1L 0B8
(438) 500-2723
<https://thecleanpanther.ca>

Un mot de Rhiana (suite de la page 3)

Augmentations de loyer

En tant que locataire, il est dans votre intérêt de connaître le taux moyen d'augmentation des loyers, afin de déterminer si l'augmentation qu'on vous présente est raisonnable. Vous pouvez trouver ce renseignement sur le site Web du TAL, ou en effectuant une recherche en tapant « calcul du TAL pour la fixation des loyers en [année] ». Ainsi, si votre augmentation dépasse la moyenne, vous pouvez demander au propriétaire de vous fournir un document expliquant comment l'augmentation a été calculée et précisant les coûts associés à l'unité et au bâtiment.

Lorsque vous recevez votre lettre de renouvellement, vous devriez disposer de trois options :

- Accepter le renouvellement du bail avec les modifications indiquées.
- Refuser le renouvellement du bail et quitter le logement à la fin du bail.
- **Refuser les modifications indiquées et renouveler le bail.**

Il arrive souvent que des propriétaires omettent d'indiquer la troisième option, ce qui amène bien des locataires à croire qu'ils doivent accepter l'augmentation. Ce qui est faux : vous conservez le droit de refuser l'augmentation. En outre, il est illégal d'évincer un locataire qui choisit d'exercer ce droit.

- Si vous recevez un avis d'augmentation, il est préférable que vous discutiez avec le propriétaire ou la direction de l'immeuble avant de vous adresser au TAL.
- Si une entente ne peut pas être conclue, le propriétaire doit s'adresser au TAL afin de demander une modification de bail.
 - Si votre cas est soumis au TAL, une note sera ajoutée à votre dossier. Des propriétaires pourraient dans le futur refuser de prendre en compte votre demande de location, une mesure qui serait discriminatoire et illégale, mais qui pourrait s'avérer difficile à contester.

Rhiana Warawa

Coordonatrice des bénévoles

A word from Rhiana (continued from page 3)

Rent Increases

As a tenant, it is in your best interest to be aware of the average rental increases to assess whether you are receiving a reasonable increase. You can find this information on the TAL's website, or by searching "TAL rent increase [year]". Suppose the rent increase is above the average. In that case, you can request the landlord provide a calculation document that explains how they determined the increase, which should include all costs associated with the unit and building.

When you receive your letter of renewal, you should be presented with three options:

- Accept the renewal of the lease with the modifications.
- Decline to renew their lease and vacate the dwelling at the end of the lease.
- **Refuse the proposed modifications and renew my lease.**

It is common for landlords to leave out the last option, which leads many tenants to believe they must accept the increase. This is false: you have the right to refuse an increase. Furthermore, being evicted for choosing to exercise this right is illegal.

- If you reject an increase, it's best to speak and negotiate with the landlord or management before going to the TAL
- If no agreement can be reached, the landlord must file an Application to modify the lease with the TAL
 - A record will be on your file if a case is brought to the TAL. Future landlords may choose not to accept your rental application—this is discrimination and is illegal, but it can be challenging to combat

Rhiana Warawa

Volunteer Coordinator

Le Régime canadien de soins dentaires, par Brenda Gervais

Le gouvernement du Canada a décidé de mettre en place des mesures positives visant à réduire les obstacles financiers à l'accès aux soins de santé dentaire; cette initiative constitue le Régime canadien de soins dentaires (RCSD).

Pour être admissible au RCSD, vous devez :

- être citoyen canadien
- avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000 \$
- ne pas avoir accès à une assurance dentaire

La présentation de demandes d'inscription au RCSD se fera progressivement, **en commençant par les personnes âgées.**

Des lettres contenant un code de demande personnalisé ainsi que des instructions relatives à l'inscription au RCSD ont été transmises aux aînés ayant 87 ans et plus en décembre 2023. D'ici la fin de mai 2024, les aînés de 65 ans et plus pourront eux aussi soumettre une demande d'inscription. Les adultes détenant un certificat valide de crédit d'impôt pour personnes handicapées pourront présenter une demande dès le mois de juin 2024.

