

## [Covid-19 ] Liste d'organismes et de personnes ressources à Parc-Extension et possibilités de bénévolat/List of Park Ex community organizations and groups

\*\*\*Liste non exhaustive des services offerts dans le quartier par des organismes de Parc-Extension ou d'autres. Pour ajouts: [communication@parcex.org](mailto:communication@parcex.org)/  
\*\*\*Non exhaustive list of services offered in the neighbourhood. [communication@parcex.org](mailto:communication@parcex.org) to add other relevant initiatives\*\*\*

**État d'urgence sanitaire** sur tout le territoire du Québec: voir le décret pour toutes les fermetures et autres mesures en vigueur jusqu'au 1er mai/ **Public health emergency** throughout Quebec territory: consult the order in council for important information on closings and other measures in effect until May 1st.

**En personne/in person: Clinique de dépistage sans rendez-vous au centre ville/Walk in covid-19 clinic downtown Montreal**

**Liste des services essentiels qui demeurent ouverts/List of essential services that remain open**



**514-644-4545** Si vous avez des symptômes de grippe: maux de gorge, toux, fièvre (Call the Covid-19 hotline if you experience flu-like symptoms: soar throat, cough, fever)

\$\$\$ **1-833-381-2725** Pour des prestations d'assurance maladie sans délai de carence si vous êtes en quarantaine/for Employment insurance if you are in quarantine

**Parc-Ex Aide mutuelle/Mutual Aid Park Ex hotline: 514-560-3340:** demandes de services entre voisins à Parc-Extension/if you'd like to get assistance from your neighbours



**quebec.ca/coronavirus** Mises à jour du gouvernement et programme d'aide temporaire au travailleur(573\$/sem formulaire disponible)/\$573/week Temporary Aid for Workers Program

**<https://covid19.empego.ca/#/>** Questionnaire d'évaluation du risque/Risk assessment form

- Aide alimentaire/Food Assistance 2**
- Accès aux soins/Access to Healthcare 3**
- Accès à l'information/Access to Information 5**
- Droit/Legal questions 6**
- Droit du logement/Housing 6**
- Emploi 7**
- Finance et fonds d'urgence 7**
- Gardiennage d'enfant/Babysitting 8**
- Immigration 8**
- Initiatives citoyennes /Citizen-led initiatives 8**
- Jeunes/ Youth and Mental Health 9**
- Soutien aux Aînés/Assistance to Seniors 10**
- Soutien spirituel 11**
- Bénévolat/Volunteering 11**

**25 mars**

RAPPELS ET DIRECTIVES  
DU GOUVERNEMENT

**CORONAVIRUS  
(COVID-19)**

**État d'urgence sanitaire sur tout le territoire du Québec**

 **OBLIGATION** pour toute personne qui revient d'un **séjour à l'extérieur de s'isoler** pour une période de 14 jours

**14 jours**

Cet isolement vise autant les voyageurs **malades** ou qui ressentent des **symptômes** que ceux qui n'en ont pas et qui sont en **parfaite santé**

 **VOYAGE**

Les gens **qui ont des symptômes** ou **qui arrivent de l'étranger** doivent le dire au personnel de la santé

Aucune visite n'est permise dans les **résidences pour personnes âgées**

Aucune sortie des résidents **sans supervision**

Les citoyens qui ne sont pas en services prioritaires doivent rester à leur domicile et **prendre les précautions** lors de sorties à l'extérieur

  

418/450/514/819 ou 1 877 644-4545  
[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Votre gouvernement Québec

## Aide alimentaire/Food Assistance

- Aînés, personnes à mobilité réduite et/ou fragilisées par la situation

**Nom:** Parc Extension Youth Organization (PEYO) et Ressource Action Alimentation

**Description:** La cafétéria est fermée.



- PEYO maintient sa popote roulante. Service supplémentaire de popote livrée à domicile, 5 jours/semaine pour 40 personnes (aînées et personnes à mobilité réduite)/PEYO maintains its Meals on Wheels programme, provides additional meals to 40 seniors and people with reduced mobility, 5 days per week. **Contact:** entre 9h et 15h 514-278-7396 poste 221 / [information@peyo.org](mailto:information@peyo.org)



- En collaboration avec Ressource Action alimentation, 40 places disponibles pour livraison hebdomadaire à domicile d'un panier de nourriture pour 40 personnes fragilisées par la situation/With RAA, delivers weekly food baskets to 40 vulnerable people: [ressource.parcex@gmail.com](mailto:ressource.parcex@gmail.com).



