

L'impression du *Bottin des ressources pour les familles de Mercier-Ouest* a été rendue possible grâce à la contribution financière de :



Pour toute modification ou suggestion au contenu de ce bottin, veuillez contacter l'une des deux ressources suivantes:

Organisation communautaire  
CSSS Lucille-Teasdale / site Olivier-Guimond  
514 255-2494, poste 265

Coordination  
Projet 1,2,3, GO! Mercier-Ouest  
514 251-0303  
mercier-Ouest.123go@yahoo.ca

# BOTTIN DES RESSOURCES POUR LES FAMILLES DE MERCIER-OUEST



Centre de santé et de services sociaux  
Lucille-Teasdale



JUIN 2010



Nous remercions Chaleureusement M. Adrien Duval,  
agent d'information au CSSS Lucille-Teasdale,  
pour son soutien et pour son « œil de linx », tout au  
long de la mise en page du présent bottin.

# Un parent et son enfant...



## **Petites astuces faciles pour stimuler le développement de mon enfant au quotidien...**

- Me placer à la hauteur de mon enfant quand je lui parle
- Lui parler le plus possible... dès sa naissance et même avant
- Être constant et cohérent dans mes interventions
- Établir une routine et un encadrement stable dès le départ
- Exprimer du plaisir, de l'affection, de l'amour
- Partager une activité
- Observer, attendre et écouter
- Lui fournir un modèle adéquat à mes attentes
- Porter une attention aux intérêts de mon enfant
- M'assurer de sa sécurité
- Lui transmettre mes valeurs
- Le féliciter, l'encourager, le respecter
- Mettre à sa disposition tout ce qui lui faut pour bien stimuler son développement
- Me faire confiance
- Lui faire confiance

Surtout, n'oubliez pas qu'être parent... ça s'apprend tout les jours... profitez de chaque moment!

Marie-Andrée Pellerin  
Éducatrice spécialisée  
CLSC Olivier-Guimond

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DE VOTRE GARDIEN-NE

Adresse de la maison

No de téléphone

Nom des parents

No de téléphone où  
rejoindre les parents

Autre personne pouvant être  
contactée en cas d'urgence

No de téléphone

## DANS LA MAISON, OU SE TROUVENT :

Matériel de premiers soins

Médicaments / produits  
dangereux

Extincteur d'incendie

Sorties/Escaliers de secours

Endroits interdits ou dan-  
gereux

## RENSEIGNEMENTS SUR L' (LES ) ENFANT(S)

Nom(s) complet(s)

Âge(s)

Allergies

Problème de santé en par-  
ticulier

Coucher

Repas/collation

Sieste

## Instructions spéciales / règles de la maison :

---

Réalisée à partir de la *Fiche de renseignements du  
gardien averti de la Croix-Rouge canadienne*

# Table des matières



Introduction	6
Urgences	7
Ressources au cœur de votre quartier	8-24
Santé	26-31
Carte-ressources (localisez les ressources!)	32-33
Entraide et soutien aux parents	34
Ressources en périnatalité	35-36
Centres de la petite enfance et garderies	36-37
Écoles et parcours scolaire	38-40
Loisirs, sports et culture	41-45
Aide à la vie quotidienne	46-49
Ressources pour personnes immigrantes	50-51
Finances et revenu	52-55
Droits, recours et aide légale	56-57
Outils d'information	58
Fiche de renseignements à l'intention de votre gardien-NE	60
Petits astuces faciles pour stimuler son enfant au quotidien	61

## Introduction

C'est à vous, parents résidant dans le quartier Mercier-Ouest, que nous adressons ce bottin. La joie de voir grandir votre enfant vous amène à rechercher, autour de vous, ce qui peut être bon pour lui. Ainsi, vous pouvez avoir besoin d'une information, d'un conseil, ou d'une aide pour lui apporter ce que vous estimez être bien pour son développement.

Ce bottin regroupe des ressources locales et régionales qui peuvent, croyons-nous, vous être utiles. Certains de ces organismes peuvent aussi être une ressource pour vous, en tant que parent. Elles n'ont cependant fait preuve d'aucune évaluation de notre part. Elles sont notées dans ce bottin parce que les services offerts semblent intéressants et peuvent constituer une aide dans certaines situations. À vous de juger de la qualité ainsi que de l'utilité.

Nous avons inséré plusieurs liens vers des sites WEB. Si vous ne possédez pas d'ordinateur à la maison, sachez que vous pouvez avoir accès gratuitement à des postes informatiques à n'importe quelle bibliothèque municipale ou à la Grande Bibliothèque, au Métro Berri: 475 Boulevard de Maisonneuve Est, 514 873-1100.

Catherine Prebinski  
Projet 1,2,3, GO!  
Mercier-Ouest quartier en santé

Claire Séguin  
CLSC Olivier-Guimond  
CSSS Lucille-Teasdale

## Outils d'information

Internet est une mine de renseignements. Voici quelques suggestions de sites web à consulter.

### **Alimentation :**

Extenso : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)

Recettes, menus, spéciaux de la semaine:  
[www.soscuisine.com/?sos\\_=fr](http://www.soscuisine.com/?sos_=fr)

### **Portails:**

Magazine pour les parents : [www.montrealpourenfants.com/](http://www.montrealpourenfants.com/)

Magazine en ligne fait par TVA : [www.yoopa.ca/accueil/](http://www.yoopa.ca/accueil/)

Naître et grandir : [www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net)

Site français s'adressant aux pères : [www.jeunepapa.com](http://www.jeunepapa.com)

### **Sur la santé en général :**

[www.msss.gouv.qc.ca/](http://www.msss.gouv.qc.ca/)

[www.sante-net.net/](http://www.sante-net.net/)

[www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx](http://www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx)

[www.guidesante.gouv.qc.ca/fr/index.shtml](http://www.guidesante.gouv.qc.ca/fr/index.shtml)

[www.santemontreal.qc.ca/fr/](http://www.santemontreal.qc.ca/fr/)

### **Santé des tout-petits :**

[www.naitreetgrandir.net/fr/](http://www.naitreetgrandir.net/fr/)

Guide mieux vivre avec son enfant  
[www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/PDF.asp](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/PDF.asp)

Centre de référence du grand Montréal : 514 527-1375

## Urgences

En téléphonant aux numéros suivants, vous pouvez rejoindre 24 heures par jours, 7 jours par semaine, une personne pour demander des secours, pour signaler une situation grave pour laquelle une réponse ne peut attendre, ou pour avoir immédiatement des informations ou du soutien, lorsque la situation ne peut attendre.

Ambulance/ Police/ Pompier	9-1-1
Centre anti-poison	1 800 463-5060
Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal	514 934-4504
Centre de crise l'Entremise	514-351-9592
Drogue : Aide et référence	514 527-2626
Info-Santé CLSC	8-1-1
Jeu : Aide et référence	514 527-0140
Jeunesse J'écoute	1 800 668-6868
Ligne Parents	1 800 361-5085
Protection de la jeunesse	514 896-3100
Suicide-action Montréal	514 723-4000
Tel Aide	514 935-1101
Tel-jeunes	514 288-2266
Violence conjugale	514 873-9010

---

## Ressources au cœur de votre quartier

Le quartier Mercier-Ouest est celui où vous habitez.. Il fait partie de l'arrondissement municipal de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Le CLSC de ce territoire se nomme le CLSC Olivier-Guimond et est intégré au CSSS Lucille-Teasdale.

Ce chapitre décrit de façon détaillée les ressources offrant des services aux familles qui se situent à quelques coins de rue de chez-vous. Les écoles, les services de garde et les services de santé se retrouvent cependant aux chapitres qui leur sont consacrés.

### **Bibliothèque Langelier**

6473, rue Sherbrooke Est  
Section Adultes : 514 872-2640  
Section Jeunes : 514 872-4227

À l'ouest du boul. Langelier, angle Av. de Granby et Sherbrooke, côté Nord. Métro Langelier. Autobus 33, 185, 197.

Dimanche de 10h à 17h Lundi de 10h à 17h, Mardi de 12h à 20h, Mercredi de 12h à 20h, Jeudi de 10h à 18h, Vendredi de 10h à 18h et Samedi de 10h à 17h.

La bibliothèque Langelier propose à ses abonnés 62 000 documents (périodiques, livres, cédéroms). Mentionnons une importante collection de romans policiers, des best-sellers en location, des livres jeunesse à profusion et une section de bandes dessinées jeunesse actualisée . À découvrir : près de 600 mangas et plus de 30 séries.

Vous y avez accès à une panoplie d'activités telles : association de vidéo amateur, club de lecture, club d'écriture, atelier d'histoire, rencontres d'auteurs, présentation de films, conférences et expositions.