La date de début de la couverture du RCSD variera pour chaque personne admissible selon le moment auquel elle fera sa demande. Vous pourrez prendre un rendez-vous auprès de votre fournisseur de soins dentaires uniquement lorsque vous aurez reçu la confirmation de votre inscription au RCSD. C'est pourquoi, avant de visiter votre fournisseur, vous devrez vous assurer que vous êtes bien couvert par le régime. Certains services de soins dentaires devront faire l'objet d'une autorisation préalable; ces services seront disponibles à compter de novembre 2024.

Si vous êtes admissible mais que vous n'avez pas reçu la lettre du gouvernement, vous pouvez présenter votre demande par téléphone ou parler à un agent, en composant le **1-833-537-4342** et en choisissant l'**option 2**. Cette ligne est accessible du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Un service téléphonique automatisé est également offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

À noter : Pour être admissible au RCSD, vous devrez respecter les critères d'admissibilité chaque année.

Pour présenter une demande ou en savoir davantage sur le programme, visitez le site:
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/dentaire/regime-soins-dentaires.html>.

Canadian Dental Care Plan, by Brenda Gervais

The Canadian Government announced positive news aimed at reducing financial barriers to accessing oral health, under the Canadian Dental Care Plan (CDCP).

To be eligible you:

- must be a Canadian citizen
- have an annual adjusted family net income of less than \$90,000
- do not have access to any other dental insurance

Applications opened in phases, **beginning with seniors**. Letters including a personalized application code with instructions on how to apply, were sent to seniors aged 87 and above in December 2023. By the end of May 2024, seniors 65 and older will be eligible to apply. Adults with a valid disability Tax Credit certificate, will be eligible to apply in June 2024.

The CDCP coverage start date will vary for each person who qualifies, depending on when you apply. Appointments with your oral health provider can only be scheduled after you receive confirmation of your coverage. Before visiting your oral health provider make sure they are participating in the CDCP. Some oral health services may require preauthorization. Services requiring preauthorization will become available in November 2024.

If you are eligible but did not receive a letter, if you wish to apply by phone or if you wish to speak to an agent, call **1-833-537-4342** and select **Option 1**. Phone lines are answered from 8:30 a.m. to 4:30 p.m, Monday to Friday. An automated phone service is available 24 hours a day, 7 days a week.

Note: You will be required to meet the eligibility requirements each year to qualify.

To apply or learn more about the program online, visit:
<https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html>



Message de la directrice

Lorsque Brenda a lancé l'idée que cette édition du bulletin RéfleXions pourrait porter sur les ressources disponibles pour les aînés de la collectivité, l'équipe a réagi avec enthousiasme en disant que c'était une idée formidable. Bon nombre d'aînés connaissent mal les ressources disponibles ou ont de la difficulté à s'y retrouver. Chez EBM, nous nous efforçons toujours de répondre aux besoins de nos bénéficiaires; toutefois, nous avons nos limites et nous savons qu'il y a d'autres organismes qui sont axés spécifiquement sur les besoins que nous ne pouvons combler. Nous espérons que la présente édition de RéfleXions vous fera découvrir les ressources disponibles pour vous ou vos proches et vous aidera à obtenir l'assistance désirée.



Dans cet article, je me suis intéressée aux ressources relatives à la santé mentale et au bien-être qui pourraient être utiles aux aînés vivant à Montréal. Il n'est pas nécessaire qu'une personne souffre d'une sévère dépression ou ait reçu un diagnostic de maladie mentale pour se prévaloir de ces ressources. La maladie mentale donne lieu à une certaine stigmatisation; pourtant, dans le cours de leur vie, la plupart des gens connaissent des épisodes où ils se sentent mal, dépassés par les événements ou plus ou moins anxieux. Il existe des ressources pour ceux qui sont inquiets de leur santé mentale, peu importe que ces problèmes soient légers ou profonds. J'encourage donc les personnes qui éprouvent de telles difficultés à ne pas hésiter pour obtenir de l'aide.

Tel-Aide est un service d'écoute sans frais, confidentiel et anonyme. Il suffit de composer le (514) 935-1101 pour pouvoir parler à un bénévole formé, dans une intervention marquée par l'empathie et l'écoute attentive et respectueuse.

