

GUIDE TO MAKING LAVAL YOUR OWN!



GUIDE POUR APPRIVOISER LAVAL!

Funding for this guide was granted by the ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

La rédaction de ce guide a été rendue possible grâce à une subvention du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

GUIDE TO MAKING LAVAL YOUR OWN!
GUIDE POUR APPRIVOISER LAVAL!

*Research, writing and layout / Recherche, rédaction et mise en page - Luc Brunelli
Revision / Révision - Sylvie Hamelin
Collaboration - Diana Natale*

Centre de développement des compétences Laurier
2100, boulevard des Laurentides
Laval (Québec) H7M 2Y6
2018

FOREWORD

Similarly to other large Canadian cities, Laval has registered over the recent years a significant growth of its population in terms of density and diversity. In this regard, numbers speak by themselves: the Laval area alone increased in average by 11.5% for a thousand from 2005 to 2011. Between 2005 and 2014, studies show that 29 500 people moved in Laval without age or sex consideration (the last census data being unpublished as of yet).

As evidenced by various studies, communities from abroad have immigrated consistently in the province of Québec, and, by the same token, in the Laval area, the latter ranking third after Montreal and Quebec City in importance. While common aspirations and values – a better way of life, employment and a sense of family – tie together the current and newly arrived communities, essential needs, if not vital ones, arise among the newcomers in a daily fashion.

Hence, these challenges have given birth to a considerable range of services provided on one end by several Laval-related organizations and, on the other, by privately-owned establishments and businesses. Oftentimes unheard of, these services, by and large free of charge and listed as directories, are nevertheless intended for all citizens, including children and seniors, with or without limitations.

In the face of this reality, the Sir-Wilfrid-Laurier School Board has sensed the necessity to create this Guide for the benefit of all our Laval new citizens as well as our established residents wishing to become better acquainted with the existing resources. This document will provide you with insightful advice while directing you towards sites or individual resources through phone numbers and addresses.

Embracing a dozen themes, such as employment, health care, food, transportation, education, housing, clothing, legal resources and several others, this guide will also take you through the Laval cultural scene, from libraries, parks, cafés, indoor activities sites to movie theaters, scientific museums to venues.

At the back, a Directory will allow you further accessibility to phone numbers and websites in case of emergency, fraud or abuse. Included therein, help lines might come in handy as well.

AVANT-PROPOS

À l'instar d'autres agglomérations canadiennes, Ville de Laval a connu ces dernières années une croissance démographique sensible tant par sa densité que par sa diversité. À ce titre, les chiffres sont éloquents : à elle seule, la région de Laval a crû en moyenne de 11,5 % pour mille entre 2005 et 2011. Durant l'intervalle de 2005-2014, les études démontrent que 29 500 immigrants sont venus s'y installer sans égard au sexe ou à l'âge (les chiffres du dernier recensement, quant à eux, demeurent pour l'instant inconnus).

Plus concrètement, des communautés issues de toute provenance se sont greffées à la population québécoise et, par le fait même, à la collectivité lavalloise, la troisième en importance après Montréal et la ville de Québec. Si des aspirations et des valeurs communes – notamment, le mieux-vivre, le travail et la famille – unissent les communautés établies et en devenir de Laval, des besoins essentiels, sinon vitaux, s'imposent également à ces dernières au quotidien.

Or, de ces impératifs est née une gamme considérable de services, offerts, d'une part, par les nombreux organismes affiliés à Ville de Laval et, d'autre part, par les établissements et commerces du secteur privé. Trop souvent méconnus, hélas, ces services – sans frais pour une large part et regroupés sous forme de répertoires – sont néanmoins à la portée de tous les résidents, y compris enfants et aînés, avec ou sans limitations.

C'est donc dans le but de faire mieux connaître ces services que la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier a jugé opportun d'élaborer le présent Guide l'intention de tous ces « Néo-Lavallois » et de ceux qui aspirent de façon générale à se familiariser avec les ressources mises à leur disposition. Ce document vous dirige vers des sites-répertoires ou encore des ressources individuelles par le biais de numéros de téléphone, d'adresses civiques et de sites internet.

Fort d'une douzaine de volets, tels l'emploi, les soins de santé, l'alimentation, le transport, l'éducation, le logement, l'habillement, les ressources juridiques, etc., cet ouvrage vise par ailleurs à ouvrir toutes grandes les portes des rendez-vous culturels de Laval, depuis les bibliothèques, parcs, cafés-terrasses, espaces-loisirs jusqu'aux cinémas, centres à vocation scientifique et salles de spectacle.

Incorporé à la fin du guide, un répertoire vous permettra d'accéder facilement aux numéros de téléphone ou adresses internet à consulter en cas d'urgence, de fraude ou de maltraitance. Y figurent également quelques numéros d'info-assistance qui pourraient se révéler fort utiles.

CONTENTS / TABLE DES MATIÈRES

FOREWORD / AVANT-PROPOS.....	3-4
TABLE OF CONTENT / TABLE DES MATIÈRES.....	5-8

1. FOOD / ALIMENTATION



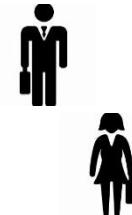
• Food Bank / Dépannage alimentaire.....	9
• Community Kitchen / Cuisine collective.....	10
• Meals On-Wheels / Popotes roulantes.....	10
• Community Assistance / Aide communautaire.....	11
• Spend thriftily / Réalisez des économies.....	11-12
• Specialized Grocery / Épiceries spécialisées.....	13
• Organic Food / Aliments bio.....	14
• Delicatessen-type Stores / Épiceries fines.....	14
• Bakeries / Pâtisseries.....	14
• Quebec Owned Liquor Stores / Société des alcools du Qc (SAQ).....	15

2. HOUSING / LOGEMENT



• Tenants & Property Owners / Locataires et propriétaires.....	16
• Low Income Housing / Logements à prix modique.....	16
• Apartment Building / Immeuble locatif.....	17
• Financial Assistance towards Ownership / Accession à la propriété.....	18
• Home Insurance / Assurance-habitation.....	18
• Property Owners / Propriétaires.....	19
• Should any Disagreement Arise between Lessee & Lessor? / Malentendu entre locataire et locateur?.....	19
• Home Repair & Do-It Yourself / Bricolage et réparations.....	19
• Homes for Seniors / Résidences pour aînés.....	20

3. EMPLOYMENT / EMPLOI



• Training / Formation.....	21
• Job Search Websites / Recherche d'emploi en ligne.....	22-23
• Private Organization / Établissement privé.....	23
• Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.....	23

4. EDUCATION / ÉDUCATION



• Daycare Centres & Preschools / Centres de la petite enfance (CPE) et établissements préscolaires.....	25
• SARCA.....	26
• Distance Education / Formation à distance.....	26
• Sir-Wilfrid-Laurier School Board / Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier (secteur anglophone)	
• Elementary Schools / Écoles primaires.....	27
• High Schools / Écoles secondaires.....	27
• Adult & Vocational Ed / Centres de formation générale et professionnelle..	28
• Laval School Board / Commission scolaire de Laval (Secteur francophone)	
• Elementary Schools / Écoles primaires.....	29
• High Schools / Écoles secondaires.....	29
• Adult Sector / Secteur adulte	
• General Education / Formation générale.....	29
• Vocational Training / Formation professionnelle.....	29
• Private Sector / Secteur privé.....	30
• Literacy / Alphabétisation.....	30
• College / Collège.....	31
• Universities / Universités.....	31
• Homework Assistance / Aide aux devoirs.....	32



5. RIGHTS & RESPONSIBILITIES / DROITS ET OBLIGATIONS



• Your Rights / Vos droits.....	33
• Permits & Bylaws / Permis et règlements.....	34
• Ombudsman.....	34
• Courthouse / Palais de justice.....	34
• Office de la protection du consommateur.....	35
• Protégez-vous.....	35

6. TRADITIONAL HEALTH CARE / SOINS DE SANTÉ TRADITIONNEL



• Essential Phone Nos. / N°s de téléphone indispensables	36
• Private Clinics / Cliniques privées.....	37
• Perinatal Resources Centre / Centre de ressources périnatales.....	37
• Quebec Denturologists Association / Association des denturologistes du Qc.....	38
• Feet & Knee Orthosis Manufacturers / Fabricants d'orthèses.....	38
• Dental Care at Lower Costs / Soins dentaires à moindres frais.....	38
• Three Pharmaceutical Banners / Trois chaînes pharmaceutiques.....	39

TRADITIONAL HEALTH CARE / SOINS DE SANTÉ TRADITIONNELS (suite)



• Complementary Services / Services complémentaires.....	39
• For the Elders / Pour les aînés.....	39
• Programme Pair : Automated phone calls for elders / Appels automatisés pour aînés.....	40
• Police, Firemen & Public Security / Police, pompiers et sécurité civile.....	40
• Life Insurance / Assurance-Vie.....	41
• Training Centres / Conditionnement physique.....	41
• Funeral Homes / Salons funéraires.....	42

7. NATURALLY HEALTHY / SANTÉ AU NATUREL



• Natural Products / Produits naturels.....	43
• Alternative Medicine / Médecines douces.....	43
• Pets / Animaux de compagnie.....	44
• Pets Management / Gestion animalière.....	45
• Veterinarians / Vétérinaires.....	45
• Animal Centres / Animaleries.....	46
• Animal Breeding Farm / Élevage.....	46
• Animal Shelter / Centre d'adoption.....	46



8. TRANSPORTATION / TRANSPORT



• Buses & Metro / Autobus et métro.....	47
• Commuter Trains / Trains de banlieue.....	48
• Paratransit Services / Transport adapté.....	48
• Senior's Zone / Zone Aînés.....	49
• Touring Coach / Gare d'autocars.....	49
• Société de l'assurance-auto du Québec (SAAQ).....	49
• CLIC : Carpooling / Covoiturage.....	50
• Shared Taxis / Taxis collectifs.....	50
• Communauto.....	50
• Disabled Parking Permit / Vignette pour handicapés.....	50
• Cycling in Laval / Laval en vélo.....	50
• Audible Traffic Lights / Feux de circulation sonores.....	50
• Driving Schools / Écoles de conduite.....	51
• Club automobile CAA.....	51
• Car Insurance / Assurance-auto.....	51
• People with a Mobility Impairment / Personnes à mobilité réduite.....	52
• Service de taxis.....	52

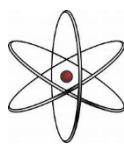


9. CLOTHING / VÊTEMENTS



- Worn Clothing / Friperies.....53
- New Clothing & Various Items / Vêtements & Marchandises variées.....54
- Dollar Stores / Dollarama.....54
- Shopping Centres / Centres commerciaux.....55

10. LEISURE & CULTURAL ACTIVITIES / ACTIVITÉS, LOISIRS ET CULTURE



- Avantages Card / Carte Avantages.....56
- Bureaux Municipaux Lavallois (BML).....56
- Directory of Organizations / Répertoire des organismes.....56
- Summer Camps & School Breaks / Camps de jour et congés scolaires.....57
- Sports & Recreational Activities / Sports et loisirs.....57
- Events & Festivals / Événements et festivals.....58
- Parks / Parcs urbains.....58
- Libraries / Bibliothèques.....59
- Movie Theaters / Cinémas.....60
- Bookstores / Librairies.....61
- Arts.....62-63
- Science.....64
- Indoor Activities / Activités intérieures.....65
- Activities for Seniors / Activités pour les aînés.....66

11. INFORMATION & COMMUNICATION / INFORMATION et COMMUNICATIONS



- Cell Phones / Téléphones portables.....67
- New Computer & Repairs / Ordinateurs neufs et réparations.....67
- Second-hand Computers / Ordinateurs d'occasion.....68
- Internet Providers / Fournisseurs internet.....68
- Montreal & Laval Newspapers / Journaux Montréal et Laval.....69
- Multicultural Library / Bibliothèque Multiculturelle.....69

12. CAFÉS & FAST FOOD / CAFÉS-TERRASSES ET REPAS-MINUTE



- Coffee & Desserts / Café et gâteries.....70
- Roasting House / Brûlerie.....71
- Fast Food / Restauration rapide.....71

TELEPHONE & WEBSITES DIRECTORY / TÉLÉPHONE ET CYBER-RÉPERTOIRE.....73-74

1. FOOD / ALIMENTATION

FOOD BANK / DÉPANNAGE ALIMENTAIRE



The information shown inside the grid only refers to a few locations. More to find on such websites as the following:

Les renseignements fournis dans les encadrés ci-dessous ne sauraient être exhaustifs. Nous vous invitons à consulter les sites ci-après :

- www.laval.ca > Activités > Répertoire des organismes > Services sociaux > Dépannage
- www.lavalensante.ca > Organismes communautaires > Lien de votre choix
- www.sunyouthorg.com > Aide alimentaire OU Food Assistance

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES	AREA / SECTEUR
CENTRE DE BÉNÉVOLAT ET MOISSON LAVAL 1870, rue Michelin (Laval) (450) 681-6164 www.benevolatlaval.qc.ca 	➤ Food bank, Emergency food counter reflecting cultural differences; School Food Program ➤ Banque alimentaire, comptoir d'aide alimentaire alternatif (choix alimentaires personnels, déjeuners-collations dans les écoles)	Laval
ENFANT D'ABORD 3781, boulevard Lévesque O. (Laval) (450) 681-1154 www.arrondissement.com / laval / s198-depannage-alimentaire	➤ Food bank for local schools and organizations ➤ Aide alimentaire dans les écoles et organismes du quartier	Chomedey
RELAIS COMMUNAUTAIRE DE LAVAL 111, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 668-8727 www.relais-communautaire.org	➤ Food bank, worn clothing, social reintegration ➤ Aide alimentaire, friperie, réinsertion sociale	Pont-Viau



COMMUNITY KITCHEN / CUISINE COLLECTIVE

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES	AREA / SECTEUR
CENTRE COMMUNAUTAIRE VAL-MARTIN 828, 79 ^e Avenue (Laval) (450) 973-8787 www.ccvm.org	➤ Communal meals, potlucks, community cooking (for young mothers) ➤ Repas collectifs, repas communautaires, cuisines collectives (pr jeunes mères)	Chomedey
MAISON DE LA FAMILLE DE LAVAL-OUEST 7190, 21 ^e Avenue (Laval) (450) 962-3367 www.maisonfamille-lo.sitew.ca	➤ Group purchasing of fresh produce, shared garden. Children-parents activities. ➤ Regroupement d'achats de fruits, légumes frais, jardin collectif. Activités parents-enfants.	Laval-Ouest

MEALS-ON-WHEELS / POPOTE ROULANTE

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES	AREA / SECTEUR
CENTRE S.C.A.M.A 3168, boulevard Cartier Ouest (Laval) (450) 681-4240 Info@centrescama.org	➤ Assisting in maintaining seniors at home through adapted services ➤ Favorise le maintien des personnes âgées dans leur milieu par le biais de services adaptés	Chomedey
CENTRE D'ENTRAIDE DU MARIGOT 131, boulevard de la Concorde Est (Laval) (450) 668-5375 www.cemarigot.com	➤ For people with impaired independence ➤ Pour les personnes en perte d'autonomie	Laval-des-Rapides
SERVICE BÉNÉVOLE D'ENTRAIDE DE VIMONT-AUTEUIL 2287 B, rue Aladin (Laval) (450) 662-1341 www.infosaineslaval.qc.ca	➤ Helping seniors facing a loss of independence : meals on-wheels, worn clothing, volunteer transportation ➤ Aide aînés en perte d'autonomie : popote roulante, comptoir vestimentaire, accompagnement transport	Vimont / Auteuil



COMMUNITY ASSISTANCE / AIDE COMMUNAUTAIRE

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES	AREA / SECTEUR
AGAPE 3950, boulevard Notre-Dame (Laval) (450) 686-4333 www.agapeassociationinc.com	➤ Provide the underprivileged with food, shelter and clothing. Budget planning; transition house ➤ Fournir ressources alimentaires, logement et vêtements aux plus démunis. Apprendre à tenir un budget. Logis provisoire pour nouveaux arrivants.	Chomedey

SPEND THRIFTILY / RÉALISEZ DES ÉCONOMIES

- **DISCOUNT COUPONS / COUPONS-RABAIS**
- **FIDELITY CARDS / CARTES DE FIDÉLISATION**



There are many ways to make savings. Great number supermarkets, such as IGA, Metro, Super C, Maxi's, Wal-Mart, Costco, etc. publish an online flyer on a weekly basis, which displays their discounted products. Moreover, the PUBLISAC – distributed door-to-door every week - includes a variety of discount coupons. Finally, you would be well advised to visit online the following, where plenty of them may be found as well:

Il existe de nombreuses façons de réaliser des aubaines. Les différents supermarchés (grandes bannières) tels IGA, Métro, Super C, Maxi, Walmart, Costco, etc. offrent en ligne une circulaire hebdomadaire qui diffuse leurs produits-vedettes en solde. De plus, dans le PUBLISAC qui vous est envoyé chaque semaine, vous retrouverez une variété de coupons-rabais. Enfin, nous vous invitons à consulter le site ci-dessous qui regorge de coupons-rabais imprimables.

www.circulaire-en-ligne-ca > Aubaines



Keep in mind that most businesses will provide you with a fidelity card, allowing you to gather points towards getting free items or appealing savings. Why let the Air Miles Rewards Card pass you by? To know the ins and outs on it, please go visit www.airmiles.ca.