**Directeur de l'état civil du Québec**  
Centre de services, RDC, 2050, rue De Bleury  
514 864-3900

**Mouvement Action Chômage de Montréal (MAC)**  
6839A, rue Drolet  
514 271-4099

**Office de protection du consommateur**  
5199, rue Sherbrooke Est, Aile a, bureau 3671  
514 864-2399

**Organisation pour la défense des droits sociaux du Montréal métropolitain**  
1691 Boulevard Pie-IX , App 202  
514 523-0707

**Protecteur du citoyen**  
514 873-2032  
[www.protecteurducitoyen.qc.ca/](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca/)

Le Protecteur du citoyen a pour mandat de veiller au respect des droits des citoyens en intervenant auprès des ministères et des organismes publics relevant du gouvernement du Québec, ainsi qu'auprès des diverses instances composant le réseau de la santé et des services sociaux.

### **AIDE ET INFORMATION**

Ce site constitue un source importante d'information d'ordre juridique : [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

**Association de médiation familiale du Québec** : 514 990-4011  
OPDS : Organisation populaire des droits sociaux : 514 524-6996  
Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec  
1 866 302-CSST (2778)  
[www.csst.qc.ca/portail/fr/index.htm](http://www.csst.qc.ca/portail/fr/index.htm)

**Y des femmes : clinique d'information juridique** : 514-866-9942 poste 293  
Repère : clinique juridique dans les locaux de l'organisme pour les membres : 514 381-3511

## Droits, recours et aide légale

Vous avez besoin d'un renseignement, d'un avis, d'un conseil concernant vos droits? Vous êtes insatisfaits des services reçus et voulez porter plainte? Ces ressources s'adressent à vous.

### **Aide juridique de Montréal : bureau de Maisonneuve-Mercier**

(civil et familial)

5100, rue Sherbrooke Est Suite 850

514 864-6644

[www.ccjm.qc.ca](http://www.ccjm.qc.ca)

Plusieurs situations se présentent à vous pour lesquelles vous pouvez avoir besoin d'un avis ou soutien juridique. Si vous répondez aux critères d'admissibilité, un avocat ou notaire de l'aide juridique pourra vous venir en aide.

Un autre site vous donne accès à des conseils d'un avocat, moyennant certains frais : [www.avocat.qc.ca](http://www.avocat.qc.ca)

### **Amour sans frontières**

2795, Boul. Langelier, app. 6

514 259-7897 / 514 259 6777

### **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes :**

Cet organisme à but non lucratif peut vous indiquer une ressource pour vous accompagner dans vos démarches : 514 861-5998

En tant que parent, vous êtes les tuteurs légaux de vos enfants jusqu'à ce qu'ils aient atteint l'âge de 18 ans. Ce site vous renseignera sur les responsabilités et devoirs que cela implique ainsi que les responsabilités des enfants à l'égard des parents.

### **Commission des normes du travail**

26<sup>e</sup> étage, 500, boulevard René-Lévesque Ouest

514 873-7061

### **Curateur public du Québec**

Siège social : 600, boul. René-Lévesque Ouest

514 873-4074

[www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

La bibliothèque est associée au groupe *Les bibliomanes Langelier*. Ce groupe d'amis épaula la bibliothèque dans son rayonnement et dans la réalisation d'initiations pour les jeunes et les adultes. C'est grâce à leur soutien que la bibliothèque a inauguré à l'été 2004 sa terrasse de lecture. Enfin, notons que la bibliothèque a établi des ententes de collaboration avec plusieurs organismes du quartier : écoles, éco-quartiers, CLSC, ACEF de l'Est, MOQS.



### **Bureau de l'arrondissement Mercier—Hochelaga-Maisonneuve** 514 872-6716

Le bureau d'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve réunit tous les services qui touchent directement la vie quotidienne des citoyens. Ces services sont gérés par le Conseil d'arrondissement, une instance politique composée des élus de l'arrondissement et qui a le pouvoir d'agir dans les domaines relevant de sa compétence.

Pour toute information concernant les services municipaux, vous pouvez appeler les services de la Ville de Montréal, au 3-1-1, de 8h30 à 20h30, du lundi au vendredi et de 9h00 à 17h00, les samedis, dimanches et jours fériés.

La porte d'entrée aux services de l'arrondissement est constituée par le bureau Accès Montréal, ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. (Voir le détail des services offerts à la page suivante et appelez le 3-1-1 pour connaître l'adresse).

## SERVICES ACCÈS MONTRÉAL

### Information et requêtes

Les demandes de renseignements, les demandes de services et les plaintes sont reçues et traitées au bureau d'arrondissement.

### Permis

Les permis peuvent être demandés et délivrés au bureau Accès Montréal le plus près de chez vous.

### Matières résiduelles

L'enlèvement des matières résiduelles relève de la responsabilité du Bureau d'arrondissement. La collecte des ordures ménagères et des matières recyclables est confiée à des entreprises privées tandis que l'enlèvement des gros morceaux est assuré par les services de la Ville.

### Culture, loisirs et parcs

Les activités culturelles ou sportives ainsi que les équipements sont gérés par les Bureaux d'arrondissement. La population peut obtenir des renseignements sur les activités et équipements à la direction de la Culture, des sports, des loisirs et du développement social.

### Urbanisme

Les règlements de zonage, de lotissement et de construction relèvent de la compétence exclusive du Conseil municipal, mais le Conseil d'arrondissement est responsable des assemblées publiques relatives aux modifications à apporter à ces règlements. Un comité consultatif d'urbanisme nommé par le Conseil d'arrondissement statue sur les demandes de dérogations mineures aux règlements d'urbanisme.

### Protection contre l'incendie

Après du Conseil municipal, le Conseil d'arrondissement détient un pouvoir de recommandation quant à l'emplacement des casernes, la répartition des effectifs et des équipements.

### SAGE de l'Est

6774 rue Sherbrooke est, bureau 101

514 253-1774

[www.sajeenaffaires.org](http://www.sajeenaffaires.org)

Services-conseils, *coaching* et formation pour les nouveaux entrepreneurs.

### SORIF (Service d'orientation et de recherche d'emploi pour l'intégration des femmes)

5150, rue St-Hubert

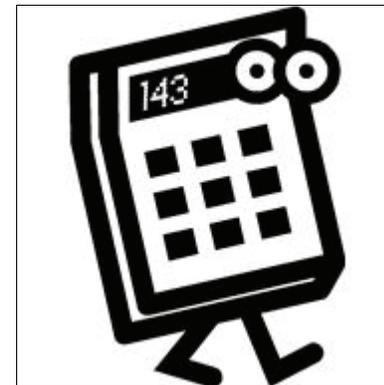
514 255-4651

Orientation et aide à la recherche d'emploi.

### YMCA Hochelaga-Maisonneuve

Voir détails p. 40

Programmes d'employabilité, de développement de la main d'oeuvre et d'intégration sociale.



Centre de ressources humaines Canada de l'Est de Montréal  
5455 Rue Chauveau.  
514 355-3330  
www.hrhc-drhc.gc.ca

**Centre local d'emploi (CLE) Hochelaga-Maisonneuve**

3890, rue Ste-Catherine Est  
514 872-3100

Soutien du revenu, Programme Destination emploi, Programme Aide aux parents pour leurs revenus de travail (APPORT), Programme Solidarité jeunesse, Salle multiservices en accès libre.

**Centre local d'emploi de Mercier (CLE)**

6690, Sherbrooke est, bureau 200,  
514 872-4747

Soutien du revenu, Programme Destination emploi, Programme Aide aux parents pour leurs revenus de travail (APPORT), Programme Solidarité jeunesse, Salle multiservices en accès libre.

**Corporation de développement de l'Est (CDEST)**

Voir détails p. 10

**PITREM**

Programme d'information sur le travail et la recherche d'emploi de Montréal

7962, rue Hochelaga, 2e étage  
514 354-5552  
www.pitrem.org

Organisme communautaire favorisant l'insertion sociale, professionnelle et économique des jeunes et des adultes de 35 ans et moins ayant des besoins relatifs au marché du travail. Pour réaliser sa mission, le PITREM accompagne ses clientèles dans un cheminement vers l'emploi ou le retour aux études, notamment par le biais de partenariats et de parrainages avec les entreprises.

**Pro-est**

5790, avenue Pierre-de-Coubertin, bureau 201  
514 256-0472 poste 222

**Appui financier**

Le Conseil d'arrondissement peut accorder des subventions aux organismes qui œuvrent sur son territoire et dont la mission poursuit des objectifs de développement économique local, communautaire, culturel ou social.

**Rues et trottoirs**

Le Conseil d'arrondissement gère les voies de circulation de son territoire, à l'exception des grandes artères. Il voit notamment à l'entretien des rues et des trottoirs. Le stationnement dans les rues, ainsi que les arrêts obligatoires relèvent du Bureau de l'arrondissement.

**Greffe et archives**

**514 872-4228**

Le bureau d'arrondissement comprend le Greffe et les archives. Le public peut venir y consulter des documents comme les procès-verbaux des séances du conseil d'arrondissement.

**Conseil d'arrondissement**

Les conseillers municipaux ont leur bureau au Bureau d'arrondissement.