Le Centre d'écoute et d'intervention Face à Face offre un service de consultation de courte durée, sans frais et confidentiel, aux personnes éprouvant des problèmes émotionnels et psychologiques. Durant la consultation, on cherche à découvrir les forces et les mécanismes d'adaptation de la personne qui appelle, et à explorer les options qui permettront d'accroître son bien-être général. Semblable à la ligne d'écoute de Tel-Aide, la ligne de Face à Face se double également d'un service de référence. Le numéro pour joindre Face à Face est le (514) 934-4546.

Un organisme appelé **Tracom** vient en aide aux personnes traversant une crise. Ses services d'aide sont accessibles par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le personnel de Tracom comprend des agents en intervention communautaire capables de soutenir les personnes en crise (au téléphone ou en personne) et de les aider à trouver du soutien à long terme. Tracom peut également fournir de l'hébergement de courte durée afin de permettre aux personnes en crise de reprendre pied. Le numéro pour joindre Tracom est le (514) 483-3033.

J'espère que les informations ci-dessus encourageront des lecteurs à joindre l'un ou l'autre de ces organismes s'ils estiment qu'eux-mêmes ou des proches pourraient bénéficier de leurs services. Sachez également qu'il y a toujours quelqu'un chez EBM pour vous écouter, répondre à vos questions et vous diriger vers une ressource correspondant à vos besoins.

Cordialement,

Valeri Batten

*Le comité aîné·e·s de la **Table de quartier Peter McGill** aimerait connaître vos besoins et attentes en tant qu'aîné·e vivant dans le quartier ou à proximité. Veuillez prendre quelques minutes pour répondre à notre sondage en ligne et nous aider à améliorer la qualité de vie du quartier ! <https://forms.gle/93hg4XCvc9qqHsQp7>
Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, veuillez appeler EBM au (514) 939-9575 et nous vous enverrons une copie en papier.*

***The Peter McGill Community Table** would like to know your needs and expectations as seniors living in the neighbourhood or nearby. Please take a few minutes to answer their online survey and help improve the quality of life!
<https://forms.gle/1i6BQ8Y8sSSvfBA8A>*

If you do not have access to a computer please call EBM at (514) 939-9575 and we will send you a paper copy.

A word from Rhiana



Montreal tenants are feeling the housing crisis effects through increasing rents—the largest increase in 30 years. Wrapped in the housing crisis is the growing issue of “renovictions”, where landlords evict tenants, citing a need for major renovations, then renting to new tenants at much higher rents. According to a December 2023 report by the Regroupement des comités logement et association locataires du Québec (RCLALQ), Montreal had an increase of 143% in forced evictions for purposes of renovations (this increase also includes repossessions).

Seniors are particularly vulnerable to renovictions, which can create precarious situations. Landlords target seniors because their rent is typically below the market rate, as they have lived in their apartments for years, sometimes decades.

Anyone who has ever rented can understand feeling frustrated and powerless; maybe you felt forced into providing a deposit or more than one month's rent when signing a new lease (both of which are illegal!), received an unjust rent increase, or had to deal with an unresponsive landlord when it came to addressing building issues. Learning to advocate for yourself is imperative to maintain your rights and ability to live in habitable and secure housing. I hope to provide these resources to empower seniors, but the information can benefit anyone.

Note: due to space, this article provides the main takeaways on renovictions and rent increases; for additional information on renovictions, repossessions, signing a new lease, and the “right to maintain occupancy” during minor repairs, please feel free to contact us at EBM.

The following information was found on the Tribunal administratif du logement (TAL) website <https://www.tal.gouv.qc.ca>
Office hours are Monday to Friday from 8:30 a.m. to noon and 1:00 p.m. to 4:30 p.m. (514) 873-2245 or 1-800-683-2245

Renovictions- Evictions due to major improvements and repairs

The need for renovations or updating an old unit is not inherently problematic! Yet, units that require substantial work are mainly due to the owner's neglect over time, which could have been avoided if the unit had been properly maintained. Under Quebec law, a landlord has the right, under certain conditions, to evict a tenant to pursue major renovations, divide the dwelling, or enlarge it substantially. However, as a tenant, you have the right to reject an eviction of this kind, under the same conditions.

