



# Bottin des ressources

Familles centre-ville



Families Downtown  
**Resources Directory**



### Mission

Familles centre-ville réunit les familles et les acteurs de la communauté afin de collaborer de façon innovante pour développer le meilleur milieu de vie possible pour tous les enfants, jeunes et familles du centre-ville de Montréal.

### Vision

Que les enfants, les jeunes et les familles de tous horizons s'épanouissent, s'engagent et développent leur plein potentiel dans un centre-ville accueillant et inclusif.

### Objectif

Développer une approche centrée sur les familles du quartier afin d'augmenter leur participation aux activités et services ainsi qu'à réduire leur isolement.

### Mission

Familles Downtown brings together families and community stakeholders in order to collaborate in an innovative way and develop a better quality of life for all children, youth and families in downtown Montreal.

### Vision

That all children, youth and families of all backgrounds be fulfilled and engaged to develop their full potential in a welcoming and inclusive downtown.

### Objective

To develop a family-centred approach in order to increase the participation of downtown families in activities and services, and reduce the chances of isolation.

## Légende : Legend :



Alimentation | Food



Service de garde | Daycare



Education | Education



Établissement religieux | Religious buildings



Urgence | Emergencies



Aide à l'emploi | Assistance for employment



Sports



Santé | Health



Activités pour enfants | Activities for children



Logement | Accommodation



Lecture | Reading



Aide juridique | Legal assistance



Musée | Museum



Parc | Park

(438) 377-9382

[info@famillescentreville.org](mailto:info@famillescentreville.org)

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

1857 boul. de Maisonneuve Ouest, suites 215-216, Montréal, QC H3H 1J9



Merci à toutes les personnes ayant contribué à la création de ce bottin.  
Thank you to everyone who contributed to creating this Resource Directory



# Urgences | Emergency

911

Numéro d'urgence | emergency number

## 311

Numéro pour contacter la ville en cas de danger qui menace la sécurité publique |  
Number to contact the city service in case of threat to public security.

## Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

### Montreal Sexual Assault Centre

Tel: 1-888-933-9007

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

## Centre anti-poison

### Quebec poison control centre

Numéro d'urgence pour intoxication ou poison |  
emergency number for intoxication or poisoning.

Tel: 1 800 463-5060

## Face à Face

[info@faceafacemontreal.org](mailto:info@faceafacemontreal.org)

Tel: 514-934-4546

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

## Drogue : aide et référence

### Drugs: Help and Referral

Tel: 514 527-2626

[www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)

## Grossesse secours

[info@grossesse-secours.org](mailto:info@grossesse-secours.org)

Tel: 514-271-0554

clavardage en ligne |

online chat on the website

[www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org)

## Hydro-Québec

Urgence et panne

Emergency and outage

Tel: 1 800 790-2424

## La ligne parents

Tel: 1 800-361-5085

ou clavardage sur le site web  
ou online chat on the website  
[www.ligneparents.com/LigneParents](http://www.ligneparents.com/LigneParents)  
[www.facebook.com/Ligneparents](http://www.facebook.com/Ligneparents)

## Poste de quartier 20

Police de Montréal | Police station

Tel : 514-280-0120

## SOS Violence conjugale

[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

Tel: 1-800-363-9010

ou clavardage sur le site web  
ou online chat on the website.  
[sosviolenceconjugale.ca/fr](http://sosviolenceconjugale.ca/fr)

## Suicide-action Montréal

Tel: 1-866-277-3553

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

## Tel-jeunes

Service d'écoute, d'orientation  
et de référence 24 heures, 7 jours  
Listening, referral and  
and referral service 24 hours, 7 days  
Tel: 1-800-263-2266  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## Tel-Aide

Tel: 514 935-1101

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

## Tel-Écoute

Tel: 514 493-4484

[www.tel-ecoute.org](http://www.tel-ecoute.org)

  **Services généraux**  
  **General Services**

211

Numéro pour informations ou références à des organisations de santé ou de service social

Number for information or references to social and health organizations.