2030, Boul. Pie-IX, bureau 201  
Montréal, H1V 2C8  
514 256-6825

La **Corporation de développement de l'Est (CDEST)** s'est donnée comme mission d'intervenir dans le soutien au démarrage et à l'expansion des entreprises privées et sociales, le développement de l'employabilité des résidents, le support aux initiatives communautaires et le développement de projets ayant un impact structurant dans le milieu.

Cet organisme offre des services dans trois secteurs d'activités économiques et communautaires: développement de la main d'œuvre, développement des entreprises et développement sociocommunautaire.

Ainsi, chaque année, dans le but d'aider les gestionnaires d'entreprise privée, d'économie sociale et communautaire de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, la CDEST offre différents outils visant le développement des connaissances et des compétences des dirigeants d'entreprises dans les différentes fonctions de gestion.

La CDEST offre régulièrement des séances d'information sur les programmes et les services d'aide au démarrage d'une entreprise. Il est nécessaire de s'inscrire, en appelant au numéro ci-haut.

(voir détails à la page précédente) ou via le site web de l'association ([www.consommateur.qc.ca/acefest/publications](http://www.consommateur.qc.ca/acefest/publications)), au coût de 7\$ (+2\$ pour frais postaux).

#### **Régie des rentes du Québec**

514 873-2433

[www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/)

Aide financière pour familles : divers services

#### **Régime québécois d'assurance parentale**

1 888 610-7727

[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

Prévoit le versement de prestations aux travailleurs-salariés et autonomes admissibles- qui prennent un congé de maternité, un congé de paternité, un congé parental ou d'adoption. Il faut avoir touché un revenu d'emploi ou d'entreprise pour y avoir droit.

#### **Revenu Québec : perception des pensions alimentaires**

577, boulevard Henri-Bourassa Est

1 800 488-2323

[www.revenu.gouv.qc.ca/fr/particulier/pens\\_alim/index.asp](http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/particulier/pens_alim/index.asp)

Aide financière: congé de maternité et de paternité, perte d'emploi de l'un des parents.

### **EMPLOI**

#### **Accès travail de Montréal**

4262, rue Sainte-Catherine Est, bureau 202

514 259-4690

[www.accestravail.qc.ca](http://www.accestravail.qc.ca)

Club de recherche d'emploi, coaching, aide à la rédaction de c.v., orientation.

#### **Carrefour jeunesse emploi (CJE) de Mercier**

7962 Rue Hochelaga, 2e Étage

514 354-5552

Salle de recherche d'emploi, Service de recherche d'emploi, Service d'orientation scolaire et professionnelle.

#### **Carrefour Relance Inc.**

3440 Rue Ontario Est, 2e Étage

514 254-7400

Divers programmes d'employabilité et de recherche d'emploi

# Finances et revenu

L'emploi, l'insécurité financière sont souvent une cause de souci. Lorsqu'on est parent, certaines conditions changent : Quels organismes peuvent nous aider à assurer une sécurité financière.

## FINANCES

**Agence du revenu du Canada : Système électronique de renseignements par téléphone**  
1 800-267-6999

**Aide financière du gouvernement du Québec : Bureau des renseignements et des plaintes**  
1 888 643-4721

Fournit des renseignements généraux et spécifiques sur les programmes et services du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

**Allocation logement (gouvernement du Québec)**

1 800 463-4315

[www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/allocation\\_logement.html](http://www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/allocation_logement.html)  
Aide financière destinée à des ménages à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger. L'allocation tient compte du nombre de personnes dans le ménage, du type de ménage, de vos revenus et de votre loyer mensuel.

**Association coopérative d'économie familiale (ACEF)**

5955 Rue de Marseille

514 257-6622

[www.consommateur.qc.ca/acefest/](http://www.consommateur.qc.ca/acefest/)

Consultation budgétaire, défense des droits, clinique d'impôt pour personnes à faible revenu, divers cours et ateliers sur la consommation et le budget.

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de l'Est a publié un document intitulé *Bébé à bas prix pour parents avertis*. Ce document peut vous aider à prévoir les coûts que l'arrivée d'un enfant peut supposer, Le guide est disponible dans les locaux de l'ACEF



1905, rue de Cadillac  
514 252-8080  
[www.clacdeguybourg.org](http://www.clacdeguybourg.org)

**Le Centre de loisirs et d'animation culturelle (CLAC) de Guybourg** offre des activités sportives, des cours d'apprentissage des langues, des activités artistiques et culturelles, pour tout type de clientèle et pour tous les niveaux.

Le CLAC de Guybourg est lié avec la Salle de spectacle Olivier-Guimond.

Plusieurs salles sont en location pour divers événements tels qu'une réunion, un atelier, un anniversaire, un spectacle, un vernissage, une troupe de théâtre,... Le CLAC offre aussi son service technique et son service de location en sonorisation et en éclairage, quels que soient vos besoins ou votre événement, que ce dernier soit à Montréal ou en région.

Un service d'accueil prolongé pour les jeunes du secteur est également offert, depuis que l'école Guybourg a été fermée par la CSDM en juin 2005. Les parents qui ont droit au transport scolaire peuvent inscrire leurs enfants au service d'accueil, offert le matin et le soir. L'horaire du service d'accueil est du lundi au vendredi de 6h30am jusqu'à l'arrivée du transport pour l'école et du retour de l'école jusqu'à 18h30. Des animateurs s'occuperont des jeunes avec des activités sportives, culturelles, d'apprentissage, d'aide aux devoirs, etc.

Le CLAC de Guybourg offre aussi un camp de jour pendant la saison estivale, ainsi que pendant la semaine de relâche.

### Critères d'admission

Pour participer aux activités il faut devenir membre : 5\$ pour les adultes et gratuit pour les moins de 18 ans. Des frais supplémentaires peuvent être exigés pour certaines activités, variant entre 15\$ et 100\$.

## Centre de santé et de services sociaux Lucille-Teasdale



5810 Sherbrooke est,  
Montréal, H1N 1B2  
514 255-2365  
[www.cssslucilleteasdale.qc.ca/](http://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/)

### Heures d'ouverture:

Lundi au vendredi : 8 h à 20 h

Samedi: de 8 h à 16 h.

Services aux enfants, aux parents et à leur famille.

Divers services pour les enfants et leurs parents sont offerts au CLSC. Pour certains services, une évaluation est nécessaire pour être admissible.

- Soins infirmiers en prénatal et postnatal
- Rencontres prénatales
- Activités de prévention en périnatalité et possibilité de suppléments alimentaires
- Services psychosociaux
- Consultation médicale sur référence
- Service d'éducation familiale
- Cliniques de vaccination
- Cliniques des nourrissons et soutien à l'allaitement
- Soutien aux Centres à la Petite Enfance

### L'Hirondelle

4652, rue Jeanne-Mance, 2e et 3e étages

514 281-5696

[www.hirondelle.qc.ca/](http://www.hirondelle.qc.ca/)

Services aux immigrants (information et formation, placement en emploi, activités familiales et individuelles...).

### Service d'aide aux néo-Québécois et immigrants

4050, rue Molson, bureau 330

514 842-6891

[www.sanqi.qc.ca](http://www.sanqi.qc.ca)

Services d'aide à l'emploi, défense des droits, aide à l'adaptation et à l'intégration, Accès à une salle multiservice et une salle de documentation répondant aux besoins des usagers.

N.B. : N'oubliez pas de consulter la section École et parcours scolaire, débutant à la p.36.

## Ressources pour personnes immigrantes

Vous venez d'immigrer au Québec : ne vous en faites pas, l'hiver revenant chaque année, vous aurez d'autres occasions de vous y habituer !!!! Ce n'est peut-être pas ce que vous avez trouvé de plus difficile ? Plusieurs personnes peuvent vous écouter et vous venir en aide.

Ce lien vous conduira vers une liste d'associations qui regroupent les personnes de diverses cultures à travers tout Montréal.

Bottin des OBNL par les communautés culturelles :

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/region/services-organismes.html](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/region/services-organismes.html)

### **Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal (AIEM)**

5960 Jean-Talon Est, Bureau 110

514 723-4939

[www.aiemont.com](http://www.aiemont.com)

Services offerts en en français, anglais, espagnol, arabe, russe et chinois : Accueil et établissement; Jumelage; Francisation; Séance d'information; Activités et échanges; Laboratoire informatique; Librairie La Pierre de Rosette; Centre d'Accès Communautaire à Internet (CACI) disponible sur place.

### **Accueil liaison pour arrivants**

1490, avenue de LaSalle

514 255-3900

[www.alpaong.com/](http://www.alpaong.com/)

Apprentissage du français, recherche de logement, démarches administratives, recherche d'emploi.

### **La Maisonnée**

6865, avenue Christophe-Colomb

514 271-3533

[lamaisonneeinc.org/](http://lamaisonneeinc.org/)

Défense des droits, sécurité alimentaire, francisation et autres cours de langues, recherche de logement, travail auprès des jeunes, programmes d'aide à l'employabilité.