Important! Some seniors have protections against evictions and repossessions. It is illegal for a landlord to evict a senior under the following conditions, all of which must be met:

- Seniors 70 years of age or over
- Has occupied the dwelling for at least ten years
- Has income equal to or less than the maximum threshold to qualify for a dwelling in low-rental housing

If you or anyone you know is being evicted according to those conditions, call the TAL!

Tenants entitlements:

- You do not have to respond immediately to a notice of eviction. If you have been pressured into agreeing to this type of eviction or have experienced harassment, contact the TAL or any of the tenant advocacy organizations listed in our newsletter.
- Whether you accept or reject the eviction, you may recover damages if the TAL rules that the landlord acted in bad faith.
- If you agree to the eviction but consider that the injury suffered warrants a greater indemnity, you can apply to the TAL to have the amount fixed. At the tenant's request, the TAL can also set a later date for the tenant's eviction.
- Receive an indemnity equal to one month's rent for each year of uninterrupted lease of the dwelling by the tenant and payment for reasonable moving expenses.

(continued on page 10)

ÉPICERIES - GROCERY STORES

Adonis

2173, rue Ste-Catherine o, H3H 1M9 (514) 933-4747 <https://www.instacart.ca>

Livraison: Service de livraison en ligne est disponible via *Instacart*. Les prix peuvent varier et des frais s'appliquent. Les livraisons pour les commandes en magasin ne sont pas disponibles.

Delivery: Online delivery available through *Instacart*. Pricing may differ and fees are applied. In-store delivery is not available.

IGA - Atwater

1500 Atwater Ave, Westmount H3Z 1X5 (514) 933-0995 <https://www.iga.net>

Livraison: La livraison est disponible pour les commandes en magasin, par téléphone et par internet. Les commandes par téléphone sont prises de 9h à midi du lundi au vendredi. Les frais de livraison sont 4\$ pour les personnes âgées en magasin. Les heures de livraison sont de 10h à 19h en semaine et de 10h à 18h le week-end. Livraison le jour même en trois heures. Vous pouvez également commander en ligne et retirer en magasin.

Delivery: Available for in-store, telephone and online orders. Telephone orders are taken from 9am to noon, Monday to Friday. The delivery fee is 4\$ for seniors in-store. Delivery hours are from 10 a.m. to 7 p.m. on weekdays and from 10 a.m. to 6 p.m. on weekends. They offer same-day delivery, within 3 hours. You can also order online and pick up in-store.

IGA - Complexe Desjardins

5, Place Desjardins H5B 1B5 (514) 843-6116 <https://www.iga.net>

Livraison: La livraison est disponible pour les commandes en magasin et par internet. Les frais de livraison sont 4\$ pour les personnes âgées en magasin. Les heures de livraison sont de 10 h à 17h. Livraison le jour même en trois heures. Vous pouvez également commander en ligne et retirer en magasin.

Delivery: Available for in-store and online purchases. The delivery fee is 4\$ for seniors in-store. The delivery hours are from 10 a.m. to 5:30 p.m. Delivery is same day, within 3 hours. You can also order online and pick up in-store.

Metro Plus Westmount

4840, rue Sherbrooke o. Westmount H3Z 1G8 (514) 488-4083 <https://www.metro.ca>

Livraison: Les commandes uniquement en lignes ou en magasin sont disponibles pour la livraison. La livraison est faite dans les trois heures suivant la commande et la livraison pour les personnes âgées est gratuite.

Delivery: Available only for online or in store purchases. Groceries are delivered within three hours of ordering. Delivery for seniors is free.

Metro - Avenue du Parc

3575, av. du Parc Suite 5100 H2X 3P9 (514) 843-3530 <https://www.metro.ca>

Livraison: Disponible pour les achats en ligne ou en magasin. Les commandes sont acceptées jusqu'à 18h en semaine et 17h le week-end, pour une livraison le jour même. Les frais de livraison pour les aînés de 65 ans et plus sont de 1\$ + taxes.

Delivery: Available for on line or in store purchases. Grocery orders are accepted until 6 p.m. on weekdays and 5 p.m. on weekends, for same day delivery. Delivery costs for seniors 65+ is \$1+tax.