**Nom:** Jeunesse au soleil/Sun Youth

**Description:** Services d'urgence sur rendez-vous/Emergency services available (you must call first).

**Contact:** 514-842-6822 (pour les clients existants/for existing clients: 514 842-1214)



**Nom:** Cuisine et vie collectives

**Description:** Dépannage alimentaire d'urgence: livraison aux membres. Dessert habituellement 100 personnes, vont faire la livraison auprès de la moitié/ Emergency food delivery to its members.



**Nom:** Canadian Muslim Response Network

**Description:** Pour les aînés ou les personnes en isolement /for people in isolation requiring food assistance, they deliver food bags.

**Contact:** Demande faite en ligne/online request <https://cutt.ly/Btj6ok9>

- Livraison à domicile épicerie et autres/Grocery store home delivery



**Nom:** Ahmadiyya Muslim Youth Association Canada (AMYA)

**Description:** Pour les gens ayant besoin d'assistance avec leur épicerie, médicaments et autres courses /for people requiring help with groceries, medications and other errands.

**Contact:** 1-855-435-7811 help@amya.ca

**Nom:** Provigo Parc-Extension

**Description:** Livraison de 5\$ pour l'épicerie en magasin, livrée dans les 60-90 minutes/5\$ for delivery of food purchased in-store, within 60-90 minutes. For online shopping visit the Provigo website.

**Contact:** Create an account first then contact (514) 948-2600.

**Nom:** IGA (rue Jarry)

**Description:** Livraison gratuite pour les 70 ans et +/ Free delivery for seniors 70 years old and older.

**Contact:** Order by phone: (514) 725-9323 or online

## Accès aux soins/Access to healthcare

- Mises à jour des lieux soins de santé de Parc-Extension/Updates on different Park Ex healthcare institutions

### CLSC de Parc-Extension:

- Il n'y a **PAS** de test pour le Covid-19 au CLSC/THERE IS NO Covid-19 testing at CLSC Parc-Extension .
- Les activités de groupe ont été annulées/group activities are cancelled
- Si vous avez un rendez-vous, un professionnel de la santé communiquera avec vous s'il est annulé/If you had an appointment, a healthcare professional will contact you if it is cancelled
- Si vous n'avez pas un médecin de famille au CLSC, vous serez dirigés vers une clinique sans rendez-vous lors du pré-triage/If you do not have a family doctor, a healthcare professional will redirect you to a list of walk-in clinics at triage.

### **Clinique Parc-X:**

«En raison de la pandémie en cours, nous ne voyons plus de patients en personne. Toutes les consultations non urgentes se font par téléphone.

Pour prendre rendez-vous avec un médecin:

1. Appelez au (514)-535-0165 et laissez un message vocal OU envoyez-nous un courriel [info@cliniqueparcx.com](mailto:info@cliniqueparcx.com)
2. Incluez les éléments suivants dans votre messagerie vocale OU courriel: nom complet, numéro de téléphone, date de naissance, adresse, numéro d'assurance maladie (y compris la date d'expiration) ou le numéro de demandeur d'asile (UCI), motif de consultation (ex: renouvellement de l'ordonnance, etc.)
3. Le personnel de la clinique vous appellera ou répondra à votre courriel pour confirmer la date et l'heure de votre consultation téléphonique.»/

“Due to the ongoing pandemic, we are no longer seeing patients in person. All non urgent consultations are done via telephone.

To make an appointment with a physician:

1. Call (514)-535-0165 and leave a voicemail OR email us [info@cliniqueparcx.com](mailto:info@cliniqueparcx.com)
2. Include the following in your voicemail/email: full name, phone number, date of birth, address, RAMQ (including expiry date) or Refugee Claimant Number (UCI), reason for consultation (i.e. prescription renewal, etc)
3. Personnel at the clinic will give you a call or reply to your email to confirm the date and time of your telephone consultation.”