### • En milieu scolaire :

⇒services psychosociaux

⇒soins infirmiers

⇒soins en santé dentaire

Les cours prénataux aident les futurs parents à préparer l'accouchement pour qu'il se déroule dans les meilleures conditions possibles pour le bébé à naître, pour la mère et pour le père. Au CLSC Olivier-Guimond, les 4 rencontres ont lieu les mercredis de 18h30 à 20h30. Inscription dès la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse au 514 524-3544, poste 2333. Le thème de l'allaitement maternel est abordé lors des rencontres prénatales. Un soutien est aussi offert dès le retour à la maison après l'accouchement. Chaque semaine, les mamans et les papas peuvent aussi se joindre aux haltes-allaitement qui se tiennent dans les locaux du CLSC, tous les mardis, de 9h30 à 11h en collaboration avec Nourri-Source (aucune inscription n'est nécessaire).

Le Programme OLO (Oeuf-Lait-Orange) s'adresse aux futures mamans, à faible revenu. Vous pouvez vous inscrire en tout temps en téléphonant au 514 255-2365, pour obtenir des services dès la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse, par des rencontres de groupe ou individuelle, selon le cas.

Il est également possible, si vous répondez aux critères d'admissibilité, de participer à des rencontres aidant le développement des apprentissages de votre enfant. Pour informations et pour vous inscrire : 514 255-2494, poste 550. Les places sont limitées.



3100, rue Arcand  
514 253-8913  
[www.crcstdonat.org](http://www.crcstdonat.org)

Le **Centre récréatif et communautaire (C.R.C.) St-Donat** vise à offrir à la population et aux utilisateurs, des programmes d'activités et de loisirs en fonction de leurs besoins et de leurs attentes afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.

Il offre un programme varié d'activités, à l'automne comme à l'hiver, pour tous les types de clientèle. Chaque session dure douze semaines.

Durant la période estivale, un club de vacances, d'une durée de huit semaines, est offert aux enfants de 6 à 11 ans, ainsi qu'un club ados, aux enfants de 12-13 ans.

Le Centre Récréatif et Communautaire (C.R.C.) St-Donat loue également à prix modique des locaux à d'autres organismes. L'organisme accueille aussi cinq organismes résidents, soit : l'Âge d'or « Les Troubadours de St-Donat », l'Ambulance St-Jean Région 6, le Centre d'Entraide Le Rameau d'Olivier, l'Escale Famille Le Triolet et Mercier-Ouest Quartier en santé.

Le Centre Récréatif et Communautaire (C.R.C.) St-Donat présente également des événements spéciaux et organise des levées de fonds.

Il offre aussi un accès à internet à un coût minime, en plus d'un point de chute pour le programme Bonne Boîte Bonne Bouffe, de Moisson Montréal (voir la section *Aide à la vie quotidienne*).

---

**Pour trouver votre député fédéral**  
1 866 599-4999

**Pour trouver votre député provincial**  
1 866 DÉPUTÉS  
[www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca)

### Régie du logement

Bureau de Montréal - Village Olympique : Pyramide Ouest, (D)  
5199, rue Sherbrooke E., RDC, bur.2095 et 2161  
514 873-2245

### SÉCURITÉ

**Croix-Rouge canadienne : Division du Québec**  
514 362-2930

[www.croixrouge.ca/](http://www.croixrouge.ca/)

Conseils pour préparer sa famille à un sinistre, sécurité aquatique, formations en secourisme et RCR, rétablissement des liens familiaux en cas de catastrophe

**Sécurité civile : Services d'urgence du gouvernement du Québec et renseignements utiles**

1 866 776-8345

[www.msp.gouv.qc.ca/secivile/index.asp](http://www.msp.gouv.qc.ca/secivile/index.asp)

**Service de transport adapté de Montréal**

514 280-8211

[www.stm.info/t-adapte/index.htm](http://www.stm.info/t-adapte/index.htm)

**Société de l'assurance automobile du Québec :**

Conseils de sécurité sur les sièges d'auto pour bébés

[www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/siege\\_fr.pdf](http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/siege_fr.pdf)

**Société de sauvetage**

514 252-3100

[www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

Conseils de sécurité pour la baignade

**Tandem Mercier-Hochelaga-Maisonneuve**

Offrir aux citoyens des stratégies individuelles ou collectives pour réduire les risques d'être victime de crimes ou pour réduire le sentiment de peur en ville. Voir détails p. 22.

### TRANSPORT

**Programme Sorties en famille de la STM**

STM-INFO + option 4 + option 3

Il est permis à un adulte de voyager avec de 1 à 5 enfants de moins de 12 ans sur le réseau de la STM, les samedis, les dimanches et les jours fériés. Rabais offerts sur les activités aux familles voyageant en transport en commun par certains partenaires.

**Poussette et astuces en autobus**

[www.stm.info/info/poussette\\_astuces\\_autobus.pdf](http://www.stm.info/info/poussette_astuces_autobus.pdf)

Aussi disponible en version papier au Projet 1,2,3, GO! Mercier-Ouest. Voir détails p. 21

### **Groupe d'entraide de Mercier-Ouest (GEMO)**

6120 La Fontaine, local 108

514 253-0297

Voir détails p. 17

### **Programme Bonne Boîte Bonne Bouffe**

Programme de Moisson Montréal permettant aux citoyens de Montréal d'accéder à des fruits et légumes de bonne qualité, souvent produits au Québec, à bas prix, sous forme de paniers, à raison de deux fois par mois.

Points de chute de Bonne Boîte Bonne Bouffe dans Mercier-Ouest :

CRC St-Donat (voir détails p.14) et GEMO (voir détails p. 17).

### **Société Saint-Vincent de Paul (conférence Longue-Pointe)**

6055 Rue Hochelaga

514 255-5784

Service de dépannage alimentaire et d'une distribution gratuite de pains et de pâtisseries.

### **SOS cuisine (web)**

Lorsqu'on s'inscrit en ligne, un menu de recettes peut nous être envoyé chaque semaine, conçu à partir des spéciaux en cours et tenant compte du nombre de portions désirées ainsi que de nos préférences.

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

## **LOGEMENT**

### **Fédération des coopératives d'habitation intermunicipale du Montréal métropolitain (FECHIMM)**

3155, rue Hochelaga, bureau 202

[www.fechimm.coop](http://www.fechimm.coop)

Soutien à la gestion financière, à immobilière, ainsi qu'à la vie associative des coopératives d'habitation.

### **Groupe de ressources techniques en habitation (GRT) : Bâtir son quartier**

1945, rue Mullins

514 933-2755

### **Infologis de l'Est de Montréal**

2532 rue des Ormeaux

514 354-7373

### **Office municipal d'habitation de Montréal (OMH)**

Secteur Est : 3330, boul. de l'Assomption

514 868-4850



L'éco-quartier est un programme de mobilisation et d'action environnementale qui invite le citoyen à participer de près à la gestion de son environnement immédiat.

Activités :

- Distribution de bacs verts.
- Implantation de collectes sélectives dans les commerces et les édifices municipaux.
- Animation pour les écoles et les camps de jours ; éducation à propos de l'environnement.
- Opérations de dépollution canine ; sensibiliser les gens à ramasser les besoins de leur animal.
- Sensibilisation à l'herbe à poux ; corvées d'arrachage.
- Embellissement ; plantation de fleurs à l'extérieur des écoles.

### **Éco-quartier Louis-Riel**

6751-A, rue Beaubien Est

514 899-0642

[www.ecoquartier-louisriel-hochelaga.org](http://www.ecoquartier-louisriel-hochelaga.org)

Heures d'ouverture:

Lundi et mardi : 13 h à 17 h

Mercredi, jeudi et vendredi : 13 h à 18 h

### **Éco-quartier Maisonneuve—Longue-Pointe**

5878 Hochelaga

514 253-5777

[www.info-yqq.com/Eco/Accueil-Eco.html](http://www.info-yqq.com/Eco/Accueil-Eco.html)

Heures d'ouverture:

Lundi : 12h à 20 h

Mardi, mercredi, jeudi : 13 h à 17 h



3100, rue Arcand, 2e étage  
514 252-0289

**L'Escale Famille Le Triolet** est un organisme communautaire famille à but non-lucratif qui a pour mission de favoriser le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans, ainsi que soutenir le parent dans son rôle.

On y offre un service de halte-garderie (avec programme éducatif, ateliers de stimulation, ateliers d'éveil à la lecture, ateliers du langage) ; *L'école des parents* ; des café-rencontres; une démarche d'autonomie, ; des ateliers d'expression de soi par l'art; de l'intervention individuelle et familiale ; des activités et des sorties familiales; un comptoir de vêtements et un centre de documentation.

Le coût du service de halte-garderie est de 4 \$ pour la période de trois heures ou de 1,50 \$ l'heure. Tarif réduit de moitié pour tout enfant supplémentaire d'une même famille.

L'enfant peut venir un maximum de 3 périodes par semaine. Les parents doivent réserver à l'avance.

Heures d'ouverture :

Mardi au vendredi de 9 h à 16 h \* Fermé de 12 h à 13 h

---

#### **Bébé Boum**

2319, rue des Ormeaux  
514 351-8555

Articles neufs et usagés pour enfants de 0-6 ans

#### **Fripe-Prix Renaissance**

2030, boul. Pie-IX

[www.renaissancequebec.ca/fr.php?id=3&lieu=4](http://www.renaissancequebec.ca/fr.php?id=3&lieu=4)

#### **Friperie Peek a Boo**

807, rue Rachel Est

514 890-1222

[www.friperiepeekaboo.ca](http://www.friperiepeekaboo.ca)

#### **Le Grenier de bébé**

3892, rue Dandurand

514 728-5517

[www.legrenierdebebe.ca](http://www.legrenierdebebe.ca)

#### **Les lutins verts**

421 Avenue Marien

514 640-0101

Jouets recyclés

#### **Société Saint-Vincent de Paul (conférence Longue-Pointe)**

6055 Rue Hochelaga

514 255-5784

Le centre de service Longue-Pointe dispose d'un magasin et d'un vestiaire.

#### **Village des valeurs**

2033, boul. Pie IX

514 528-8604

### **SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**

#### **Centre NAHA**

5995, rue Hochelaga

514 259-9962

[www.centrenaha.org](http://www.centrenaha.org)

Distribution alimentaire d'urgence ; aide alimentaire le jeudi ; vente d'articles usagés.

---

## Aide à la vie quotidienne

À tous les jours, nous avons besoin d'une foule de renseignements : où se trouve le bureau de poste? Où trouver nourriture, vêtements, accessoires et jouets bon marché? Comment se rendre à tel endroit en métro?

Voici, une liste d'organismes qui peuvent fournir certains de ces renseignements.

Bureau de poste : Pharmaprix de la Place Versailles  
32 - 7275, rue Sherbrooke Est

**Bureau de poste : Uniprix du Centre commercial Domaine**  
3365, rue de Granby

**Éco-quartier Louis-Riel**  
Voir détails p. 15

**Éco-quartier Maisonneuve - Longue-Pointe**  
Voir détails p. 15

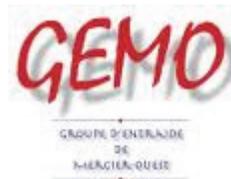
**Répit-ressource**  
514 353-1479

**SOS Garde**  
514 759-6991  
sosgarde.ca

C'est un site Web qui facilite les contacts entre les familles qui cherchent des services de gardiennage et des gardiennes qui veulent offrir leurs services.

### VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

**9 mois plus tard**  
6596, boul. Saint-Laurent  
514 270-0664  
Articles et meubles pour bébés, vêtements de seconde main pour enfants.



6120 rue Lafontaine  
514 253-0297

Le **Groupe d'entraide de Mercier-Ouest** s'est donné pour mission d'améliorer les conditions de vie des personnes dans le besoin par des activités et des services d'aide alimentaire privilégiant l'entraide, la prise en charge individuelle et collective.

Il a ainsi développé les services suivants pour les personnes et familles répondant à certains critères d'admissibilité : dépannage alimentaire d'urgence, l'épicerie populaire, livraison d'épicerie à domicile pour les personnes à mobilité réduite, des activités d'information en nutrition, ateliers d'éducation populaire théorique et pratique sur la saine alimentation, magasins-partage de Noël et de la rentrée scolaire, clinique d'impôt annuelle.

Heures d'ouverture :  
Lundi au vendredi : 9 h à 17 h



5900, avenue Pierre-de-Coubertin  
514 254-9728

En partenariat avec la Ville de Montréal, le **Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires** offre toute une gamme d'activités culturelles, sportives et récréatives aux adultes et aux enfants de 6 à 12 ans.

Pendant la saison estivale, un camp de jour estival est offert aux enfants de 6 à 12 ans.

Horaire des bureaux administratifs:  
Lundi au jeudi : 9h à 16h30 et 18h à 21h30



5005, rue Duquesne  
514 872-9747  
www.loisirsstfabien.com

En partenariat avec la Ville de Montréal, le **Service des loisirs St-Fabien** a pour but de développer et soutenir l'intérêt de loisirs de qualité dans le quartier, d'intéresser la population aux loisirs en leur offrant une gamme élargie d'activités et de procurer des loisirs pendant toute l'année à une clientèle variée et de tous âges.

Heures d'ouverture (selon les activités):

Lundi au vendredi : 13 h à 21 h

Samedi: 9 h à 16 h

Dimanche : 9 h à 19 h



La maison des jeunes Magi  
de Mercier-Ouest inc.

6110 de Marseille  
514 872-6169  
www.mdjmagi.com

### **Jeunesse 2000** (toute l'année)

C'est le volet d'animation que l'on retrouve dans toutes les maisons des jeunes. Les jeunes de 12 à 17 ans se retrouvent entre eux dans un milieu qui leur ressemble et où ils peuvent s'impliquer dans l'élaboration des activités qui leur sont offertes. Ateliers de cuisine, de sport, de boxe, sorties extérieurs, voyages, ordinateurs, table de billard.....

### **Ado-O-Boulot** (de la fin mai jusqu'à la mi-août.)

Depuis 1994, MAGI offre aux jeunes l'opportunité de s'initier à la gestion d'une coopérative de travail. Les adolescents vivent une première expérience de travail en administrant l'ensemble des volets d'une entreprise de type coopérative. Les jeunes reçoivent des formations leur permettant d'accroître leurs habiletés, leur confiance en eux, de développer leur sens des

Service de navette fluviale qui relie Montréal à l'île Charron à 3 km du parc national des Îles-de-Boucherville; Nombreuses activités de plein air, des fêtes et des soirées culturelles organisées par la Société d'animation de la promenade Bellerive.

### **ACTIVITÉS HIVERNALES DANS LES PARCS DE L'ARRONDISSEMENT**

**Parc Francesca-Cabrini** (Cabrini et Beaubien)  
Toboggan

**Parc Jean-Amyot** (de Marseille et Du Quesne)  
Patinoire libre - avec abri pour patineurs / patinoire (hockey)

**Parc Pierre-Bédard** (Lacordaire et Pierre-Bédard)  
Patinoire libre - avec abri pour patineurs / patinoire (hockey)

**Parc Rougemont** (Ontario Est et Bossuet)  
Patinoire libre - avec abri pour patineurs / patinoire (hockey)

**Promenade Bellerive** (Bellerive et Fleuve St-Laurent)  
Ski nordique / raquette

**Parc Thomas-Chapais** (De Gros-Bois et Pierre-Bernard)  
Patinoire (hockey) / ski nordique / raquette

### **CARTE DU RÉSEAU CYCLABLE À MONTRÉAL**

[www.caroulemontreal.com/images/pistes.pdf](http://www.caroulemontreal.com/images/pistes.pdf)

N.B.: Il est bon de savoir que les familles peuvent se prévaloir d'un tarif préférentiel pour le transport en commun à certaines conditions. Voir détails à la p. 47.

**Répertoire de camps de jour à Montréal (hors réseau municipal) :**

Vacances Québec  
450 857-0721

**Scouts : groupe 33 : St-Donat**

Église St-Donat, 3025, rue Desautels  
514 254-1603

**Scouts : groupe 140 : Mercier-Ouest**

Église Saint-Fabien, 6455, rue De Renty  
514 872-2273

**Service de la Culture, des sports, des loisirs et du développement social de la Ville de Montréal**

9200, rue Sherbrooke Est, Bureau 201  
514 872-2273

**Théâtre Denise Pelletier**

4353 Rue Sainte-Catherine Est  
514 253-8974

**PARCS**

**Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies**

Chalet d'accueil Héritage :

14905, rue Sherbrooke Est / 514 280-6691

Pavillon des marais (centre d'interprétation de la nature) :

12300, boul. Gouin Est / 514 280-6688

Une superficie de 261 hectares : Activités d'éducation à l'environnement ; Pavillon d'interprétation des marais et éolienne ; Chalet d'accueil et animateurs ; Allée fleurie; des marais, des champs, des forêts, abritant plus de 180 espèces d'oiseaux. Activités en sciences de l'environnement; marche; ski de fond ; raquettes; glissade : location d'équipement.

**Parc de la Promenade Bellerive**

Chalet d'accueil : 8300, rue Bellerive  
514 493-1967

Sentier pour le vélo, la marche, le patin à roue alignées, l'observation de la nature ; aires de pique-nique; pêche ; programmes éducatifs;

responsabilités et d'acquérir des connaissances sur la réalité du marché du travail. Les jeunes offrent des services tels que: gardiennage, ménage, tonte de gazon, nettoyage de fenêtres et plusieurs autres menus travaux.