Provigo

3421, av. du Parc H2X 2H6 (514) 281-0488 <https://www.provigo.ca>

Livraison: La livraison en magasin est disponible pour les commandes 50\$+ lundi au vendredi du 11h à 19h et en fin de semaine du 11 h à 17h30. Frais de livraison pour les aînés 3\$. La livraison par téléphone n'est pas disponible.

Delivery: In-store delivery for orders \$50+ from 11 am to 7 p.m. Monday to Friday and 11 a.m. to 5:30 p.m. on weekends. Delivery fee for seniors is \$3. No minimum for online orders. Delivery by phone is not available.

Supermarché PA - du Fort

1420, du Fort H3H 2C4 (514) 923-0922 <https://www.supermarchepa.com>

Livraison: Une livraison en magasin ou en ligne est disponible de 10h à 21h avec une commande minimum de 35\$. Pour les achats de moins de 50\$, les frais de livraison sont de 8\$; pour les achats de moins de 50\$ à 125\$, les frais de livraison sont de 4\$. Pour les commandes en ligne il y a des frais supplémentaires de 6\$ pour les achats. Les livraisons sont effectuées dans les trois heures suivant l'achat en magasin.

Delivery: In-store and online delivery available from 10 am to 9 pm with a minimum order of \$35. With a purchase of less than \$50, the delivery fee is \$8. For orders from \$50-\$125, the delivery fee is \$6. For orders over \$125, the delivery fee is \$4. For online orders there is an extra \$6 shopping fee. Deliveries are within 3 hours of the in-store purchase.

Supermarché PA - du Parc

5242, du Parc H2V 4G7 (514) 273-8782 <https://www.supermarchepa.com>

Livraison: La livraison est de 10h à 21h30. Pour les achats de 125\$ ou plus, les frais sont de 4\$; pour les achats de 50\$ à 120\$, les frais sont de 6\$; pour les achats de moins de 50\$, les frais sont de 8\$. Il y a des frais supplémentaires de 6\$ pour toute commande en ligne.

Delivery: Delivery service is from 10 am- 9:30 pm. For a purchase of \$125 or more the fee is \$4; for a purchase of \$50 to \$120 the fee is \$6; for purchases of less than \$50 the fee is \$8. There is an extra \$6 fee for any online order.

Les 5 saisons - The 5 Seasons

1280 Ave Greene, Westmount H3Z 1C2 (514) 931-0249 <https://les5saisons.ca>

Livraison: La Livraison est disponible pour les commandes en magasin et par téléphone. Pour les personnes âgées, le prix est de 5\$ (1\$ plus 4\$ pour préparer la commande). Les commandes sont acceptées du lundi au vendredi avant 14h et le samedi avant 12h. Les livraisons sont effectuées après 18h.

Delivery: Offered for in-store and phone orders. In-store and telephone delivery costs for seniors is \$5 (\$1 to prepare the order and \$4 for delivery). Deliveries for phone orders are from Monday to Friday before 2 pm. and on Saturday, 12 p.m. All deliveries are fulfilled after 6 p.m.

Un mot de Rhiana



Pour les locataires de Montréal, l'augmentation du prix des loyers – la plus importante des 30 dernières années – est une manifestation concrète des effets de la crise du logement. En toile de fond de cette crise, il y a le problème croissant des « rénovictions », qui amènent les propriétaires à évincer leurs locataires en prétextant devoir faire d'importantes rénovations afin de louer plus tard les appartements à de nouveaux locataires, à des prix beaucoup plus élevés. Selon un rapport publié en décembre 2023 par le Regroupement des comités logement et associations locataires du Québec (RCLALQ), la ville de Montréal a connu une augmentation de 143 % du nombre d'évictions forcées imputables à la rénovation de logements (ce chiffre inclut les reprises d'appartements).

Les aînés sont particulièrement vulnérables aux rénovictions, car celles-ci peuvent les plonger dans des situations précaires. Les propriétaires ciblent les aînés parce que ces derniers ont des loyers généralement plus bas que ceux du marché, du fait qu'ils occupent leur appartement depuis des années, sinon des décennies.