### **Bonjour Santé: \$\$\$**

- Inscrivez-vous au programme de Bonjour santé (inscription de 18,95\$/ Register to Bonjour santé a \$18,95 subscription
- Un agent vous appelle rapidement pour vous donner un rendez-vous dans les 3-4 jours, maximum une semaine, dans un point de service près de chez vous (ou par téléconsultation)/An agent calls you quickly to schedule an appointment within 3-4 days, max one week, in person or through e-consultation.

- Avant de se présenter en milieu hospitalier, appeler le 514-644-4545 ou remplissez le questionnaire en ligne: <https://covid19.empego.ca/#/>
- If you experience flu-like symptoms (fever, cough) first, contact [514-644-4545](tel:514-644-4545) or fill the following assessment form:<https://covid19.empego.ca/#/>
- Les migrants sans couverture médicale peuvent se faire tester **sans frais** dans une des 14 cliniques Covid-19. Il faut appeler le 514-644-4545 avant/Migrants who are not covered by RAMQ can get tested for free at a Covid-19 clinic. They must first call 514-644-4545.



**Nom:** Le Bouclier d'Athéna/Shield of Athena Family Services

**Description:** Service de soutien (multilingue) pour les femmes et leurs enfants victimes de violence familiale/Assists women and their children victim of family violence (offered in 10 languages)

**Contact:** Par téléphone ou conférence zoom: 514-274-8117

- Les pharmaciens pourront prescrire certains médicaments et prolonger des ordonnances/Pharmacists will be able to prescribe some medications and extend prescriptions.
- Service de livraison gratuite pharmacie (Provigo le marché)/Free medication delivery



**Nom:** Pharmacie Dimitra Alevetsovitis et Wissam El-Chayeb inc.

**Description:** Commande de médicaments par téléphone ou par courriel/order by phone or by email

**Contact:** 514-272-5565/ [provigojeantalon@gmail.com](mailto:provigojeantalon@gmail.com)

### Accès à l'information/Access to important information

- Documents **informatifs multilingues** à partager/documents you can share and help translating



**Nom:** L'alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS)

**Description:** Aider à la traduction d'un document multilingue sur le covid-19.

**Contact:** Adina Ugureanu ; 514-287-1106

[adina.ungureanu@accesss.net](mailto:adina.ungureanu@accesss.net)

- Script traduit en plusieurs langues pour assister les professionnels de la santé pour le triage des patients/multilingual script to assist healthcare providers at triage: <https://cutt.ly/8tljA5A>

- Guide autosoins créé par le gouvernement du Québec/Self-care guide created by the Quebec gouvernement
- Guide d'autosoins et d'isolation crée par un groupe de médecins, traduit en plus de 20 langues/ Self-management and self-isolation handouts translated in 20+ languages

## Droit/Legal questions

**Nom:** Éducaloi



**Description:** Éducaloi répond à une liste de questions (indemnisation disponible, droit et obligation au travail, maison et appartement, enfants et famille, etc.)/Educaloi answers your legal questions on compensation programs, rights and obligations at work, houses and apartments, children and family.

**Nom:** Clinique juridique gratuite du Barreau du Québec



**Description:** lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, un juriste peut être joint pour répondre à vos questions légales/ A jurist can help you with legal questions Monday to Friday 8:30am-4:30pm

**Contact:** Montréal : 514 789-2755/1-866-699-9729

**Nom:** Novalex



**Description:** Clinique juridique téléphonique gratuite pour toutes questions légales découlant de la crise/Free phone-based legal information clinic for any legal issues arising from the crisis

**Contact:** 1-855-561-4402 ou FB: <https://cutt.ly/BtkybHn>

## Droit du logement/Housing



**Nom:** Comité d'action de Parc-Extension (CAPE)

**Description:** «Nous demeurons disponibles à répondre à vos questions par téléphone et par courriel, de rédiger des avis, et de vous aider à estimer vos hausses de loyer. Pour ce qui est des avis et documents rédigés pour les locataires, nous pouvons les remettre par courriel, par la poste, ou par remise manuelle dans la boîte à lettre des locataires, selon la situation.»/CAPE remains available to assist you by phone or by email

**Contact:** 514-278-6028 / [cape@cooptel.qc.ca](mailto:cape@cooptel.qc.ca)

- Suspension des expulsions de locataires des locataires/the government suspends tenant evictions at this time

## Emplois/Jobs

Le réseau de la santé recherche activement du personnel pour tout type d'emploi (agents administratifs, infirmiers, préposés, autres. Postulez [ici](#)./ The healthcare sector is actively look for staff for different jobs: administrative officer, nurses, beneficiary attendants. Apply [here](#).