**PAFS! (Prévention action filles en sécurité) (de sept. à janvier)**

Le projet PAFS!, un programme de prévention de la violence réservé aux filles. Celui-ci comporte 13 ateliers portant sur l'estime de soi, les gangs de rue, la sexualité, les relations amoureuses, l'hypersexualisation, etc. À chaque semaine, le groupe se retrouve devant un souper (fourni gratuitement aux participantes) et chaque atelier traite d'un sujet différent. Les ateliers éducatifs laissent la place à la réflexion et aux échanges et ont pour objectifs d'outiller les filles et de les rendre critiques face à la violence dont elles peuvent être témoin ou qu'elles peuvent elles-mêmes subir. À la fin du projet, les filles doivent produire une affiche sur un des thèmes qui les ont marquées durant les ateliers. De cette façon, elles deviennent des agentes multiplicatrices et transmettent leur message aux autres filles. Un cours d'autodéfense leur est également offert gratuitement, ainsi qu'à toutes les filles qui fréquentent MAGI.

**Vision Jeunesse volet photo et vidéo (Le projet photo se déroule en janvier et le projet vidéo a débuté à la mi-septembre.)**

Le projet Vision Jeunesse volet photo et vidéo a pour mission d'offrir un espace de création aux jeunes. Au sein de ce volet, les jeunes ont carte blanche pour témoigner, à leur façon, du monde qui les entoure. Ils sont accompagnés dans toutes les étapes de réalisation mais demeurent décisionnels sur le contenu de leurs photographies ou de leurs vidéos. Tous les services offerts sont gratuits. De cette manière, les jeunes bénéficient d'un accès libre aux formations ainsi qu'aux équipements : caméras, microphones, systèmes de montage, pellicules photo et agrandisseurs.

**Heures d'ouverture:**

Lundi au jeudi : 15 h à 20 h 30

Vendredi de 15h00 à 19h00

Selon les activités/L'horaire change l'été.

Issu de la communauté, **Mercier-Ouest quartier en santé (M.O.Q.S.)** vise à améliorer la qualité de vie des citoyens de Mercier-Ouest en favorisant la concertation intersectorielle entre les citoyens, les organismes publics, communautaires et privés du milieu, en développant des projets et des services à la communauté et en apportant un support aux nouveaux organismes qui désirent s'installer dans le quartier.

**Activités :**

Accueil et références au nouveaux citoyens et organismes ; rencontres thématiques, ateliers de réflexion, colloques publics ; publication d'un bulletin de liaison : *Sous le soleil de Mercier-Ouest* ; production d'une carte-ressources du quartier; publication d'un portrait de quartier.



6155, rue Duquesne  
514 872-7722  
leprojetharmonie.com

Le Projet Harmonie vise à créer un milieu de vie stimulant au sein de la collectivité. Différentes activités sont proposées aux résidents du secteur nord de Mercier-Ouest.

**Principaux services offerts :**

- animation, écoute, soutien, accompagnement, référence et éducation;
- Atelier d'éveil et de socialisation pour les 3 à 5 ans ; 4 jours par semaine durant l'année scolaire (10 places) ;

---

**Bibliothèque Langelier**

6473, rue Sherbrooke Est  
Jeunes: 514 872-4227 / Adultes : 514 872-2640  
Voir détails p. 6

**Centre récréatif et communautaire Saint-Donat**

Voir détails p. 14

**Cinéma Famous Players Starcité**

4825 avenue Pierre-De Coubertin  
514 866-0111

17 salles de cinéma. "Vedettes et poussettes" : représentations spéciales pour poupons (volume adapté, lumières tamisées espace pour poussettes et tables à langer) les jeudis à 13h00.

**CLAC (Centre de loisirs et d'animation culturelle) de Guybourg**

Voir détails p. 11

**Loisirs Notre-Dame-des-Victoires**

Voir détails p. 17

**Loisirs Saint-Fabien**

Voir détails p. 18

**Maison de la culture de Mercier**

8105, rue Hochelaga  
514 872-8755

La mission de la maison de la culture Mercier est de faire découvrir les arts à sa communauté immédiate, mais aussi à tous les citoyens de la ville.

**Maison Théâtre (La)**

245, rue Ontario Est  
514 288-7211

[www.maisontheatre.com/](http://www.maisontheatre.com/)

Théâtre pour l'enfance et la jeunesse

**Mouvement québécois des vacances familiales : Répertoire des Centres de vacances**

**familiales du Québec**

514 252-3118

25 centres de vacances membres, répartis dans 11 régions du QC, proposant des tarifs accessibles aux familles.

[www.vacancesfamiliales.qc.ca/](http://www.vacancesfamiliales.qc.ca/)

---

**Pataugeoires (renseignements)**

514 872-2273

**Piscine Édouard-Montpetit**

6100, av. Pierre-De Coubertin

514 872-6171

**Salon de quilles Centre du Domaine**

3275, avenue De Granby

514 255-8436

**Soccer St-Donat**

1905, rue Cadillac

514 910-8935

**YMCA Hochelaga-Maisonneuve**

4567 rue Hochelaga

514 255-4651

---

**LOISIRS ET CULTURE****Ateliers de création en famille : Musée d'art contemporain de Montréal**

185, rue Sainte-Catherine Ouest

514 847-6226

[www.macm.org/fr/education/ateliers.html](http://www.macm.org/fr/education/ateliers.html)

Les participants réalisent leurs propres créations, inspirées par une œuvre exposée au Musée, tout en expérimentant des techniques, des médiums et des matériaux différents, fournis.

**L'atelier des mains habiles du Musée des maîtres et artisans du Québec**

615, avenue Ste-Croix, arrondissement St-Laurent

514 747-7367 poste 7204

Activités d'apprentissage et de création parents-enfants inspirées des métiers traditionnels.

**Bibliobus**

Arrêt dans l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve :

Rue de Cadillac et rue Ontario, un mercredi sur deux, de 15 h à 18 h

Renseignements : 514 872-5690

Le Bibliobus est une bibliothèque mobile qui dessert de nombreux points de service à Montréal toutes les 2 semaines. Plus de 6 000 documents puisés à même la collection de quelque 30 000 autres documents en français et en anglais pour les jeunes et les adultes sont transportés à son bord.

- ateliers d'aide aux devoirs pour les 6 à 12 ans; 3 jours par semaine durant l'année scolaire (10 places)
- Une maison des jeunes pour les 10 à 17 ans ;
- Un camp de jour estival pour les 6 à 9 ans.
- Un café visant les plus de 16 ans, avec les services suivants : accès internet gratuit, soutien technique et ponctuel, service de fax, espace de détente, imprimante.
- Services offerts aux adultes : intervention et médiation dans les situations conflictuelles, soutien et écoute active, accompagnement et référence.

Heures d'ouverture (selon les volets et les activités) :

Lundi au jeudi: 9 h à 20 h



1,2,3 GO!

3100, rue Arcand, bureau 200

514 251-0303

Le **Projet 1,2,3, GO! Mercier-Ouest** est l'instance de mobilisation et de coordination du Comité Action Famille de Mercier-Ouest. Il a pour mission de mobiliser, sensibiliser et réunir les membres de la communauté autour du bien-être des tout-petits de 0-5 ans et de leur développement, toujours en soutenant et en priorisant la participation des parents du quartier.



4375, rue Ontario Est  
514 254-3155

Tandem Mercier—Hochelaga-Maisonneuve offre des services pour prévenir et diminuer la criminalité. Ainsi, vous pouvez téléphoner pour obtenir des conseils sur la façon d'assurer la protection de vos biens, de vos proches et de vous-même ou pour organiser des rencontres d'information sur les différents aspects de la prévention de la criminalité à domicile et dans les lieux publics.

Vous pouvez également demander le service d'analyse sécuritaire. Il s'agit d'évaluer la vulnérabilité d'une demeure aux introductions par effraction. On suggère des trucs simples et peu coûteux afin de minimiser les risques d'être victime de vol. On peut vous prêter un burin afin de graver votre matériel.

#### **Heures d'ouverture:**

Lundi au jeudi : 8h30 à 16 h

Vendredi : 8h30 à 12 h

- L'horaire est variable selon les besoins. Il est donc préférable d'appeler avant de se présenter sur place.

## Loisirs, sports et culture

Du plaisir, rire, faire du sport, apprendre et s'amuser ! Être parent, c'est un peu retrouver son enfance : voici où trouver les renseignements pour avoir du plaisir avec votre enfant ! Certains sont aussi des endroits où votre enfant peut aller seul, se faire des amis et s'amuser en dehors de la famille.

### **SPORTS**

#### **Aréna Saint-Donat**

6750, rue de Marseille  
514 872-6764

#### **Association de ringuette Longue-Pointe**

214, des Mouettes, Beloeil  
450 446-6007

#### **Baseball Titans de Tétreaultville**

2890 Honoré Beaugrand  
514 720-0372

#### **Club aquatique Édouard-Montpetit : Piscine Édouard-Montpetit**

6100, av. Pierre-De Coubertin  
514 623-6884

Cours offerts : Natation 6 ans et moins, 7 ans et plus, cours de la Croix Rouge, plongeon, waterpolo, aquaforme

#### **Club de patinage artistique Ville-Marie : À l'aréna St-Donat**

6750, rue de Marseille  
514 256.2853

#### **Club de tennis Louis-Riel**

6057 Rue de Jumonville  
514 872-1129

#### **Club de tir à l'arc Héraclès**

6474, rue de Carignan (gymnases de l'école secondaire Louis Riel)  
514 259-9282



# Santé

Lorsque l'on devient parent, la santé de nos enfants nous préoccupe souvent et il arrive fréquemment qu'en plus de soins de santé, nous ayons besoin d'un avis, d'un conseil ou d'une parole rassurante.