Quiconque a déjà loué un appartement sait qu'on peut se sentir frustré et démuni. Vous avez peut-être été obligé de laisser un dépôt ou même plus d'un mois de loyer à la signature d'un nouveau bail (ce qui est illégal!), vous avez peut-être subi une hausse non justifiée ou avez fait face à un propriétaire peu coopératif lorsque vous avez eu un problème dans votre immeuble. Il est donc important que vous appreniez à faire valoir vos droits et votre besoin de vivre dans un endroit habitable et sécuritaire.

À noter : en raison d'un manque d'espace, cet article ne portera que sur les principaux aspects des rénovictions et des augmentations de loyer. Pour en savoir plus sur les rénovictions, les reprises de logement, la signature de nouveaux baux et le « droit au maintien dans les lieux » lors de réparations mineures, n'hésitez pas à contacter un membre de l'équipe d'EBM. J'espère que ces renseignements contribueront à aider les aînés; à tout le moins, ces informations peuvent être utiles à tout le monde.

Les renseignements ci-dessous proviennent du site Web du Tribunal administratif du logement (TAL), dont l'adresse courriel est le <https://www.tal.gouv.qc.ca>
Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8h30 à 12 h, et de 13h à 16h30.
Téléphone : 514 873-2245 ou 1 800 683 2245

Rénovictions - Évictions découlant de rénovations ou de réparations majeures

La nécessité de rénover ou de remettre en état une unité d'habitation âgée n'est pas nécessairement problématique! Il faut dire que les gros travaux sont souvent dus à la négligence du propriétaire au fil du temps, une situation qui peut être évitée si l'unité est correctement entretenue. Selon la loi québécoise, un propriétaire a le droit d'évincer un locataire, sous certaines conditions, afin d'effectuer des rénovations majeures dans une unité, de la subdiviser ou de l'agrandir considérablement. Cependant, en tant que locataire, vous avez le droit de vous opposer à une éviction de ce genre, sous les mêmes conditions.

Important! Certains aînés bénéficient de protections contre les évictions et les reprises de logement. Il est illégal pour un propriétaire d'évincer un aîné qui respecte toutes les conditions ci-dessous :

- La personne est âgée de 70 ans et plus.
- Elle occupe le logement depuis au moins dix ans.
- Son revenu est égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'être admissible à un logement à loyer modique.

Si vous-même ou une personne que vous connaissez fait l'objet d'une éviction contrevenant aux conditions ci-dessus, adressez-vous de communiquer avec le TAL!

Droits des locataires

- Vous n'avez pas à répondre immédiatement à un avis d'éviction. Si vous avez fait l'objet de pressions pour accepter une telle éviction ou si vous avez subi une forme de harcèlement, communiquez avec le TAL ou l'un des organismes de défense mentionnés dans notre bulletin.
- Que vous acceptiez ou non l'éviction, vous pourriez avoir droit à des dommages-intérêts si le TAL estime que le propriétaire a été de mauvaise foi en demandant l'éviction.
- Si vous acceptez l'éviction mais estimez que le préjudice subi justifie une indemnité plus élevée, vous pouvez vous adresser au TAL pour en faire fixer le montant. À la demande du locataire, le TAL peut aussi repousser la date prévue pour l'éviction.
- L'indemnité liée à une éviction équivaut à un mois de loyer pour chaque année de location ininterrompue du logement par le locataire, et doit englober les frais raisonnables de déménagement.

(suite à la page 10)

Un mot d'Ashley



L'année dernière chez EBM, l'accent a été mis sur la collectivité et l'établissement de nouveaux contacts. Ainsi, le 15 février, j'ai eu l'occasion de mettre sur pied un kiosque dans le cadre de la Foire d'hiver du bénévolat de l'Université Concordia, organisée par le LIVE Centre de Concordia. Cet événement a donné la chance à EBM de recruter de nouveaux bénévoles – principalement des étudiants de Concordia – désireux de s'impliquer dans les services communautaires.

Mieux encore, cette foire m'a permis d'établir des contacts avec d'autres organismes ayant un impact formidable dans la communauté montréalaise. Plus de 45 entités ont participé à cette initiative phénoménale! Deux de ces organismes ont retenu mon attention : *Vie autonome (Independent Living)* et *Lethbridge-Layton-Mackay (MAB)*.