## Finance

Le gouvernement canadien a annoncé une prestation d'urgence à tous les travailleurs privés de salaire de 2000\$ par mois. Le portail sera ouvert dès le 6 avril/ The Canadian government announced a Covid-19 emergency benefits program amounting to 2000\$ per month per person. The form will be available on April 6th.

- Pour savoir à quelles prestations vous avez droit, un outil créé par Québec Solidaire qui vous pose des questions et vous renseigne sur vos options (not available in English).
- Sursis de paiements /Relief on credit products  
6 banques proposent des plans personnalisés pour les individus et petites entreprises afin de reporter certains paiements sur hypothèque et autres services de crédit/ 6 major Canadian banks offer personalized plans to defer payments on mortgages and relief on other credit products. Call your bank for more information.
- **Taxes:** Les gouvernements provincial et fédéral reportent la date de déclaration de revenus au 1er juin/both the provincial and federal governments postpone the income tax-filing deadline to June 1st.
- **Hydro Québec ne procédera pas à aucune interruption de service d'électricité/Hydro Quebec will not be cutting power to any customer**
- **Aide financière aux études suspend le remboursement des prêts étudiants (aucune action à faire, cette suspension se fera automatiquement dans votre compte/ Quebec's Aide financière aux études: the student loan debt repayment has been postponed for 6 months.**

## Gardiennage d'enfant/Babysitting

**B**

**Nom:** MTL Babysitting

**Description:** Vient en aide aux familles ne pouvant payer pour une gardienne ou enfants de professionnels de la santé /Families unable to pay for a babysitter or children of healthcare professionals

**Contact:** <https://cutt.ly/9tj68if>

## Immigration

- Les **migrants sans couverture médicale** peuvent se faire tester **sans frais** dans une des 14 cliniques Covid-19. Quebec assumera le coût des traitements en lien avec la covid-19. Il faut appeler le 514-644-4545 avant/Migrants who are not covered by RAMQ can get tested for free at a Covid-19 clinic. The provincial government will pay for their treatment. They must first call 514-644-4545.
- Documents informatifs multilingues à partager/documents you can share to ensure everyone can protect themselves against covid-19
- Guide d'autosoins et d'isolation créée par un groupe de médecins, traduit en plus de 20 langues Self-management and self-isolation handouts translated in 20+ languages
- Solidarité sans frontière organise une levée de fonds pour nos voisins sans statut/Solidarity Across Borders organizes a fundraiser for migrants without a status. Pour obtenir du soutien/do get support: contact: 514-809-0773/solidaritesansfrontieres@gmail.com



## Initiatives citoyennes d'entraide et de solidarité/Support Groups



**Nom:** Covid-19 Parc-Extension Aide Mutuelle/Covid-19 Mutual Aid Park Ex

**Description:** Un groupe de voisins qui aident leurs voisins/a group of neighbours helping out their neighbours

**Contact:** 514-560-3340

Pour une demande d'aide/to get support fill out a request form

Pour partager les affiches/to share the flyers: <https://cutt.ly/ptzuUUM>

**Nom:** PandemEx! Parc-Ex COVID-19 MUTUAL SUPPORT MUTUEL

**Description:** Vise à connecter les besoins et les ressources des gens du quartier (e.g. Dons de matériels, médicaments, d'eau et de



nourriture, Dons d'argent, support social via message texte, téléphone, et appel vidéo)/aims at connecting needs to resources in the neighbourhood

**Contact:** Groupe FB: <https://cutt.ly/9tj68if>



**Nom:** MTL COVID-19 Mutual Aid Mobilisation d'entraide

**Description:** Vise à connecter les besoins et les ressources des gens de Montréal/connecting peoples' needs to resources

**Contact:** Groupe FB: <https://cutt.ly/6tkpPJy>

- Personne ressource/resource person

**Nom:** Sasha Dyck, infirmier bilingue/registered nurse

**Description:** peut vous diriger vers les ressources du quartier/ a bilingual registered nurse who can answer your covid-19 questions and refer you to the proper neighbourhood resources

**Contact:** [sasha.dyck@gmail.com](mailto:sasha.dyck@gmail.com) or FB: <http://fb.me/sashamd>

## Jeunes et santé mentale/ Youth and Mental Health



**Nom:** Jeunesse Unie: Marco, Yasin, Lauryn

**Description:** «Si durant la période de congé forcé vous vivez des choses difficiles, de l'anxiété, des questionnements, des craintes ou que vous ressentez un besoin de parler appelez nous entre 1pm et 7 pm et nous pourrons parler ensemble»./If you are going through difficult times, experience anxiety, have questions or simply feel the need to talk, call us between 1-7pm.

**Contact:** 514-872-9443



**Nom:** Le Curieux

**Description:** À lire en famille: un dossier spécial destiné aux jeunes et aux enfants afin de vulgariser la covid-19 (not available in English)

**Contact:** <https://cutt.ly/ltxfRb9>



**Nom:** Bibliothèque le Prévost

**Description:** La bibliothèque offre l'heure du conte chaque jour, à 11:00am sur la page FB de la bibliothèque. Vous pouvez ajouter le nom de votre enfant pour qu'il soit nommé (no available in English).



**Nom:** Maîtres à bord

**Description:** Des affiches gratuites conçues pour un public enfant, à poser dans des lieux fréquentés par ceux-ci/posters made for children, to place in locations they may find themselves



**Nom:** PACT de rue

**Description:** «Présence de rue auprès des jeunes en difficulté et des adultes en grande précarité. Notre site fixe est ouvert de midi à 15 heures pour l'accès au matériel pour les personnes toxicomanes»/Site opened from noon to 3pm for assistance with substance abuse.

**Contact:** 514-278-9181

## TEL-JEUNES

LigneParents

**Nom:** Tel jeunes

**Description:** Pour les jeunes et les parents de jeunes, vous pouvez partager vos préoccupations avec des intervenants, par téléphone, par texto, par chat ou par courriel/Teens and their parents can reach out to counselors and share their concerns by phone, text, chat or email.

**Contact:** 1800-263-2266 (appel), 514-600-1002 (texto) ou par chat sur le site Tel-jeunes.

Pour les parents: 1-800-361-5085 ou par chat sur le site

## Soutien aux Aînés/Assistance to Seniors

F

**Nom:** Le Forum des citoyens aînés de Montréal

**Description:** service d'information aux aînés vers les ressources disponibles/assists seniors and connects them with the resources that they need

**Contact:** Lucia Rodriguez au 438 830 3399 ou Jessica Fierro au 438 407 475/ <https://www.facebook.com/droits.collectifs.aines/>



**Nom:** Services sociaux hellénique du Québec/Quebec Hellenic Social Services

**Description:** Aide téléphonique aux aînés afin qu'ils ne sortent pas de chez eux. Le SSHQ les oriente pour accéder aux médicaments et la nourriture/Assists seniors in accessing food and medication without coming out of their homes

**Contact:** Parc-Extension: Mary Arvanitaki: 514-906-0784  
marvanitaki@hcgm.org

**Nom:** Service Info-Aidant

**Description:** Service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit, s'adresse aux proches aidants d'âinés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé/Helpline to assist caregivers and other healthcare workers working seniors and their relatives  
**Contact:** 1 855 852-7784

### Soutien spirituel/spiritual counselling

- Sybil Mosley: Presbyterian pastor (English only): willing to be contacted by people of faith who need spiritual support at this time: sybil.mosley.pcc@gmail.com

### Bénévolat/Volunteering

- Aide Mutuelle Parc-Extension: Livraisons, enregistrement, garde d'enfants, aide financière: <https://tinyurl.com/mtlcovidsupportoffer>
- Traduction: L'ACCESSS pour aider à la traduction de documents importants/to assist with translation of Covid-19 documents: Adina Ungureanu: 514-287-1106 [adina.ungureanu@accesss.net](mailto:adina.ungureanu@accesss.net)
- Consulter le site [jebénévole.ca](http://jebénévole.ca) pour connaître les possibilités de bénévolat à Montréal, tel que mis sur pied par le gouvernement provincial/Have a look at the volunteer opportunities put together by the Quebec government to support one another during the covid-19 crisis.