Plusieurs établissements et organismes offrent des services de santé. Nous ne vous mentionnons ici que les principaux ainsi que certains endroits où vous pouvez obtenir des renseignements. Informez-vous des horaires ou prenez rendez-vous en téléphonant avant de vous déplacer.

Vous pouvez également vous procurer une liste de professionnels en téléphonant aux associations, ordres ou corporations dont ils sont membres.

Associations professionnelles en santé:

[msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/organisa/AnnAsSec.nsf/Tous?OpenView](http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/organisa/AnnAsSec.nsf/Tous?OpenView)

## AMBULANCE ET ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Si vous ne l'avez pas déjà reçu par la poste, vous pouvez obtenir au CSLC le bottin sur les ressources santé du quartier intitulé *Accès santé dans votre quartier*, ou le consulter sur Internet à l'adresse suivante : [www.cssslucilleteasdale.qc.ca/fileadmin/csss\\_lteas/Publications/publication\\_CSSS/pdf/11\\_Lucille-Teasdale\\_F.pdf](http://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/fileadmin/csss_lteas/Publications/publication_CSSS/pdf/11_Lucille-Teasdale_F.pdf)

### AMBULANCE

Il faut savoir que le service de transport par ambulance n'est pas toujours gratuit au Québec. Généralement les frais s'élèvent à 125\$ et plus, selon la distance à parcourir. Dans certaines situations, il peut cependant être gratuit ou vous pouvez réclamer un remboursement à vos assurances personnelles. Comme il vaut mieux prévenir ces situations à l'avance, informez-vous dès maintenant soit en téléphonant au: 514 723-5600 ou en visitant ce site : [www.urgences-sante.qc.ca/](http://www.urgences-sante.qc.ca/)

### **CLSC Olivier-Guimond (CSSS Lucille-Teasdale)**

5810, rue Sherbrooke Est 514 255-2365

Vous obtiendrez les renseignements détaillés sur les services du CLSC en page 12 ou en visitant le : [www.cssslucilleteasdale.qc.ca/](http://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/)

### **Centre de réadaptation de l'hôpital Marie-Enfant**

5200, rue Bélanger Est 514 374-1710

## Établissements offrant des cours de niveau secondaire :

### **École Édouard Montpetit**

6200 Avenue Pierre-de-Coubertin

514 596-4140

Établissement scolaire de niveau secondaire (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> Sec) francophone. Programme Sports-études, Arts plastique-études, danse-études, école alternative Le Tremplin

### **École Le Tremplin**

6200 av. Pierre-de-Coubertin

514 596-4140

Établissement scolaire de niveau secondaire du Quartier 12 / Mercier qui vise à aider les élèves ayant au moins 15 ans et qui ont plus d'un an de retard dans les matières de base.

### **École Marguerite-de-Lajemmerais**

5555 Rue Sherbrooke Est

514 596-5100

Établissement scolaire de niveau secondaire, pour filles

### **École Louis-Riel**

5850 Avenue de Carignan

514 596-4134

Établissement scolaire de niveau secondaire (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> Sec) francophone. Programmes offerts: arts, musique, théâtre, mathématiques et sciences, enrichi.

### **École Rosalie-Jetée**

5100 Rue Bossuet

514 596-4244

Établissement scolaire de niveau secondaire (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> Sec) francophone qui accueille des jeunes filles enceintes et des mères Adolescentes

### **ÉMICA Annexe 2**

5100 Rue Bossuet

514 596-4240

Formation professionnelle

### **Revdec**

4551, rue Lafontaine

514-899-5499

Ateliers mères-enfant. Ateliers de valorisation et de soutien scolaire aux adolescentes mères ou enceintes.

# Écoles et parcours scolaires

Vous voulez apprendre ? Vous voulez inscrire votre enfant à une école à proximité ? Voici les endroits possibles:

Établissements offrant des cours de niveaux préscolaire et primaire :

## École Edward-Murphy

6800 Avenue Pierre-de-Coubertin

514 259-8883

Service de garde : 514 259-9993

\*École anglophone

## École Guillaume Couture

6300 Rue Albani

514 596-4871

Service de garde : 514 596-4876

\*École à aires ouvertes

## École Louis-Dupire

6400 Avenue Pierre-de-Coubertin

514 596-5136

Service de garde : 514 596-5140

## École Notre-Dame-des-victoires

514 596-5111

Service de garde : 514 596-3430

## École Saint-Donat

3155 rue Désautels

514-596-5037

Service de garde : 514 596-5038

## École Saint-Fabien

6500 Avenue de Renty

514 596-4883

Service de garde : 514 596-4886

## Clinique médicale Cadillac

3435, rue Bossuet

514 253-1211

## Clinique médicale Sherbrooke Dickson

5696, rue Sherbrooke E.

514 254-0909

## Clinique médicale Versailles

7275 rue Sherbrooke E

514 353-1093

## Hôpital Louis-H. Lafontaine

7401, rue Hochelaga

[www.hlhl.qc.ca](http://www.hlhl.qc.ca)

Services en santé mentale pour adultes uniquement.

Sauf pour une urgence, la clientèle doit être référée

par un médecin.

514 251-4000

## Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boulevard de l'Assomption

[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

514 252-3400

## Hôpital Santa Cabrini

5655, rue St-Zotique Est

[www.santacabrini.qc.ca/](http://www.santacabrini.qc.ca/)

514 252-6000

## Polyclinique Maisonneuve\_Rosemont

5345, boul. de l'Assomption

Clinique sans rendez-vous : 514 257-7000

514 252-3512

## Polyclinique médicale Beaubien santé

6494, rue Beaubien Est

514 353-7161

## Polyclinique Pédiatrique

5345, boulevard de l'Assomption

514 255-6074



## ASSOCIATIONS PAR TYPES DE MALADIE OU D'HANDICAP

Plusieurs associations existent et peuvent donner des informations, du soutien et divers services aux personnes atteintes de problèmes de santé, ainsi qu' à leur famille.

Un organisme contient à lui seul tous les renseignements concernant le soutien aux personnes handicapées : il s'agit de l'Office des personnes handicapées : [www.ophq.gouv.qc.ca](http://www.ophq.gouv.qc.ca). Un bottin de ressources spécialisées est disponible, gratuitement, en téléphonant à l'Office. Il est possible également de s'adresser à eux pour toute autre forme de renseignement ou conseil concernant les besoins des personnes handicapées. Téléphone sans frais : 1 800 567-1465. Il n'y a pas de messagerie automatique, c'est une «vraie» personne qui vous répond.

Voici, parmi les centaines d'associations qui existent, celles qui sont les plus souvent demandées, Notez que d'autres types d'associations se retrouvent dans le chapitre 4 du présent bottin.

### Association d'information sur l'allergie et l'asthme :

514 694-0679

[www.asthme-allergies.org/](http://www.asthme-allergies.org/)

### Association québécoise des allergies alimentaires

514 990-2575

[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

### Association des allergologues et des immunologues du Québec

514-350-5101

[www.allerg.qc.ca/indexf.htm](http://www.allerg.qc.ca/indexf.htm)

Pour un rendez-vous avec un allergologue ou un immunologue, vous devez absolument être référé par un médecin.

### Association des Amputés de guerre : Centre d'information pour les personnes amputées

1 877 622-2472

[www.waramps.ca/CMSMasterHome.aspx](http://www.waramps.ca/CMSMasterHome.aspx)

### Association Panda Mercier-Ouest

514 255-2494 poste 824

Pour les parents d'enfants atteints de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

[www.associationpanda.qc.ca/](http://www.associationpanda.qc.ca/)

<b>C.P.E. À la claire fontaine</b> 7401 rue Hochelaga	514 251-4000 poste 2827
<b>C.P.E. Gros Bec</b> 1890 rue Duquesne	514 259-6171
<b>C.P.E. Carcajou (École Rosalie-Jetté)</b> 5100 rue Bossuet	514 257-6878
<b>C.P.E. Carcajou</b> 5945 rue de Jumonville	514 255-4502
<b>Bureau coordonnateur des C.P.E en milieu familial Gros-Bec</b> 1890 rue Duquesne	514 522-9819
<b>Garderie Cité fleurie</b> 2889 avenue Haig	514 253-0923
<b>Garderie éducative de l'est Inc.</b> 6905 rue Beaubien Est	514 251-9727
<b>Garderie Jardin des canetons</b> 6886 rue de Marseille	514-256-8830
<b>Garderie Jardin des canetons 2</b> 6875, rue de Marseille	514-257-7440
<b>Garderie La Balancelle</b> 6400 av. Pierre-De Coubertin	514 596-5140
<b>Garderie La Maison des fons-fons</b> 6263 rue Beaubien Est	514 254-6388
<b>Garderie L'Oasis des papillons blancs</b> 2501 rue Louis-Veuillot	514 903-8808
<b>Garderie Petit enfant bien-heureux d'ici</b> 6610 rue Beaubien Est	514 642-1885
<b>Garderie rêve d'enfance</b> 6950 rue Jean-Tavernier	514 259-9840
<b>Garderie Le Petit baluchon</b> 6500 avenue de Renty	514 596-4888
<b>Garderie éducative Les petites merveilles</b> 6705 de Marseille,	514 803-6375
<b>Halte-répît Hochelaga-Maisonneuve</b> 2597, rue Chambly	514 598-5357
<b>Halte-garderie Escalé Famille Le Triolet</b> 3100 rue Arcand, bureau 207	514-252-0289

Relevailles de Montréal (Les) 514-640-6741  
Unité de médecine familiale de l'Hôpital  
Maisonnette-Rosemont 514 252-3814

## Centres de la petite enfance et garderies

Les Centres à la petite enfance (C.P.E) sont des ressources administrées par un conseil d'administration où les parents sont en nombre majoritaire. Ils obéissent à des normes de qualité et, comme ils sont largement financés par l'ensemble de la population, ils peuvent faire bénéficier les parents de places à faible coût.