Vie autonome fournit d'intéressantes ressources aux personnes qui, en raison d'une incapacité, éprouvent de la difficulté à effectuer leurs tâches et ont besoin d'assistance. Ce service n'est pas gratuit,

mais il demeure néanmoins abordable. Pour de plus amples informations, composez le (514) 288-1177.

Lethbridge-Layton-Mackay (MAB) fournit divers services aux personnes malvoyantes ou malentendantes, et est en mesure de fournir du soutien technique et de répondre aux questions qu'elles pourraient avoir. Le Programme des aides technologiques compte parmi les options offertes par MAB. N'hésitez pas à les appeler au (514) 488-5552 pour obtenir plus d'informations.

La Foire d'hiver du bénévolat de l'Université Concordia a été pour moi une formidable expérience. Ce fut une belle occasion de réseautage, et nous avons effectivement recruté de nouveaux bénévoles.

En tant qu'ancienne étudiante de l'Université Concordia et utilisatrice des services de MAB en raison de ma perte auditive, je me suis sentie à la bonne place ce jour-là.

Saluons chaleureusement nos nouveaux bénévoles: Min, Guillong, Miles, Mathew, Marie-Josée, Tala, Johnathan, Gabriela, Mikael, Jordan, Chiara, Hamed, Caitlin, Saul et Chen.

Ashley Mayoff

Coordonnatrice des bénévoles

A Word from Ashley

The past year at EBM has been one of community and connection. On February 15th, I had the opportunity to set up a booth at the Concordia Winter Volunteer Fair, put on by the Concordia LIVE Centre. It presented EBM with a chance to recruit new volunteers, mostly Concordia students, seeking to engage community service.

Most importantly, it gave me the opportunity to network with other organizations who are doing incredible work in the Montreal community. There were over 45 organizations who participated in this phenomenal event! Some of these organizations include Independent Living and Lethbridge-Layton-Mackay (MAB).

Independent Living is a great resource for anyone who has difficulty doing tasks on their own due to a disability and requires assistance. Although this service is not free, it is affordable. For more information, please call (514) 288-1177.

Lethbridge-Layton-Mackay (MAB) has services for visual impairment and deaf or hard of hearing individuals, as well as providing support or answering any questions. They have an assistive technology program, in addition to other services. Please call them at (514) 488-5552 for more information.

Overall, Concordia's Winter Volunteer Fair was an incredible experience. It was a wonderful networking opportunity, and we successfully recruited new volunteers.

As a student attending Concordia University and a client at the MAB Mackay Centre due to my hearing loss, I felt I was in the right place.

Welcome to our newest volunteers: Min, Guillong, Miles, Mathew, Marie-Josée, Tala, Johnathan, Gabriela, Mikael, Jordan, Chiara, Hamed and Caitlin, Saul and Chen

Ashley Mayoff

Volunteer Coordinator

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES – COMMUNITY RESOURCES



Appui/Support

Groupe Harmonie
(514) 939-2640: <https://groupeharmonie.org>
*Addiction/dépendance

Alimentation/Food

Carrefour St-Eusèbe Inc.
(514) 525-5212: <https://carrefoursteusebe.ca>

Les Mains Du Quartier
(514) 989-1735: <https://lesmainsduquartier.ca>

Popote Roulante Montréal
(514) 937-4798: <https://popotesmontreal.org>

Santropol Roulant
(514) 284-9335: <https://santropolroulant.org>

Centres Communautaires/Community Centres

Action Centre-Ville
(514) 878-0847: <https://acv-montreal.com>

ARC Mtl -aînés, retraités de la communauté gaie
(514) 730-8870: <https://arcmontreal.org>

Centre Greene
(514) 931-6202: <https://centregreene.org>

Contactivity
(514) 932-2326 <https://contactivitycentre.org>

Cummings Centre
(514) 342-1234: <https://cummingscentre.org>

Gay & Grey Montréal
(514)487-6760: <https://gayandgreymontreal.com>

La Porte Jaune/The Yellow Door
(514) 845-2600 <https://yellowdoor.org>

Défense/Advocacy

Comité logement Ville-Marie
(514) 521-5992

Fédération des locataires d'Habitation
(514) 521-1485

L'Association des Comités de Résidents Officielle du Québec (ACROQ)
(514) 993-3478