Soyez à l'affût des cartes de fidélisation que vous offrent certains commerces. Elles vous permettent d'accumuler des points donnant droit à l'obtention de certains articles ou à d'intéressantes aubaines. Est-il besoin de mentionner l'incontournable Carte de récompenses Air Miles? Pour tout savoir sur son compte, prière de consulter le site www.airmiles.ca.

In order to wet your appetite, you will find below a few locations of the most important names in the area.

Histoire de vous aiguiser l'appétit, nous vous proposons maintenant quelques adresses de grands joueurs en alimentation.



BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
MAXI 444, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.maxi.ca	➤ FLYERS & COUPONS / ONLINE GROCERY / RECIPES / PC PLUS PROGRAM	Fabreville
MAXI 3500, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.maxi.ca	➤ CIRCULAIRES ET COUPONS / ÉPICERIES EN LIGNE / RECETTES / PROGRAMME PC PLUS	Chomedey
MAXI 2090, boulevard des Laurentides (Laval) www.maxi.ca	➤ FLYERS & COUPONS / ONLINE GROCERY / RECIPES / GIFT CARD	Vimont
SUPER C 1000, boulevard des Laurentides (Laval) www.superc.ca	➤ CIRCULAIRES ET COUPONS / ÉPICERIE EN LIGNE / RECETTES / CARTE-CADEAU	Pont-Viau
SUPER C 3850, boulevard Dagenais (Laval) www.superc.ca	➤ Membership fee to get PRIVILEGE or EXECUTIVE status (travel agency, pharmacy, tires, photocentre, gas station)	Fabreville
SUPER C 4400, boulevard de la Concorde (Laval) www.superc.ca	➤ Frais d'adhésion pour devenir membre PRIVILÈGE ou EXÉCUTIF (agence de voyages, pharmacie, pneus, centre photo, poste d'essence)	Duvernay

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
COSTCO 2999, autoroute 440 (Laval) 1 800 463-3783 www.costco.ca	➤ FLYERS / ONLINE GROCERY / RECIPES	Chomedey
IGA EXTRA 1535, boulevard Le Corbusier (Laval) www.iga.net	➤ CIRCULAIRES ET COUPONS / ÉPICERIES EN LIGNE / RECETTES	Laval-des-Rapides
IGA 307, boulevard Cartier Ouest (Laval) www.iga.net		Auteuil
IGA EXTRA 5680, boulevard des Laurentides (Laval) www.iga.net		

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
MARCHÉ PUBLIC 440 3535, autoroute 440 (Laval) www.marche-public440.com	➤ Butcher's, bakery, cheese shop, fruits & vegetables / produce / fishery / winery / caterer, etc. ➤ Boucherie, boulangerie, fromagerie, fruits et légumes, produits maraîchers, poissonnerie, vins, traiteurs, etc.	Chomedey
MÉTRO 1100, boulevard de l'Avenir (Laval) www.metro.ca	➤ FLYERS & COUPONS / ONLINE GROCERY / RECIPES	Chomedey
MÉTRO 5000, boulevard des Laurentides (Laval) www.metro.ca	➤ CIRCULAIRES ET COUPONS / ÉPICERIES EN LIGNE / RECETTES	Auteuil
PROVIGO 1855, boulevard René-Laennec (Laval) www.provigo.ca	➤ FLYERS & COUPONS / ONLINE GROCERY / RECIPES ➤ CIRCULAIRES ET COUPONS / ÉPICERIES EN LIGNE / RECETTES	Vimont

How could we possibly forget our specialized groceries?
Nous nous en voudrions d'oublier nos épiceries spécialisées...



SPECIALIZED GROCERY / ÉPICERIES SPÉCIALISÉES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
MARCHÉ ADONIS 2425, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.groupeadonis.ca	➤ FLYERS / RECIPES ➤ CIRCULAIRES / RECETTES	Chomedey
MARCHÉ ADONIS 2655, boulevard des Aristocrates (Laval) www.groupeadonis.ca	➤ FLYERS / RECIPES ➤ CIRCULAIRES / RECETTES	Laval-Est
SAMI FRUITS 1550, boulevard Daniel-Johnson (Laval) www.samifruits.com	➤ WHOLESALER IN FRUITS & VEGETABLES ➤ GROSSISTE EN FRUITS ET LÉGUMES	Chomedey
LES SUPERMARCHÉS MOURELATOS 4919, boulevard Notre-Dame O. (Laval) www.mourelatos.com	➤ FLYERS / ONLINE GROCERIES / RECIPES ➤ CIRCULAIRES / ÉPICERIES EN LIGNE / RECETTES	Chomedey
SUPERMARCHÉ PA 4440, boulevard Samson (Laval) www.supermarchepa.com	➤ FLYERS / ONLINE GROCERIES / RECIPES ➤ CIRCULAIRES / COMMANDES EN LIGNE / RECETTES	Chomedey

ORGANIC FOOD / ALIMENTS BIO



BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
TAU LAVAL 3216, boulevard Saint-Martin O. (Laval) (450) 978-5553 www.marchestau.com	➤ Health products, good advice, recipes, fruits / vegetables, online flyer ➤ Produits naturels, conseils santé, recettes, fruits / légumes, circulaire en ligne	Chomedey

DELICATESSEN TYPE STORES / ÉPICERIES FINES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
ÉPICERIE EUROPÉENNE ST-PETERSBOURG 1A1 3240, boulevard St-Martin O., (Laval) www.canpages.ca > épicerie- europeen.st	➤ Fish, sausage, confectionery, biscuits, pastries ➤ Poissons, saucisses, confiserie, biscuits , gâteaux	Chomedey
BOUCHERIE LA MÉDINA 4850, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 937-7977 www.boucherielamedina.ca	➤ Halal products, catering, cosmetics ➤ Boucherie hallal, service de traiteur, rayon cosmétiques	Vimont

BAKERIES / PÂTISSERIES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
PÂTISSERIE AMBROSIA 4657, boulevard Samson (Laval) (450) 686-2950 www.ambrosiabakery.com	➤ Deli menus, wedding cakes to order, FAQ's (frequently asked questions) ➤ Menu petits déjeuners; gâteaux de mariages sur commande, foire aux questions	Chomedey
BOULANGERIE / PÂTISSERIE CONCORDE 608, boulevard de la Concorde O. (Laval) (450) 668-7853 www.boulangerieconcorde.com	➤ Catering, hot & cold buffet, lunch box (corporate) ➤ Service traiteur, buffets froid et chaud, boîte à lunch (corporatif)	Laval-des-Rapides
PÂTISSERIE DÉLICES DES CÈDRES 1629, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 934-9477 www.delicesdescedres.com	➤ Variety of Lebanese pastries ➤ Pâtisseries libanaises variées	Chomedey
PÂTISSERIE ST-MARTIN 2000, boulevard René-Laennec (Laval) (450) 629-5115 www.patisseriestmartin.com	➤ Bakery, catering services, delicatessen products ➤ Boulangerie, services traiteur, épicerie fine	Vimont

Good eating calls for good drinking!
Le bien-manger appelle le bien-boire!



- The below locations are merely suggested stores. To find your nearby Société des alcools du Québec (SAQ), you should go visit the www.saq.com website and launch a search from your postal code.
- Les adresses figurant dans le tableau ci-dessous sont fournies uniquement à titre indicatif. Veuillez consulter le site www.saq.com pour connaître les succursales de votre secteur, puis lancez une recherche par code postal.

QUEBEC OWNED LIQUOR STORES / SOCIÉTÉ DES ALCOOLS DU QUÉBEC (SAQ)

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
SAQ 1845, boulevard Saint-Martin O. (Laval) (450) 681-2496 www.saq.com		Chomedey
SAQ 1089, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 669-9927 www.saq.com	➤ Wide range of alcohol products, organic products, tips and pairings	Vimont
SAQ 555, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 681-7967 www.saq.com	➤ Large assortiment de produits, vins bio, conseils et accords	Chomedey
SAQ 1096, autoroute Chomedey (13) (Laval) (450) 969-4146 www.saq.com		Ste-Dorothée

SAQ offers FREE IN-STORE ON-LINE DELIVERY FOR ANY PURCHASES of \$75 AND OVER. More importantly, make sure to ask for your **INSPIRE** card which allows you to gather points towards appealing discounts.

La SAQ assure UN SERVICE DE LIVRAISON GRATUITE EN SUCCURSALE pour tout achat EN LIGNE de 75 \$ ou plus. Mais surtout, n'oubliez-pas de demander la carte de points **INSPIRE**, celle qui VOUS GARANTIT d'alléchants rabais.



2. HOUSING / LOGEMENT

TENANTS & PROPERTY OWNERS / LOCATAIRES ET PROPRIÉTAIRES

Tenants and property owners alike, you would be well-advised to read carefully this document made to set the record straight in these delicate matters:

- www.laval.ca > **New Residents > Resources**

Then click on the following option:

- **Handbook for an adequate housing in Laval (in French only)**

Locataires et propriétaires, vous seriez bien inspirés de consulter le guide ci-dessous qui saura vous donner l'heure juste en matière de logement :

- www.laval.ca > **Citoyens > Évaluation foncière > Habitation et terrains**

...Puis cliquez sur l'option qui s'affiche :

- **Guide pour un logement de qualité à Laval**

LOW-INCOME HOUSING / LOGEMENTS À PRIX MODIQUE

The following information appeals first to low-income families, elders and reduced mobility individuals.

Les renseignements suivants s'adressent prioritairement à une clientèle à faible revenu : familles, aînés et personnes à mobilité réduite

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
LAVAL LOCAL HOUSING AUTHORITY (LLHA) / OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LAVAL (OMH) 3320, rue des Châteaux (Laval) (450) 688-0184 www.laval.ca > Citizens > Laval-local-housing	➤ Managing public housing program, Rent Supplement Program (AccèsLogis), Quebec housing program & Immeubles Val-Martin ➤ Gère les programmes HLM, Supplément au loyer, Logement abordable Québec, AccèsLogis et Immeubles Val-Martin
SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC (SHQ) 500, boulevard René-Lévesque O. (Mtl) 1 800 463-4315 www.habitation.gouv.qc.ca > Programmes	➤ Select English to access the complete program listing ➤ Accédez au répertoire des programmes offerts en sélectionnant <i>Programmes</i> depuis le menu



COULD YOU USE A FEW TIPS TO PURCHASE OR TO SELL AN APARTMENT BUILDING?

BESOIN DE QUELQUES CONSEILS AVANT DE VOUS PORTER ACQUÉREUR OU DE VENDRE UN IMMEUBLE LOCATIF?

ORGANIZATIONS / ORGANISMES	SERVICES
SSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES DU QUÉBEC (APQ) 10720, boulevard Saint-Laurent (Mtl) (514) 382-9670 www.apq.org	<ul style="list-style-type: none">➤ Membership, credit assessment, legal advising, discounts, owner's kit, lease agreement on discount
ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES D'APPARTEMENTS DU GRAND MTL 2271, rue Fleury Est (Mtl) (514) 908-9154 www.apagm.ca	<ul style="list-style-type: none">➤ Devenir membre, étude du crédit, conseils juridiques, rabais, trousse du proprio, baux à faible coût

ORGANIZATIONS / ORGANISMES	SERVICES
QUEBEC FEDERATION OF REAL ESTATE BOARDS www.fciq.ca > tips for buyers and sellers FÉDÉRATION DES CHAMBRES IMMOBILIÈRES DU QUÉBEC www.fciq.ca > conseils acheteurs / vendeurs	<ul style="list-style-type: none">➤ Tips for buyers & sellers, choosing a condo, financial tools, professional practices➤ Conseils pour acheteurs & vendeurs, choisir sa copropriété, outils pour le financement, pratiques professionnelles



SCORES OF REAL ESTATE AGENCIES MAY BE FOUND AROUND THE BLOCK IN LAVAL. GOOGLE WILL COME IN HANDY TO LOCATE ANY ONE OF YOUR CHOICE. TO HELP YOU STEP IN THROUGH A FEW DOORS...

LES AGENCES IMMOBILIÈRES SONT NOMBREUSES À LAVAL ET GOOGLE VOUS PERMET DE LES REPÉRER AISÉMENT. HISTOIRE DE VOUS OUVRIR QUELQUES PORTES...

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES
ROYAL LEPAGE LE CARREFOUR (450) 687-1840 www.royallepagelecarrefour.com	➤ Get their complete listing by region or city ➤ Accédez au répertoire complet en choisissant une région ou une ville
DU PROPRIO 1 866 387-7677 www.duproprio.com	➤ Selling or buying without an agent ➤ Vendre ou acheter sans agent
REMAX (450) 668-7743 www.remax-quebec.com	➤ Get their complete listing by region or city ➤ Accédez au répertoire complet en choisissant une région ou une ville
CENTURY 21 (450) 682-4666 www.century21.ca	➤ Get their complete listing by region or city ➤ Accédez au répertoire complet en choisissant une région ou une ville

FINANCIAL ASSISTANCE TOWARDS OWNERSHIP / ACCÉSSION À LA PROPRIÉTÉ

- www.laval.ca > *New Residents > Special Programs and Policy > Ownership*
- www.laval.ca > *Nouveaux Lavallois > Politiques et Programmes spéciaux > Accession à la propriété*

HOME INSURANCE / ASSURANCE-HABITATION

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
BUREAU D'ASSURANCE DU CANADA (BAC) (514) 288-4321 www.infoassurance.ca > Habitation	➤ Representing home and car insurance companies & advising customer accordingly ➤ Représente les assureurs-auto et -habitation et éclaire le client dans ses choix

**PROPERTY OWNERS / PROPRIÉTAIRES**

For any matters of municipal tax account, property assessment, online tax bill, online assessment roll, etc., consult:

- www.laval.ca > *Citizens > Housing, Property Assessment and Taxation*

Pour toute question relative au compte de taxes municipales, à l'évaluation foncière, au rôle d'évaluation, etc., consultez le site :

- www.laval.ca > *Citoyens > Évaluation foncière, habitation et taxes*

SHOULD ANY DISAGREEMENT ARISE BETWEEN LESSEE & LESSOR /**EN CAS DE CONFLIT ENTRE PROPRIO ET LOCATAIRE**

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
RÉGIE DU LOGEMENT (514) 873-BAIL (2245) www.rdl.gouv.ca 	➤ Rights & obligations for both parties; signing & revocation of a lease; court proceedings, on-line services ➤ Droits et obligations chez les 2 parties; signature & résiliation du bail; procédures relatives au tribunal, services en ligne

HOME REPAIRS & DO-IT YOURSELF / BRICOLAGE ET RÉPARATIONS

Does your home need servicing or maintenance? Three major stores come readily to mind!

Entretien ou réparations réclament votre attention? Trois bannières se distinguent alors!

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES
HOME DEPOT 1400, boulevard Le Corbusier, Laval (450) 680-2225 www.homedepot.ca	➤ Building & decoration materials, appliances, installation services; tool & vehicle rentals; outdoor furniture, gift cards
RÉNO-DÉPÔT 1505, boulevard Le Corbusier (450) 682-2220 www.renodepot.ca	➤ Matériaux et accessoires pour la maison / installation / location d'outils et de véhicules, ameublement d'extérieur, Cartes-cadeaux
RONA (CF Carrefour Laval) (450) 688-0688 www.rona.ca	



HOMES FOR SENIORS / RÉSIDENCES POUR AÎNÉS

They say that *all roads lead to Rome* but in this case, there are two:

To select the home of your dreams, you can either initiate a search from the following website:

On dit que *Tous les chemins mènent à Rome* mais dans le cas qui nous occupe, il y en a deux essentiellement :

Pour trouver la résidence de vos rêves, vous pouvez lancer une recherche depuis l'adresse suivante :

➤ www.msss.gouv.qc.ca > Recherche de résidences (in French only)

OR, pick another option and enter... / Emprunter une autre voie en tapant...

➤ www.rgra.qc.ca > Répertoire des résidences (in French only)

Below are a few well-known addresses / Ci-après vous trouverez quelques adresses en vue :

HOME / ÉTABLISSEMENT	AREA / SECTEUR
LES RÉSIDENCES SOLEIL - MANOIR LAVAL 1455, boulevard de l'Avenir (Laval) (450) 629-0019 www.residencessoleil.ca	Chomedey
LES JARDINS DE RENOIR 1400, boulevard Chomedey (Laval) (450) 687-4994 www.residencesazur.com > Choisir la région	Chomedey
RÉSIDENCE LE DUVERNAY 1850, boulevard Lévesque Est (Laval) (450) 668-5186 www.leduvernay.com	Duvernay
LE 1313 CHOMEDEY 1313, boulevard Chomedey (Laval) (450) 687-0313 www.le1313chomedey.com	Chomedey

3. EMPLOYMENT / EMPLOI



TRAINING / FORMATION

Need a hand in finding a job?

Meet with an employment services officer at your local employment centre to confirm your eligibility for a training program subsidized by **Service Québec Laval**.



Besoin d'un coup de pouce pour dénicher un emploi?

Faites la tournée des sites ci-dessous pour approfondir vos connaissances relativement au marché du travail et perfectionner vos outils en matière d'emploi.

De plus, venez rencontrer un agent d'aide à l'emploi pour vérifier votre admissibilité à une formation financée par **Service Québec Laval**.

JOB SEARCH / RECHERCHE D'EMPLOI	SERVICES
CENTRE LOCAL D'EMPLOI (CLE) LAVAL-DES-RAPIDES 3, place Laval, bureau 430 (Laval) (450) 972-3050 www.emploiquebec.gouv.qc.ca > Citoyens	<ul style="list-style-type: none">Very resourceful site. Make sure to click on <i>Placement Online</i> & the <i>Complete Job Search Guide</i> under the <i>Tools for Job Hunters</i> heading.
CENTRE LOCAL D'EMPLOI CHOMEDEY-SAINTE-DOROTHÉE 1438, boulevard Daniel-Johnson, Laval (450) 680-6400 www.emploiquebec.gouv.qc.ca > Citoyens	<ul style="list-style-type: none">Prenez connaissance de toutes les ressources aussi nombreuses que variées. À consulter sous la rubrique OUTILS DU CHERCHEUR D'EMPLOI, les liens <i>Placement en ligne</i> et <i>Guide pratique de recherche d'emploi</i>.
<ul style="list-style-type: none">www.emploiquebec.gouv.qc.ca > Citizens > Obtaining-financial assistancewww.emploiquebec.gouv.qc.ca > Citoyens > Obtenir une aide financière	<ul style="list-style-type: none">➤ To apply for financial assistance➤ Pour obtenir de l'aide financière
<ul style="list-style-type: none">www.mess.gouv.qc.ca > Employment (from the right Menu)www.mess.gouv.qc.ca > L'emploi (depuis le menu de droite)	<ul style="list-style-type: none">Access to various sites under headings, such as <i>Employment Services for Citizens</i>, <i>Labour Market Information</i>, etc.Consultez les sites coiffés des rubriques <i>Services aux individus</i> et <i>Information sur le marché du travail</i>
<ul style="list-style-type: none">www.canada.ca > Services > benefitswww.canada.ca > Services > prestations	<ul style="list-style-type: none">For more infos on benefits, namely employment insurance, job bank, finding a job, etc.Pour plus de détails sur tous les types de prestations, dont l'assurance-emploi, le guichet-emploi, comment trouver un emploi, etc.

JOB SEARCH / RECHERCHE D'EMPLOI	SERVICES
PERSPECTIVE CARRIÈRE 1772, boulevard Le Corbusier (Laval) (450) 682-2278 (221) www.perspectivecarriere.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Career transition, job-searching services, job-finding club. Specialized services for immigrants / Transition de carrière, services de recherche d'emploi, club de recherche d'emploi. Services spécialisés pour personnes immigrantes. ➤ Individual & group meetings / Rencontres individuelles et en groupe
ASSOCIATION MIDI-QUARANTE 3100, boulevard de la Concorde Est, bureau 204 (Laval) (450) 664-0711 www.assmq.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Job search & career transitions counselling services for people over 45 years old / Recherche d'emploi et transitions de carrière pour personnes de plus de 45 ans ➤ Sizing up your competency level, help you create your résumé & prepare for interview / Identifie votre niveau de compétence, aide à la rédaction du CV et à la préparation à l'entretien
CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LAVAL 1, place Laval, bureau 110 (Laval) (450) 967-2535 www.cjelaval.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Providing support to the 16-35 age group towards achieving their life projects in terms of employment, going back to school or to start up a business ➤ Fournir le soutien professionnel nécessaire à des gens âgés entre 16 et 35 ans dans la réalisation de leurs projets par le biais d'une employabilité accrue, d'un retour aux études ou du lancement d'une entreprise

PRIVATE ORGANIZATION / ÉTABLISSEMENT PRIVÉ	SERVICES
GROUPE PRIORITÉ TRAVAIL 665, boulevard Curé-Labelle (450) 681-4472 www.groupeprioritetravail.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Design of resumes, balance of skills, support & guidance, job search & placement assistance ➤ Conception d'un CV, bilan des compétences, aide en recherche d'emploi et en placement

THE SERVICE D'EMPLOI DE LAVAL (SEL) ADVERTISES OCCASIONAL EVENTS, SUCH AS CAREER DAYS, MEETINGS BETWEEN EMPLOYERS AND 55+ JOB SEARCHERS, ETC.

LE SERVICE D'EMPLOI LAVAL (SEL) ANNONCE À L'OCCASION LA TENUE D'ÉVÉNEMENTS DU TYPE JOURNÉES-CARRIÈRES, RENCONTRES ENTRE EMPLOYEURS ET CHERCHEURS D'EMPLOIS 55 +, etc.

Pour y accéder : [> SEL-ÉVÉNEMENTS LAVAL](http://www.sel-laval.com)



JOB SEARCH WEBSITES / RECHERCHE D'EMPLOI EN LIGNE	SERVICES
JOBBOOM www.jobboom.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Search by job title / location; How to prepare a resume & specimens, how to succeed in an interview, training courses, etc. ➤ Recherche par titre de poste / Lieu; conseils sur préparation de CV et modèles de CV, réussir son entretien, cours de formation, etc.
WORKOPOLIS www.workopolis.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Browse by Job title & location, tips on resume, interview, cover letters ➤ Recherche par titre de poste et lieu, préparation du CV, lettre d'accompagnement et entretien
INDEED www.emplois.ca.indeed.com ✉	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enter job title and location & download your resume ➤ Recherche par titre de poste et lieu. Téléchargez votre CV.
LESPACS www.lespacs.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Select a job category from the heading <i>OFFRES D'EMPLOI</i> ➤ Sous la rubrique <i>OFFRES D'EMPLOIS</i>, sélectionnez la catégorie de votre choix
KIJJI Jobs">www.kijiji.ca > Jobs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Select a job category from the heading JOB or select a location & pick a job category ➤ Choisissez une catégorie d'emploi depuis la rubrique EMPLOIS ou cliquez sur un lieu de votre choix, puis sur EMPLOIS



COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST)

1 844 838-0808

➤ www.cnesst.gouv.qc.ca

- Organization responsible for promoting rights & responsibilities on the worksite as well as enforcing them on the Quebec workers & employers
- Three options available (only in French) : Normes du travail / Équité salariale / Santé et sécurité du travail
- As needed, you can access the link *Plainte liée au milieu de travail*.
- Organisme chargé de faire la promotion des droits et obligations en matière de travail et d'en assurer le respect auprès des travailleurs et des employeurs du Québec
- Cliquez sur l'option de votre choix : Normes du travail / Équité salariale / Santé et sécurité du travail
- Au besoin, accédez au lien *Plainte liée au milieu de travail*



4. EDUCATION / ÉDUCATION

Children aged from 0 to 5 years old can benefit from daycare centres (public or private), school daycare or home daycares. *Come take a closer look! Enter...*

www.laval.ca > Sitemap > Education, Health and Social services > Education (*More in French*)

...then click on *Centres de la petite enfance (CPE)*.

Les enfants de 0 à 5 ans peuvent bénéficier de services de garde en centres de la petite enfance, en garderies ou encore en milieu scolaire ou familial. *Allons y regarder de plus près! Tapez le...*

www.laval.ca > Plan du site > Éducation, Santé et services sociaux > Éducation

...puis cliquez sur le lien *Centres de la petite enfance (CPE)* sous la rubrique du même nom.

DAYCARE CENTRES / CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (CPE)

PUBLIC ORGANIZATION / ORGANISME PUBLIC	SERVICES
REGROUPEMENT DES CPE (Laval & Laurentians / Laurentides) (450) 975-8777 www.rcpell.ca 	<ul style="list-style-type: none">➤ To find a location: Menu > Réseau > CPE;➤ For registration: Menu > Réseau > Incrire un enfant➤ Services de garde en CPE, en garderies ou en milieu familial➤ Pour inscription et localiser un service de garde : Menu > Réseau > Incrire un enfant
LA PLACE 0 À 5 (514) 270-5055 www.laplace0-5.com > Je suis parent > Incrire mon enfant	<ul style="list-style-type: none">➤ To find & register for CPE or Daycare➤ Pour accéder et s'inscrire à un CPE ou à une garderie

PRIVATE ORGANIZATION / ORGANISME PRIVÉ	SERVICES
CYBERMAGAZINE DE LA FAMILLE ET DE LA PETITE ENFANCE 1 888 986-7126 www.lebottin.com > select <i>entreprises et services & région OR Places en garderie ET votre code postal</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ Daycare centres, school home daycares, preschools, etc.➤ Services de garde en CPE, en garderies ou en milieu scolaire ou familial, prématernelles, etc.
Select the appropriate link / Choisir le lien de votre choix www.daycare.ca or www.magarderie.com	<ul style="list-style-type: none">➤ Meeting place of Canadian parents & daycare centres, home daycares, dayhomes, babysitters, etc.➤ Point de rencontre des parents canadiens et des CPE, des garderies, des services en milieu familial, des gardiennes, etc.

PUBLIC SECTOR / RÉSEAU PUBLIC



SARCA

- *Services d'Accueil, de Référence, de Conseil et d'Accompagnement / Reception, Referral, Counselling & Support Services*
- *Services mis sur pied en 2006 et dispensés par l'ensemble des commissions scolaires desservant le territoire de la province de Québec. Services created and offered by all schoolboards across the province of Québec.*

SCHOOLBOARD / COMMISSION SCOLAIRE	SERVICES
<p>SIR-WILFRID-LAURIER SCHOOL BOARD (450) 688-2933 (3142) www.bilingualtraining.ca > Services offered > Other services > Read more OR www.laformationbilingue.ca > Services offerts > Autres services</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Information on academics / career / partners ➤ Equivalencies, General Development Test ➤ Recognition of acquired competencies (RAC) ➤ Records of learning, etc.
<p>COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL (450) 662-7000 www.cslaval.qc.ca > Services éducatifs > Service de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle > SARCA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Information d'ordre scolaire, professionnel, gouvernemental ➤ Tests d'équivalences et test de développement général ➤ Reconnaissance des acquis et compétences (RAC) ➤ Bilan des acquis, etc.

DISTANCE EDUCATION / FORMATION À DISTANCE



ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
<p>EASTERN TOWNSHIPS SCHOOL BOARD 1 877 463-3775 www.distanceeducation-etsb.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Work at your pace from home with the help of a personal tutor ➤ Courses to finish your DES, prerequisites for vocational programs or CEGEP ➤ Providing student support & tutoring over the phone or by e-mail ➤ Exams to be taken at the Vimont CDC
<p>FORMATION À DISTANCE ASSISTÉE (FADA) / COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL (450) 662-7000 (3070) FADA@cslaval.qc.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ FADA (formation à distance assistée) ➤ Pour obtenir votre diplôme d'études secondaires (DES), les préalables menant à la formation professionnelle et au cégep; ➤ Tuteur disponible par téléphone, courriel ou en personne

In Laval, the elementary and secondary public educational system are supported by two school boards:

- English sector – Sir-Wilfrid-Laurier School Board
- French sector – Laval School Board

À Laval, les réseaux d'enseignement public de niveaux primaire et secondaire relèvent de deux commissions scolaires :

- Secteur anglophone : Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier
- Secteur francophone : Commission scolaire de Laval

SIR-WILFRID-LAURIER SCHOOL BOARD / COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER

Administrative Centre
235, Montée Lesage
Rosemère
(450) 621-5600
www.swlauriersb.qc.ca



ELEMENTARY SCHOOLS / ÉCOLES PRIMAIRES	SERVICES
www.swlauriersb.qc.ca > Schools > Elementary Schools Directory	<ul style="list-style-type: none">➤ Click on PARENT INFO > REGISTRATION or ELIGIBILITY TO ENGLISH SCHOOL or any other appropriate link or service➤ International Student Program➤ Cliquez sur INFORMATIONS AUX PARENTS > INSCRIPTION ou ADMISSIBILITÉ À L'ÉCOLE ANGLAISE ou sur tout autre lien ou service au choix➤ Programme d'élèves internationaux

HIGH SCHOOLS / ÉCOLES SECONDAIRES	SERVICES
www.swlauriersb.qc.ca > Schools > Secondary Schools Directory	<ul style="list-style-type: none">➤ Click on PARENT INFO > REGISTRATION or ELIGIBILITY TO ENGLISH SCHOOL or any other link or service of your concern➤ International Student Program➤ Cliquez sur INFORMATIONS AUX PARENTS > INSCRIPTION ou ADMISSIBILITÉ À L'ÉCOLE ANGLAISE ou sur tout autre lien ou service au choix➤ Programme d'élèves internationaux

ADULT & VOCATIONAL EDUCATION / FORMATION GÉNÉRALE ET PROFESSIONNELLE	SERVICES
<p>VIMONT CDC 2100, boulevard des Laurentides, Vimont (Laval) (450) 688-2933 (3105) for GENERAL EDUCATION www.swlauriersb.qc.ca > Schools > Adult and Vocational Education > Link of your choice</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courses towards Secondary School Diploma ➤ Social Integration Services ➤ Basic English & Francization Courses ➤ Equivalency Tests ➤ General Dev. Test ➤ Formation du niveau secondaire menant au DES ➤ Services d'intégration sociale (SIS) ➤ Cours d'anglais de base & de francisation ➤ Tests d'équivalence ➤ Test de développement général
<p>PONT-VIAU CDC 60, rue Lahaie, Pont-Viau (Laval) (450) 680-3032 (4105) for VOCATIONAL TRAINING www.swlauriersb.qc.ca > Schools > Adult and Vocational Education > Link of your choice</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courses in Accounting, Health Assistance & Nursing, Carpentry, Computing Support, Hotel Reception, Secretarial Studies, etc. ➤ International Student Program ➤ Recognition of acquired competencies (RAC) ➤ Loans & Bursaries ➤ Cours de comptabilité, Santé, assistance et soins infirmiers, Charpenterie, Soutien informatique, Réception en hôtellerie, Secrétariat, etc. ➤ Programme d'élèves internationaux ➤ Reconnaissance des acquis et des compétences (RAC) ➤ Prêts et bourses

ADULT & VOCATIONAL EDUCATION / CENTRES DE FORMATION GÉNÉRALE ET PROFESSIONNELLE	SERVICES
<p>LACHUTE CDC 57, rue Harriet (Lachute) (450) 680-3032 (4105) for ADULT EDUCATION www.swlauriersb.qc.ca > Schools>Adult and Vocational Education > Link of your choice</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ General Education ➤ Formation générale
<p>SAINT-EUSTACHE CDC 670, boulevard Industriel (Saint-Eustache) (450) 680-3032 (4105) for VOCATIONAL TRAINING www.swlauriersb.qc.ca > Schools > Adult and Vocational Education > Link of your choice</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preparing & Finishing Concrete / Painting / Plumbing & Heating / Welding & Fitting / Carpentry, etc. ➤ Préparation & finition de béton / Peinture en bâtiment / Plomberie & chauffage / Soudage-montage / Charpenterie-Menuiserie, etc.

COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL

Centre administratif
955, boulevard Saint-Martin Ouest (Laval)
(450) 662-7000

www.cslaval.qc.ca > Lien de votre choix



ÉCOLES PRIMAIRES / ELEMENTARY SCHOOLS	LIENS / LINKS
Identifiez un établissement dans votre secteur / Identify an establishment in your area: ➤ Écoles et Centres > Écoles primaires (only in French)	➤ Services administratifs > Organisation scolaire > Période d'inscription
ÉCOLES SECONDAIRES / HIGH SCHOOLS	LIENS / LINKS
Identifiez un établissement dans votre secteur / Identify an establishment in your area: ➤ Écoles et Centres > Écoles secondaires	➤ Services administratifs > Organisation scolaire > Période d'inscription
CENTRES D'ÉDUCATION DES ADULTES	LIENS / LINKS
CENTRE DE FORMATION L'IMPULSION (450) 662-7000 (3200) >Écoles et Centres > Centres d'éducation des adultes	➤ General High School Education ➤ Social Integration Training ➤ Job Support Assistance ➤ Literacy ➤ Formation générale du niveau secondaire ➤ Formation en intégration sociale ➤ Service d'aide à l'emploi ➤ Alphabétisation
CENTRE DE FORMATION LE TREMPLIN (450) 662-7000 (3099) >Écoles et Centres > Centres d'éducation des adultes	➤ General High School Education ➤ Literacy ➤ Francization ➤ Popular Education ➤ Work-Study ➤ Formation générale au niveau secondaire ➤ Alphabétisation ➤ Francisation ➤ Éducation populaire ➤ Alternance Travail-Études / Co-op
CENTRE DE FORMATION LES BERGES (450) 662-7000 (3099) >Écoles et centres > Centres d'éducation des adultes	➤ General High School Education ➤ Literacy ➤ Francization ➤ Popular Education ➤ Work-Study ➤ Formation générale au niveau secondaire ➤ Alphabétisation ➤ Francisation ➤ Éducation populaire ➤ Alternance Travail-Études / Co-op
CENTRES DE FORMATION PROFESSIONNELLE	SERVICES
École hôtelière de Laval École polymécanique de Laval Centre de formation professionnelle Paul-Émile-Dufresne Centre de formation Compétences 2000 Centre de formation Le Chantier >Écoles et centres > Centres de formation professionnelle	➤ Cliquez sur le lien pertinent / Click on appropriate link

PRIVATE SECTOR / SECTEUR PRIVÉ

You can also gain access to preschool, elementary and secondary services in the general and vocational areas. To this effect, please go visit the MEESQ website (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec).

Il existe également un secteur privé pour les services de l'éducation préscolaire, de l'enseignement au primaire et de l'enseignement en formation générale et professionnelle au secondaire. Pour plus de détails, visitez le site du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (MEESQ) :

- www.education.gouv.qc.ca

LITERACY / ALPHABÉTISATION

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
THE LEARNING EXCHANGE / CENTRE LIRE-ÉCRIRE 2100, boulevard des Laurentides, Vimont, (Laval) (450) 688-2933 (3126) www.arrondissement.com > bottin des organismes > education	<ul style="list-style-type: none">➤ Promotion of literacy awareness towards the English community in need based on 9 essential skills to be acquired➤ Répond aux besoins de la communauté anglophone. Programme d'apprentissage et d'alphabétisation axé sur 9 compétences essentielles à acquérir.
GROUPE ALPHA LAVAL 485, boulevard des Laurentides, bureau 105 (Laval) (450) 669-3232 / Recherche d'emploi (450) 669-6109 www.arrondissement.com > bottin des organismes > education	<ul style="list-style-type: none">➤ Provides learning activities suited to a clientele in need of literacy & employability➤ Offre des activités d'apprentissage adaptées aux besoins des personnes peu alphabétisées
AU JARDIN DE LA FAMILLE DE FABREVILLE 3867, boulevard Sainte-Rose (Laval) (450) 622-9456 www.arrondissement.com > bottin des organismes > education	<ul style="list-style-type: none">➤ Literacy & social & professional integration services through improvement of writing, reading and numeracy➤ Services d'alphabétisation et d'intégration socioprofessionnelle par l'amélioration des compétences en lecture, écriture et calcul.

www.laval.ca > Sitemap > Education, Health and Social services > Education

...then click on the *Collège Montmorency* link under the *Cégep* heading.

www.laval.ca > Plan du site > Éducation, santé et services sociaux > Éducation

...puis cliquez sur le lien *Collège Montmorency* sous la rubrique *Cégep*.

COLLEGE / COLLÈGE

ESTABLISHMENT / ÉTABLISSEMENT	SERVICES
<p>COLLÈGE MONTMORENCY 475, boulevard de l'Avenir (Laval) (450) 975-6222</p> <p>www.cmontmorency.qc.ca > Formation continue > choisir un programme au choix > Pour s'inscrire</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Continuing Education: AEC / DEC / part-time courses / francization / summer courses programs, etc. ➤ On-line Registration ➤ Francophiles in the making can choose from <i>Liens rapides</i> the course Valorisation du français ➤ Service de la formation continue : programmes AEC-DEC / Cours temps partiel / Francisation / cours d'été, etc. ➤ Inscription en ligne ➤ Pour les mordus de la langue française, sélectionnez parmi les <i>Liens rapides</i>, Valorisation du français

UNIVERSITIES / UNIVERSITÉS

ESTABLISHMENT / ÉTABLISSEMENT	SERVICES
<p>UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (Campus de Laval) 1700, rue Jacques-Tétreault (Laval) (450) 686-4777</p> <p>www.umontreal.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Undergraduate & Graduate programs partly or totally offered in Laval. Evening & summer courses. ➤ Submit your application on-line ➤ Programmes du 1^{er} cycle ou des cycles supérieurs offerts partiellement ou complètement à Laval. Cours du soir et cours d'été. ➤ Soumettre sa demande d'admission en ligne
<p>UQAM (Campus de Laval) 475, boul. de l'Avenir, Aile A, porte 4 ou 5 (Laval) (514) 987-0388</p> <p>www.etudier.uqam.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Undergraduate & graduate programs, summer courses, international studies, continuing education ➤ Online Application ➤ Programmes du 1^{er}, 2^e et 3^e cycle, cours d'été, études à l'international, formation continue ➤ Admission en ligne
<p>UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE (U. de Sherbrooke) 1 888 463-1835, poste 61747</p> <p>www.usherbrooke.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personal Enrichment Courses ➤ Cours d'enrichissement personnel



HOMEWORK ASSISTANCE / AIDE AUX DEVOIRS

ORGANIZATIONS / ORGANISMES	SERVICES
AIDE AUX DEVOIRS LAVAL 3235, boulevard Saint-Martin Est, bur. 219 (Laval) (450) 664-1917 (261) www.aideauxdevoirs.org	<ul style="list-style-type: none">➤ Supporting 1 to 6 graders at Elementary School / Soutien aux élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire➤ Computer-assisted Tutoring / Tutorat assisté par ordinateur➤ Assistance at home / Aide à domicile
DIAPASON JEUNESSE 599, rue St-André (Laval) (450) 668-8839 www.diapasonjeunesse.ca	<ul style="list-style-type: none">➤ Appeals to 12-17 year olds experiencing motivation & learning difficulties, as well as school failures➤ S'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans aux prises avec des problèmes de motivation, des difficultés d'apprentissage et des échecs scolaires

To find more, visit the Répertoire des organismes on www.laval.ca
Découvrez-les tous dans le Répertoire des organismes sur www.laval.ca > Activités > Organismes et bénévoles

www.laval.ca > Sitemap > Education, Health & Social Services > Education

...then click at your convenience on *Campus de l'Udem à Laval, Campus de Laval ou Université du troisième âge* under the *Universités* heading.

www.laval.ca > Plan du site > Éducation, Santé et services sociaux > Éducation

...puis cliquez au choix sur le lien *Campus de l'Udem à Laval, Campus de Laval ou Université du troisième âge* sous la rubrique *Universités*.

5. RIGHTS & RESPONSIBILITIES / DROITS ET OBLIGATIONS

YOUR RIGHTS / VOS DROITS



ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
EDUCALOI 11, rue Notre-Dame Ouest, Montréal www.educaloi.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Search for lawyers, mediators, immigration lawyers by region or area of law ➤ Use the JurisRéférence website for your search <i>Votre Boussole juridique</i> allows you to find free or low-cost legal services ➤ Trouvez un avocat, avocat-médiateur, avocat spécialisé en matière d'immigration par région ou champ de pratique ➤ Plateforme Jurisréférence pour votre recherché ➤ Services juridiques offerts gracieusement ou à peu de frais
URGENCE AVOCAT IMMIGRATION 1 866 954-3525	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Free Phone Consultation with a lawyer ➤ Consultation téléphonique gratuite avec un avocat
URGENCE AVOCAT EN CAS D'ARRESTATION 1 866 666-0011	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Free Phone Consultation with a lawyer ➤ Consultation téléphonique gratuite avec un avocat
Barreau du Québec (514) 954-3411 www.barreau.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Refer to services listed under Educaloi and many more ➤ Consultez les services énumérés à la rubrique Educaloi et de nombreux autres
Chambre des notaires (514) 879-1793 www.cnq.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Free Phone consultation at 1 800 668-2473 ➤ Service téléphonique gratuit au 1 800 NOTAIRE

PERMITS & BYLAWS / PERMIS ET RÈGLEMENTS

You are welcome to enter:

- www.laval.ca > **Citizens > Bylaws > Permits and Bylaws**



...Then click on one of the options available

Nous vous invitons à entrer :

- www.laval.ca > **Citoyens > Règlements > Règlements et permis**

...Puis cliquez sur l'une des options offertes

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER below /

Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :

1333, boulevard Chomedey, Laval

OMBUDSMAN

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
OMBUDSMAN OF THE CITY OF LAVAL / OMBUDSMAN DE VILLE DE LAVAL 1200, boulevard Chomedey, suite 500 (Laval) (450) 978-3699 www.ombudsmanlaval.com	<ul style="list-style-type: none">➤ If you believe that you have been a victim of unfair treatment, or to file a request, petition or complaint after all administrative recourses have been exhausted➤ Si vous croyez être victime d'un traitement injuste ou pour déposer une requête ou une plainte après avoir épuisé tous les recours administratifs à votre disposition

COURTHOUSE / PALAIS DE JUSTICE

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
LAVAL COURTHOUSE / PALAIS DE JUSTICE DE LAVAL 2800, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.justice.gouv.qc.ca > palais / Laval	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Check phone no. listing on site</i>➤ <i>Consultez le répertoire téléphonique sur le site</i>

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

ORGANIZATION / ORGANISME	MISSION / VOCATION / SERVICES
<p>OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR 2800, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.opc.gouv.qc.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Government agency committed to making sure that merchants respect their obligations towards consumers. Helping the latter to make sound choices while informing them of their rights & obligations. ➤ Refer to the Sitemap for proper section ➤ Organisme gouvernemental voué à intervenir auprès de commerçants afin de faire respecter les droits du consommateur. Aider ce dernier à faire des choix éclairés et à l'informer de ses droits et obligations. ➤ Consultez le plan du site pour repérer la section appropriée.

PROTÉGEZ-VOUS

ORGANIZATION / ORGANISME	MISSION / VOCATION & SERVICES
<p>PROTÉGEZ-VOUS 2120, rue Sherbrooke Est, bureau 305, Mtl (514) 461-3000 www.protegez-vous.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dedicated to guiding the consumers through its website, apps, practical guides, magazine, etc. ➤ Publishing articles, guides, tests and assessments on health, food, finance, automobiles, house, appliances, etc. ➤ Conseille le consommateur dans ses achats par le biais de son site, ses guides pratiques, sa revue, etc. ➤ Publication d'articles, de guides, tests et évaluations sur la santé, l'alimentation, les finances, l'automobile, la maison, les électroménagers, etc.



6. TRADITIONAL HEALTH CARE / SOINS DE SANTÉ TRADITIONNELS

In order to have full access to the Laval health care system, we urge you to use the shortest and the simplest path. The website address below leads the way to all health care establishments, along with their missions and locations, to be found in this most complete and unique directory.

➤ www.lavalensante.com > **Nos établissements et nos partenaires (in French only)**

...then click on your favourite heading from the left hand menu (whether it be a readadaptation centre, a youth protection centre, community organizations, pharmacies, housing resources, etc.)

Pour avoir accès à l'ensemble du réseau de la santé à Laval, nous vous recommandons d'emprunter le chemin le plus direct et le plus simple à la fois. L'adresse ci-après ouvre la voie à la destination et à la vocation de chaque établissement recensé dans ce répertoire unique et exhaustif :

➤ www.lavalensante.com > **Nos établissements et nos partenaires**

...puis cliquez sur la rubrique de votre choix dans le menu de gauche (qu'il s'agisse d'un Centre de réadaptation, centre de protection de l'enfance et de la jeunesse, d'organismes communautaires, de pharmacies, de ressources d'hébergement, etc.)



Four your guidance, here are a few essential phone numbers:

Pour votre information, voici quelques numéros indispensables :

ESTABLISHMENT / ÉTABLISSEMENT	
HÔPITAL DE LA CITÉ-DE-LA-SANTÉ 1755, boulevard René-Laennec (Laval) (450) 668-1010 www.lavalensante.com > Nos établissements et nos partenaires	

ESSENTIAL PHONE NOS. / NUMÉROS INDISPENSABLES	
INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL	➤ 8-1-1
EMERGENCIES / POUR UNE URGENCE	➤ 9-1-1
ANTIPoISON CENTRE ANTI-POISON	➤ 1 800 463-5060
YOUR PROTECTION CENTRE / PROTECTION DE LA JEUNESSE	➤ (450) 975-4000
ASSISTANCE FOR ABUSED ELDERS / INFO ASSISTANCE-ABUS-AÎNÉS	➤ (514) 489-2287



PRIVATE CLINICS / CLINIQUES PRIVÉES

ESTABLISHMENTS / ÉTABLISSEMENTS	SERVICES
CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE AVENIR MD 3230, boulevard Curé-Labelle, bureau 308 (Laval) (450) 688-6161 www.avenirmd.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Family medicine, dermatology, gynecology / obstetrics, nursing services, blood testing, emergencies, etc. ➤ Médecine familiale, dermatologie, gynécologie / obstétrique, services infirmiers, laboratoire, urgences, etc.
CLINIQUE PRIVÉE MD PLUS 1575, boulevard de l'Avenir, bureau 220 (Laval) (450) 933-8303 www.med-plus.ca 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Medical check-up, minor emergencies, blood testing, insomnia, dermatology, psychological support ➤ Bilan de santé, urgences mineures, laboratoire, clinique d'insomnie, dermatologie, psychologie, etc.
MD CENTROPOLIS 655, promenade du Centropolis, bureau 227 (Laval) (514) 316-1357 www.mdcentropolis.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Blood testing, vaccination, STI screening, ECG, Holter, etc. ➤ Prélèvements sanguins, vaccination, dépistage MTS / ITSS, ECG, Holter, etc.



PERINATAL RESOURCES CENTRE / CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES

ESTABLISHMENT / ÉTABLISSEMENT	SERVICES
MIEUX-NAÎTRE À LAVAL 3534, boulevard de la Concorde Est (Laval) (438) 830-4323 www.reseaudescrp.org.ca 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prenatal meetings, childbirth coaching, babysitting / lying-in services, advising on feeding, thalasso baby bathing, etc. ➤ Rencontres prénatales, accompagnement à la naissance, relevailles à domicile, consultation en allaitement, thalasso bain bébé, etc.

Locate a specialist in your area / Localiser un spécialiste dans votre secteur :

ORGANIZATION or BUSINESS / ORGANISME ou COMMERCE
TO LOCATE A DENTIST FROM A POSTAL CODE OR AN AREA / POUR TROUVER UN DENTISTE PAR CODE POSTAL OU RÉGION www.dentistesquebec.org
ASSOCIATION DES OPTOMÉTRISTES DU QUÉBEC> Locate an optometrist from a postal code or an area / Trouver un optométriste par code postal ou ville www.aoqnet.qc.ca



ORGANIZATION or BUSINESS / ORGANISME ou COMMERCE

ASSOCIATION DES DENTUROLOGISTES DU QUÉBEC > Grand public > Locate a denturologist (Trouvez un denturologue) ou Refer to the members directory / Consultez le répertoire des membres
(514) 252-0270
www.adq-qc.com



ORGANIZATION or BUSINESS / ORGANISME ou COMMERCE

ÉQUILIBRE – Manufacturing feet & knee orthosis / Fabricant d'orthèses plantaires, du genou, etc.
2101, boulevard Le Carrefour, bureau 100 (Laval)
1 866 678-4373
www.equilibre.net

LABORATOIRE D'ANALYSE DU PIED MD – Manufacturing various types of orthosis /
Fabricant d'orthèses en tous genres
1575, boulevard de l'Avenir, bureau 240, (Laval)
(450) 975-1111
www.labomd.com

ARTHRO-MED INC. – Selling & renting of medical equipment / Vente et location de matériel médical
1769, boulevard des Laurentides, Vimont (Laval)
(450) 967-2388
www.arthromed.ca

MEDIC DEPOT HOME HEALTH CARE PRODUCTS - Selling 3 & 4 Wheel Scooters, walkers, wheelchairs, crotches, anti-dust mite protections, rollators, etc. (some items are tax-free) / Vente de tri-et quadriporteurs, marchettes, fauteuils roulants, bâquilles, protecteurs anti-acariens, déambulateurs, etc. (certains articles exempts de taxes)
615, boulevard Curé-Labelle (Laval)
(450) 934-9989
www.medicdepot.ca

ORGANIZATION / ORGANISME

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL – To benefit from DENTAL CARE at a lower fee as performed by future dentists under strict professional supervision / Pour recevoir des SOINS DENTAIRES à moindres frais exécutés par de futurs dentistes sous la supervision d'un professionnel
(514) 343-6750
www.medent.umontreal.ca > Clinique dentaire



UNIVERSITÉ MCGILL –To benefit from DENTAL CARE at a lower fee as performed by future dentists under strict professional supervision / Pour recevoir des soins dentaires à moindres frais exécutés par de futurs dentistes sous la supervision d'un professionnel
(514) 398-3155
www.mcggill.ca > Dentistry > Become a patient

THREE MAIN PHARMACEUTICAL BANNERS / TROIS PRINCIPALES CHAÎNES PHARMACEUTIQUES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES
PHARMACIES JEAN-COUTU www.jeancoutu.com > Find a store / Trouvez un magasin	➤ Prescriptions, blood pressure monitoring, blood sampling, vaccination, flyers, gift & privileges cards, tips
PHARMAPRIX www.pharmaprix.ca > Find a store / Trouver un magasin	➤ Médicaments sur ordonnance, contrôle de tension, prise de sang, vaccination, circulaires, cartes-cadeaux et -priviléges, conseils pratiques, etc.
UNIPRIX www.uniprix.com > Find a store / Trouver un magasin	

COMPLEMENTARY SERVICES / SERVICES COMPLÉMENTAIRES

- www.laval.ca > Éducation, santé et service sociaux > Santé et services sociaux (in French only)

ASSISTANCE & SUPPORT CENTRE FOR FILING A COMPLAINT / CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES
BLOOD DONORS CENTRE / CENTRE DES DONNEURS DE SANG GLOBULE DU CENTRE LAVAL
VACCINATION FOR SEASONAL FLU / VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE

FOR THE ELDERS / POUR LES AÎNÉS

- www.laval.ca > Éducation, santé et service sociaux > Santé et services sociaux (in French only)

...THEN CLICK on one of the links on display / ...PUIS CLIQUEZ sur l'un des liens qui s'affichent :

Briefly, here is a list of those links... Only in French though!

- Bien manger pour rester en santé
- Groupe de support aux proches aidants
- Médicament parlant...
- Musclez vos méninges
- Programme intégré d'équilibre dynamique



PROGRAMME PAIR : AUTOMATED PHONE CALLING FOR ELDERS / APPELS AUTOMATISÉS POUR AÎNÉS

www.laval.ca > Éducation, santé et service sociaux > programmes pairs appels automatisés pour aînés
(in French only)

Free automated phone calling services to monitor the health condition of registered subscribers. If the person being called fails repeatedly to answer the phone, an alert is launched. In order to subscribe to this service, please call the Place des Aînés at (450) 978-5555.

Service gratuit d'appels automatisés pour vérifier l'état de santé des abonnés. Si l'appelé ne répond pas au terme d'appels répétés, une alerte est lancée. Pour adhérer à ce service, communiquez avec la Place des Aînés au (450) 978-5555.



POLICE, FIREMEN & PUBLIC SECURITY / POLICE, POMPIERS ET SÉCURITÉ CIVILE

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
SERVICE DE POLICE (Quartier général) 2911, boulevard Chomedey, C.P. 422, Laval Info-Police : (450) 662-INFO Info générale : (450) 662-4242 www.laval.ca > police	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accident report, baby seat verification, Judicial record check, etc. ➤ Rapport d'accident, vérification des sièges d'auto, vérification d'antécédents judiciaires, etc.
SERVICE DE PRÉVENTION DES INCENDIES Look up for local fire station / Voir caserne dans votre secteur Emergency: 911 / (450) 662-4450 www.laval.ca > Citizens > Fire Safety OU > Citoyens > Prévention des incendies (see useful links also / voir liens utiles également)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Developing an evacuation plan, handling a fire extinguisher, using smoke detectors, prevention during summer heatwave, etc. ➤ Faire votre plan d'évacuation, utiliser un extincteur, installer un avertisseur de fumée, précautions en cas de canicule, etc.

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
PUBLIC SECURITY / SÉCURITÉ CIVILE SECURITY : 311 / URGENCIE : 311 / INFO-SANTÉ : 811 www.laval.ca > Citizens > Public Security OU > Citoyens > Mesures d'urgence et sécurité civile (see useful links as well / voir liens utiles également)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prepare a 72 hr. emergency kit, facing high winds, earthquakes, accidents involving dangerous goods, evacuation, etc. ➤ Préparer une trousse d'urgence 72 h, vents violents, tremblements de terre, accidents avec matières dangereuses, évacuation d'urgence, etc.
ANTI-FRAUD CENTRE / CENTRE ANTI-FRAUDE DU CANADA 1 888-495-8501 www.antifraudcentre-centreantifraude.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reporting a fraud online through the FRS (Fraud Reporting System) ➤ Signalez une fraude par le biais du SSF (Système de signalement des fraudes)

LIFE INSURANCE / ASSURANCE-VIE

BUSINESS / ENTREPRISE	SERVICES
INDUSTRIELLE ALLIANCE 1600, boul. Saint-Martin E., bureau 350, Laval (450) 662-6309 www.ia.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Life, car & home coverages, illness & disability, life insurance calculator tool, online claim forms, etc. ➤ Assurance-vie, auto et habitation, maladie grave et invalidité, calculateur assurance-vie, formulaires en ligne, etc.

INSURANCE BUREAU OF CANADA (IBC) / BUREAU D'ASSURANCE DU CANADA (BAC) Consultez L'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes (514) 845-6173 www.bac-quebec.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Representing life, home and car insurance companies & advising customer accordingly ➤ Représente les assureurs-vie, auto et - habitation et éclaire le client dans ses choix
--	---



TRAINING CENTRES / CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
ÉCONOFITNESS 1085, boul. des Laurentides (Laval) (450) 975-2305 www.econofitness.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cardio machines, 30-minute express circuit, group fitness classes, tanning equipment, hydro massage beds, massage chairs, etc. ➤ Appareils, circuit express 30 minutes, cours en groupe, lits d'hydro massage, chaises de massage, bronzage, etc. 	Pont-Viau
ENERGIE CARDIO 2228, boul. des Laurentides (Laval) (450) 967-4242 www.energiocardio.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Training, sauna, massage chair, children's corner / group classes custom services / corporate discounts 	Vimont
ENERGIE CARDIO 2955, boul. Saint-Martin O. (Laval) (450) 686-4313 www.energiocardio.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conditionnement physique, sauna, fauteuil de massage, halte-garderie, Course en groupe, services personnalisés / Rabais corporatifs 	

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
CARREFOUR MUTISPORTS 3095, autoroute Laval O., Laval (450) 687-1857 www.carrefourmultisports.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Training, racquet sports, swimming pool, tanning salon, spa, lounge, crossfit, zumba, children's corner, privileged members program ➤ Mise en forme, sports de raquette, piscine, bronzage, zone détente, crossfit, zumba, halte-garderie, programme privilège 	Chomedey
NAUTILUS PLUS 1780, boul. des Laurentides, Laval (450) 668-2686 www.nautilusplus.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cardio, muscle building, yoga, zumba, pilates, group classes, etc. ➤ Customized & corporative membership ➤ Cardio, musculation, yoga, zumba, pilates, cours de groupe, etc. ➤ Abonnement à la carte & corporatif 	Vimont



FUNERAL HOMES / SALONS FUNÉRAIRES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
MEMORIA 2159, boul. Saint-Martin E. (Laval) (514) 277-7778 www.memoria.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prearrangements, repatriation, bereavement support, funerals & tributes, receptions, memory services ➤ Préarrangements, accompagnement, funérailles, réception, services mémoire 	Duvernay
LES RÉSIDENCES FUNÉRAIRES GOYER 3945, boulevard Dagenais O. (Laval) (450) 473-5934 www.residencegoyer.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prearrangements, funerals, cremation, columbarium, family counsellors, repatriation, etc. ➤ Préarrangements, funérailles, crémation, columbarium, conseillers-familles, rapatriement du corps, etc. 	Fabreville

NATURALLY HEALTHY / SANTÉ AU NATUREL



NATURAL PRODUCTS / PRODUITS NATURELS

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
TAU LAVAL 3216, boulevard Saint-Martin O. (Laval) (450) 978-5533 www.marchestau.com	➤ Health advice, on-line articles re. health problems, recipes, flyer ➤ Conseils santé, articles sur problèmes de santé, recettes, circulaire	Chomedey
DR & MÈRE NATURE 1920, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 668-4886 www.drmere-nature.com	➤ Organic & fair-trade grocery, gluten-free products, supplements, bio-cosmetics, books, etc. ➤ Advisers, naturopaths, free delivery ➤ Produits naturels et équitables, aliments sans gluten, suppléments, biocosmétiques, livres, etc. ➤ Conseillers, naturopathes, livraison gratuite	Pont-Viau

ALTERNATIVE MEDICINE / MÉDECINES DOUCES

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
ASSOCIATION DES ACUPUNCTEURS DU QUÉBEC (514) 982-6567 www.acupuncture-quebec.com	➤ Discover acupuncture / Find an acupuncturist / Info Plus ➤ Découvrir l'acupuncture / Trouver un acupuncteur / Info-Plus
ORDRE DES CHIROPRACTICIENS DU QUÉBEC (514) 355-8540 www.ordredeschiropraticiens.ca	➤ What is Chiropractic / Find a chiropractor / Protection of the public / Publications ➤ La chiropratique / Consulter un chiro / Protection du public / Publications
SYNDICAT PROFESSIONNEL DES HOMÉOPATHES DU QUÉBEC (514) 525-2037 www.sphq.org	➤ What is homeopathy / Find an homeopathist ➤ L'homéopathie / Trouver un homéopathe
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES MASSOTHÉRAPEUTES (514) 587-0505 www.fqm.qc.ca > public>	➤ Massage therapy and health / Finding a massage therapist / Customer Protection ➤ Massothérapie et santé / Comment choisir un massothérapeute / Protection du public

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
ASSOCIATION DES NATUROPATHES PROFESSIONNELS DU QUÉBEC 1 450 824-3550 www.anpq.qc.ca	➤ What is Naturopathy / Finding a naturopath / News ➤ La naturopathie / Trouver un naturopathe / Nouvelles
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES OSTÉOPATHES (450) 622-6783 www.associationquebecoisedesosteopathes.com	➤ What is osteopathy / Its advantages / Its origins / Complaints ➤ L'ostéopathie / Ses avantages / Ses origines / Gestion de plaintes

PETS / ANIMAUX DE COMPAGNIE

In order to benefit from a comprehensive view of the Laval policy in pet matters, namely the three issues as stated below, all owners should go visit the website further down:

- Mandatory ID Tags for Dogs & Cats
- Mandatory Sterilization
- Mandatory Microchipping

To this effect, please enter the following:

- www.laval.ca > **Citizens > Animals**

...Then click on one of the options on display.



Ville de Laval invite les propriétaires d'un animal de compagnie à prendre connaissance de sa politique au chapitre des soins animaux et plus particulièrement des aspects suivants :

- Cliniques de micropuçage
- Stérilisation obligatoire
- Permis et médailles annuels

Pour ce faire, consultez le site ci-après :

- www.laval.ca > **Citoyens > Animaux**

...Puis cliquez sur l'une des options qui s'affichent.

UNANSWERED QUESTIONS SANS RÉPONSE

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER below /

Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :

1333, boulevard Chomedey, Laval

PETS MANAGEMENT / GESTION ANIMALIÈRE

- For any matters dealing with pet adoption, euthanasia, stray pets, etc., please VISIT or CALL the following:
- Pour toute question ayant trait à l'adoption, à l'euthanasie ou encore aux animaux errants, veuillez CONSULTER ou COMMUNIQUER avec l'organisme ci-dessous :

ORGANIZATION / ORGANISME	SERVICES
LE BERGER BLANC 914, rue Cunard (Laval) (450) 629-0075 www.bergerblanc.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pet adoption, stray pets and other pets, etc. ➤ Adoption, chats et chiens errants ou autres animaux, etc.

OR / OU

- www.laval.ca > *Citoyens > Animaux > Services animaliers (only available in French)*

EMERGENCY!!! Any case of animal cruelty should be reported to 911. Acts of negligence towards cats, dogs and other pets may be communicated to the Montreal SPCA at:

EN CAS D'URGENCE!!! Tout acte de maltraitance animale doit être signalé au 911. Pour tout signalement de négligence visant des animaux de compagnie, veuillez communiquer avec le SPCA Montréal :

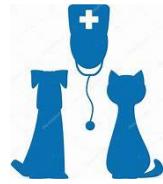
inspection@spcamontreal.com

514-735-2711, ext. / poste 2230



VETERINARIANS / VÉTÉRINAIRES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
CLINIQUE VÉTÉRINAIRE CHOMEDEY 1762, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 687-8917 www.veterinairechomedey.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dentistry, surgery, vaccination, radiology, specialized food, pension, grooming 	Chomedey
HÔPITAL VÉTÉRINAIRE VIMONT 4790, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 622-3804 www.cliniqueveterinairestmartin.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dentisterie, chirurgie, vaccination, radiographie, nourriture spécialisée, pension, toilettage 	Vimont



ANIMAL CENTRES / ANIMALERIES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
COMPLEXE ANIMALIER YOGI CÔTÉ JARDIN 563, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 662-9644 www.complexe-animalier-cote-jardin.ca 	➤ Food, grooming, toys, etc. ➤ Nourriture, toilettage, jouets, etc.	Chomedey
PET CENTRES NATURE 1600, boulevard Le Corbusier No. 502 (Laval) (450) 687-5710 www.naturepet.com	➤ Food, grooming, toys, promos for seniors ➤ Nourriture, toilettage, jouets, soldes pour aînés	Vimont
ANIMALERIE ROUKI FROUFROU 2100-1, boulevard Le Carrefour (Laval) (450) 238-8599 www.rouki.ca	➤ Food, grooming, cages, beds, bags, health & care products, toys, etc. ➤ Nourriture, toilettage, cages, lits, sacs, produits d'hygiène et de santé, jouets, etc.	Chomedey

ANIMAL BREEDING FARM / ÉLEVAGE

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
Centre canin de Laval 1275, rue Saint Nicolas (Laval) (450) 664-7315 www.centrecanindelaval.com	➤ Crossbreeding of puppy dogs ➤ Vaccinated, microchipped, parasites treated animals ➤ Food products, cages, pension, grooming ➤ Chiots croisés de petite race, vaccinés, micropucés, vermiculés ➤ Nourriture, cages, pension, toilettage	Chomedey

ANIMAL SHELTER / CENTRE D'ADOPTION

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
CENTRE D'ADOPTION AUBERGE ZEN / REFUGE 5260, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 663-3338 www.aubergezen.com	➤ Pension, grooming, educational program ➤ Garderie, toilettage, programme éducatif	Vimont



7. TRANSPORTATION / TRANSPORT

To know the ins-and outs with regards to road work, snow removal, transportation as well as speed limits and radars (the latter only available in French), please go visit the site below:

www.laval.ca > Citizens > Transport, Snow Removal and Road works

...then click on the relevant link.

Pour en connaître plus sur les limites de vitesse, de radar-photos, d'info-déneigement, d'info-déplacement ou d'info-travaux, veuillez consulter le site ci-après :

www.laval.ca > Citoyens > Transport, déneigement et travaux

...puis cliquez sur le lien qui vous intéresse.

TRANSPORTATION UNDER SCRUTINY / TRANSPORT SOUS LA LOUPE

- www.laval.ca > Citizens > Transport, Snow Removal & Road Works > Info-Transportation > Public Transit

...then click on the appropriate link, OR

- www.laval.ca > Citoyens > Transport, déneigement et travaux > Info-déplacement > Transport en commun

...puis cliquez sur le lien correspondant à la rubrique de votre choix, OU

PUBLIC RESOURCES / RESSOURCES PUBLIQUES	SERVICES
BUS / AUTOBUS (450) 688-6520 > Société de transport de Laval (STL) ou www.stl.laval.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fares accessible through Menu (Opus Card, Points of sales, discounts for 6-25 years old, etc.) ➤ Metro Map & Service Frequency available on-site Schedules & Routes through Menu (several options & locator to public places) ➤ Park & Ride facilities at terminus Le Carrefour ➤ Bike Racks on Buses ➤ Lost & found (bus) : (450) 688-6520; (metro) (450) 629-7226 (stored for 2 weeks)
MÉTRO MONTMORENCY 555, rue Lucien-Paiement, (Laval) (514) 786-4636 > Société de transport de Laval (STL) ou www.stl.laval.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarification accessible à partir du menu (carte Opus, points de vente, tarifs réduits pour 6 à 25 ans, etc.) ➤ Plan du réseau & Fréquence de services disponibles sur le site
MÉTRO CARTIER 5, boulevard Cartier Ouest, (Laval) > Société de transport de Laval (STL) ou www.stl.laval.qc.ca	

<p>MÉTRO DE LA CONCORDE 1200, boulevard de la Concorde O., (Laval) Société de transport de Laval (STL) ou <u>www.stl.laval.qc.ca</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stationnement incitatif au terminus Le Carrefour / Cyclobus ➤ Horaires et trajets accessibles depuis le menu (plusieurs options et localisateur à destination des lieux publics) ➤ Objets trouvés (autobus) : (450) 688-6520; (métro) (450) 629-7226 (gardés pendant 2 semaines)
--	--

- www.laval.ca > **Citizens > Transport, Snow Removal & Road Works > Info-transportation > Public Transit**

...then click on the link under the appropriate heading.

- www.laval.ca > **Citoyens > Transport, déneigement et travaux > Info-déplacement > Transport en commun**

...puis cliquez sur le lien indiqué sous la rubrique de votre choix.



MORE PUBLIC RESOURCES / AUTRES RESSOURCES PUBLIQUES	SERVICES
<p>COMMUTER TRAINS / TRAINS DE BANLIEUE (450) 688-6520 > Société de transport de Laval (STL) OU <u>www.stl.laval.qc.ca</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Two lines transit through Laval : ➤ St-Jérôme and Deux-Montagnes - 5 stations (Ste-Dorothée / Île Bigras / Ste-Rose / Vimont / De la Concorde) ➤ Park & Ride facilities for each station ➤ Deux lignes passent par Laval : ➤ Lignes de St-Jérôme et Deux-Montagnes - 5 gares (Ste-Dorothée / Île Bigras / Ste-Rose / Vimont / De la Concorde) ➤ Stationnement incitatif à chacune des stations
<p>PARATRANSIT SERVICES / TRANSPORT ADAPTÉ POUR PERSONNES HANDICAPÉES Information : (450) 662-8356 Réservations : (450) 973-3111 <u>www.stl.laval.qc.ca</u> / paratransit-service</p> <p>(Click on the <i>User Guide</i> option from the menu on the left and proceed with downloading /</p> <p>Cliquez sur le lien <i>Guide de l'usager</i> depuis le menu figurant à gauche et téléchargez le tout)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Obligation to conform with the requirements from the Ministère des transports du Qc ➤ By minibus or taxi ➤ Fares are the same as for regular transportation, but double outside the Laval area ➤ For 65 years old or over, FREE with HORIZON 65 + bus pass ➤ Répondre aux critères d'admissibilité du Ministère des transports du Québec ➤ Par minibus et taxi ➤ Tarification identique à celle du transport ordinaire mais doublé à l'extérieur du territoire de Laval

SENIOR'S ZONE / ZONE AÎNÉS www.stl.laval.qc.ca > seniors-zone / www.stl.laval.qc.ca > zone-aînes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passage gratuit grâce au titre HORIZON 65 +
TOURING COACH / GARE D'AUTOCARS DE MONTRÉAL 1717, rue Berri (Montréal) (514) 842-2281 www.gmtl.com 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Buy tickets on-line ➤ ExpediBus or Greyhound Courier Express allows to ship parcels East & West ➤ Vente de billets en ligne ➤ Expédition de colis d'est en ouest par ExpediBus ou Courrier Express Greyhound

- www.laval.ca > *Citizens > Transport, Snow Removal & Road Works > Info-transportation > Public Transit*

...then click on the link under the appropriate heading.

- www.laval.ca > *Citoyens > Transport, déneigement et travaux > Info-déplacement > Transport en commun*

...puis cliquez sur le lien indiqué sous la rubrique de votre choix.

RESOURCES / RESSOURCES	SERVICES
SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE-AUTOMOBILE DU QUÉBEC <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1545, boulevard Le Corbusier (Laval) (514) 873-7620 (Ouvert 5 jours) ➤ 798, boulevard Curé-Labelle (Laval) (418) 643-7620 (Ouvert 6 jours) ➤ 3100, boulevard de la Concorde Est (Laval) (450) 664-4113 (Ouvert 6 jours) www.saaq.gouv.qc.ca > points de service	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registration, driver's license, driving test, storing or discarding a vehicle ➤ Immatriculation, permis de conduire, examen de conduite, remiser ou mettre un véhicule au rancart
CLIC : CARPOOLING IN AN ELECTRIC CAR / COVOITURAGE EN VOITURE ÉLECTRIQUE > Covoiturage électrique Clic	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Provide 4 nearby residents with an electric car over a traveling distance of 200 km per month ➤ Fournir à 4 personnes habitant un même secteur une voiture électrique utilisable à raison de 200 km par mois

<p>SHARED TAXIS / TAXIS COLLECTIFS > Covoiturage électrique Clic, taxis collectifs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Within an area unserved by the STL, Opus card holders are allowed to get off at a predetermined stop ➤ Dans un secteur non desservi par la STL, le détenteur d'une carte Opus est transporté jusqu'à un arrêt d'autobus prédéterminé
<p>COMMUNAUTO > Covoiturage électrique Clic, taxis collectifs et Communauto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Low price renting of a car by the half hour, by the hour, etc. ➤ Louer à peu de frais à l'abonné une voiture pour une demi-heure, une heure, etc.
<p>DISABLED PARKING PERMIT > Vignette et stationnement pour personnes handicapées</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ To benefit from a parking space for the disabled, one must apply for a permit at the Société de l'assurance-auto du Qc. ➤ Pour accéder aux espaces de stationnement réservés, il faut se procurer une vignette auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec

RESOURCES / RESSOURCES	SERVICES
<p>CYCLING IN LAVAL / LAVAL À VÉLO > Vélo et déplacement actif</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Find out about the cycling routes, the Route verte, the annual Bike Ride & the map ➤ Découvrez les voies cyclables, la Route verte, la randonnée annuelle, la vélo-carte, etc.
<p>AUDIBLE PEDESTRIAN TRAFFIC LIGHTS / FEUX DE CIRCULATION SONORE > Feux de circulation sonores</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pedestrians suffering from a visual impairment are made aware of lights changing and street crossing time at intersections thanks to an audible signal ➤ Les piétons souffrant d'une limitation visuelle bénéficient à certaines intersections d'un feu de circulation sonore visant à indiquer où et quand s'engager dans le passage réservé

VEHICLE-RELATED SERVICES / SERVICES RELATIFS À L'USAGE D'UN VÉHICULE

<p>ÉCOLE DE CONDUITE TECNIC (Galeries Laval) 1545, boulevard Le Corbusier (450) 682-1808 www.tecnic.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Driving courses on cars, motorcycles, mopeds, buses, heavy vehicles, etc. ➤ On-line registration ➤ Cours de conduite pour auto, moto, cyclomoteur, autobus, véhicules lourds, etc. ➤ Inscription en ligne
<p>ÉCOLE DE CONDUITE AVANTAGE 2267, boulevard des Laurentides, Vimont (Laval) (450) 667-1555 www.avantagelauzon.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Driving lessons on cars, buses, heavy vehicles ➤ Cours de conduite pour auto, bus, véhicules lourds
<p>ÉCOLE DE CONDUITE VISION PLUS 1536, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 682-4142 www.ecolevisionplus.com </p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specials for students ➤ 39 hr. Driving Lessons ➤ Refresher Course ➤ Spécial étudiant ➤ Cours de 39 h. ➤ Cours de perfectionnement
<p>CLUB AUTOMOBILE CAA 1 800 686-9243 / Road assistance 1 800 222-4357 www.caaquebec.com </p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 membership card options ➤ Roadside assistance (boosting, flat tire replacement, fuel delivery, etc.) & towing services ➤ 3 cartes de membre au choix ➤ Dépannage routier (survolage, réparation de crevaison, approvisionnement en essence) et service de remorquage

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES
GROUPEMENT DES ASSUREURS AUTOMOBILES (GAA) (514) 288-4321 vehicle">www.infoassurance.ca > vehicle	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Helping customers to find a car insurance company fitting his needs ➤ Aide le client à choisir l'assurance-auto qui lui convient
LA CAPITALE ASSURANCE For a quote / Pour une soumission : 1 888 522-5260 www.lacapitale.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Car, motorcycle & boat insurance, road assistance
INTACT ASSURANCE For a quote / Pour une soumission : 1 855-388-5505 www.intact.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assurance-auto, -moto, -bateau; assistance routière
ESSOR ASSURANCE 1 877 883-7767 www.essor.ca	

PRIVATE TRANSPORTATION / SOCIÉTÉS DE TRANSPORT PRIVÉES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES
TRANSPORT MEDICAR Inc. <u>(514) 766-3342</u> <u>www.medicar.ca</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Transportation Company servicing hospitals, CHSLD's & Day Care Centres with day-to-day situations ➤ Transport médical non urgent desservant les centres hospitaliers, les CHSLD et les hôpitaux de jour
CO-OP TAXIS 4405, boulevard Saint Martin (Laval) (450) 688-8700 <u>www.taxilaval.com</u>	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Online reservations / Group, medical & school transportation ➤ Réservations en ligne / Transport médical, collectif et scolaire



8. CLOTHING / VÊTEMENTS

WORN CLOTHING / FRIPERIES

The information shown below is not complete in any way. Please go visit any related websites

NOTE : Les renseignements fournis dans les encadrés ci-dessous ne sauraient être exhaustifs. Nous vous invitons à consulter d'autres sites.

BUSINESS / COMMERCE	MISSION / VOCATION	SERVICES
FRIPE-PRIX RENAISSANCE 381, boulevard des Laurentides, Vimont (Laval) www.renaissancequebec.ca	➤ Facilitate social and professional integration of people experiencing difficulties entering the work market	➤ Selling worn clothing & new and second-hand items Privileged card allowing a 50% discount on second-hand items during privileged days
RENAISSANCE 2770, boulevard de la Concorde E., Duvernay (Laval) www.renaissancequebec.ca	➤ Faciliter l'insertion sociale et professionnelle de personnes éprouvant des difficultés à pénétrer le marché du travail	➤ Vente de friperies et d'articles neufs et usagés. Carte privilège accordant 50 % d'escompte sur marchandise d'occasion pendant les jours privilégiés

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
VILLAGE DES VALEURS 1051, boulevard des Laurentides (Laval) www.villagedesvaleurs.com	➤ Selling second-hand clothing, accessories & household items	Pont-Viau
VILLAGE DES VALEURS 875, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.villagedesvaleurs.com	➤ Vente de vêtements, accessoires et articles ménagers d'occasion	Chomedey
PRÊT-À-REPORTER JOANE 444, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.joane.ca	➤ Selling of recycled clothing, accessories & shoes ➤ Vente de vêtements, d'accessoires et de chaussures recyclés	Chomedey
L'ENFANT D'O 4860, boulevard des Laurentides (Laval) Info@friperie.ca	➤ New & second-hand clothing for children aged 0 to 14. Gift Card available. ➤ Vêtements neufs et usagés pour enfants de 0-14 ans. Carte-cadeau disponible	Vimont

CLOTHING & VARIOUS ITEMS / VÊTEMENTS & MARCHANDISES VARIÉES



BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
COSTCO 2999, autoroute 440 (Laval) 1 800 463-3783 www.costco.ca	➤ Membership fee to get PRIVILEGE or EXECUTIVE status ➤ Frais d'adhésion pour devenir membre PRIVILÈGE ou EXÉCUTIF	Chomedey
MARCHÉ AUX PUCES ST-MARTIN 1550, boulevard Daniel-Johnson (Laval) www.visitez-nous.net	➤ Clothing and various items, etc. ➤ Commerces de vêtements, etc.	Chomedey
TIGRE GÉANT 1001, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.gianttiger.com	➤ Women's and men's clothing, groceries, household items, etc. ➤ Vêtements pour femmes et hommes, épicerie, articles ménagers, etc.	Chomedey
WALMART (SUPERCENTRE LAVAL) 2075, boulevard Chomedey (Laval) www.walmart.ca	➤ Women's and men's clothing, groceries, household items, pharmacy, etc. ➤ Vêtements pour femmes et hommes, épicerie, articles ménagers, pharmacie, etc.	Chomedey
WALMART (MÉGA-CENTRE VAL-DES-BRISES) 5205, boulevard Robert-Bourassa (Laval) www.walmart.ca		Vimont

FOR A FEW DOLLARS LESS... / POUR QUELQUES DOLLARS DE MOINS....BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
DOLLARAMA (DOLLAR STORE) 2077, boulevard des Laurentides (Laval) www.dollarama.com		
DOLLARAMA (DOLLAR STORE) 1710, boulevard des Laurentides (Laval) www.dollarama.com		Pont-Viau
DOLLARAMA (DOLLAR STORE) 2595, boulevard Daniel-Johnson (Laval) www.dollarama.com	➤ General merchandise & seasonal items. Prices up to \$4.00.	Chomedey
DOLLARAMA (DOLLAR STORE) MÉGA-CENTRE NOTRE-DAME 1062, voie de desserte (13) (Laval) www.dollarama.com	Marchandises générales et articles saisonniers. Prix d'au plus 4 \$.Vimont	Ste-Dorothée
DOLLARAMA (DOLLAR STORE) / CENTRE DUVERNAY 3100, boulevard de la Concorde E. (Laval) www.dollarama.com		Duvernay

SHOPPING CENTRES / CENTRES COMMERCIAUX



SHOPPING CENTRES / CENTRES COMMERCIAUX	MAIN STORES / GRANDS MAGASINS	AREA / SECTEUR
LE CARREFOUR LAVAL (1) 3035, boulevard Le Carrefour (Laval) www.cfshops.com	➤ THE BAY / LA BAIE ➤ SEARS	Chomedey
CENTRE DUVERNAY (3) 3100, boulevard de la Concorde E. (Laval) www.centreduvernay.ca	➤ DOLLARAMA, MÉTRO PHARMAPRIX, SAAQ	Duvernay
LE CENTRE LAVAL (2) 1600, boulevard Le Corbusier (Laval) www.centrelaval.com	➤ THE BAY / LA BAIE ➤ BUREAU EN GROS	Chomedey
LES GALLERIES LAVAL 1545, boulevard Le Corbusier (Laval) www.archambault.ca	➤ ARCHAMBAULT (Music store) ➤ SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE-AUTOMOBILE (SAAQ)	Chomedey
MÉGA-CENTRE NOTRE-DAME 2440, voie de desserte (13) (Laval) www.riocan.com	➤ WALMART ➤ CANADIAN TIRE ➤ IGA	Ste-Dorothée

(1) PLEASE NOTE THAT LE **CARREFOUR** PROVIDES SUCH SERVICES AS:

Shopping carts / SHOPPING Card (between \$5 & \$500) / Breastfeeding areas / Electronic devices chargers / Baby carriages / Wheelchairs on loan

VEUILLEZ NOTER QUE LE **CARREFOUR** OFFRE LES SERVICES OU AVANTAGES SUIVANTS MOYENNANT DES FRAIS MINIMES DANS CERTAINS CAS :

Paniers de magasinage à louer / carte SHOPPING (5 \$ et 500 \$) / salons d'allaitement / chargeurs d'appareils électroniques / location de poussettes / prêts de fauteuils roulants

(2) PLEASE NOTE THAT THE **LAVAL CENTRE** PROVIDES THE FOLLOWING SERVICES :

Locker / Walkers / Wheelchairs & 4-wheelers / Baby carriages on loan / Gift Cards (between \$5.00 & \$500.00) / Transportation fares & monthly cards for STL

VEUILLEZ NOTER QUE LE **CENTRE LAVAL** DISPENSE LES SERVICES OU AVANTAGES SUIVANTS :

Vestiaire / marchettes, fauteuils roulants et quadriporteurs / prêt de poussettes / cartes-cadeaux (5 \$ - 500 \$) / vente de billets et cartes mensuelles pour la STL

(3) PLEASE NOTE THAT THE **DUVERNAY CENTRE** PROVIDES THE FOLLOWING SERVICES :

Elevators / ATM Machines / Tourist Information / Wheelchairs & baby carriages on loan

(4) Veuillez noter que le **CENTRE DUVERNAY** offre les services ou avantages suivants :

Ascenseurs / guichets automatiques / guide touristique / prêt de fauteuils roulants et poussettes

9. LEISURE & CULTURAL ACTIVITIES / ACTIVITÉS, LOISIRS ET CULTURE

AVANTAGES CARD / CARTE AVANTAGES

Beforehand it should be noted that the Advantages Laval card is free for all the Laval residents, allowing them to benefit from discounts and privileges on a great many facilities offered by the city of Laval. In order to know where and how to obtain this card, please visit the following:

- www.laval.ca > Activities > Laval Card

D'entrée de jeu, il convient de mentionner que la carte Avantages, comme l'indique son nom, est un passe-partout gratuit permettant de profiter à moindres frais d'une multitude de services et avantages offerts dans les installations municipales. Pour connaître à quel endroit et de quelle manière se la procurer, veuillez consulter le site ci-après :

- www.laval.ca > Activités > Carte Avantages Laval



BUREAUX MUNICIPAUX LAVALLOIS (BML)

The Bureaux municipaux Lavallois (BML) are the doorway to your City. You can visit or call for various informations, neighbourhood activities, municipal buildings, schedules, etc. They are responsible for the management of staff and community facilities (arenas, community centers, parks, etc.).

- www.laval.ca > Activities > Bureaux Municipaux Lavallois

Les bureaux municipaux lavallois constituent la voie d'accès par excellence en vue d'obtenir des renseignements de toute nature sur les activités de votre quartier, édifices municipaux, horaires, etc. De plus, ils sont responsables de la gestion du personnel et des équipements communautaires locaux (arénas, centres communautaires, parcs et espaces verts, etc.)

- www.laval.ca > Activités > Bureaux municipaux Lavallois

DIRECTORY OF ORGANIZATIONS / RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

Any organization or association operating in Laval is one click away from you. Whether it be the Toastmasters – Les explosifs de Laval, the Girls Guides of Canada or Collectif de verdissement Plantaction, you will no doubt locate it. Just launch your search through Neighbourhood or Field of activity.

- www.laval.ca > Activities > Directory of Organizations

À un clic de souris, il vous est possible d'accéder à l'organisme ou à l'association de votre choix, qu'il s'agisse des Amis de la bibliothèque, de l'Association de balle B-B Boomers Inc. ou du Club de marche Les Mille-Pattes de Fabreville. Aucun n'est introuvable. Il vous suffit d'orienter votre recherche par quartier ou par champ d'action.

- www.laval.ca > Activités > Répertoire des organismes > Organismes

SUMMER CAMPS & SCHOOL BREAKS / CAMPS DE JOUR ET CONGÉS SCOLAIRES

For information, please go onto the following:

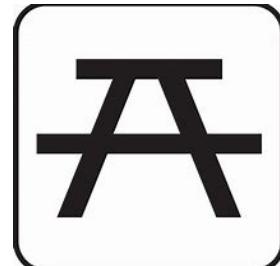
- www.laval.ca > **Activities > Summer Camp & School Breaks**

...Then click on one of the options on display.

Pour renseignements, consultez ce qui suit :

- www.laval.ca > **Activités > Camps de jour et Congés scolaires**

...Puis cliquez sur l'une des options qui s'affichent.



UNANSWERED QUESTIONS SANS RÉPONSE

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER below /

Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :

1333, boulevard Chomedey, Laval

SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES / SPORTS ET LOISIRS

Whether you are interested in Arenas / Outdoor Rinks, Baseball, Football & Soccer, Bicycle transportation, Swimming pools or Gymnasiums, etc., please visit the following:

- www.laval.ca > **Activities > Sports and Recreational Activities**

...Then click on your favourite options.

Vous cherchez une patinoire intérieure ou extérieure, un terrain de base-ball, de football ou de soccer, le circuit des pistes cyclables, une piscine ou un gymnase, etc., consultez le site ci-après :

- www.laval.ca > **Activités > Sports et Loisirs**

...Puis cliquez sur l'une des options qui s'affichent.

UNANSWERED QUESTIONS SANS RÉPONSE

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER below /

Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :

1333, boulevard Chomedey, Laval

EVENTS & FESTIVALS / ÉVÉNEMENTS ET FESTIVALS

For information, please go to the following:

- www.laval.ca > **Activities > Events and Festivals**
...Then click on one of the options in view.



Pour renseignements, consultez ce qui suit :

- www.laval.ca > **Activités > Événements et festivals**
...Puis cliquez sur l'une des options qui s'affichent.

PARKS / PARCS URBAINS

Three beautiful locations do stand out: / Trois endroits à retenir :

- *Centre de la nature.....Saint-Vincent-de-Paul*
- *Parc des Prairies.....Laval-des-Rapides*
- *Parc de la Rivière-des-Mille-Îles.....Ste-Rose*

For information, please go to the following:

- www.laval.ca > **Activities > Parks and Waterfront Areas**
...Then click on one of the options on display.

Pour renseignements, consultez ce qui suit :

- www.laval.ca > **Activités > Parcs et berges**
...Puis cliquez sur l'une des options qui s'affichent.

UNANSWERED QUESTIONS SANS RÉPONSE

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER address below /
Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :
1333, boulevard Chomedey, Laval

LIBRARIES / BIBLIOTHÈQUES

To access all nine (9) libraries locations in Laval, please enter:

- www.laval.ca > *Sitemap* from the *Menu* > *Culture* > *Library*
Then, click on your favourite option. Take a peek at a few...



Pour accéder aux neuf (9) bibliothèques de ville de Laval, veuillez consulter :

- www.laval.ca > *Plan du site* depuis le *Menu* > *Culture* > *Bibliothèques*

Puis, cliquez sur l'option de votre choix. En voici quelques-unes...

ITEMS / SERVICES

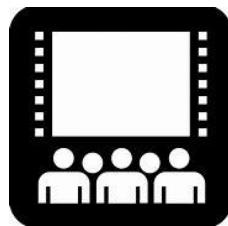
- Subscription, Loans & Return / Abonnement, prêts et retours

- Reserving a computer / Réserver un ordinateur

- Bibliomobile - Free book Loans & entertainment in parks and schools / Prêts de livres et animation gratuites dans les parcs et écoles de Laval

- Schedules & Information Contacts / Horaires et coordonnées

- Sesame Catalogue (books, magazines, DVD's, CD's, games, etc.) / Catalogue Sésame (livres, périodiques, DVD, CD, jeux vidéo, etc.)

MOVIE THEATERS / CINÉMAS

THEATERS / CINÉMAS	SERVICES
<p>CINÉMA CINÉPLEX (COLOSSUS) 2800, avenue du Cosmodôme (Laval) (450) 978-0212 www.cineplex.com</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Discounts on Tuesday➤ Gift Cards➤ Features in English mostly➤ Music, sporting events on screen➤ SCENE Card allows 10 % discounts on tickets, food items, etc.➤ Escomptes en vigueur le mardi➤ Cartes-cadeaux➤ Programmation en anglais surtout➤ Retransmission de spectacles, événements sportifs➤ Carte Scene procure escomptes de 10 % sur prix du billet et sur friandises
<p>CINÉMAS GUZZO 1055, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 967-4455 www.cinemasguzzo.com</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Features in French mostly➤ Gift Certificates, fidelity cards➤ Discounted tickets on matinees and on Tuesdays➤ Sporting events on screen➤ Programmation en français surtout➤ Chèques-cadeaux, Cartes de fidélisation➤ Billets en réduction les matinées et les mardis➤ Retransmission d'événements sportifs sur écran
<p>DRIVE-IN / CINÉ-PARC ST-EUSTACHE 455, avenue Mathers (Saint-Eustache) (450) 472-1666 www.cineparc.mathers</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Discounted tickets on Tuesday & Wednesday➤ Double feature in English every Thursday➤ Free for 12 years old and under➤ Billets en réduction les mardi et mercredi➤ Programme double en anglais tous les jeudis➤ Gratuit pour les 12 ans et moins

BOOKSTORES / LIBRAIRIES

BOOKSTORES / LIBRAIRIES	ITEMS / ARTICLES
ARCHAMBAULT (LES GALERIES LAVAL) 1545, boulevard Le Corbusier (450) 978-9900 www.archambault.ca	➤ Books, CD's, DVD's, vinyl records and accessories, video games, stationery, wish cards, wrapping paper, etc. ➤ Instruments and accessories, musical scores ➤ Gift-Cards ➤ Livres, CD, DVD, vinyles et accessoires, jeux vidéo, papeterie, cartes de souhaits, papier d'emballage, etc. ➤ Instruments et accessoires, partitions de musique ➤ Cartes-cadeaux
INDIGO 900. boulevard Le Corbusier (Laval) (450) 686-4801 www.chapters.indigo.ca	➤ Books ➤ Cameras, video games consoles, tablets, Kid's toys ➤ Gift Cards ➤ Livres ➤ Appareils-photo, jeux vidéo et consoles, tablettes, jouets ➤ Cartes-cadeaux
RENAUD-BRAY (CARREFOUR LAVAL) 3035, boulevard Le Carrefour (450) 681-3032 www.renaud-bray.com	➤ Books (Digital, etc.), CD's, DVD's, vinyl records, children's books, stationery, etc. ➤ Gift Cards
RENAUD-BRAY (CENTRE LAVAL) 1600, boulevard Le Corbusier (450) 682-2587 www.renaud-bray.com	➤ Livres classiques et numériques, CD, DVD, vinyles, livres pour enfants, papeterie, etc. ➤ Cartes-cadeaux

ARTS



You have a taste or a passion for visual arts, classical music, theater, museums in Laval? Let this be the guide to your fantasies. Other than a few landmarks in the grid below as reminders, the following Laval website address and links are the most reliable ... in the City!

Les arts visuels, la musique classique, le théâtre ou encore les musées vous passionnent? Permettez-nous de vous guider vers quelques adresses incontournables. Le site de Laval que voici n'en demeure pas moins le plus fiable...en ville!

➤ [www.laval.ca \(in English\)](http://www.laval.ca)

- >Sitemap from the Menu > Culture> Arts > *The Maison des arts*,
- >Sitemap from the Menu > Culture> Arts > *Music*,
- >Sitemap from the Menu > Culture> Arts > *Performance Arts and Sites*
- >Sitemap from the Menu > Culture> Arts > *Theatre and Performing Arts*
- >Sitemap from the Menu > Culture > Arts > *Visual Arts*

➤ [www.laval.ca \(en français\)](http://www.laval.ca)

- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > Arts > *La Maison des arts*
- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > Arts > *Musique*
- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > Arts > *Salles de spectacles et lieux de diffusion*
- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > Arts > *Théâtre et arts de la scène*
- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > Arts > *Arts visuels*

If you are interested in auditioning or to volunteer at any one of the 75 organizations in Laval you can get a nice start with the *Cultural Organizations Directory*:

➤ www.laval.ca

- >Sitemap from the Menu > Culture > *Artistic and cultural organizations*

Passer une audition ou offrir vos services en qualité de bénévole vous titille un tant soit peu au sein d'un des 75 organismes de Laval? Faites vos premiers pas en consultant le *Répertoire des organismes culturels* :

➤ www.laval.ca

- >*Plan du site* depuis le Menu > Culture > *Artistes et organismes culturels*

ORGANIZATIONS / ORGANISMES	COMPLEMENTARY COORDINATES / COORDONNÉES COMPLÉMENTAIRES
MAISON DES ARTS 1395, boulevard de la Concorde O. (Laval) (450) 662-4440 / 450-667-2040 (Tickets / Billetterie)	➤ BUREAU DES ARTS ET DE LA CULTURE (450) 978-6888 (poste 4429)
ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE LAVAL 3235, boulevard Saint-Martin E., bureau 203 (Laval) (450) 978-3666 www.osl.qc.ca	
SALLE ANDRÉ-MATHIEU 475, boulevard de l'Avenir (Laval) (450) 667-2040 (Tickets / Billetterie) www.salleandremathieu.com	➤ BUREAU DES ARTS ET DE LA CULTURE 450-978-6888 (poste 4429) ➤ Membership to Privilege Club (SAM Card) allows variety of discounts ➤ Adhésion possible au Club Privilège (carte SAM) permettant escomptes divers
THÉÂTRE MARCELLIN-CHAMPAGNAT 1275, avenue du Collège, (Laval) (450) 661-4862 (Tickets / Billetterie) www.theatremc.ca	➤ Theatre, dance, music, comedy and variety shows ➤ Membership to Privilege Club (SAM Card) allows variety of discounts ➤ Spectacles de théâtre, danse, musique, variétés, humour ➤ Adhésion possible au Club Privilège (carte SAM) permettant escomptes divers
ÉGLISE SAINTE-ROSE 219, boulevard Sainte-Rose (Laval) (450) 667-2040 (Tickets / Billetterie) www.salleandremathieu.com > eglise-sainte-rose	➤ Music Shows ➤ Membership to Privilege Club (SAM Card) allows variety of discounts ➤ Spectacles musicaux ➤ Adhésion possible au Club Privilège (Carte SAM) permettant escomptes divers
CHAPELLE DU MONT-DE-LA-SALLE 125, boulevard des Prairies (Laval) (450) 667-2040 (Tickets / Billetterie) www.salleandremathieu.com > chapelle-du-mont-de-la-salle	➤ Membership to Privilege Club (SAM Card) allows variety of discounts ➤ Adhésion possible au Club Privilège (carte SAM) permettant escomptes divers

SCIENCE

Science mingles with the crowd through a network of museums and laboratories scattered across our city. Thanks to several events being held throughout the summer you will find out more about our 4 scientific institutions and what they have in store for you: the *Armand-Frappier Museum*, the *Centre d'interprétation de l'eau (C.I.EAU)*, the *Cosmodôme* and the *Parc de-la-Rivièredes-Milles-Îles!*

Par le truchement de ses musées et laboratoires disséminés aux quatre coins de Ville de Laval, la science s'est donnée pour mission d'aller à la rencontre du grand public. Les divers rendez-vous que nous proposent les 4 organismes à vocation scientifique, qui œuvrent chez nous tout au long de l'été, sont destinés à les faire mieux connaître : le *Musée Armand-Frappier*, le *Centre d'interprétation de l'eau (C.I.EAU)*, le *Cosmodôme* et le *Parc de-la-Rivièredes-Milles-Îles!*

➤ www.laval.ca

>Sitemap from the *Menu > Culture > Science*

...Then click on your favourite link of your choice.

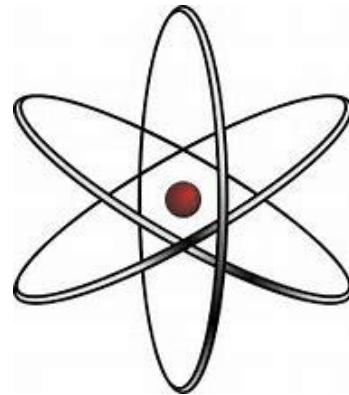
➤ www.laval.ca

>*Plan du site depuis le Menu > Culture > Science*

...puis cliquez sur le lien de votre choix.

For quick reference ... / Pour un coup d'œil rapide...

ORGANIZATIONS / ORGANISMES
COSMODÔME 2150, autoroute des Laurentides (Laval) (450) 978-3600 www.cosmodome.org
MUSÉE ARMAND-FRAPPIER 531, boulevard des Grandes Prairies (Laval) (450) 686-5641 www.musee-afrappier.qc.ca 
CENTRE D'INTERPRÉTATION DE L'EAU (C.I.EAU) 12, rue Hotte (Laval) (450) 963-6463 www.cieau.qc.ca
PARC DE-LA-RIVIÈRE-DES-MILLE-ÎLES 345, boulevard Sainte-Rose (Laval) (450) 622-1020 www.parc-mille-iles.qc.ca



INDOOR ACTIVITIES / ACTIVITÉS INTÉRIEURES



ORGANIZATIONS / ORGANISMES	SERVICES
ACTION 500 2025, autoroute 440 (Laval) (514) 254-4244 www.action500.com	<ul style="list-style-type: none">➤ Karting, Indoor Paintball Centre, Laser Combat➤ Family Combos➤ Karting, Paintball, Combats laser,➤ Forfaits famille
CENTRE D'AMUSEMENT FUNTROPOLIS 3925, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 688-9222 www.funtropolis.ca	<ul style="list-style-type: none">➤ Spider Web, Mini-golf, arcades, ball-o-city, toddler section, play maze, etc.➤ Packages for groups➤ Toile d'araignée géante, mini-golf, arcades, balle-o-cité, section Bout-de-chou, labyrinthe géant, etc.➤ Forfaits de groupes
SKYVENTURE 2700, avenue du Cosmodôme (Laval) (514) 524-4000 www.skyventuremontreal.com	<ul style="list-style-type: none">➤ Free falling simulator, indoor skydiving➤ Simulateur de chute libre, parachute intérieur

ACTIVITIES FOR SENIORS / ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

➤ www.laval.ca

>Sitemap from the *Menu > Clientele > Seniors*

...Then click on *Activities and Services*

➤ www.laval.ca

>*Plan du site depuis le Menu > Clientèles > Aînés*

...puis cliquez sur la rubrique *Activités et services*



PLUS BE OUR GUEST TO THE USEFUL LINKS REFERRING TO THE LAVAL & QUEBEC SITES

DE **PLUS**, NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER LES LIENS UTILES RENVOYANT AUX SITES DE VILLE DE LAVAL ET DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

ORGANIZATIONS / ORGANISMES	MISSION / VOCATION	SERVICES
PLACE DES AÎNÉS 435, boulevard Curé-Labelle (Laval) (450) 978-5555 www.placedesaines.org 	<ul style="list-style-type: none">➤ Social & recreational Centre for people aged 50 or more➤ List of all courses & activities➤ Centre socioculturel et sportif pour les 50 ans et plus➤ Répertoire des cours et activités	<ul style="list-style-type: none">➤ Gym, language & computer courses, singing & dancing lessons, board games, outings and travels, team sports, etc.➤ Salle d'entraînement, cours de langues & d'informatique, leçons de chant, de danse, jeux de société, sorties et voyages, sports d'équipe, etc.

UNANSWERED QUESTIONS SANS RÉPONSE

Dial 3-1-1 or go to the MULTISERVICE COUNTER address below /
Composez le 3-1-1 ou présentez-vous au COMPTOIR MULTISERVICE ci-dessous :
1333, boulevard Chomedey, Laval

10. INFORMATION & COMMUNICATION / INFORMATION et COMMUNICATIONS



CELL PHONE / TÉLÉPHONES PORTABLES

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
FIDO (450) 686-7717 www.fido.ca	➤ Phones & Service, Gift Cards	Chomedey
KOODO 3035, boulevard Le Carrefour (Laval) (450) 681-3615 www.koodomobile.com	➤ Téléphones et services, cartes-cadeaux	Chomedey



NEW COMPUTER & REPAIRS / ORDINATEURS NEUFS et RÉPARATIONS

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
BEST BUY (Centre Laval) 1560, boulevard Le Corbusier (Laval) (450) 781-2030 www.bestbuy.ca	➤ Laptops, desktops, accessories, cameras, iTunes, Ipods, gift cards	Chomedey
APPLE CARREFOUR LAVAL 3035, boulevard Le Carrefour (Laval) (450) 902-4400 www.apple.com	➤ Portables, ordis de bureaux, appareils-photos, Ipods, iTunes, cartes-cadeaux	Chomedey
BUREAU EN GROS (Centre Laval) 1560, boulevard Le Corbusier (Laval) (450) 973-1070 www.staples.ca	➤ Laptops, desktops, printers, scanners, gift cards, etc. ➤ Portables, ordis de bureau, imprimantes, numérisateurs, cartes-cadeaux, etc.	Chomedey
MICROBYTES CHOMEDEY 577, boulevard Saint-Martin O. (Laval) (450) 629-8707 www.microbytes.com	➤ Repairing computers, game consoles, servers, cell phones ➤ Réparation d'ordis, consoles de jeux, serveurs, téléphones portables	Chomedey
PC CONCEPT 680, boulevard des Laurentides (Laval) (450) 629-7688 www.pcconcept.ca	➤ Computer repairs ➤ Réparation d'ordinateurs	Vimont



SECOND HAND COMPUTERS / ORDINATEURS D'OCCASION

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
GEEP STORE 2995, boulevard Le Corbusier (Laval) (450) 506-0210 www.geepstore.com 	➤ Refurbished laptops & desktops, Apple products, tablets, external hard discs	Chomedey
ORDINATEURS EN GROS 311, boulevard Cartier O. (Laval) (450) 786-1220 www.ordinateurengroslaval.com	➤ Ordinateurs portables ou non, remis à neuf, produits Apple, tablettes, disques durs externes	Laval-des-Rapides
KIJIJI www.kijiji.ca > Computers OU > ordinateurs	➤ Second-hand laptops, desktops & accessories ➤ Ordinateurs portables et de table usagés, accessoires	Greater Montreal / Grand Montréal
LESPAC www.lespac.com > Informatique	➤ Second-hand laptops, desktops & accessories ➤ Ordinateurs portables et de table usagés, accessoires	Greater Montreal / Grand Montréal



INTERNET PROVIDERS / FOURNISSEURS INTERNET

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
DISTRIBUTEL 1 877 810-2877 www.distributel.ca	➤ High Speed Internet, phones & TV's ➤ Internet haute vitesse, téléphonie, téléc., etc.	Laval
B2B2C 1 800 965-9065 www.b2b2c.ca	➤ High Speed Internet, phone ➤ Internet haute vitesse, téléphonie	Laval

MONTREAL & LAVAL NEWSPAPERS / JOURNAUX MONTRÉAL ET LAVAL

BUSINESS / COMMERCE	DISTRIBUTION	AREA / SECTEUR
THE MONTREAL GAZETTE (514) 987-2222 www.montrealgazette.com	➤ English daily newspaper ➤ Quotidien anglophone	Greater Montreal / Grand Montréal
LA PRESSE (514) 285-6911 www.lapresse.ca	➤ French daily newspaper ➤ Quotidien francophone	Greater Montreal / Grand Montréal
THE LAVAL NEWS #304 3860, boulevard Notre-Dame, Laval (450) 978-9999 www.lavalnews.ca	➤ Available free in grocery stores, pharmacies, etc. ➤ Disponibles gratuitement en épicerie, pharmacies, etc.	Laval
COURRIER LAVAL 2700, ave. Francis-Hughes, bur. 200 (Laval) (450) 667-4360 www.courrierlaval.com	➤ Available for free in grocery stores, pharmacies & Publisac ➤ Disponibles gratuitement en épicerie, pharmacies et dans le Publisac	Laval

MULTICULTURAL LIBRARY / BIBLIOTHÈQUE MULTICULTURELLE

Located at 1535 Chomedey Blvd. in Laval, the above library offers a very large variety of newspapers and periodicals from worldwide countries and cultures abroad. You can also borrow any previous ones available (thanks to the Laval Avantages Card – To this effect, please visit *Laval.ca > Activities > Avantages Laval Card*) or to consult them on the premises. Arab, Spanish, German, Italian, Portuguese, English and French speaking members from these communities will no doubt be content with this impressive selection of publications. **ENJOY YOUR READING!**



Située au 1535, boulevard Chomedey à Laval, cette bibliothèque regorge de journaux et de périodiques de toutes provenances et de tous horizons. Il est aussi possible d'emprunter tous les numéros précédents disponibles (moyennant l'obtention de la Carte Avantage – Consulter à ce sujet le site *Laval.ca > Activités > Carte Avantages Laval*) ou de les consulter sur place. Les communautés arabophone, hispanophone, germanophone, italophone, portugaise, anglophone ou francophone y trouveront assurément leur compte. **BONNE LECTURE!**



11. OUTDOOR CAFÉS & FAST FOOD / CAFÉS-TERRASSES ET REPAS-MINUTE

COFFEE & DESSERTS / CAFÉS & GÂTERIES

Do not overlook the fidelity cards that most cafés make available for your benefit. They will allow you to get for FREE any coffee or tea once you have cumulated 6 or 7 purchases.



Soyez à l'affût des cartes de fidélisation que vous offrent certains cafés-terrasses. Elles vous permettent de comptabiliser vos consommations qui, au terme de 6 ou 7, vous donnent droit à l'obtention d'une boisson chaude GRATUITE (thé, tisane ou café).

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
CAFÉ-DÉPÔT 1677, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.cafedepot.com	➤ Various coffee blends, teas, milkshakes, ciders, breakfast, lunch, gelato, pastries.	Chomedey
CAFÉ-DÉPÔT 555, rue Lucien-Paiement (Laval) www.cafedepot.com	➤ Cafés divers et spécialisés, thés, lait frappé, cidres, repas matin, -midi, gelato, viennoiseries	Chomedey
ROCKABERRY 1810, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.rockaberry.ca	➤ Cafés, soups, salads, sandwiches, spectacular desserts ➤ Cafés, soupes, salades, sandwiches et somptueux desserts	Chomedey
SECOND CUP 3035, boulevard Le Carrefour (Laval) www.secondcup.com	➤ Coffees, lattes, breakfast sandwiches, cookies, muffins, scones ➤ Cafés, lattés, sandwiches-déjeuners, biscuits, muffins, scones	Chomedey
STARBUCKS 1599, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.starbucks.ca	➤ Coffees, teas, bagels breakfast, sandwiches, fruits, yogurts ➤ Cafés, thés, tisanes, bagels, sandwiches-déjeuner, fruits, yogourts	Chomedey
TIM HORTON 760, rue Desserte O. (13) (Laval) www.timhortons.com	➤ Coffee, tea, cappuccinos, pastries, breakfasts, soups, sandwiches, Tim Card ➤ Café, thé, cappuccino, pâtisseries, petits déjeuners, soupes, sandwiches, carte Tim	Ste-Dorothée
TIM HORTON 1849, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.timhortons.com		
TIM HORTON 2145, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.timhortons.com		Chomedey
TIM HORTON 4636, boulevard Samson (Laval) www.timhortons.com		



ROASTING HOUSE / BRÛLERIE

BRÛLERIE FARO (ROASTING HOUSE) 2888, avenue du Cosmodôme (Laval) (450) 973-9992 Info@cafefaro.com	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coffee selections (different grindings), organic / fair trade ➤ Café en vrac (moutures diverses), bio et équitable 	Chomedey
---	---	----------

FAST FOOD / RESTAURATION RAPIDE



Discount Coupons – Be on the lookout! Fast food restaurants will go all out to boldly appeal to a new clientele. Marketing is oftentimes one step ahead. Bring in your coupons upon your next stop.

Coupons-rabais - Ouvrez l'œil et le bon! Les restos-minute rivalisent de charme et d'audace dans leurs opérations de mise en marché. Munissez-vous donc de vos coupons-rabais au moment de votre prochaine visite.

BUSINESS / COMMERCE	SERVICES	AREA / SECTEUR
BURGER KING 1505, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.burgerking.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menu & Special offers online ➤ Menu et promotions en ligne 	Chomedey
HARVEY'S 1925, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.harveys.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gift Card, Nutrition & allergen guides 	Chomedey
HARVEY'S 1130, autoroute Chomedey (13) (Laval) www.harveys.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carte-cadeau, guides de nutrition et d'allergies 	Ste-Dorothée
MCDONALD'S 896, boulevard Curé-Labelle (Laval) www.mcdonalds.ca		Chomedey
MCDONALD'S 2005, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.mcdonalds.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menu, gift card, promotions on-line 	Chomedey
MCDONALD'S 2180, boulevard des Laurentides (Laval) www.mcdonalds.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menu, carte-cadeau, promotions en ligne 	Vimont
MCDONALD'S 37, boulevard Samson (Laval) www.mcdonalds.ca		Ste-Dorothée
WENDY'S 122, boulevard Saint-Martin O. (Laval) www.wendys.ca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menu, gift card, articles on nutrition ➤ Menu, carte-cadeau, articles à consulter sur la nutrition 	Pont-Viau



PHONE & WEBSITES DIRECTORY / TÉLÉPHONE et CYBER-RÉPERTOIRE



ORGANIZATIONS / ORGANISMES	SERVICES	PHONE NO. / TÉLÉPHONE N°	WEBSITE / SITE INTERNET
EMERGENCIES / URGENCES	➤ FIREMEN, AMBULANCE, POLICE ➤ POMPIERS, AMBULANCE, POLICE	9-1-1	n.a. / s.o.
INFO-SANTÉ	➤ NURSES AT YOUR SERVICE ➤ INFIRMIÈRES À L'ÉCOUTE	8-1-1	n.a. / s.o.
QUEBEC POISON CONTROL CENTRE (CAPQ) / CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC (CAPQ)	➤ POISON PREVENTION - RESOURCES & LINKS ➤ PRÉVENTION – RESSOURCES & LIENS	1 800 463-5060	www.capcc.ca
ANTIFRAUD CENTRE / CENTRE ANTIFRAUDE	➤ REPORT AN INCIDENT ➤ PROTECT YOURSELF / FRAUD TYPES ➤ SIGNALER UN INCIDENT ➤ PROTÉGEZ-VOUS / ESCROQUERIES DIVERSES	1 888 495-8501	www.antifraudcentre-centreantifraude.ca
AGENCE DE REVENU CANADA	➤ Duties & Taxes / Benefits ➤ Impôts et taxes / prestations	1 800 959-7383 / 1 800 387-1194	www.cra-arc.gc.ca
REVENU QUÉBEC	➤ Duties & Taxes / Benefits ➤ Impôts et taxes / prestations	(514) 864-6299 / (514) 873-4692	www.revenuquebec.ca
INFORMATION & REFERRAL CENTRE OF GREATER MONTREAL / CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL	➤ Helpline for seniors, drugs & gambling ➤ Références aînés, drogues et jeux	2-1-1	www.211.qc.ca 

PHONE & WEBSITES DIRECTORY / TÉLÉPHONE et CYBER-RÉPERTOIRE (suite)

COMMUNITY RESOURCES / RESSOURCES SOCIO-COMMUNAUTAIRES	SERVICES	PHONE NO. / TÉLÉPHONE N°	WEBSITE / SITE INTERNET
CARREFOUR D'INTERCULTURES DE LAVAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Social & professional integration, Francization / English / Spanish courses ➤ Intégration socio-professionnelle, Cours de francisation / anglais / espagnol 	(450) 686-0554	www.carrefourintercultures.com
VILLE DE LAVAL & MULTISERVICE COUNTER / COMPTOIR MULTISERVICE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Infos on municipal services ➤ Forms / Taxes, etc. ➤ Infos sur services municipaux ➤ Formulaires, payer ses taxes, etc. 	3-1-1	www.villelaval.qc.ca 
ASSOCIATION DES COOPÉRATIVES D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Advice on Budget, debts, consuming, housing ➤ Budget, endettement, consommation, logement 	(450) 662-9428	www.aceflaval.com
FONDATION TEL-JEUNES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intervention Services for 5-20 year-olds ➤ Service d'intervention pour jeunes de 5-20 ans 	1 800 263-2263	www.fondationteljeunes.org
SUN YOUTH ORGANIZATION / JEUNESSE AU SOLEIL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Food & Clothing Banks, etc. ➤ Banques alimentaires, vestimentaires, etc. 	(514) 842-6822	www.sunyouthorg.com

PHONE & WEBSITES DIRECTORY / TÉLÉPHONE et CYBER-RÉPERTOIRE (suite)

COMMUNITY RESOURCES / RESSOURCES SOCIO-COMMUNAUTAIRES	SERVICES	PHONE NO. / TÉLÉPHONE N°	WEBSITE / SITE INTERNET
HELP FOR ELDER ABUSE / AIDE AUX AÎNÉS VICTIMES D'ABUS ET DE MALTRAITANCE (DIRA)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resource Directory for Elders in Laval ➤ Répertoire des ressources pour les aînés lavallois 	(450) 681-8813	www.dira-laval.ca
DIRECTORY OF RESOURCES & ACTIVITIES FOR THE HANDICAPPED IN LAVAL / RÉPERTOIRE DES RESSOURCES ET ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES DE LAVAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Employability, housing, Transportation, etc. ➤ Employabilité, logement, transport, etc. 	For reference or printing / Pr consultation ou pr impression	www.ropphl.org
CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL (CISSSL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Health Care system from every angle ➤ Le réseau de la santé sous toutes ses facettes 	Visit the right hand website / Consultez le site à droite	www.lavalensante.com
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE LAVAL (CDC)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Community Organizations Group ➤ Regroupement d'organismes communautaires 	(450) 978-2388	www.cdclaval.qc.ca
COLLECTION & RECYCLING / COLLECTE & RECYCLAGE VILLE DE LAVAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recycling for industries, businesses & institutions ➤ Recyclage pour industries, commerces et institutions 	3-1-1	www.villedelaval.ca > Business > Environmentally Responsible > Recycling OR > Affaires > Écoresponsabilité > Recyclage
PAGES VERTES DE LAVAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ To find a recycling centre for Hazardous Household Wastes (HHW) ➤ Trouver un centre de récupération pour les résidus domestiques dangereux (RDD) 	-1-1	www.villedelaval.ca > Citizens > Environment > Collections > HHW www.villedelaval.ca > Citoyens > Environnement > Collecte > RDD