Les garderies sont des organismes privés, gérées par le propriétaire et un gérant d'installation. Elles doivent se soumettre à des normes de qualité et certaines offrent des places subventionnées.

Vous pouvez, en cliquant sur le lien suivant vous renseigner sur les places disponibles à proximité d'un lieu donné. Vous pouvez également inscrire votre enfant à l'une ou l'autre ressource, CPE ou garderie, selon votre choix.

Pour trouver un service de garde, Centre à la petite enfance (CPE), une garderie ou une halte-garderie :

[www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/services-outils/localisateur/Pages/index.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/ministere/services-outils/localisateur/Pages/index.aspx)

Voici la liste de ces ressources dans le quartier Mercier-Ouest :



**Société pour les enfants handicapés du Québec**  
514 937-6171  
[www.enfantshandicapes.com/](http://www.enfantshandicapes.com/)

**Association québécoise des parents d'enfants handicapés visuels**  
450 465-7225  
[www.aqpehv.qc.ca](http://www.aqpehv.qc.ca)

**Association du Québec pour les enfants avec problèmes auditifs (AQEPA)**  
514 842 8706  
[www.aqepa.org/](http://www.aqepa.org/)

**Autisme Montréal**  
514 524-6114  
[www.autisme-montreal.com/index.php](http://www.autisme-montreal.com/index.php)

### MÉDICAMENTS : ASSURANCES ET PHARMACIES

Au Québec, tous doivent être couverts, en tout temps, par une assurance médicaments. Si vous êtes admissible à un régime privé, vous devez y adhérer. Sinon, vous devez vous inscrire au régime public.

Vous pouvez vous inscrire au régime public en téléphonant à : 514 864-3411 ou en vous rendant au bureau : 425, boulevard de Maisonneuve Ouest, bureau 300. Certains documents seront nécessaires à votre inscription, informez-vous auparavant.

### PHARMACIES

Toutes les pharmacies font des livraisons de médicaments gratuites pour les gens du quartier Mercier-Ouest. Cependant, les jours et horaires varient.

**Pharmacie Chan Quang Tu (Loblaws)**  
7600 Rue Sherbrooke E  
514 254-3696  
Livraison : lundi au vendredi : 9 h à 17 h

**Pharmacie Gilles Boisvert**  
2680, Rue Lacordaire  
514 259-4648  
Livraison : lundi au vendredi : 12 h à 17 h

**Pharmacie Jean-Coutu**

6420 Sherbrooke E

514 259-699

Livraison : lundi au vendredi : 9 h à 17 h

**Pharmacie Morin (Proxim)**

5955, Rue Sherbrooke Est

514 254-7513

Livraison : lundi au vendredi : 8 h à 22 h

Fins de semaine : 9 h à 21 h

**Pharmacie Uniprix Nammour**

3325, avenue de Granby

514 256-1669

Livraison : lundi au vendredi : 9 h à 16h30

**Pharmacie Uniprix T.T.T. Nguyen et Associés**

6496, rue Beaubien E.

514 256-7566

Livraison : lundi au vendredi : 12 h à 18 h

**Pharmaprix Duschênes**

5696 Sherbrooke E

514 251-0990

Livraison : lundi au vendredi : 8 h à 22 h

**Pharmaprix Place Versailles**

7275 Sherbrooke Est

514 352-5511

Livraison : du lundi au samedi entre 9h00 et 17h00

**Pharmacie ouverte 24 heures :****Pharmaprix Gilles Dubois**

5122, Côte des Neiges

514 738-8464

Relais-Famille

514-272-5737

Revivre (aide aux personnes ayant des troubles bi-polaires)

514 738-4873

Service d'entraide Passerelle

514 277-9870

(aide pour les femmes vivant des difficultés en lien avec la rupture de couple).

## Ressources en périnatalité

Où trouver ce dont on a besoin lorsqu'on apprend être enceinte, qui peut nous aider à prendre la bonne décision, pendant la grossesse et dans les premières années de vie de notre petit-trésor? À qui adresser nos préoccupations de santé sexuelle?

Alternative naissance

514 274-1727

Assistance maternelle (L')

514 279-1064

Centre de santé des femmes de Montréal

514 270-6110

Centre mère et Cie par la source en soi

514 750-3537

Clinique Cadillac

514 253-1211

Clinique d'allaitement Goldfarb Herzl

514 340-8222 # 3269

Clinique externe de gynécologie et

514 252-3400

Clinique médicale Fémina

514 843-7904

Clinique Quartier Latin

514 285-5500

CLSC Olivier-Guimond

514-255-2365

Département de médecine obstétrique du  
CHU Ste-JustineRendez-vous :  
514 345-4662

Entre mamans

514 525-8884

Grossesse-Secours

514-271-0554

Le Centre de Périnatalogie de l'Hôpital  
Maisonnette-Rosemont

514 725-9136

Ligue La Leche

1 866-ALLAITER

Maison de naissance CSSS Jeanne-Mance

514 527-2361 #2500

Maison des naissance Côte-des-Neiges

514-736-2323

Maison des naissances du CLSC Lac-St-Louis

514-697-1199

Nourri-Source Olivier-Guimond

514 255-2494

Petite Maison de la Miséricorde (La)

514 526-2639

---

## Entraide et soutien aux parents

Élever et vivre avec un enfant : une aventure qui entraîne des événements de toutes sortes : connus, préparés et souhaités et aussi, des imprévus, des rebondissements, des découvertes.

Seul-E ou en couple, on apprend à connaître notre enfant et à se connaître, on vit des plaisirs nouveaux, on se rappelle des situations de notre enfance, on partage des sentiments de joie mais aussi de tristesse, de déception, de crainte, quelques fois même de solitude. Plusieurs questions se posent sur l'éducation de nos enfants et sur ce qui est le mieux pour eux et il peut parfois arriver de se sentir dépassé !

Plusieurs ressources, plusieurs personnes possèdent une grande expérience dans des domaines plus particuliers et peuvent nous conseiller et nous apporter de l'aide en tant qu'individu, que couple ou que parent.

### GROUPES DE SOUTIEN

Alcooliques anonymes	514 376-9230
Amis compatissants (parents en deuil)	514-933-5791
Association des parents de jumeaux et triplés	514-990-6165
Association des jeunes bègues du Québec	514-388-8455
Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de la maladie mentale	514 524-7131
Association québécoise pour les enfants ayant des troubles d'apprentissage	514-847-1324
Centre d'aide aux victimes d'actes criminel	514 645-9333
Centre de crise l'Entremise	514 351-9592
Centre de Ressources Familiales du Québec	514 593-6997
Centre québécois de ressources à la petite enfance	514 369-0234
Info-Femmes (centre de femmes)	514 355 4529
Pères séparés inc.	514 254-6120
RACOR en santé mentale	514 847-0787

## AUTRES RESSOURCES UTILES

**Soutien pour arrêter de fumer** : ligne J'arrête : 1 866-JARRETE

### **Régie de l'assurance-maladie du Québec**

425, boulevard De Maisonneuve Ouest 3e étage, bureau 300

514 864-3411

[www.ramq.gouv.qc.ca/](http://www.ramq.gouv.qc.ca/)

## DROITS ET RECOURS DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ

Chaque CSSS a son propre commissaire aux plaintes et son propre comité d'usagers. Sur le territoire de Mercier-Ouest, c'est le CSSS Lucille-Teasdale qui reçoit les plaintes pour l'ensemble de ses établissements, dont le CLSC Olivier-Guimond.

### **Commissaire aux plaintes du CSSS Lucille-Teasdale :**

514 523-1173, poste 5205

### **Comité des usagers du CSSS Lucille-Teasdale:**

514 523-1173, poste 5298