Défense/Advocacy (suite/cont'd)

Seniors Action Quebec/Aînés Action Québec
(438) 386-1944

Lignes d'assistances/Help Lines

Commissaire local aux plaintes CIUSSS/Local complaints commissioner CIUSSS
(514) 340-8222 X 24222

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés/ Adult Mistreatment Helpline
(514) 489-2287, 1-888-489-2287
<https://lignemaltraitance.ca>

Ligne aînée Centre-Ville
(514) 647-2874 <https://acv-montreal.com>
*Resource line

Légal/Legal

Arnold Bennett housing hotline
(514) 488-0412
*Information juridique/legal information

Centre Communautaire Juridique de Montréal/Legal Aid Montreal
(514) 864-2111: <https://aidejuridiquedemontreal.ca>
*Aide juridique/legal aid

Centres de Justice de Proximité
(514) 227-3782 (Option 4)

Ouellet Nadon & Associés
(514) 528-7228
*Cabinet d'avocats/Law firm

Soutien aux aidants/Caregiver Support

AMI QUÉBEC
(514) 486-1448: <https://amiquebec.org>

L'Appui
1 855-852-7784: <https://lappui.org>

Y des femmes/YWCA
(514) 866-9941, X 226:
<https://www.ydesfemmesmtl.org>



Clic Santé est un gestionnaire de rendez-vous technologique pour les soins d'urgence dans les services de santé généraux.

Vous pouvez créer un compte pour une planification de rendez-vous plus rapide et plus facile. Les confirmations et rappels de vos rendez-vous peuvent être reçus par courriel ou SMS.

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone du lundi au vendredi de 6h à 12h30 au (514) 644-4545. Vous pouvez également contacter Service Québec au 1-877-644-4545 ou 811 Option 3.

Clic Santé is a technological appointment manager for emergency care and general health services.

You can create an account for faster and easier appointment scheduling. Confirmation and reminders of your appointments can be received by e-mail or text.

If you do not have access to a computer, you can make an appointment by phone Monday to Friday from 6:00 a.m. to 12:30 p.m. at (514) 644-4545. You may also call Services Québec at 1-877-644-4545 or 811 Option 3.



CLSC Métro
1801, boul de Maisonneuve ouest
Montréal, QC H3H 1J9
514-731-8531
<https://www.ciusscentreouest.ca>

Pour obtenir de l'aide psychosociale, et parler à un travailleur(se) social, contactez le **811** 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

To obtain psychosocial assistance, and to speak to a social worker, call **811** 24 hours a day, 7 days a week.

Soins infirmiers

Lundi au vendredi: 8h à 17h

Accueil psychosocial

Lundi, mardi & jeudi: 9h à 17h

Prélèvements

Sur rendez-vous: [ClicSanté.ca](https://clicsante.ca)

Renouvellement de la carte d'assurance maladie

Lundi au vendredi: 8h à 17h

Nursing Services

Monday to Friday 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Psychosocial Intake

Monday, Tuesday, Thursday 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

Test Centre

By appointment at [ClicSanté.ca](https://clicsante.ca)

Health Insurance Card Renewal

Monday to Friday 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Besoin d'un médecin de famille ? Need a family Doctor?

Si vous n'avez pas encore de médecin de famille, inscrivez-vous au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)

If you need a family doctor, register with the Quebec Family Doctor Finder (GAMF)

Composez le/Call 1-877-644-4545 En ligne/Online at gamf.gouv.qc.ca

Pas de médecin de famille mais besoin d'aide immédiate ? No family doctor but need assistance now?

Si vous avez un problème de santé en attendant d'avoir un médecin de famille:
If you have a health problem while waiting for a family doctor to be assigned:

Composez le/Call: 811 Option 1

Si vous avez besoin d'aide en santé mentale en attendant d'avoir un médecin de famille:
If you have mental health issues while waiting for a family doctor to be assigned:

Composez le/Call: 811 Option 2

Faites une demande de rendez-vous/ Request an appointment at gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca

