Ressources Communautaires pour tous

Bottin de Ressources de la Région Montréal

Accessible à tous, quelque soit le statut migratoire

Un guide développé à l'aide de la collaboration des participants suivants :

- Dr. Jill Hanley, Ashleigh Delaye, Sarah Huxley, Molly Tenzer et les étudiants 2016 du cours Migration et Travail Social (MSW), de l'École de McGill de Travail Social.
- Dr. Valéry Ridde, Magalie Benoit, Jessika Huard, Ekta Kumar, Solène Lagrange, Veronica Torres Mazon, et Javier Andres Fuentes Bernal du projet de recherche "Santé des migrants" géré par l'Institut de Recherche en Santé Publique de l'Université de Montréal.

Ce guide de ressources est également disponible en anglais et espagnol.

Table des matières

INTRODUCTION 7
RESSOURCES CLES 10
AHUNTSIC-CARTIERVILLE 12
ANJOU 14
CENTRE-SUD 15
CENTRE-VILLE 17
COTE-DES-NEIGES 18
HOCHELAGA-DE-MAISONNEUVE 20
LACHINE 22
LASALLE 23
LAVAL 25
LONGUEUIL 27
MONTREAL-NORD 29
NDG – NOTRE-DAME-DE-GRACE 31
PARC-EXTENSION 33
PIERREFONDS 35
PLATEAU MONT-ROYAL 36
POINTE ST. CHARLES (PSC) 38
RIVIERE-DES-PRAIRIES POINT-AUX-TREMBLES AND MONTREAL EST 40
ROSEMONT ET LA PETITE-PATRIE 42
ST-HENRI ET PETITE BOURGOGNE 44
SAINT LEONARD 46
SAINT-MICHEL 47
VERDUN 49
VILLE ST-LAURENT 51
VILLERAY 53
OUEST-DE-L'ILE 54

Introduction

Ce guide de ressources comprend les ressources communautaires accessibles à tout le monde, indépendamment du statut d'immigration. [1]
Il est organisé par quartier et par services qu'elles proposent. Les informations sur comment accéder aux services sont également disponibles.

Activités: ateliers, événements sociaux, accès à internet et à des ordinateurs, gym, danse, jardinage

Alimentation: banque alimentaire, repas collectifs, cuisine collective

Soutien social: services d'écoute et de conseils, assistance pour la gestion du budget, soutien pour la violence familiale

Cours de langue : français et anglais, alphabétisation, écriture, conversation

Immigration: informations et aide avec les visa, accompagnement pour la régularisation, la détention et la déportation

Informations et références: informations générales sur des droits sociaux et légaux (droits du travail)

Logement: refuges et droits des locataires

Services de santé: Services médicaux, santé mentale, soutien psychosocial

Services pour enfants et adolescents: garderie, aide aux devoirs, programmes et activités extrascolaires, aide pour l'inscription à l'école

Vêtements et articles pour la maison: gratuit ou à petits prix

[1] Afin identifier les organismes, nous les avons tous appelé en leur posant une série de questions pour s'assurer que les services soient ouverts à tous, quelque soit le statut d'immigration, ainsi que les documents demandés et les coûts.

Des organismes peuvent vous demander d'être un résident du quartier, d'avoir un certain âge ou de respecter d'autres critères d'éligibilité mais votre statut d'immigration ne peut pas être un problème. Si vous rencontrez des difficultés à accéder à un de ces services, vous pouvez contacter une des organismes de la page "Ressources Clés liées à l'immigration". Ils peuvent vous aider à obtenir l'accès.

À noter :

- Les informations contenues dans ce guide peuvent changer rapidement. **Il est toujours prférable de téléphoner d'abord** à l'organisme afin vérifier si les informations sont à jour.
- Seuls les services accessibles à tous sont indiqués dans ce guide. Certains organismes peuvent proposer d'autres services exigeant la résidence permanente, par exemple.
- Cette liste d'organismes pratiques et utiles n'est pas exhaustive. Notre objectif était d'offrir un point de départ pour référencer les organismes pertinents dans vos quartiers.

Si vous souhaitez suggérer des modifications dans les services proposés ou des suggestions dans les organismes communautaires qui devraient être référencés dans ce guide, vous pouvez nous **envoyer un courriel à : santedesmigrantes@gmail.com**

Services de la ville

- **Activitiés**: il est possible d'avoir accès à des services proposés par la ville (bibliothèques, piscines, etc.). Également, plusieurs événements, ouverts à tous, sont organisés tout au long de l'année (fêtes de l'hiver, barbecues et autres activités extérieures pendant l'été). Toutes les informations de votre quartier sont disponibles sur : ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798,85813661&_dad=portal&_schema=PORTAL .
  Encore, il est possible de participer à différents types d'activités (sports, conversation, films, visites de la ville, etc.) pour un coût de 5$ avec **meetups** (Meetup Montréal)
- **Apprentissage des langues**: plusieurs applications pour téléphones intelligents sont disponibles gratuitement pout apprendre différentes langues (Duolingo, Babbel, Semper, Mosalingua, Busuu, etc.). Il est possible également d'emprunter gratuitement des livres et DVDs pour apprendre une langue à une bibliothèque proche de chez vous.
- **Échanges de services et d'objets**: plusieurs organisations communautaires ont la possibilité d'offrir des échanges de services et d'objets gratuitement ou à des coûts réduits (http://accorderie.ca/; http://becs.ca/qui-sommes-nous; http://troctestrucs.qc.ca/service/troqueuse-troqueur/)

Numéros de téléphone à connaître

Infos-santé 811 Vous pouvez parler avec une infirmière par téléphone 365 jours de l'année, 24h/24h, en français et en anglais, pour des problèmes médicaux non urgents. On vous demandera seulement votre nom, votre date de naissance, votre code postal et votre numéro de téléphone.
Centre de référence du Grand Montréal 211 Vous pouvez avoir des informations et des références 7jours/7 de 8h à 18h en plusieurs langues sur différents services communautaires disponibles près de chez vous (demandes pour du logement abordable, de l'aide alimentaire, des services de santé, des formations, du transport médical, de l'aide à domicile, etc).
Ville de Montréal 311 En appelant ce numéro, vous pouvez avoir des informations sur les services proposés par la Ville, y compris les activités et les évènements de votre quartier. Vous pouvez appeler du lundi au vendredi de 8h30 à 20h30 et les week-ends et les jours fériés de 9h à 17h. Service en français et en anglais

Ressources Clés liées à l'Immigration

Médecins du monde – Clinique pour migrants

Population: Migrants sans couverture médicale (enfants 0-12 and 24+)
560 boul. Crémazie Est, H2P 1E8
(514) 609-4197
www.medecinsdumonde.ca/index.php/nos-interventions/projet-montreal/

Services de santé
Clinique gratuite sans rendez-vous pour soins de base de 13h à 16h les jeudis. L'équipe de travail social vous aide à déterminer s'il y a façon pour vous d'accéder à l'assurance médicale publique.

Informations et réferences
Pour les patients de la clinique, des références pour l'aide à la régularisation de l'immigration et les droits sociaux en général.

Solidarité Sans Frontières

Population: Ouvert à tous
(438) 933-7654
solidaritesansfrontieres@gmail.com
www.solidarityacrossborders.org

Activitiés
Organisation communautaire, soirées d'entraide, activités sociales, ateliers de formation.

Immigration
Information et accompagnement pour la regularisation, détention et déportation.

Informations et références
Références et accompagnement pour les migrants ayant de la difficulté à obtenir leurs droits sociaux en général.

Services pour enfants et adolescents
Aide et accompagnement pour les familles ayant de la difficulté à inscrire leurs enfants à l'école.

SOS Violence conjugale

1 (800) 363-9010
Population: toute personne éprouvant des violences conjugales
www.sosviolenceconjugale.ca

Soutien Social
Soutien et information pour les personnes éprouvant des violences conjugales. Réfère vers refuges et aides d'urgence. Ouvert 24h/24-7jrs/7.

Centre des Travailleurs et Travailleuses Immigrantes

Population: Ouvert à tous
4475 boul. Van Horne, bureau 110, H3W 1H8
(514) 342-2111
www.iwc-cti.org

Activités
Soirées d'entraide, activités sociales, ateliers de formation.

Cours de langues
Cours de conversation anglais français gratuits.

Immigration
Information et aide pour les permis de travail, Résidence Permanente, les travailleurs et régularisation.

Informations et références
Défense individuelle et accompagnement pour les problèmes avec votre emploi (normes du travail, santé et sécurité, harcèlement). Aussi pour travailleurs informels ou payés en argent comptant.

Services pour enfants et adolescents
Aide pour l'inscription à l'école.

Aide Juridique à l'Immigration

Population: Tous les migrants à faible revenu
440 boul. René-Levesque Ouest, H2Z 1V7
(514) 849-3671
www.aidejuridiquedemontreal.ca/service-de-garde/immigration/

Immigration
Programme gouvernemental (gratuis ou à faible coût) offrant l'accès à des avocats pour les demandes de réfugiés, humanitaires, parrainage familial et affaires criminelles.

Head and Hands

Population: Jeunes, 12-25
5833 rue Sherbrooke St. Ouest, H4A 1X4
(514) 481-0277
www.headandhands.ca

Informations and réferences
Clinique d'information juridique gratuite pour tous
Soutien juridique pour les jeunes 12-25.

Services de santé
Docteurs, dépistage de santé pour les 12-25. Services pour la santé sexuelle et les transsexuels.

Montréal City Mission

Population: tous les migrants
1435 rue City Councillors, 3ème étage, H3A 2E4
www.montrealcitymission.org

Immigration
Information et références pour les demandes de réfugiés et demandes d'immigration. Accompagnement dans les procédures d'immigration pour les migrants particulièrement vulnérables. Des frais minimes peuvent s'appliquer.

Informations et références
Information et référence pour les aînés (55ans et +) avec un historique d'immigration. Visites à la maison.

Services pour enfants et adolescents
Activités pour les enfants et les jeunes, surtout pour les réfugiés, pendant l'année. Camp de jour Cosmos chaque été.

South Asian Women's Community Centre

Population: Principalement les femmes sud-asiatiques et leurs familles (incl. Iran et Afghanistan)
1035 rue Rachel Est, 3ème étage, H2J 2J5
www.sawcc-ccfsa.ca

Activités
Séances d'information, organisation communautaire, soirées d'entraide, activités sociales, sorties, ateliers de formation.

Cours de langue
Cours d'anglais et de français gratuits.

Immigration
Information gratuite et services d'intégration et d'accompagnement pour nouveaux immigrants.

Informations et références
Références et accompagnement pour les migrants ayant de la difficulté à obtenir leurs droits sociaux en général.

Soutien social
Aide et accompagnement pour des familles éprouvant des difficultés, incluant la violence domestique.

Action-Réfugiés Montréal

Population: Demandeurs de statut de réfugié et personnes en détention
1439 rue Ste-Catherine Ouest, bureau 2, H3G 1S6
(514) 935-7799
www.actionr.org

Immigration
Complète des visites hebdomadaires au centre de détention de l'immigration de Montréal. Peut mettre en contact des personnes détenues avec de bons avocats et d'autres ressources. Vous pouvez les contacter afin de vérifier si un ami est détenu et pourrait avoir besoin d'aide.
Information et aide pour les personnes cherchant à parrainer personnellement des réfugiés qui sont outre-mer.
Jumeler des réfugiés avec des résidents locaux afin d'échanger, de faire des activités sociales, et d'aider à l'intégration.

Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées

Population: Personnes en situation de handicap (Carte de membre 8$)
6462 boul. St-Laurent, H2S 3C4
(514) 272-0680
ameiph@ameiph.com

Activités
Tous les mois café-rencontre sur différents sujets. sorties sociales, exposition artistique au centre St Pierre.

Cours de langue
Cours de français, francisation.

Logement
Refuge et droits des locataires.

Immigration
Informations aide pour les visas.

Informations et références
Information sur les programs et services existants pour les personnes handicapées, leurs droits et orientation vers services publics.

Services pour enfants et adolescents
Fête de l'hiver, visites de cabanes à sucre.

Soutien social
Rdv privé pour informer sur différents sujets de santé, aide à l'intégration, interprétation et traduction, défense des droits.

Ressources Communautaires pour tous:

Ahuntsic-Cartierville

La Corbeille Bordeaux-Cartierville

Population: Résidents de Ahuntstic Cartierville
5090 rue Dudemaine, H4J 1N6
(514) 856-0838
www.lacorbeillebc.org

Activités
Cours de cuisine pour parents et enfants.

Alimentation
Boîtes alimentaires à faible coût; alimentation d'urgence; programme OLO pour femmes enceintes; fournitures scolaires à la rentrée.

SNAC: Service de nutrition et d'action communautaire

Population: Résidents de Ahuntstic Cartierville, preuve d'adresse et lettre de référence d'un organisme communautaire sont requises
10780 rue Laverdure, bureai 003, H3L 2L9
(514) 385-6499
www.lesnac.com

Alimentation
Banque alimentaire, alimentation d'urgence, repas.

Cartier-Émilie

Population: Ouvert à tous
12395 rue Lachapelle, H4J 2P7
(514) 658-3126, (514) 658-3127
www.cartieremilie.com

Activités
Cours d'ordinateur et de couture gratuits avec une garderie pendant que les parents sont aux cours.

Cours de langue
Cours d'anglais gratuits avec garderie pendant que les parents sont aux cours.

Vêtements et articles pour la maison
Boutique de vêtements de seconde-main à faible coût.

Centre Scalabrini

Population: Immigrants
655 rue Sauriol Est, H2C 1T9
(514) 387-4477
scalabrinimontreal.org

Activités
Ordinateurs et accès à l'internet, activés sociales.

Cours de langue
anglais, français, espagnol et italien à coûts variables.

Immigration
Aide à remplir les demandes d'immigration (demandes pour statut de réfugié, humanitaires, permis de travail, visas d'études, parrainage, etc.)

Vêtements et articles pour la maison
Vêtement de grossesse et pour les bébés, mobilier.
Gratuits pour les personnes arrivées au Canada il y a moins de 6 mois seulement.

CANA: Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants

Population: Immigrants
10780 rue Laverdure, H3L 2L9
(514) 382 0735
www.cana-montreal.com

Cours de langue
Aide pour remplir les demandes d'immigration (demande pour statut de réfugié, humanitaire, permis de travail, visas d'étude, parrainage, etc.)

Immigration
Cours d'anglais et de français pour 45$.

Concertation-femmes

Population: Femmes
(Carte de membres 7$)
1405 boul. Henri-Bourassa Ouest, H3M 3B2
(514) 336-3733
www.concertationfemme.ca

Activités
Ateliers et cours, discussions pour la croissance personnelle, santé, etc. activités sociales (repas, fêtes).

Informations and références
Soutien téléphonique, information, références.

Pause-famille

Population: Ahuntsic familles avec enfants de 0-5 ans
10780 rue Laverdure, H3L 2L9
(514) 382-3224
info@pausefamille.ca

Activités
Cuisine, tricot.

Alimentation
Alimentation d'urgence.

Informations et références
Soutien, information, références.

Services pour les enfant s et adolescents
Garderie : nécessite une rencontre entre les parents et les intervenants avant d'obtenir l'accès à ce service.

Vêtement et articles pour la maison

La Maison des parents de Bordeaux-Cartierville

Population: Familles
(Carte de membre10$)
5680 rue de Salaberry, H4J 1J7
(514) 745-1144
www.lamdpb-c.org

Activities
Ateliers et cours diverses, activités sociales (repas, fêtes, sorties).

Informations et références
Soutien téléphonique, information, référence.

Services pour enfants et adolescents
Joujouthèque: bibliothèque pour jouets. Vous pouvez les emprunter et les rapporter ou simplement jouer sur place avec vos enfants.

Ressources Communautaires pour tous:

Anjou

Service d'Aide Communautaire Anjou

Population: Faible revenu
6497 av. Azilda, H1K 2Z8
(514) 354-4299
www.sacanjou.org

Activités
Ateliers d'informatique.

Alimentation
Au cas-par-cas.

Cours de langue
Cours de français, ateliers de lecture et d'écriture, conversation.

Carrefour des Femmes d'Anjou

Population: Femmes
8664 av. Chaumont, H1K 1N5
(514) 351-7974
cfanjou@cfanjou.ca

Activités
Ordinateur, ateliers sur la santé et cours de mise en forme.

Alimentation
Alimentation d'urgence et cuisine collective selon les besoins des familles.

Cours de langue
Groupes de conversation en français, anglais et espagnol, alphabetisation.

Informations et références
Pour les droits sociaux en general.

Soutien social
Café-rencontres, accompagnement, aide pour des formulaires et applications de tous genre.

Centre Communautaire Chénier

Population: Ouvert à tous
7800 boul Métropolitain Est, H1K 1A1
(514) 493-8200

Activités
Activités récréatives, sports, arts pour enfants et adultes.

Association Au Fil du Temps

Population: Ainés, selon les besoins
7500 av. Goncourt, H1X 3X9
(514) 524-9443

Activités
Exercice, arts, développement personnel, santé, culture, social.

Centre Humanitaire d'Organisation de Ressources et de Références Anjou (CHORRA)

Population: Ouvert à tous
6551 av. Azilda, H1K 2Z8
(514) 493-8278
chorraorg@yahoo.ca

Alimentation
Banque alimentaire, cuisine communautaire et collective.

Immigration
Information et ateliers concernant l'immigration et les transitions, aide à l'intégration, soutien aux familles. Ajusté selon les besoins individuels.

Service Bénévole d'Entraide Anjou

Population: Aînés 55 ans et +. Une évaluation à domicile par un bénévole est requise.
7800 boul. Châteauneuf, H1K 4J4
(514) 351-2517
sbeaab@videotron.ca

Soutien social
Soins à la maison et soutien social pour les résidents aînés. Services de transport.

Carrousel du P'tit Monde d'Anjou

Population: Familles
7800 boul Métropolitain Est, H1K 1A1
(514) 351-3095
infocarrousel@cam.org

Activités
Activités sociales, activités pour enfants 0-5 ans et leurs parents.

Ressources Communautaires pour tous:

Centre-Sud

Centre d'Information Communautaire et de Dépannage (C.I.C.D). Ste-Marie

Population: Ouvert à tous avec une référence d'un organisme communautaire local
2766 rue de Rouen, H2K 1N3
(514) 526-4908
cicdsm@cam.org

Logement
Soutien pour trouver un lodgement abordable.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements d'hiver et autres.

Clinique Juridique de l'UQAM

Population: Ouvert à tous
209 rue Ste-Catherine Est, H2X 1L2
(514) 987-6760
www.cliniquejuridique.uqam.ca

Informations et références
Informations seulement, pas de suivi ou de procédures judiciaires.

Centre Jean-Claude-Malépart

Population: Ouvert à tous
2633 rue Ontario Est, H2K 1W8
(514) 521-6884
www.cjcm.ca

Activités
Cours d'alphabétisation, de langues et d'ordinateurs.

Cours de langue
Cours d'alphabétisation, de langues.

Centre communautaire de loisirs Ste-Catherine d'Alexandrie

Population: Ouvert à tous, au cas par cas selon les besoins.
700 rue Amherst, H2L 3L5
(514) 524-6626
www.cclsca.qc.ca/cours-de-langues

Activités
Sports, activités culturelles, loisirs pour tous les ages, Cours d'initiation à l'informatique et aux ordinateurs.

Alimentation
Banque alimentaire, réfrigérateur et garde-manger en libre-service.

Cours de langue
Français, anglais, arabe, italien, allemand, etc.

Centre d'éducation et d'action des femmes de Montréal (CEAF)

Population: Femmes
2422 boul. de Maisonneuve Est, H2K2E9
(514) 524 3901
www.ceaf-montreal.qc.ca

Activités
Ateliers créatifs.

Cours de langue
Ateliers de langue française.

Soutien social
Ateliers et information sur des sujets sociaux variés.

Centre d'écoute et de reference de l'UQAM

Population: Ouvert à tous
320 rue Ste-Catherine Est, bureau DS-3255, H2X 1L7
(514) 987-8509
centre_ecoute@uqam.ca

Cours de langue
Groupes de conversation en français avec des bénévoles, échanges linguistiques. Gratuit.

Informations et références
Pour les droits sociaux en général, hébergement, transport en commun, loisirs. Ateliers et accompagnement.

Soutien social
Service d'écoute et de référence.

Entraide Léo-Théorêt

Population: Ouvert à tous
2000-B rue Alexandre-de-Sève, H2L 2W4
(514) 521-0095 poste 6
www.arrondissement.com/montreal/entraideleotheoret

Alimentation
Cuisines collectives et café-rencontres.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements et mobilier à faible coût au Bazar Sacré-Cœur.

L'atelier des Lettres

Population: Ouvert à tous
1710 rue Beaudry, bureau 3.9, H2L 3E7
(514) 524-0507
www.atelierdeslettres.alphabetisation.ca

Activités
Cours d'informatique, activités sociales.

Cours de langue
Ateliers en français, alphabétisation.

Information Alimentaire Populaire Centre-Sud

Population: Ouvert à tous avec preuve de revenus ou lettre d'un organisme communautaire
1710 rue Beaudry, bureau 1.14, H2L 3E7
(514) 529-2626
info_alimentaire@yahoo.ca

Alimentation
Distribution bihebdomadaire, paniers de Noël, services d'urgence.

Centre d'écoute le Havre

Population: Ouvert à tous
1260 rue Ste-Catherine Est, bureau 209, H2L 2H2
(514) 982-0333
www.le-havre.qc.ca

Services de santé
Soutien psychosocial: en personne ou par téléphone, pour tout le monde qui éprouve des difficultés de toutes sortes.

Association Québécoise des Parents et Amis de la Personne Atteinte de Maladie Mentale

Population: Ouvert à tous
1260 rue Ste-Catherine, bureau208, H2L 2H2
(514) 524-7131
www.aqpamm.ca

Services de santé
Soutien psychosocial : soutien, ligne d'aide téléphonique, services de répit pour la famille et les amis de personnes avec un trouble de santé mentale.

Ressources Communautaires pour tous:

Centre-Ville

Montréal City Mission

Population: Tous les migrants
1435 rue City Councillors , 3ème étage, H3A 2E4
(514) 844-9128
www.montrealcitymission.org

Immigration
Information et références pour les demandes de réfugiés et demandes d'immigration. Accompagnement dans les procédures d'immigration pour les migrants particulièrement vulnérables. Des frais minimes peuvent s'appliquer.

Informations et références
Information et référence pour les aînés (55 ans et +) avec un historique d'immigration. Visites à la maison.

Services pour enfants et adolescents
Activités pour les enfants et les jeunes, surtout pour les réfugiés, pendant l'année. Camp de jour Cosmos chaque été.

McGill Legal Information Clinic

Population: Ouvert à tous
3480 rue McTavish. H3A 0G4
(514) 398-6792
www.licm.mcgill.ca/

Informations et références
Information juridique offerte en personne ou par téléphone par des étudiants en droit. Pas de conseil juridique formel.

YWCA

Population: Femmes
1355 boul. René-Lévesque Ouest, H3G 1T3
(514) 866-9941
www.ydesfemmesmtl.org

Activités
Exercice, arts, développement personnel, santé. Coûts variables. Accès à l'internet, ordinateurs. Cours pour 5$

Informations et références
Consultation droit de l'immigration, de la famille, criminel, civil, droit et normes du travail. 0-10$.

Logement
Hébergement à long terme sous certaines conditions avec une lettre de référence d'un organisme communautaire.

People's Potato

Population: Ouvert à tous, surtout les étudiants, Sept-Avril seulement
1455 boul de Maisonneuve Ouest, H3G 1M8
514-848-2424 x7590
www.peoplespotato.com

Alimentation
Repas quotidien (12:30-14h), banque alimentaire, Bonne Boite Bonne Bouffe. Par don. Aucune identification requise.

Association du Jeune Barreau de Montréal

Population: Ouvert à tous
445 boul. St-Laurent, bureau RC-03, H2Y 3T8
514.954.3450
www.ajbm.qc.ca

Informations et références
Information juridique sur l'emploi, les droits des locataires, petites créances, préparation à l'audience.

Centre des Femmes de Montréal

Population: Femmes
3585 rue St-Urbain, H2X 2N6
(514) 842-1066
www.centredesfemmesdemtl.org

Activités
Cours de Zumba et fitness, Cours de Microsoft Word, Excel et internet.
Café-rencontres sur différents sujets, aide avec les demandes et les formulaires, etc.

Alimentation
Alimentaire d'urgence, cuisine collective.

Cours de langue
Cours de français, anglais et espagnol.

Informations et références
Droit civil, criminel, immigration, etc.

Services pour enfants et les adolescents
Groupes pour mamans récentes ou en devenir, distribution de couches et autres accessoires de maternité.

Soutien social
Soutien psychosocial : Écoute, référence, groupes d'entraide pour victimes d'inceste, accompagnement en cours pour les cas de violence domestique.

Ressources Communautaires pour tous:

Côte-des-Neiges

Projet Genèse

Population: Ouvert à tous
4735 Côte-Ste-Catherine, H3W 1M1
(514) 738-2036
www.genese.qc.ca

Informations et references
Information sur les droits sociaux (hébergement, allocations gouvernementales). Aide pour remplir des formulaires liés au logement, à l'aide sociale, à l'assurance maladie, etc. Copies certifiées. Commissaire à l'assermentation.
Comités d'action sur une diversité d'enjeux sociaux: hébergement, lutte à la pauvreté.

Centre Multi-Écoute

Population: Ouvert à tous,
(Carte de membre 5$)
3600 av. Barclay, bureau 460, H3S 1K5
(514) 737-3604
www.multiecoute.org

Informations and réferences
Information sur les droits sociaux (hébergement, prestations gouvernementales). Aide à remplir les formulaires. Copies certifiées. Commissaire à l'assermentation.

Language courses
Cours débutant, intermédiaire, et avancé en anglais (15$ par séance). Cours de conversation en français (15$ par séance).

Services de santé
Soutien psychosocial **:** Rencontres hebdomadaires avec un intervenant pour les personnes qui éprouvent des difficultés. Gratuit, 3-6 mois.

Femmes du monde

Population: Femmes
(Carte de membre 2$)
6767 Côte-des-Neiges, bureau 597, H3S 2T6
(514) 735-9027
www.femmesdumondecdn.org

Activities
Ateliers et activités sociales (café, fêtes, films).

Information and referrals

Social Support
Entraide pour femmes ayant été dans des relations difficiles ou violentes.

ROMEL

Population: Ouvert à tous
6555 Côte-des-Neiges, bureau 400, H3S 2A6
(514) 341-1057
www.romel-montreal.ca

Logement
Aide et ressources pour trouver et louer un logement.

MultiCaf

Population: Ouvert à tous
3591 av. Appleton, H3S 1L7
(514) 733-0554
www.multicaf.org

Activités
Ateliers et activités sociales (arts, cercle de poésie, fêtes, films).

Alimentation
Ouverte à tous. Déjeuner gratuit 9h30-10h30 Lun-Jeu. Diner 11h45-13h, Lun à Ven, 2$ adultes, 1$ enfants.
Banque alimentaire **: p**our les résidents de CDN ou Snowdon seulement (preuve d'adresse et d'identité pour chaque membre de la famille). Une fois/mois/famille. du mar au jeu 9h-10h30.

My Brother's Keeper/Gardien de mon frère

Population: Ouvert à tous
5150 rue Queen Mary, H3W 3H7
(514) 855-1927

Services de santé
Soutien psychosocial : visites à la maison, pour les personnes avec en difficultés, aide pour les besoins de base et les activités quotidiennes.

l'Université de Montréal

Population: Ouvert à tous
Centre de formation pratique
Pavillon Jean-Brillant, bureau B-2202
3200 rue Jean-Brillant, H3T 1N8
(514) 343-7851
www.droit.umontreal.ca/ressources-et-services/clinique-juridique/

Informations et références
Information juridique gratuite par des étudiants en droit. Prendre rdv.

Baobab familial

Population: Côte-des-Neiges families avec enfants de 0-12 ans
10780 rue Laverdure, H3L 2L9
(514) 382-3224
info@pausefamille.ca

Services pour enfants et les adolescents
Aide aux devoirs enfants 6-12 ans.
Garderie : demie journée/ semaine pour les familles dans le besoin. Faible coût.

Soutien social
Soutien lié aux enjeux familiaux et aux droits sociaux.
Visite à domicile afin de vous aider.

Centre de pédiatrie sociale en communauté de Côte-des-Neiges

Population: Côte-des-Neiges families avec enfants de 0-12 ans en difficultés
6555 Côte-des-Neiges, bureau 300, H3S 2A6
(514) 341-2220

Services de santé
Services médicaux (médecins, infirmières, physiothérapeutes, orthophonistes) pour enfants à risque de problèmes de santé ou de développement.
Soutien psychosocial **:** Travailleurs sociaux pour familles qui éprouvent des difficultés.

Services pour enfants et les adolescents
Soutien scolaire: liaison entre les parents et l'école pour les enfants qui éprouvent des difficultés scolaires.

Relais Côte-Des-Neiges

Population: Ouvert à tous
6600 av. Victoria, bureau 100, H3W 2T2
(514) 735-3498
relaiscdn@videotron.ca

Alimentation
Banque alimentaire: pour les residents, une fois/sem/famille, tous les lundis après-midi.

Cours de langue
Conversation française les lundis, mercredis et jeudis, 10h-11h.

Information and referrals

Services pour enfants et les adolescents
Aide aux devoirs, garderie (2 à 4ans) offert du lundi au jeudi, 9h à 12h.

Service d' Interprète d' Aide et de Référence aux Immigrants : SIARI

Population: Ouvert à tous
6767 Chemin de la Côte-des-Neiges H3S 2T6
(514) 738-4763
www.siari.org

Alimentation
Banque alimentaire: pour les residents, une fois/sem/famille, tous les lundis.

Cours de langue
Cours d'anglais et de français multi niveaux, services de traduction.

Informations et références
Information sur les droits sociaux. Aide à remplir les formulaires. Copies certifiées.

Services pour enfants et adolescents
Camps, aide aux devoirs, activités.

CONAM : Centre d'Orientation des Nouveaux Arrivants et immigrants de Montréal

Population: Ouvert à tous
6767 Chemin de la Côte-des-Neiges, H3S 2T6
(514) 733-0738
conamc6@hotmail.ca

Informations et références
Information sur les droits sociaux. Aide à remplir les formulaires. Copies certifiées.

Services de santé
Soutien psychosocial: individual du lun au ven.

Oeil : Organisation d'Education et d'Information Logement

Population: Ouvert à tous
3600 av. Barclay Av, H3S 1K5
(514) 738-0101
www.oeilcdn.org

Logement
Ateliers et soutien sur les droits et responsabilités des locataires, accors de bails.

Association Cigogne

Population: Étudians avec des enfants
3333 Chemin de la Côte-Ste-Catherine, H3T 1J5
(514) 341-0254
www.cicogne.ca

Informations et références
Vers des diverses ressources pour les parents, incluant des vêtements à bas coûts

Ressources Communautaires pour tous:

Hochelaga-de-Maisonneuve

Le PEC Hochelaga-Maisonneuve

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre 5$)
1691 boul. Pie-IX, H1V 2C3
(514) 596-4488
www.pechm.org

Activités

Accès à l'internet. Cours disponibles

Grande variété de cours: exercice, arts. Gratuit à 50,$ selon le cours.

Alimentation
Repas communautaires; cuisine collective.

Cours de langue
Cours d'anglais gratuits.

Informations et références
Gratuite. Sans rendez-vous.

Vêtements et articles pour la maison

Boutique de vêtements usagés. À partir de 0.10$.

La Marie Debout

Population: Femmes
(Carte de membre 5$)
4001 rue Ste-Catherine Est, H1W2G7
(514) 597-2311
www.lamariedebout.org

Activités
Ateliers et cours, discussions pour la croissance personnelle, santé, etc. Activités sociales (repas, fêtes). Gratuit ou à faible coût. Certaines sont réservées aux membres
Accès à l'internet. Instruction et cours gratuits.

Informations et références

Soutien social
Soutien psychosocial gratuit.

Carrefour d'alimentation et de partage St-Barnabé

Population: Ouvert à tous
1475 av. Bennett, H1V 2S5
(514) 251-2081
www.capstbarnabe.org

Alimentation
Banque alimentaire, possibilité de repas chauds.

Logement
Possibilité de refuge d'urgence pour femmes travailleuses du sexe.

ACEF de l'est de Montréal

Population: Résidents de Hochelaga avec revenu inférieur à 30K$/year
2030 boul. Pie IV, H1V 2C8
(514) 257-6622
www.acefest.ca

Soutien social
Conseils pour la gestion du budget et de la dette; cours de finance personnelle; soutien au consommateur; outils en ligne pour la gestion du budget.

Entraide Logement Hochelaga-Maisonneuve

Population: Résidents de Hochelaga (preuve d'adresse)
1500 av. d'Orleans, H1W 3R1
(514) 528-1634

Logement
Conseils sur les droits des locataires, soutien pour les plaintes.

Centre de pédiatrie sociale en communauté d'Hochelaga-Maisonneuve

Population: Familles d'Hochelaga avec enfants 0-12 ans en difficulté. Évaluation individuelle avant admission
1600 rue Aylwin, H1W 3B8
(514) 528-8488

Services de santé
Liaison entre les parents et l'école pour les enfants éprouvant des difficultés.

Services pour enfants et adolescents
Services médicaux (médecins, infirmières, physiothérapeutes, orthophonistes) pour enfants à risque de problèmes de santé ou de développement.
Soutien psychosocial : travailleurs sociaux pour familles qui éprouvent des difficultés.

Regroupement Entre-mamans

Population: Mères
(Carte de membre 15$)
3363 rue de Rouen, H1W 1L4
(514) 525-8884
www.entremamans.qc.ca

Alimentation
Cuisine collective.

Informations et références

Soutien social
Visites à la maison pour les parents de nouveau-nés : Information et conseils pour le soin des enfants, ménage.

Vêtements et articles de maison
Vêtements de grossesses et pour enfants. Gratuits ou à petit prix.

Centre NAHA

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre annuelle 20$)
5995 rue Hochelaga, H1N 1X3
(514) 259-9962
www.centrenaha.org

Alimentation
Banque alimentaire, 5$/semaine plus 20$/année pour la carte de membre.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements de second-main et articles pour la maison disponibles au 5979 rue Hochelaga.

Répit-providence

Population: Hochelaga families with kids, proof of residence (unofficial OK)
1855 rue Dezery, H1W2S1
514-523-5747
http://repitprovidence.com

Services pour enfants et adolescents
Garde d'enfants/Répit : quelques heures ou même une nuitée (besoin d'une référence d'un organisme communautaire pour la nuitée).

Carrefour Parenfant

Population: Familles
4650 rue Ontario Est, H1V 1L2
514-259-6127 poste 221
www.carrefourparenfants.org

Activités
Ateliers et cours, activités sociales (repas, fêtes, sorties).

Services pour enfants et adolescents
Garderie court-terme pour jeunes enfants.

Ressources Communautaires pour tous:

Lachine

Carrefour d'entraide Lachine

Population: Résidents de Lachine (preuve d'adresse)
(Carte de membre annuelle 5$)
1176 rue Provost, Lachine, H8S 1N5
(514) 634-3686
www.carrefourdentraide.org

Activités
Camps de jour, sorties en famille, évènements (cueillette de pommes, cabane à sucre, théatre).

Alimentation
Alimentation d'urgence, cuisines collectives, ateliers sur les dîners.

Vêtements et articles pour la maison
Boutique de vêtements de seconde main, fournitures scolaires.

Comité logement de Lachine-Lasalle

Population: Résidents de Lachine et Lasalle
(appeler pour prendre rendez-vous)
426 rue St-Jacques Ouest, Lachine, H8R 1E8
(514) 544-4294

Logement
Revendications sur le logement; défense des droits des locataires, ateliers et information sur la discrimination, l'augmentation de loyer.

La P'tite maison St-Pierre

Population: Résidents de St-Pierre et quartiers adjacents
41 av. Ouellette, Lachine, H8R 1L4,
(514) 544-1319

Services pour enfants et les adolescents
Garde d'enfants: 2$/demi-journée.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements de seconde main disponibles.

Alimentation
Repas du midi soupes populaires, repas scolaires.

Soutien social :
Ressources pour contrer l'isolement social: services sans rdv, repas collectifs et café, sorties sociales (groupes de marche).

Groupe d'entraide Lachine

Population: Principalement les résidents de Lachine, Lasalle et Dorval
(Carte de membre annuelle 10$)
1310 rue Notre-Dame, H8S 2C8
(514) 639-4941
www.grentraidelachine.ca

Activités
Centre de jour pour activités: repas communautaire, sorties de groupe, développement personnel, jeux, socialisation.

Cumulus: Prévention des toxicomanies

Population: Jeunes scolarisés
C.P. 34054 Galerie Lachine, Lachine, H8S 4H4
(514) 634-5774

Soutien social
Références et écoute pour les jeunes scolarisés, particulièrement pour les problèmes liés à la consommation de substances. Point de contact à l'école ou par téléphone.

The Teapot

Population: Résidents de Lachine de 50 ans et +
2901 boul. St Joseph, Lachine, H87 2B7
(514) 637-5627
www.theteapor.org

Activités
Activités sociales, sorties, ateliers, cours, groupes de discussion, ordinateurs disponibles sans réservation (frais minimes selon l'activité), visites amicales et conversations téléphoniques.

Alimentation
Repas à faible coût au centre communautaire, livraison de repas congelés, cuisine collective, service de navettes aux épiceries.

Ressources Communautaires pour tous:

Lasalle

Centre Communautaire LaSalle

Population: Adulte de 18ans et +
15 av. Highlands, H8R 3N2
(514) 363-4506

Activités
Activités sociales et repas collectifs à chaque 3e jeudi du mois.

Club Garçons et Filles

Population: Enfants et Adolescents
8600 rue Hardy, H8N 2P5
(514) 364-3907
www.bgclasalle.com/

Activités
Gymnase et salles pour des activités sportives ou communautaires.
Centre d'accès internet communautaire.

Services pour enfants et adolescents
Pour nouveau-nés, enfants d'âge préscolaire, programme après l'école, programme pour adolescents, basketball, etc.
Tutorat: aide pour différents cours, tous les niveaux.

Nutri-centre LaSalle

Population: Résidents de LaSalle
408-A av. Lafleur, H8R 3H6
(514) 365-3670
administration@nutricentrelasalle.com

Alimentation
Ateliers, repas du midi communautaires, accompagnement au supermarché, ateliers de cuisine pour les jeunes, éducation à la nutrition, jardins collectifs.

Maison des Familles de LaSalle

Population: Résidents de Montréal
535 av. Lafleur, H8R 3J3
(514) 364-1332
www.mfamilles.koumbit.org

Services pour enfants et adolescents
Ateliers pour parents et enfants, services de garderie selon les besoins, 2$ de l'heure.

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Population: Aînés 50 ans et +
7644 rue Édouard, bureau 210, H8P 1T3
(514) 364-1541
www.cvmlasalle.org

Activités
Activités socioculturelles et communautaires, café-rencontre pour aînés, arts, cours de sports.

Soutien social
Visites à la maison, services d'entraide divers concernant le deuil et l'isolement, transport de la maison au centre (Moulin Bus).

Expression Lasalle

Population: 18-65 ans
405 Terrasse Newman, bureau 210, H8R 1Y9
(514) 368-3736
www.expressionlasalletherapies.ca

Services de santé
Santé mentale: thérapie individuelle ou de groupe (anglais ou français) pour adultes ayant des troubles de santé mentale.
Thérapie de groupe sur le thème des abus sexuels
D'autres formes de thérapies sont proposées (théatre, art, music).
Coûts : 13-26$ dependant du service Peut durer entre 6 et 10mois.

Groupe des Aidants du Sud-Ouest

Population: Proche-aidants
8564 boul. Newman, #200, H8N 1Y5
(514) 564-3061
www.groupedesaidantsdusudouest.org

Soutien social
Rencontres mensuelles d'un groupe de soutien pour proches-aidants.

HOPE Banque alimentaire

Population: Résidents de LaSalle
(514) 363-4578

Alimentation
Appelez afin de prendre rdv pour une évaluation des besoins. Disponibilité limitée.

Table de Développement Social de Lasalle

Population: Ouvert à tous
1464 boul. Shevchenko, H8R 2A5
(514) 367-3383
lmrc_community@hotmail.com

Services de santé
Thérapie individuelle, de couple, ou familiale, prévention précoce de consommation de drogues, préservation des familles, mentorat pour aînés, club pour aînés, programme de leadership pour pré-adolescents et adolescents. Gratuit ou à faible coût.

Phobies-Zéro

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre annuelle 20$)
(514) 276-3105
www.phobies-zero.qc.ca

Servcices de santé
Groupe hebdomadaire de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de crises de panique, phobies, et agoraphobie. Aussi ouvert aux familles et proches. Carte de membre annuelle 20$, ou 10$ par séance. Ligne d'écoute du lundi au vendredi de 9h à 21h au 1-866-922-0002.

Centre Action

Population: Personnes avec une déficience physique ou intellectuelle de 21 ans +
2214 av. Dollard, H8N 1S6
(514) 366-6868
www.centreaction.org

Activité
Divers cours (computer, arts, meditation, exercise.)

Cours de langue
Cours de français.

Conseil des Personnes Âgées de la Communauté Noire de Montréal

Population: Aînés de la communauté noire
3021 rue Delisle, H4C 1M8
(514) 935-4951
www.pages.riaq.ca/associations/membres/cblack.html

Activités
Programmes de découverte.

Cours de langue

Soutien social
Visites à la maison, bénévolat, groupe d'entraide.

Ressources Communautaires pour tous:

Laval

La Coop de Solidarité St-François en Action

Population Résidents de St-François
(Carte de membre 10$)
8117 boul. Lévesque Est, H7A 1V1
(450) 936-2557
www.facebook.com/coopsfa/

Alimentation
Entreprise sociale concentrée sur la sécurité et le soutien alimentaire.

Maison de Quartier de Fabreville

Population: Résidents de Laval
3031 boul. Dagenais Ouest, H7P 1T7
(450) 625-5453
www.mqfabreville.org

Alimentation
Alimentation d'urgence.

Services pour enfants et adolescents
Garderie, activités et ateliers pour familles et Enfants (Cours d'art et de cuisine)
Tous les services sont gratuits.

Centre des femmes de Laval

Population: Femmes, résidentes de Laval
69 8th rue, H7N 2C5
(450) 629-1991
www.cflaval.org

Activités
Activités parent-enfant.

Alimentation
Cuisine collective.

Soutien social
Aide mutuelle, soutien et actions pour le droit des femmes.

Relais Communautaire de Laval

Population: Résidents de Laval à faible revenu
111 boul. des Laurentides, bureau 101, H7G 2T2
(450) 668-8727
www.relais-communautaire.org

Activités
Activités multiculturelles et d'intégration sociale.

Alimentation
Soutien alimentaire.

Soutien social
Thérapie individuelle et intervention pour personnes à faible revenu, activités multiculturelles et d'intégration sociale.

Vêtements et articles pour la maison
Soutien pour les vêtements.

Entraide Pont Viau/ Laval-Des-Rapide

Population: Résidents de Laval
664 rue St-André, H7G 2J2
(450) 663-8039
www.lentraidelaval.orga

Soutien social
Ateliers, séances d'information, accompagnement pour les nouveaux arrivants.

Travail de Rue Ile de Laval

Population: Jeunes (12-21 ans)
106 boul. de la Concorde Est, H7G 2B9
(450) 662-1031
www.trilstation.org

Informations et références

Soutien social
Soutien psychosocial, écoute, services de suivi et d'accompagnement, références, revendication.

Acef de L'île-Jésus

Population: Ouvert à tous
1686 boul. des Laurentides, bureau 103, H7M 2P4
(450) 662-9428
www.aceflaval.wordpress.comca

Soutien social
Aide au budget, conseils sur le crédit, ateliers sur la dette et le logement, fonds d'urgence.

Association pour aînés résidents A Laval

Population: Ouvert aux personnes de 50 ans et +
(Carte de membre annuelle 15$)
4901 rue St-Joseph, H7C 1H6
(450) 661-5252
www.aparl.org/

Activités
Exercices en douceur, arts plastique, ateliers d'internet, etc.

Alimentation
Accompagnement et soutien à l'épicerie.

Cours de langue
Échanges de conversation dans différentes langues.

Association De Laval Pour La Déficience Intellectuelle

Population: Résidents de Laval avec une déficience
(Carte de membre 10$)
73 boul. St-Elzéar Ouest, H7M 1E7
(450) 972-1010
www.aldi1959.com

Activités
Activités animées pour les usagers.

Alimentation
Alimentation d'urgence.

Soutien social
Services de répit à la maison.

Stimul'arts

Population: Résidents de Laval
(Carte de membre 15$, 7.50$ par activité)
201 7th Av., H7N 4J7
(450) 668-8226
www.stimularts.com

Activités
Évènements adaptés, musique, ateliers d'art.

Bureau d'aide et d'assistance familiale place St-Martin

Population: Résidents de Laval, frais pour certaines activités et cours
1856 av. Dumouche Ave., bureau 101, H7S 1J8
(450) 681-9979
www.baaf-psm.org

Services pour enfants et adolescents
Préscolaire, centre d'apprentissage du français pour enfants de 2 à 5 ans.

Alimenttaion
Cuisine collective.

Soutien social
Groupes d'entraide.

Ressources Communautaires pour tous:

Longueuil

Centre Des Femmes De Longueuil

Population: Femmes
(Carte de membre annuelle 5$)
1529 boul. Lafayette, J4K 3B6
(450) 670-0111
www.centredefemmeslongueuil.org

Activités
Ateliers sur de différents thèmes.

Soutien social
Coaching individuel et en groupes, groupes de soutien pour nouvelles arrivantes, réseautage pour femmes homosexuelles.

Croisée de Longueuil

Population: Résidents de Longueuil
1230 rue Green, J4K 4Z5
(450) 677-8918
www.lacroiseedelongueuil.qc.ca

Activités
Ateliers et activités pour enfants et familles.

Alimentation
Distribution de nourriture, jardins collectifs, soutien aux familles.

Carrefour Le Moutier

Population: Ouvert à tous
99 Place Charles-Lemoyne, bureau 105, J4K 4Y9
Port de Mer Building
(450) 679-7111
www.carrefourmoutier.org

Soutien social
Écoute, intégration, et services de soutien individuels.

Envol Programme D'aide Aux Jeunes Mères

Population: Jeunes mères de la rive sud (Mères de moins de 25 ans avec enfants entre 0 et 5 ans)
Preuve d'adresse requise
1660 rue de L'Église, J4P 2C8
(450) 465-2584
www.lenvol.org

Soutien Social
Activités et programmes pour jeunes mères et leurs enfants, garderie, intervention et soutien familial.

Association Coopérative D'économie Familiale De La Rive-Sud

Population: Résidents de la rive-sud, 18 ans et +
2010 chemin Chambly, J4J 3Y2
(450) 677-6394
www.acefrsm.com

Soutien social
Soutien financier : prévention et conseils sur la dette, éducation défense des droits du consommateur, cours de planification de budget.

Hébergement la Casa Bernard-Hubert

Population: Hommes 18+
1215 boul. Ste-Foy, J4K 1X4
(450) 442-4777
(Appelez pour une entrevue préliminaire)
www.lacasabernardhubert.org

Logement
Hébergement d'urgence pour 6 mois avec soutien psychosocial, pour l'addiction, et en santé mentale.

Macadam Sud

Population: Ouvert aux jeunes de 12–35ans
895, rue Ste-Hélène, J4K 3R7
(450) 677-9021 x221
www.macadamsud.org

Soutien social
Sensibilisation dans la rue, services de suivi, soutien aux projets jeunesse et renforcement de la communauté.

Espoir service d'intervention en santé mentale

Population: Ouvert à tous
1704 rue St-Georges, J4P 0A1
(450) 672-4597
www.serviceespoir.com

Services de santé
Psychosocial support.

Soutien social
Réhabilitation et intégration aux activités quotidiennes et domestiques, services communautaires et suivi.

Auberge Du Coeur L'antre-Temps

Population: Ouvert aux jeunes de 16-21 ans
950 boul. Roland-Therrien, J4J 5H3
(450) 651-0125
www.antre-temps.org

Logement
Soutien pour jeunes avec difficultés familiales ou en situation d'itinérance: hébérgement, suivi, et soutien familial.

Ressources Communautaires pour tous:

Montréal-Nord

Centre Communautaire Multi-Ethnique de Montréal-Nord CCMEMN

Population: Ouvert à tous
11121 av. Salk, H1G 4Y3, #103, porte 15
(514) 329-5044
www.centremultiethnic-mtln.org

Activités
Évènements sociaux, sorties à faible coût, ateliers et activités.

Alimentation
Banque alimentaire au 6343 rue Pierre. 5$ par semaine ou 20$ par mois.

Cours de langue
Ateliers de conversation en français gratuits.

Immigration
Information sur les enjeux d'immigration.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements seconde main. À partir de 0.10$.

L'Essentiel Montréal-Nord (St-Vincent-de-Paul)

Population: Ouvert à tous
11624 av. l'Archevêque, H1H 3B4
(514) 325-7320

Alimentation
Banque alimentaire.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements et mobilier usagés disponibles à faible coût.

Comité Logement de Montréal-Nord CLMN

Population: Tous les locataires
11 379 av. Garon, H1H 3T7
(514) 852-9253
www.clmn.ca

Logement
Consultation sur les droits des locataires, soutien aux plaintes.

Halte-femmes Montréal-Nord

Population: Femmes en situation de violence conjugale
(Carte de membre 10$)
6532 boul. Léger, H1G 1L5
(514) 328-2055
www.haltefemmes.org

Activités
Grande variété de cours (gratuit ou max 5$): auto-défense, exercice, arts plastiques. Sorties à faible coût.

Services pour enfants et adolescents
Garderie disponible (enfants de 3 mois à 13 ans) pour les femmes qui utilisent les services. Réservation nécessaire.

Services de santé
Soutien psychosocial gratuit, information, références. Offrent aussi un programme spécial pour femmes de 55 ans et +.

Informations et références
Consultation en droit de la famille. Référence à des avocats. Accompagnement juridique à la cour ou à des rencontres. Rendez-vous nécessaire. Dépôt de 5$, remis lors du rdv.

Soutien social
Soutien parental : Ateliers pour mères. Cours de parentalité.

Centre Éducatif Le Phare

Population: Ouvert à tous
4149 rue d'Amiens, bureau 206, H1H 2G3
(514) 326-4112

Activités
Évènements sociaux, sorties à faible coût, ateliers et activités.

Cours de langue
Cours d'alphabétisation en français gratuits.

Immigration
Information et services gratuits, soutien à l'intégration pour les nouveaux arrivants. Accès à un consultant en immigration moyennant certains frais.

Services pour enfants et adolescents
Aide aux devoirs, activités pour les jeunes.

Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord (CAMÉÉ)

Population: Ouvert à toute personne éprouvent des troubles de santé mentale
(Carte de membre 10$)
11 700 av. L'Archevêque, H1H 3B6
(514) 327-3035
info@camee.ca

Services de santé
Soutien psychosocial gratuit pour les problèmes de santé mentale, information, références.

Centre d'Action Bénévole de Montréal Nord - Service d'accompagnement aux nouveaux arrivants

Population: Ouvert à tous les nouveaux arrivants
4642 rue Forest (coin Balzac), H1H 2P3
(514) 328-4850
saei@cabmtl-nord.org

Logement
Information et accompagnement dans la recherche d'un logement.

Immigration
Services d'immigration et d'intégration pour nouveaux immigrants. Séances individuelles et en groupe.

Informations et références
Séances d'Information et ateliers liés à l'intégration et les enjeux sociaux à Montréal.

Soutien social
Suivi par téléphone ou visite à domicile, aide à remplir les formulaires.

La Maison Kangourou

Population: Parents et enfants en crise. Résidents de Montréal-Nord
(514) 524-4141
info@lamaisonkangourou.org

Logement
Refuge d'urgence pour enfants 0-12 ans lorsque les parents sont en crise temporaire. Pas de service d'hébergement pour les parents.

Un itinéraire pour tous

Population: Résidents de Montréal-Nord
12004 boul. Rolland, bureau 224, H1G 3W1
(514) 328-4000 # 5579
info@uipt.ca

Activités
Activités physiques, créatives et musicales gratuites, café-discussion, ateliers d'information. Possibilité de faire du bénévolat.

Cours de langue
Cours de français et anglais gratuits, plusieurs niveaux.

Immigration
Information et service d'accompagnement gratuits pour les nouveaux arrivants.

Services pour enfants et adolescents
Garderie sur réservation (18 mois à 5ans).

Entre parents

Population: Parents et enfants résidents de Montréal-Nord
(Carte de membre annuelle 7$)
4828 boul. Gouin Est, H1H 1G4
(514) 329-1233
info@entreparents.org

Activités
Gratuit.

Alimentation
Cuisine collective 2 fois/sem, ateliers de nutrition, préparation de repas pour les bébés et cuisine collective kitchen pour les pères.

Services pour enfants et adolescents
Garderie pour les parents utilisant les servcies (3 mois à 5ans). Garde disponible du samedis oir au dimanche matin.
Soutien scolaire, activities. Gratuit.

Ressources Communautaires pour tous:

NDG – Notre-Dame-de-Grace

Head and Hands

Population: Jeunes, 12-25 ans
5833 rue Sherbrooke Ouest, H4A 1X4
(514) 481-0277
www.headandhands.ca

Informations et références
Clinique d'information juridique gratuite pour tous les âges (les dons sont les bienvenus). Soutien juridique pour les jeunes de 12 et 25 ans.

Services de santé
Docteurs, dépistage pour tous les jeunes entre 12 et 25 ans. Services en santé sexuelle et pour les personnes transexuelles.

Services pour enfants et adolescents
Tutorat et conseils pour jeunes de 12 à 18 ans.

Soutien social
Thérapie, travail de rue et soutien social pour les jeunes. Disponible gratuitement et rapidement. Programme pour les jeunes parents.

NDG Food Depot

Population: Ouvert à tous, particulièrement les résidents de NDG
2146 av. Marlowe, H4A 3L5
(514) 483-4680
www.depotndg.org

Activités
Activités sociales et ateliers sur la nutrition, la cuisine. Jardin collectif, jardinage pour soutenir les programmes sociaux dans le quartier.

Alimentation
Paniers alimentaires gratuits mardi (14-19h) et vend (10-14h). Résider à NDG avec preuve d'adresse et preuve d'identité avec photo pour chaque membre de la famille. Repas communautaires (ouvert à tous) et cuisine collective.
Marché hebdomadaire ouvert à tous les vend (13h30-18h30) abordable avec animation et kiosques d'information.

Conseil Communautaire NDG

Population: Ouvert à tous, particulièrement les résidents de NDG
5964 av.Notre-Dame-de-Grâce, H4A 1N1
(514) 484-1471
www.ndg.ca

Informations et références
Clinique d'impôt annuelle : pour les personnes et familles à faibles revenus à NDG.
Téléchargez de l'information à propos d'une grande variété de droits sociaux. http://www.ndg.ca/en/information-pour-ndg-résidents/online-resource-center-ndg

St Monica's Parish

Population: Ouvert à tous, particulièrement les résidents de NDG
6405 rue de Terrebonne, H4B 1A8
(514) 481-0267
www.stmonica.ca

Activités
Pour les chrétiens.

Alimentation
Paniers alimentaires gratuits les 3ème et 4ème mardis du mois (preuve de faible revenu ou lettre de référence d'un organisme communautaire).

Soutien social
Soutien et discussion pour les chrétiens.

Women on the Rise

Population: Mères d'enfants de 0-5 ans
6870 rue Terrebonne, H4B 1C5
(514) 485-7814
www.womenonrise.com

Activités
Ateliers et cours. Activités sociales (repas, fêtes, sorties).

Informations et références
Information, références liées aux enjeux de familles et droits sociaux.

Services pour enfants et adolescents
Garderie les lundis de 10h30 à 15h30. Activités pour enfants 0-5 ans stimulantes. 2$ pour un enfant, 3$ pour deux enfants.
Programme préscolaire: mardi et jeudi de 11h à 15h30.

Bienvenue à NDG

Population: Immigrants de NDG
5964 av.Notre-Dame-de-Grâce, #205, H4A 1N1
514-561-5850
www.ndg.ca/en/bienvenue-a-notre-dame-de-grace

Activités
Activités sociales (repas, fêtes, sorties), bénévolat.

Informations et références
Ateliers et cours à propos des droits sociaux, de la vie à NDG et au Québec et sur les enjeux d'immigration.

ACEF du Sud-ouest de Montréal

Population: Résidents du sud-ouest de Montréal et de l'Ouest de l'île
6734 boul Monk, 2ème étage, H4E 3J1
514-362-1771
www.consommateur.qc.ca/acef-som/

Activités
Cours sur la gestion de budget.

Soutien social
Soutien financier: Consultation individuelle sur la planification d'un budget personnel, ainsi que vos droits et solutions lorsque vous avez des dettes.

Centre de Crise TRACOM

Population: Ouvert à tous
514-483-3033
www.tracom.ca

Services de santé
Soutien psychosocial: ligne d'urgence téléphonique gratuite et confidentielle ouverte toute personne en crise
Intervention d'urgence : une équipe mobile peut contacter un individu en crise, à sa propre demande ou à la demande d'un ami ou d'un membre de la famille. L'objectif est d'éviter l'hospitalisation.

Ressources Communautaires pour tous:

Parc-Extension

Ressource Action-Alimentation de Parc-Extension

Population: Ouvert à tous
419 rue St-Roch, bureau SS-05, H3N 1K2
(514) 948-3246
www.ressourcealimentation.org

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements et mobilier à très faible coût. Vente saisonnière de la rentrée.

Alimentation
Panier alimentaire d'urgence (4 fois par année, 15% du prix régulier).

Informations et références
Aide à l'accès aux ressources communautaires.

Soutien social
Soutien financier: ateliers sur les budgets familiaux.

Bharat Bhavan – Maison de l'Inde

Population: Ouvert pour tous les nouveaux arrivants particulierement de l'Asie du Sud-Est
419 rue St-Roch, bureau 8, H3N 1K2
(514) 904-1675

Activités
Ateliers et cours. Activités sociales (repas, fêtes, sorties).

Services pour enfants et adolescents
Liaison entre les parents et l'école. Programme d'aide-aux-devoirs après l'école.

Informations and références
Aide pour les formulaires, service de consulat Indien.
Information, références sur les enjeux de santé, de logement et d'emploi.

Cours de langue

Afrique au féminin

Population: Femmes toutes origines
419 rue St-Roch, #106, H3N 1K2
(514) 272-3274
www.afriqueaufeminin.org

Activités
Cours d'informatique et de couture gratuits. Ateliers, sorties.

Services pour enfants et adolescents
Garderie 0-5 ans. 5 jours/semaine. Priorité aux femmes qui prennent part à leurs activités, mais aussi aux femmes de la communauté.

Alimentation
Banque alimentaire : femmes en difficulté. Les mardis 13h-16h. Inscription à l'avance.

Services de santé
Soutien psychosocial pour les problèmes et les enjeux de santé.

Informations et références
Information, références sur les enjeux liés à la santé, le logement, et l'emploi.

Cours de langue
Cours de conversation en français.

Cuisines et Vie Collective St-Roch

Population: Ouvert à tous
419 rue St-Roch, H3N 1K2
(514) 948-3631
www.cuisinetviecollectives.com

Activitiés
Ateliers de cuisine et sur l'alimentation.

Alimentation
Banque alimentaire: les lundis (12h-13h). Inscription à l'avance.
Distribution de pains bimensuel les vendredis (9h).

PEYO – Organisation des jeunes de Parc-Extension

Population: Ouvert à tous, particulièrement les jeunes de Parc-Ex et leurs familles
419 rue St-Roch, basement, H3N 1K2
(514) 278-7396
www.peyo.org

Activités
Art, danse, billard, films, activités sociales.

Services pour enfants et adolescents
Programmes préscolaires; soccer, cricket, hockey, patin pour enfants et jeunes
L'été et lors des congés scolaires. Programme de jeunes leaders.
(faible coût, nécessite une carte d'identité et de RAMQ ou une lettre d'un organisme communautaire).

Alimentation
Cafétéria communautaire avec déjeuners et diners à très faible coût (Lundi au vendredi, 7h30-13h30); Popotte roulante, repas pour l'école.

Soutien social
Clinique d'impôt à faible coût pour les familles à faible revenu.

CAPE - Comité d'action de Parc-Extension

Population: Locataires
419 rue St-Roch, Basement 03, H3N 1K2
(514) 278-6028
www.comitedactionparcex.org

Activités
Ateliers sur vos droits, organisation communautaire.

Logement
Information et accompagnement pour les problèmes liés au bail, aux augmentations de loyer, réparations, propriétaires, accès au logement social.

CHAIS – Centre haïtien d'animation et intervention sociale

Population:Personnes et familles, surtout de Parc-Ex
419 rue St-Roch, bureau 22, H3N 2K2
(514) 271-7563
www.chais.qc.ca

Activités
Accès à internet et ordinateurs, ateliers et activités sociales.

Services pour enfants et adolescents
Aide aux devoirs et tutorat pour enfants de 5 à 12 ans. Soutien pour parents lors de la communication avec l'école. Alternatives aux retenues. Ouvert le midi pour les jeunes qui ne mangent pas à l'école.

Alimentation
Panier alimentaire au moment des vacances Holiday pour les familles à faible revenu.

Informations et références
Soutien téléphonique, information, références lié à l'immigration, la santé, l'éducation.

Héberjeune de Parc-Extension

Population: Jeunes en difficulté, 16-25 ans
7004 rue Hutchison, #2, H3N 1Y6
(514) 273-2700

Activités
Activités sociales.

Logement
Appartements temporaires à faible coût pour les jeunes cherchant à travailler leurs objectifs personnels.

Soutien social
Soutien individuel, et ateliers.
Soutien pour les jeunes éprouvant des difficultés liées à l'addiction.

Communauté Hellénique

Population: Ouvert à tous
419 rue St-Roch, H3N 1K2
(514) 904-1675

Activités
Ateliers sur différents sujets.

Alimentation
Banque alimentaire les mardis matin.

Cours de langue

Ressources Communautaires pour tous:

Pierrefonds

Cloverdale Multi-Resources

Population: Ouvert à tous (particulièrement familles et enfants)
(Carte de membre 10$)
9540 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds H8Y 1R3
(514) 684-8228

Activités
Café-rencontres, ateliers d'art plastique.

Informations et références
Pour services aux familles, droits sociaux.

Services pour enfants et adolescents
Garderie, préscolaire, camps d'été, bibliothèque de jouets.
Soutien aux nouveaux parents (bébés 0-24 mois).

Eglise St-Barnabas (Mission Congolaise)

Population: Ouvert à tous
12301 rue Colin, Pierrefonds, H9A 1C3
(514) 684-4460
office@st-barnabas.qc.ca

Alimentation
Paniers alimentaires (Don suggéré de 5$ par panier).

CALACS de l'Ouest-de-l'Île

Population: Femmes (14+)
14068 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds H8Z 1Y1
(514) 624-1449

Soutien social
Services de soutien pour femmes qui ont vécu de la violence dû à leur genre : rencontres individuelles, groupes, services d'accompagnement, soutien d'urgence, services d'écoute et de référence.

Carrefour des Aînés de Pierrefonds

Population: Personne de 50 ans et +
(Carte de membre 35$ max)
14068 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds H8Z 1Y1
(514) 624-1449

Activités
Exercice, activités culturelles, arts plastiques.

Cours de langue
Anglais, français, espagnol.

Centre de Crise de l'Ouest de l'Ile de Montréal

Population: Ouvert à tous
Premier contact doit être fait par téléphone:
(514) 684-6160

Logement
Reguge d'urgence.

Services de santé
Soutien psychosocial: ligne téléphonique de crise et visites à la maison pour le soutien en santé mentale.

Ressources Communautaires pour tous:

Plateau Mont-Royal

Mission Communautaire du Mile End

Population: Ouvert à tous
9 rue Bernard Ouest, H2T 2J9
(514) 274-3401
www.mileendmission.org/nos-services/

Activités
Yoga, danse, art plastique, sorties.
Accès à l'ordinateur et à l'internet.

Alimentation
Banque alimentaire.

Informations et références
Information juridique, consultation avec des étudiants en droit, accompagnement.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements à faibles coûts.

Centre des Femmes de Montréal

Population: Women
3585 rue St-Urbain, H2X 2N6
(514) 842-1066
www.centredesfemmesdemtl.org

Activités
Microsoft Word, Excel, et cours d'internet
Groupes pour jeunes ou futures mamans.

Alimentation
Soutien alimentaire, cuisine collective.

Cours de langue
Cours de conversation en anglais et en français.

Informations et références
Droit civil, criminel, immigration, etc. (2-5$).

Soutien social
Écoute, référence, groupes d'entraide pour victimes d'inceste, accompagnement en cours pour les cas de violence domestique. Aide avec les demandes et les formulaires.

Vêtements et articles pour la maison
Distribution de couches et autres accessoires de maternité.

Comité Logement du Plateau Mont-Royal

Population: Ouvert à tous
4450 rue St-Hubert, H2J 2W9
(514) 527-3495
clplateau@yahoo.ca

Logement
Information et accompagnement gratuits sur les droits des locataires, français et anglais.
Ateliers sur les problèmes de logements.

Cuisines Collectives du Grand Plateau

Population: Ouvert à tous
4095 rue St-André, H2L 3W4
(514) 523-1752
direction@ccgp-montreal.org

Activités
Cuisine de groupe pour des repas plus sains et moins dispendieux.

Centre Communautaire des Femmes Sud-Asiatiques

Population: Principalement les femmes sud-asiatiques et leurs familles (incluant l'Iran et l'Afghanistan)
1035 rue Rachel Est, 3ème étage, H2J 2J5
(514) 528-8812
www.sawcc-ccfsa.ca

Activités
Séances d'information, organisation communautaire, soirées d'entraide, activités sociales, sorties, ateliers de formation.

Cours de langue
Cours d'anglais et de français gratuits.

Immigration
Information gratuite et services d'intégration et d'accompagnement pour nouveaux immigrants.

Informations et références
Références et accompagnement pour les migrants ayant de la difficulté à obtenir leurs droits sociaux en général.

Soutien social
Soutien et accompagnement pour des familles éprouvant des difficultés, incluant la violence domestique.

Maison de l'Amitié

Population: Ouvert à tous
120 rue Duluth Est, H2W 1H1
(514) 843-4356
www.maisondelamitie.ca

Cours de langue
Anglais, français, espagnol – tarif réduit pour les personnes sans statut et les demandeurs d'asile s'ils présentent une lettre d'un organisme communautaire. (Les bénévoles reçoivent des cours gratuitement).

Carrefour Marguerite-Bourgeoys

Population: Aînés 50 ans et +
(Carte de membre annuelle 10$)
1855 rue Rachel Est, H2H 1P5
(514) 527-1871
Carrefourmargueritebourgeoys.org

Activités
Ateliers éducatifs, sorties, danse, yoga, art plastique, etc. Coûts variables.

Cours de langue
Français, anglais, espagnol.

Centre d'aide a la famille

Population: Ouvert à tous
4850 av. De Lorimier, H2H 2B6
(514) 982 0804
www.centreaidefamille.com

Alimentation
Banque alimentaire : tous les mer. (14h-17h). faible coûts.
Cuisine collective bimensuelle (Fri), Panier de Noël.

Cours de langue
Cours de français- 60h- 170$ pour les membre sinon 195$.

Soutien social
Soutien et accompagnment pour les femmes et les familles éprouvant des difficultés, incluant les violance domestiques.
Soutien et accompgnement dans la recherche d'emploi.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements de second-main à petits prix.

Ressources Communautaires pour tous:

Pointe St. Charles (PSC)

Maison St. Columba

Population: Ouvert à tous
2365 rueGrand Trunk, H3K 1M8
(514) 932-6202
www.saintcolumbahouse.org

Activités
Activités et soutien pour les parents avec jeunes enfants. Groupe de dévéloppement spirituel pour les femmes.

Alimentation
Du lundi au vendredi, 11h30 à 12h30, 2$.

Services pour enfants et adolescents
Programme après l'école avec l'aide aux devoirs pour les 5 à 12 ans. Aide aux devoirs et développement du leadership pour les adolescents. Camp d'été.

Madame Prend Congé Centre de Femmes de Pointe-St-Charles

Population: Femmes de PSC.
1900 rue Grand Trunk, bureau 20, H3K 1M8
(514) 933-2507
mpc@cooptel.qc.ca

Activités
Cours d'exercices: sorties, Tai chi, peinture, aquaforme (17$ pour certains cours).
Accès aux ordinateurs, photocopieuses et bibliothèque.

Informations et références
Ateliers sur les droits des femmes et le bien-être, Information, références.

Soutien social
Soutien téléphonique, entraide par les pairs.

L'ancre Des Jeunes

Population: Jeunes de 9-20 ans
3565 boul. Lasalle, H4G 1Z5
(514) 769-1654
www.ancredesjeunes.org

Services pour enfants et adolescents
Aide aux devoirs pour la 5e et 6e année et secondaire 1. Ateliers d'Art et sciences, activités sociales. Éducation continue pour les jeunes qui ont déjà abandonné l'école.

Soutien social
Soutien et références individualisées pour les jeunes qui éprouvent des difficultés.

Clinique d'aide juridique de Pointe-St-Charles et Petite Bourgogne

Population: Résidents de Pte-St-Charles et Petite Bourgogne (Carte d'identité et preuve d'adresse)
2533 route Centre, bureau 101, H3K 1J9
(514) 933-8432

Informations et références
Commissaire à l'assermentation et copies certifiées (50 sous par document).
Représentation légale (modulation des coûts selon le revenu); conseils juridiques; ateliers sur les enjeux juridiques et vos droits.

Familles en Action

Population Jeunes familles
(Carte de membre 7$)
1909 et 1915 route Centre, H3K 1J1
(514) 932-6373
www.famillesenaction.org

Activités
Ateliers et cours pour parents et jeunes enfants.

Services pour enfants et adolescents
Garderie à faible coût Vous devez réserver. Lundi-jeudi, blocs de 3 heures. (Montrer une carte de la RAMQ ou une lettre d'un organismecommunautaire)
Summer and winter camps at low cost.

Carrefour d'éducation populaire de Pointe-St-Charles

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre annuelle 2$)
2356 route Centre., H3K 1J7
(514) 596-4444
www.carrefourpop.org

Activités
Informatique, poterie, tricot, vitrail (priorité aux résidents de PSC).

Alimentation
Alpha Cuisine collective (gratuite pour tous).

Cours de langue
Alphabétisation en français : pour les personnes qui ont un bon français parlé, ateliers pour améliorer la lecture et l'écriture. Gratuit.

Club populaire des consommateurs de Pointe-St-Charles

Population: Résidents de PSC.
1945 rue Mullins, bureau 30, H3K 1N9
(514) 932-1091
coordination.cpc@gmail.com

Alimentation
Cuisine collective et urgence alimentaire.

Share The Warmth

Population: Residents du Sud-Ouest (PSC, Ville-Émard, St-Henri, Petite Bourgogne)
2623 rue Rushbrooke, H3K 2R9
(514) 933-5599

Alimentation
Cuisine collective (gratuite pour tous);
Banque alimentaire (1$ par adulte; doit montrer la carte de RAMQ, preuve de revenu et d'adresse ou une lettre de référence d'un organisme communautaire).

Vêtements et articles pour la maison
Boutique de vêtements usagés à faible coût; sac de vêtements gratuits pour personnes particulièrement en difficulté (vous devez montrer une lettre d'un organisme communautaire).

Action Santé Pointe-St-Charles

Population: Pour les personnes avec des troubles de santé mentale, ainsi que leur famille et amis
2423 rue Wellington, H3K 1X5
(514) 933-5771
actionsante@qc.aira.com

Activités
Sorties, activités et ateliers.

Cours de langue
Alphabétisation en français : pour les personnes qui ont un bon français parlé, ateliers pour améliorer la lecture et l'écriture. Gratuit.

Cade – Centre africain de developpement et d'entraide

Population: Nouveaux arrivants, surtout africains
2390 rue de Ryde, H3K 1R5
(514) 528-6032 ou (514) 262-7981
www.cade-web.org

Immigration
Information, références et accompagnement pour immigrants récents qui s'établissent à Montréal

Ressources Communautaires pour tous:

Riviere-des-Prairies, Point-aux-Trembles and Montréal Est

Centre de développement des compétences éducatives et des habiletés sociales

Population: Ouvert à tous
7650 boul Maurice Duplessis, 1er étage, H1E 5Y6
(514) 705-3735

Informations et références
Tous les derniers vendredis du mois. Un avocat spécialisé en immigration est sur place afin de répondre aux questions et conseiller les personnes.

Soutien social
Soutien parental pour familles immigrantes : incluant des ateliers sur comment naviguer la DPJ.

Centre des Femmes Riviere-des-Prairies

Population: Femmes
12017 av. Alexis-Carrel, H1E 4B8
(514) 648-1030
www.cdfrdp.qc.ca

Activités
Club d'écriture, jardins collectifs, action collective, éducation, groupes de discussion.

Informations et référénces
Lundis soir : ateliers sur des sujets spécifiques. Possibilité de rencontre individuelle avec un étudiant en droit. Réservation requise.
Écoute et soutien. Références.

Services pour enfants et adolescents
Garderie.

Carrefour Familial les Pitchou

Population: Parents et enfants
14 115 rue Prince-Arthur St. Est, H1A 1A8
514 640-6200
www.pitchou.org

Activités
Ateliers et activitiés pour les parents.

Informations et références
Soutien, accompagnment et référénces pour les parents.

Services pour enfants et adolescents
Garderie : une nuit/mois.
Activités pour parents-enfants et groupes avec animateur (0-5 ans).

Centre de promotion communautaire le Phare

Population: Parents et enfants
12585 av.Nicolas-Joly, H1E 1V1
514-494-0434
www.aihc.ca/CCRI/lephare.html

Services pour enfants et adolescents
Aide aux devoirs, activités sportives.
Garderie.

Soutien social
Groupes et ateliers de soutien pour les parents information, références.

Cuisine Collective a Toute Vapeur

Population: Résidents de RDP et PAT
850 boul St-Jean-Baptiste, H1B 3Z8
(514) 640-6024
atoutevapeur1972@hotmail.com

Activités
Groupe de cuisine.

Alimentation
Banque alimentaire: hebdomadaire, pour les membres de la cuisine collective.

Don Bosco Youth Leadership Centre

Population: Jeunes et adules
11991 av. Pierre-Baillargeon, H1E 2E5
(514) 648-4348
www.dbylc.com

Services pour enfants et adolescents
Sports, danse, camps d'été, tutorat.

Soutien social
Soutien psychosocial : aide, soutien et conseils.

Centre de Liaison Pour l'Éducation et les Ressources Culturelles (CLERC)

Population: Ouvert à tous
14115 rue Prince-Arthur, H1A 1A8
(514) 640-8521
www.clerc-qc.ca

Activités
Ateliers éducatifs, évènements sociaux.

Meals on Wheels "Les Bons Mangeurs"

Population: Aïnés avec une lettre de référence d'un organisme communautaire
13765 rue Forsyth, basement (entrée entre 40th et 47th) H1A 3W6
(514) 913-5955

Alimentation
Cuisine collective les lundis après-midi
Repas à 5$ deux fois/semaine.

Centre d'aide et de développement de la famille de l'Est de Montréal (CADFEM)

Population: Ouvert à tous
1321 boul. St-Jean-Baptiste, H1B 42A
(514) 260-6318 ou (514) 658-8891

Activités
Cours d'informatique, fêtes et événements sociaux.

Alimentation
Banque alimentaire, tous les vend à partir de 12h30.

Cours de langue
Cours de français et espagnol écrits et oraux.

Services pour enfants et adolescents
Sports, aide aux devoirs.

Ressources Communautaires pour tous:

Rosemont et La Petite-Patrie

La Maisonnée

Population: Certains services sont ouverts à tous
6865 av. Christophe-Colomb, H2S 2H3
(514) 271-3533
www.lamaisonneeinc.org

Immigration
Information juridique à propos de l'immigration avec possibilité de suivi d'un intervenant.

Lettres en Main

Population: Ouvert à tous (en français)
5483, 12e av, H1X 2Z8
(514) 729-3056
www.lettresenmain.com

Informations et références
Revendication pour l'alphabétisation en français, défense des droits des personnes à faible niveau d'alphabétisation. (N'enseignent pas le français).

Vestiaire St-Esprit

Population: Personne n'est refusée (avec lettre de d'un organisme communautaire)
Paroisse Ste-Bibiane: 3301 rue Dandurand,(sous-sol de l'église)
Paroisse St-Esprit: 2851 rue Masson
(Porte de l'église de derrière)
514-376-3920 poste 110

Alimentation
Bons d'épicerie.

Action Autonomie

Population: Ouvert à tous (après évaluation des besoins)
3958 rue Dandurand, H1X 1P7
(514) 525-5060
www.actionautonomie.qc.ca

Soutien social
Soutien aux personnes vivant avec des troubles de santé mentale; défense des droits, aide et accompagnement.

Écho des Femmes

Population: Femmes
6032 rue St-Hubert, H2S 2L7
(514) 277-7445
www.echodesfemmesdelapetitepatrie.org

Activités
Séances d'information, ateliers, activités collectives, café-rencontre

Alimentation
Brunch et repas du midi communautaires.

Soutien social
Services d'écoute, groupes d'entraide.

Bouffe Action

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre 5$)
5350 rue Lafond, bureau R.115, H1X 2X2
(514) 523-2460
www.bouffe-action.org

Alimentation
Cuisine et jardin collectif, éducation alimentaire, activités et programmes, programmes pour femmes enceintes.

Carrefour Communautaire de Rosement L'Entre-Gens

Population: Ouvert à tous
5675 rue Lafond, H1X 2X6
(514) 722-1851
www.ccreg.org

Services pour enfants et adolescents
Gratuit. Services pour familles avec enfants: jouets sur place et bibliothèque de jouets, parc d'hiver, groupes d'entraide.

Centre au Puits

Population: Déficience intellectuelle et physique, santé mentale, difficulté émotionnelles, etc.
3505 rue Bagot, H1X 1C4
(514) 843-5004
www.centreaupuits.org

Activités
18 différents ateliers et cours: sortie socio-culturelles, peinture, tricot, etc. (frais de 20$ par cours).

Cours de langue
cours de français**.** (frais de 20$ par cours).

Comité Logement Rosemont

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre 5$)
5350 rue Lafond, bureau R-145, H1X 2X2
(514)597-2581
www.comitelogement.org

Logement
Droits des locataires, ateliers d'information juridique, référence à des coopératives de logement.

CAFLA: Centre d'aide aux Familles Latino-Américaines

Population: Personnes et familles latino-américaines
7075 rue St-Hubert, 2ème étage, H2S 2N1
(514) 273-8061
www.cafla.ca

Activités
Pause-café et déjeuners sociaux, échange de langues, activités parent-enfant.

Soutien social
Services d'écoute confidentiels, visites organisées chez des ressources du quartier, soutien psychosocial.

Perspectives Jeunesse – Projet Drop-In

Population: Jeunes (15- 24 non scolarisés)
6839A Drolet rue, bureau 302, H2S 2T1
(514) 303-0599
www.perspectivesjeunesse.org

Activités
Implication communautaire, loisirs, opportunités de bénévolat.

Services pour enfants et adolescents
Aide à l'inscription à l'école selon les besoins, soutien scolaire, rencontres de soutien psychosocial individuelles, prévention du décrochage.

Accès-Cible Jeunesse Rosemont

Population: Jeunes (13-18)
5365, 1st Av., H1Y 2Z8
(514) 723-6723
www.acjr.ca

Activitiés
Implication communautaire, loisirs, opportunités de bénévolat.

Services pour enfants et adolescents
Services d'écoute pour les jeunes.

Ressources Communautaires pour tous:

St-Henri et Petite Bourgogne

Centre Communautaire Tyndale St-Georges

Population: Ouvert à tous
870 place Richmond, H3J 1V7
(514) 989-2155
www.tyndalestgeorges.com

Activités
Pour enfants, jeunes, et aînés. Laboratoire d'informatique communautaire. Tutorat.

Cours de langues
Cours de français.

Informations et références
Clinique d'aide juridique.

Comité d'éducation aux Adultes de la Petite-Bourgogne et de St-Henri (CEDA)

Population: Ouvert à tous
2515 rue Delisle, H3J 1K8
(514) 596-4422
www.cedast-henri.ca

Activités
Céramique, poterie, tricot, sorties culturelles, évènements sociaux.Cours d'alphabétisation, ateliers de lecture et d'écriture.Laboratoire informatique communautaire avec internet. Ateliers de groupes ou individuels.

Alimentation
Nourriture d'urgence une fois/mois pour résidents H3J, cuisine collective, repas surgelés, repas communautaires, boutique de partage.

Cours de langue
Ateliers de conversation en anglais et en français, ateliers pour aider à l'apprentissage du français.

Immigration
Information, orientation et références; aide pour certains formulaires.

Services pour enfants et adolescents
Club energie pour les enfants 7-14 ans, tous les samedis après-midi

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements à faible coût (0.50, 1, 2, 3$). Chaque mercredis de 9h à 15h.

Services Juridiques Communautaires de Pointe-St-Charles et Petite-Bourgogne

Population: Ouvert à tous
2533 rue Centre, bureau 101, H3K 1J9
(514) 933-8432
servjur@bellnet.ca

Informations et références
Soutien et ateliers juridiques, commissaires à l'assermentation.

Mission Bon Accueil

Population: Ouvert à tous
606 rue de Courcelle, H4C 3L5
(514) 523-5288
www.missionbonaccueil.com

Alimentation
Banque alimentaire, paniers de Noël.

Logement
Refuge d'urgence pour les personnes sans-abri.

Services pour enfants et adolescents
Programmes après l'école, camps d'été, tutorat, fournitures scolaires.

Soutien social
Soutien psychosocial : addictions, itinérance, jeunes en difficulté, etc.

Centre Récréatif, Culturel et Sportif St-Zotique

Population: Ouvert à tous
75 Sq Sir-G.-Etienne-Cartier, H4C 3A1
(514) 935-2001
centre@crcsstzotique.ca

Activités
Récréatif, sports, culturel, social.

Services pour enfants et adolescents
Programmes après l'école, camps d'été, tutorat, fournitures scolaires.

Impact – Groupe d'Aide en Santé Mentale

Population: Ouvert à tous
246 rue St-Antoine Ouest, H3J 1B1
(514) 939-3132
impactsantementale.org

Activités
Activités sociales, ordinateurs, activités récréatives ou thérapeutiques (yoga, cuisine collective, films, etc.) pour les personnes avec un trouble de santé mentale.

Alimentation
Repas et collations pour les personnes avec un trouble de santé mentale.

Milieu Éducatif La Source

Population: Ouvert à tous
75 rue du Sir-G.-Etienne-Cartier, H4C 3A1
(514) 931-4089
www.milieueducatiflasource.org

Services pour enfants et adolescents
Programmes après l'école, aide aux devoirs, collations, activités.

POPIR Comité Logement

Population: Ouvert à tous
4017 rue Notre-Dame Oues, H4C 1R3
(514) 935-4649
www.popir.org

Logements
Ateliers sur le logement à faible coût, information juridique, ligne téléphonique confidentielle pour toute question liée aux enjeux du logement.

Centre Communautaire des Femmes Actives

Population: Femmes
4500 rue St-Antoine Ouest, H4C 1E1
(514) 989-7320
www.femmesactives.ca

Activités
Activités intergénérationnelles, ateliers.

Alimentation
Déjeuners sociaux, repas communautaires.

Famijeunes

Population: Ouvert à tous
3904 rue Notre-Dame Ouest, H4C 1R1
(514) 931-5115
www.famijeunes.org

Services pour enfants et adolescents
Ateliers et activités, garderies et rencontres familiales avec médiateur.

Soutien social
Ateliers et soutien pour parents.

Association des Jeunes de la Petite Bourgogne – Youth in Motion

Population: Ouvert à tous
852 rue St-Martin, H3J 1W5
(514) 931-5510
www.youthinmotion.net

Services pour enfants et adolescents
Activités, sports, arts, théâtre.

Amitié Soleil

Population: Ouvert à tous
715 rue Chatham, H3J 1Z3
(514) 937-5876
amitiesoleil@qc.aira.com

Alimentation
Ateliers sur la nutrition.

Services pour enfants et adolescents
Programmes après l'école, heure du conte, ateliers
Soutien éducatif : pour enfants à l'école et leurs parents.

Soutien social
Soutien psychosocial pour les familles.

Ressources Communautaires pour tous:

Saint Leonard

BADR: Bureau Associatif pour la Diversité et la Réinsertion

Population: Ouvert à tous
6000 boul. Métropolitain Est, bureau 200, H1S 1A9
(514) 324-5341
www.badr.ca

Activités
Ateliers, cours, évènements sociaux.

Cours de langue
Cours de français gratuits 3 fois /semaine.

Maison de Jeunes de St-Léonard - Le Zénith

Population: Jeunes de12-17
6185 rue Jarry Est, H1P 1W1
(514) 327-0185
www.mjstleonard.com

Activités
Ateliers éducatifs, évènements sociaux.

Carrefour des Femmes St Léonard

Population: Femmes
8181 rue Lacordaire, bureau 3, H1P 2V5
(514) 325-4910
www.cfsl-femmes.org

Activités
Action collective, éducation, groupes de discussion, atelier pour les parents.

Maison de la famille St-Léonard

Population: Adultes et anfants
8180 rue Collerette, H1P 2V5
(514) 852-6161
mdfstleonard@bellnet.ca

Services pour enfants et adolescents
Activités pour enfants de 0-5ans et camps d'été pour enfants de 6-9 ans.

Action dignité de St-Léonard

Population: résidents de St Léonard
9089A boul. Viau, H1R 2V6
(514) 251-2874
actdigsl@cooptel.qc.ca

Informations et références
Droits des locataires, procédures, etc.

Avant Tout les Enfants

Population: Familles
5167 rue Jean-Talon Est, H1S 1K8
(514) 593-4303
www.avanttoutlesenfants.ca

Informations et références
Possibilité de parler à un avocat concernant le droit de la famille.

Services pour enfants et adolescents
Camps d'été et évéments sociaux.

Accueil aux immmigrants de l'est de Montréal

Population: Ouvert à tous
5960 rue Jean Talon Est. H1S 1M2
(514) 723-4939
www.aiemont.com

Activités
Cours d'informatique (65$/10semaines), activités pour personnes agées.

Cours de langue
Français et anglais (100$ /session)

Services pour enfants et adolescents
Halte-garderie (4$ demi-journée, 11$/jrs)

Ressources Communautaires pour tous:

Saint-Michel

Mon Resto St-Michel

Population: Ouvert à tous
4201 boul. Robert, H1Z 1Y9
(514) 376-3218
www.monrestostmichel.org

Aimentation
Repas communautaires à faible coût; Cuisine collective; Jardin collectif; Cours de cuisine; Club d'achat collectif.

Vêtements et articles pour la maison
Friperie saisonnière à faible coût pour la rentrée et les vacances de Noël.

Joujouthèque St-Michel

Population: Families avec jeunes enfants
(Carte de membre 5$)
9480 rue Irène-Joly, H1Z 4L2
(514) 381-9974
www.lajoujouthequestmichel.qc.ca

Activités
Ateliers et cours pour parents et jeunes enfants. Camp d'été à faible coût.

Services pour enfants et adolescents
Une bibliothèque pour jouets et porte-bébé. Vous pouvez les emprunter et les apporter à la maison ou jouer avec vos enfants sur place, tout simplement.

Femmes Relais St-Michel

Population: Femmes immigrantes et leurs familles
8640 25th Av. H1Z 4B2
(514) 759-0663
www.femmesrelais.com

Immigration
Information et références; traduction; accompagnement.

Maison de la famille St-Michel

Population: Famille de St-Michel,
(Carte de membre 15$)
8961 12e Av., 2ème étage, H1Z 3J5
(514) 955-3717
www.maisondelafamilledestmichel.com

Activitiés
Ateliers et activités pour parents et jeunes enfants, certains seulement pour papa.

Services pour enfants et adolescents
Garderie à faible coût, 0-5 ans, sur réservation du lundi au vendredi, blocs de 3 heures.
(montrer la carte de RAMQ ou une lettre d'un organisme communautaire).
Programme après l'école : pour enfants 6-12 ans, avec aide aux devoirs. 25$ par session.

Alimentation
Cuisine collective; repas pour occasions spéciales, repas scolaires.

Maison d'Haïti

Population: Communauté haïtienne et autres communautés immigrantes
3245 av. Émilie-Journault, H2M 1K4
(514) 326-3022
www.mhaiti.org

Activités
Groupe de soutien pour les jeunes mères noires (15-25 ans); soutien aux femmes enceintes (15-30 ans); réseau de jeunes parents

Services pour enfants et adolescents
Liaison entre les parents et l'école; aide-aux-devoirs après l'école; camps d'hiver et d'été.

Immigration
Information, orientation et références; traduction; aide pour certains formulaires.

Cours de langue
Cours d'alphabétisation pour ceux qui ont un bon français parlé mais ont de la difficulté à le lire et l'écrire.

Entraide St-Michel

Population: Adultes avec troubles de santé mentale
(Carte de membre 7$)
3565 rue Jarry Est, bureau 102, H1Z 4K6
(514) 593-7344
www.entraidesaintmichel.org

Activités
Ateliers et Cours, discussions pour la croissance personnelle, santé, etc. Activités sociales (repas, fêtes).

Informations et références
Soutien téléphonique, information, références.

Cours de langue
Cours de conversation en français les lundis.

Soutien social
Soutien psychosocial et gestion de dossier pour les personnes qui éprouvent des difficultés particulières en santé mentale.

Entraide bénévole Kouzin Kouzin

Population: Jeunes multiethniques et leurs familles
2651 boul. Crémazie Est, bureau 202, H1Z 2H6
(514) 376-1845
www.kouzinkouzin.ca

Services pour enfants et adolescents
Ateliers et activités sportifs et récréatifs pour parents et jeunes enfants, incluant des activités pour les papas seulement, camp de jour.
Jumelage d'enfants et de jeunes avec des jeunes adultes qui sont des modèles positifs (comme Grand Frères Grandes Sœurs).
Liaison entre les parents et l'école; aide aux devoirs après l'école.

Centre éducatif communautaire René-Goupil

Population: Ouvert à tous
(Carte de membre 5$)
4105 47e rue H1Z 1L6
(514) 596-4420
www.cecrg.info

Activités
Activités pour jeunes enfants et leurs parents; cours et ateliers sur la parentalité; soutien.

Alimentation
Bonne Boite Bonne Bouffe : 7, 10 ou 16$. Soutien alimentaire pour femmes enceintes.

Cours de langue
Cours de conversation en anglais et en français à faible coût (à peu près 20$ par session).

Logement
Information et soutien sur les droits des locataires.

Services pour enfants et adolescents
Garderie à faible coût de jour et de soir, 0-5 ans, sur reservation, du lundi au jeudi. (RAMQ ou une lettre de référence d'un organisme communautaire).
Programme préscolaire pour enfants de 3 à 5 ans (RAMQ ou lettre d'un organisme communautaire).
L'été et lors des congés scolaires. Programme pour jeunes leaders (faible coût, nécessite une preuve d'identité et RAMQ ou un lettre d'un organisme communautaire).

Ressources Communautaires pour tous:

Verdun

CASA CAFI

Population: Ouvert à tous, particulierement pour les familles de nouveaux arrivants
4741 rue de Verdun, H4G 1M9
(514) 844-3340
http://www.casacafi.org/

Activités
Activités culturelles, loisirs et sport pour tous les âges. Frais variables.

Immigration
Services gratuits d'information et accompagnement juridiques pour les nouveaux arrivants

Informations et références
Informations et références pour les services aux familles, droits sociaux en général, loisirs.

Cours de langues
Anglais, Français, Espagnol. $130 par session

Soutien social
Service gratuit d'écoute d'information et de références.

Comité d'action des citoyennes et citoyens de Verdun

Population: Ouvert à tous
3972 rue de Verdun, H4G 1K9
(514) 769-2228
cacv-verdun.org

Logement
Ateliers et soutien pour le droit au logement.

Centre des femmes de Verdun

Population: Femmes
4080 rue Wellington, bureau 203, H4G 1V4
(514) 767-0384
cfemver@qc.aira.com

Activités
Activités et services pour encourager l'indépendance et briser l'isolement des femmes. Ateliers, groupes de soutien, bibliothèque, échange linguistique Anglais et Français.

Soutien social
Service d'écoute et d'orientation, bibliothèque et information.

Club Optimiste Verdun inc.

Population: Jeunes et leurs familles
4061 rue Wellington, H4G 1V6
(438) 886-2840
www.optiverdun.org

Activités
Activités sociales pour briser l'isolement des jeunes

Vêtements et articles pour la maison
Fournitures scolaires et vêtements pour la rentrée scolaire

Maison des familles de Verdun

Population: Familles avec enfants de 0-12 ans
259 1er avenue, H4G 2V6
(514) 762-3399
maison.familles.verdun@gmail.com

Services pour enfants et adolescents
Sorties en famille, dîners communautaires avec particpation de 5$

Soutien social
Café rencontre, ateliers d'informations, soutien pour les parents

St-Vincent-de-Paul - Conférence de Verdun

Population: Personne à faible revenu
284 A. rue de l'Église, H4G 2M4
(514) 768-2093
www.ssvp-mtl.org

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements, meubles, fournitures scolaires à faible coût

Alimentation
Banque alimentaire

Soutien social
Écoute et références

Manna Verdun

Population: Personne à faible revenu
666 rue Woodland, H4H 1V8
(514) 761-4394

Alimentation
Banque alimentaire pour les personne à bas revenus résidents à Verdun

Parents & amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montreal (PABEMSOM)

Population: Ouvert à tous
881 rue de L'Église, H4G 2N4
(514) 368-4824

Soutien social
Pour les aidants familiaux de personne avec des problemes de santé mentale. Soutien individuel, ateliers d'informations,

Project Pal

Population: Personnes atteintes de problèmes de santé mentale et leur famille
861 rue de l'Église, H4G 2N3
(514) 767-4701
projetpal.com

Logement
Logements pour les personnes atteintes de maladie mentale.

Soutien social
Centre communautaire, service et soutien

Aide juridique

Population: Personne à faible revenu
4250 rue Wellington, bureau 200, H4G 1V9
(514) 864-9437
aj.sudouest@ccjm.qc.ca

Informations et références
Droit civil, de la famille, individuel, des locataires. Gratuit pour les personne à bas revenus résidents à Verdun

J'apprends avec mon enfant

Population: Jeunes
1201 rue Argyle, Bur. 203 Verdun, H4H 1V4
(514) 765-7686 poste 7017
www.japprendsavecmonenfant.org

Services pour enfants et adolescents
Services de soutien éducatif pour les jeunes ayant des troubles d'apprentissage : prévention de l'abandon scolaire et l'analphabétisme.

Soutien social
Ateliers et bibliothèque pour les parents.

Toujours ensemble

Population: les jeunes de (9-17) et familles à faible revenu.
4926 rue de Verdun, H4G 1N3
(514) 761-7867
toujoursensemble.org

Activités
Sortie pédagogique, Ateliers

Services pour enfants et adolescents
Tutorat, cantines scolaires, bibliothèque, tutorat.

Ressources Communautaires pour tous:

Ville St-Laurent

Centre Communautaire Bon Courage de Place Benoit

Population: Résidents de Ville St-Laurent
155 Place Benoît, bureau 2, St-Laurent, H4N 2H4
(514) 744-0897
centre.boncourage@bellnet.ca

Activités
Évènements récréatifs pour tous les âges (films, fêtes) ainsi que des ateliers sur une variété de sujets (taxes, technologie, logement).
Activités pour les Aînés : Sorties, ateliers, bénévolat.

Services pour enfants et adolescents
Camps de jour, aide aux devoirs, éducation populaire, activités, inscription à l'école.

Alimentation
Cuisine collective, ateliers sur la nutrition, banque alimentaire bihebdomadaire.

Informations et références
Formulaires d'imimgration, prestations, etc.

Cours de langue
Français, anglais, espagnol.

Corporation culturelle latino-américaine de l'amitié COCLA

Population: Ouvert à tous
1357 rue St-Louis, St-Laurent, H4L 2P4
(514) 748-0796
www.coclamontreal.org/serv-fam.html

Alimentation
Banque alimentaire; Nourriture d'urgence; Point de chute Bonne Boite Bonne Bouffe; repas communautaires pour 50 ans et +.

Services pour enfants et adolescents
Pour les parents avec enfants de 0 à 5ans. Activités (périnatal, développement); suivi nutritif pour enfants.

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements de seconde main à faibles coûts.

Centre d'encadrement pour jeunes femmes immigrantes (CEJFI)

Population: Femmes
1432 rue Poirier, 2ème étage, St-Laurent, H4L 1H3
(514) 744-2252
www.cejfi.org

Alimentation
Banque alimentaire tous les lundis.

Immigration
Droit de l'immigration et du travail.

Soutien social
Écoute et soutien pour enjeux psychosociaux pour les femmes.

Centre des femmes de St-Laurent

Population: Femmes
685 boul. Décarie, St-Laurent, H4L 5G4
(514) 744-3513
www.cfstl.org

Activités
Éducation, groupes de discussion.

Services pour enfants et adolescents
Garderie.

Informations et références
Soutien, information, références.

Association de parents pour la santé mentale de St-Laurent–Bordeaux-Cartierville (APSM)

Population: Résidents adultes de St-Laurent, Bordeaux-Cartierville et Villeray (en français)
1055 av. Ste-Croix, #114, St-Laurent, H4L 3Z2
(514) 744-5218
apsm@videotron.ca

Soutien social
Soutien téléphonique, soutien individuel en personne, groupes d'entraide.

Centre de pédiatrie sociale de St-Laurent: Au Coeur de l'enfance

Population: Enfants de St-Laurent et leurs familles (preuve d'adresse requise)
1075 av. Ste-Croix, St-Laurent, H4L 3Z2
(514) 333-8989
cps@aucoeurdelenfance.ca

Activités
Ateliers éducatifs, évènements sociaux.

Services pour enfants et adolescents
Soutien scolaire, évaluation individuelle et plans d'intervention pour enfants et leurs familles.

Servcies de santé
Professionnels médicaux pour évaluer et traiter les enfants.

Centre Amal

Population: Femmes, surtout du Moyen Orient et de l'Asie du Sud
903 boul. Decarie, bureau 204, St- Laurent, H4L 3M3
(514) 855-0330
info@amalwomencenter.ca

Activitiés
Ateliers éducatifs, évènements sociaux.

Informations et références
Soutien, informations, rérérences.

Soutien social
Soutien psychosocial : rencontres de soutien individuel et groupes d'entraide, surtout pour la violence domestique.

Ressources Communautaires pour tous:

Villeray

Comptoir Alimentaire Villeray

Population: Ouvert à tous
660 rue Villeray, H2R 1J1
(514) 279 0117

Alimentation
Alimenttaion d'urgence, alternatives à l'aide alimentaire.

Soutien social
Pour personne en difficulté économique.

Centre des femmes d'ici et d'ailleurs

Population: Femmes
(Carte de membre 7$)
8043 rue St-Hubert, H2R 2P4
(514) 495-7728
www.cdfia.net

Activités
Ateliers et cours, discussions pour la croissance personnelle, santé, etc. Activités sociales (repas, fêtes).

Informations et références

Écoute-entraide

Population: Ouvert à tous
Métro Beaubien
(514) 278-2130
1(844) 294-2130
www.ecoute-entraide.org

Soutien social
Ligne d'écoute gratuite et confidentielle de 8h à minuit, 7 jours sur 7.
Jeudi 13h-15h et Vend 15h-17h pour les personnes préoccupées par leur santé mentale.

Maison Multi-ethnique Myosotis

Population: Ouvert à tous
660 Rue Villeray, H2R 1J1
(514) 271-4407

Services de santé
Consultation individuelle, Maximum de 15 séances par année, 15$ par séance. Pour problèmes d'adaptation, d'immigration, d'anxiété ou de dépression. Référence nécessaire.

Maison de quartier Villeray

Population: Ouvert à tous
660 rue Villeray, H2R 1J1
(514) 658-3126
cartieremilie.com/

Activités
Cours d'informatique et de couture gratuits avec garderie pendant que les parents sont en cours.

Cours de langue
Cours d'anglais gratuits avec garderie pendant que les parents sont en cours.

Vêtements et articles pour la maison
Boutique de vêtements usagés à petits prix.

Patro le Prévost

Population: Ouvert à tous
7355 Av. Christophe-Colomb, H2R 2S5
(514) 273-8535
www.patroleprevost.qc.ca

Activités
Cours de cuisine, loisirs, sports.

Alimentation
Repas à faible coût pour emporter, repas communautaires, repas scolaires, popote roulante.

Informations et références
Soutien, information, références, café-écoute.

Services pour enfants et adolescents
Programme après l'école.

Soutien social
Clinique d'impôts Sur rdv seulement, pendant la saison des impôts.

L'association des locataires de Villeray

Population: Ouvert à tous
7378 rue Lajeunesse, H2R2H8
(514) 270-6703
www.locatairesdevilleray.com

Logement
Informations sur les droits des locataires. Aide pour l'écriture de lettres et de documents officiels. Sessions d'information le soir.
Accueil mardi et jeudi de 13h30 à 16h.

La Maison des Grand-parents de Villeray

Population: Aînés, familles
8078 rue Drolet, H2R 2C9
(514) 383-9108
www.mgpv.org/contact.html

Activités
Activités par les aînés par les enfants dans les camps de jour, transmission des arts anciens, chorale, ordinateurs.

Alimentation
Cuisine et jardin communautaire, comptoir vestimentaire.

Services pour enfants et adolescents
Échanges intergénérationnels pour enfants et ados, heure du conte, soutien scolaire, implication sociale et communautaire.

COPATLA

Population: Communauté latino-américaine
660 rue Villeray, H2R 1J1
(514) 948-6188
copatla.blogspot.ca/

Alimentation
Banque alimentaire (jeudi 10-18h), repas communautaires.

Informations et références
Soutien téléphonique, informations et références.

Services de santé
Soutien psychosocial : intervention, thérapie de groupe ou individuelle.

Soutien social
Sensibilisation, information, références, soutien personnel ou familial, café-rencontres.

Centre d'alphabétisation de Villeray La Jarnigoine

Population: Ouvert à tous
211, rue Jarry Est, H2P1T6
(514) 273-6683
www.jarnigoine.com

Cours de langue
Ateliers d'écriture et de lecture en français pour les personnes parlant déjà français
Ouvert 7jrs/sem de sept. à mai

Espace Famille Villeray

Population: Futur parents et jeunes enfants (0-5ans)
7378 rue Lajeunesse, H2R 2H8
(514) 858-1878
www.espacefamille.ca

Activités
Activités parent-enfant, cours de langage des signes, secourisme, éveil musical, club de lecture, déjeuners-causerie.

Services de santé
Visites à domicile, pèse-bébé .

Services pour enfants et adolescents
Garderie: 24 h max/ semaine, pour 12 semaines.

Bureau de la communauté haitienne de Montréal (BCHM)

Population: Ouvert à tous
6970 rue Marquette, H2E 2C7
(514) 725 9508
www.bchm.ca

Activitiés
Activités Parent-enfant (karaté).
Accès aux ordinateurs et internet, cours d'informatique.

Services pour enfants et adolescents
Aide aux devoirs, camps.

Alimentation
Jardin collectif, repas à prix réduits.

Soutien social
Soutien aux aînes, accompagnement dans la recherche d'emploi, clinique d'impots, écoute et conseils.

Centre de loisirs communautaire Lajeunnesse

Population: Ouvert à tous
7378 rue Lajeunesse, bureau 111, H2R 2H8
(514) 278-2654
www.centrelajeunesse.org

Cours de langue
Cours de français

Ressources Communautaires pour tous :

Ouest-de-l'Ile

Centre des Femmes Ouest-de-l'Ile

Population: Femmes et enfants
11 av. Rodney (entrée sur Vincennes), Pointe-Claire, H9R 4L8.
(514) 695-8529

Activités
Cours, mise en forme, développement personnel. Deux séminaires gratuits par mois. Groupes d'entraide gratuits pour les femmes ayant perdues un enfant.

Services pour enfants et adolescents
Garderie gratuite pour les membres et participants des programmes.

Parrainage Civique de la Banlieue

Population: Résidents de l'Ouest-de-l' Île
68 av. Prince Edward, Pointe Claire, H9R 4C7
(514) 694-5850

Activités
Pour agir comme défenseur.

Logement
Logement, droit des locataires, activités, mobilité.

Informations et références
Programme de revendication pour les aînés.

Corbeille de Pain Lac-St Louis.

Population: Ouest-de-l' Île
68 av. Prince Edward, Pointe Claire, H9R 4C7
(514) 894-5850

Alimentation
Ateliers sur la nourriture, ressources pour la sécurité alimentaire, paniers alimentaire à faible coût. Frais modiques pour les autres services.

ON ROCK

Population: Ouvert à tous (doit vivre au Québec depuis au moins 3 mois).
9554 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds, H8Y 1R3
(514) 696-1905
www.onrock.org

Alimentation
Diner communautaire (mardi-jeudi) de 17h à 19h (2$/personne ou 5$/ famille).
Banque alimentaire: tous les lundis (1/mois par foyer)

Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'île

Population: Résidents de l'Ouest de l'Île
114 av. Donegani, Pointe-Claire, H9R 2V4
(514) 694-6404
info@crcinfo.ca

Informations et références
Information sur la vie dans l'Ouest –de-l'Île.

Boutique d'occasion Nova

Population: Ouvert à tous
St. Anne-de-Bellevue: 43 rue Ste-Anne, H9X 1L4
(514) 457-1642
Kirkland: 2750 route St. Charles, H3K 1E8
(514) 697-6692

Vêtements et articles pour la maison
Vêtements et mobilier de seconde main à faible coût, livres, jouets, chaussures.

Centre Aïneé LGBTQ

Population: Aînes 50+ LGBTQ
202 route Woodside, Beaconsfield, H9W 2P1
(514) 794-5428
www.lgbtqseniorscentre.ca

Activités
Jeudi soir diner à 18h et accueil de 16h-20H, avec groupe de art thérapie.

Informations et références
Informations pour les doirts et les lois pour la communauté LGBTQ au Canada.

ANEB

Population: Ouvert à tous
5500 Transcanadienne, Pointe-Claire, H9R 1B6
(514) 630-0907
anebquebec.com

Services de santé
Support psychosocial et ligne téléphonique d'aide (tous les jours de 8h à 15h)

Soutien social
Groupe d'entraide pour les personnes ayant des troubles alimentaires et pour les aidants. Références faites à des ressources. (Gratuit, avoir au moins 17ans)

Centre Jeunesse LGBTQ

Population: Jeune 14-21 ans LGBTQ
202 route Woodside, Beaconsfield, H9W 2P1
(514) 794-5428
www.lgbtqyouthcentre.ca

Activités
Acteliers sur l'anxiété, dicussions générales, accès à une cuisine collective, à internet et à la bibliothèque.
Accueil du merc au vend de 16h à 20h.

Informations et références
Informations pour les doirts et les lois pour la communauté LGBTQ au Canada.

Soutien social
Information et soutien aux parents, familles et amis des personnes identifiées comme LGBTQ. Rencontre les 2ème jeudis de chaque mois de 19h-21h.

Les amis de la santé mentale Ouest-de-l'Ile

Population: Familes
(Carte de membre annuelle 30$ et 10-20$ pour les sessions d'entrainements)
750 av. Dawson, Dorval, H9S 1X1
514 636-6885
www.asmfmh.org

Activités
Consultez le calendrier en ligne pour les activités hebdomadaires du soir.

Services de santé
Conseil, écoute, groupes psycho-educatifs groups, groupe d'entraide, art thérapie, groupe et ateliers pour les jeunes vivant avec un parent ayant une maladie mentale.

Soutien social
Services de soutien pour les familles et amis de personnes vivant avec une maladie mentale. Ouvert lun-vend 8h30-16h30.

Low Vision Self-Help Association

Population: Personnes avec déficiente visuelle, ouverts à tous les âges
(Carte de membre annuelle 10$)
233 av. Ste-Claire, Pointe Claire (Eglise Baptiste St John), H9S 4E3
(514) 626-2649

Activités
Réunions mensuelles avec conférenciers, concerts, informations sur les ressources et installations et discussions.

Soutien social
Service de soutien et groupe d'entraide.

Perspective Communautaire en Santé Mentale

Population: Adultes, résidents de l'Ouest-de-l' Île
4523 boul. St. Charles, Pierrefonds, H9H 3C7
(514) 696-0972
www.pcsm-cpmh.org

Logement
Accompagnement et aide dans la recherche de logement bon marché dans l'Ouest-de-lIle, Informations sur les droits des locataires et sur l'instruction des propriétaires sur les questions liées à la santé mentale.
Aide pour les déménagements.

Soutien social
Soutien adapté aux personnes souffrant d'une maladie mentale, visites à domicile, aide à la réintégration.

Cloverdale Multi-Resources

Population: Ouvert à tous
(Carte de member annuelle 10$)
9542 boul Gouin Ouest, Pierrefonds, H8Y-1R3
(514) 684-8228
www.cloverdalemulti-ressources.org

Activités
Sorties, ateliers, celebrations de jours fériés, yoga.

Services pour enfants et adolescents
Ateliers pour parents et enfants (0-24 mois).
Halte-garderie et programmes après l'école (2-5). Camps d'été (3-5). Soutien aux parents

Informations et références
La santé, le droit, le logement, le travail, l'éducation et la communité de l'Ouest-de-l'île

Cours de langue
Cours d'anglais