**Centre des femmes afghanes**  
**Afghan women's centre**  
**of Montreal**

Tel: 514-321-2194

awcm.ca

**Centre des femmes**     
**de Montreal**

**Women's Centre of Montreal**


Tel: 514-842-4780 | 514-842-6652

facebook.com/Centredesfemmesdemtl.sp

**Centre Greene**

Tel: 514-931-6202

centregreene.org

**Concordia University**    
**Student Parent Centre**

Tel : 514-848-2424 ext: 2431

culp@concordia.ca

concordia.ca/alumni-friends/giving-to-concordia/fundone/concordia-student-parent-centre.html

**Direction de la protection**   
**de la jeunesse**

Tel: (514) 896-3100

For English Services : 514-935-6196  
ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/enfance-famille-jeunesse/enfants-adolescents-et-jeunes-adultes/crise-ado-famille-enfance-cafe/

**Dispensaire diététique**  
**de Montréal**  
**The Montreal Diet Dispensary**

service aux femmes enceintes

service for pregnant women

info@dispensaire.ca

Tel : 514 937-5375

**Fondation jeunes étoiles**  
**Youth Stars Foundation**

Tel: 514-800-9746

fr-ca.facebook.com/YouthStarsF

instagram.com/youthstarsfoundation

**Innovation Jeunes**   

Tel: (514) 843-3996

innovationjeunes.com/maison/

**Le foyer pour femmes**    
**autochtones à Montréal**

**The Native Women's Shelter**  
**of Montreal**

nakuset@gmail.com

Tel: 514-933-4688

ffamfr.squarespace.com

**Service à la famille**     
**chinoise**

Tel : 514-861-2244

famillechinoise.qc.ca

**Y des femmes**     

Tel : 514-866-9941

ydesfemmesmtl.org

**YMCA du Centre-ville**    

contact@ymcaquebec.org

Tel: 514 849-8393

ymcaquebec.org/fr/Jeunesse



## Éducation Education

### Allô Prof

Soutien aux devoirs |  
Support for homework  
alloprof.qc.ca  
instagram.com/alloprof

### Centre de services scolaires de Montréal

info@csgm.qc.ca  
Tel: 514 596-6000

### Commission scolaire

#### English-Montreal English-Montreal School Board

Tel: 514-483-7200  
emsb.qc.ca/emsb/contact

### École primaire St-Léon de Westmount et Annexe Charlevoix

stleon@csgm.qc.ca  
Tel : 514 596-5720  
st-leon-de-westmount.cssdm.gouv.qc.ca

### École secondaire St-Henri

sthenri@csgm.qc.ca  
Tel: 514 596-5970  
st-henri.cssdm.gouv.qc.ca

### École secondaire St-Luc

stluc@csgm.qc.ca  
Tel : 514 596-5920  
st-luc.cssdm.gouv.qc.ca

### École Face

face@csgm.qc.ca  
Tel: 514 350-8899  
face.cssdm.gouv.qc.ca

### Première Ressource, aide aux parents

Tel: 514 525-2573  
www.education-coup-de-fil.com



## Services de garde Daycare service

Trouver une place en garderie:  
Find a place in a daycare:

### La Place 0-5

Inscription de l'enfant sur la liste  
d'attente des garderies |  
Register children on the waiting list of  
daycare centers.  
Tel: 1 844-270-5055  
info@laplace0-5.com  
laplace-5.com  
facebook.com/laplace05

### Bureau coordonnateur des garderies en milieu familial (et CPE Jardin de Fruits)

Pour en savoir plus sur les garderies en  
milieu familial  
Home Daycare Coordinating Office  
(and Jardin de Fruits Daycare)  
To know more about home daycares  
directionbc@cpejardindefruits.org  
Tel: 514-345-1807 #223

### L'Association des haltes-garderies communautaires du Québec

info@ahgcq.org  
Tel: 514 598-1917  
https://ahgcq.org

### Halte-Garderie de Famille Centre-ville

Tel: 438-377-9382  
sphilippides@petermcgill.org



## Centres de la petite enfance Early Childhood Centers

### CPE La gare de rires

Tel: 514 399-5530

### CPE l'Enfant Freluche

Tel: 514 844-1137

### CPE Les Cablinours

Tel: 514-380-7488

[cpelescablinours.com/\\_home](http://cpelescablinours.com/_home)

### CPE les petits explorateurs

Tel: 514-848-8448

[cpelespetitsexplorateurs.ca](http://cpelespetitsexplorateurs.ca)

### CPE McGill

Tel.: 514-398-6943

<https://www.mcgill.ca/daycare/fr>

### CPE TechnofloS

Tel : 514-396-8696

[cpetechnoflos@etsmtl.ca](mailto:cpetechnoflos@etsmtl.ca)

### CPE de jour de Montréal

(YMCA Centre-ville)

Tel: 514-845-1341

### CPE de l'Hôpital général de Montréal

Tel: 514 934-8069

### CPE de mon coeur

[cpedemoncoeur@gmail.com](mailto:cpedemoncoeur@gmail.com)

Tel: 514 866 9941 #413

### CPE Concordia

[cpe.concordia@concordia.ca](mailto:cpe.concordia@concordia.ca)

Tel: 514-848-2424

[cpeconcordia.ca](http://cpeconcordia.ca)



## Garderies privées Private Daycares

### Centre de garderie SSMU

[daycare@ssmu.ca](mailto:daycare@ssmu.ca)

Tel: 514-398-8590

### Garderie la petite compagnie

Tel: 514-875-0767

### Garderie LaSalle des petits

Tel: 514 939-2006 ext. 4100

### Garderie privée du YMCA

#### Centre-ville

[marilyn.polsky@ymcaquebec.org](mailto:marilyn.polsky@ymcaquebec.org)

Tel: 514 849-8393, poste 1777

### Garderie Bishop

[bishop1192@hotmail.com](mailto:bishop1192@hotmail.com)

Tel: 514 400-3367

### Garderie et Pouponnière CSU

Pour les familles étudiantes de  
l'université Concordia.

For Concordia University student families.

[info@csudaycarenursery.com](mailto:info@csudaycarenursery.com)

Tel: 514-543-1213

### Garderie Mélodie

[info@garderie-melodie.ca](mailto:info@garderie-melodie.ca)

Tel: 514-446-1514

### Maison Kinder

[info@maisonkinder.com](mailto:info@maisonkinder.com)

Tel: 514-907-5668

\*Service disponible pour les 6-12 ans les soirs et  
fins de semaines.

\*Evenings and weekends service available for  
6-12 years old



## Logement Accommodation

### Comité logement Ville-Marie

Conseils et services légaux aux locataires  
Legal service and counselling for renters  
Info@clvm.org  
Tel : 514.521.5992  
clvm.org

### Office municipale d'habitation Montreal répertoire des logement Directory for accommodation

Tel: 514 872-6442  
omhm.qc.ca

### Tribunal administratif du logement

Décider des litiges, information sur les droits des locataires |  
Settling disputes, inform renters of their rights  
Tel: 514 873-2245  
tal.gouv.qc.ca

### Société d'habitation du Québec

Aide financière pour ménages à faible revenu (allocation logement)  
Financial assistance for low-income households (housing allowance)  
Tel: 1 800 463-4315  
www.habitation.gouv.qc.ca



## Santé | Health

### Inscription auprès d'un médecin de famille

Registration for a family doctor  
quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille

### Régie de l'assurance maladie

Tel: 514 864-3411  
www.ramq.gouv.qc.ca

### 811 Info-santé

Joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent, pour l'évaluation de l'état de développement de l'enfant, ou un travailleur social en cas de problème psychosocial |  
Contact with a nurse in case of a non-urgent health issue or to evaluate a child's development or a social worker for psychosocial issue.

### Rendez-vous Santé Québec

Prendre rendez-vous en ligne avec un médecin |  
Make appointment online with a doctor  
<https://www.rvsa.gouv.qc.ca/fr/public/Pages/accueil.aspx>

### Nourri-Source

Haltes-allaitement thématiques, soutien et écoute.  
514-948-5160  
info@nourrisourcemontréal.org

### Ligue La Leche

Monitrice de garde pour soutien, écoute et informations concernant l'allaitement  
On-call counselor for support, listening and information regarding breastfeeding.  
Tel: 1 866 255-2483 (1 866 ALLAITE)  
<https://allaitement.ca/>



## Alpha Medic

1253 Guy St  
Tel: 514-933-8383

## Cliniques CIUSSS Centre-Ouest

[info.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:info.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)  
Tel: 514 842-7226  
[ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca](http://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca)

## Clinique De Chirurgie Maxillo-Faciale du Grand Montréal

Tel: 514-798-5475  
[pecialisteschirurgie.ca/site/chirurgie-orale-maxillofaciale-montreal](http://pecialisteschirurgie.ca/site/chirurgie-orale-maxillofaciale-montreal)

## Clinique MédicElle

[info@cliniquemedicelle.com](mailto:info@cliniquemedicelle.com)  
Tel: 514-788-2888  
[cliniquecme.com](http://cliniquecme.com)

## Clinique Métro-Médic

Tel: 514 932-2122  
[metromedic.com](http://metromedic.com)

## CLSC Metro

Tel: 514-934-0354  
[ciusswestcentral.ca/sites-and-resources/clsc/clsc-metro/](http://ciusswestcentral.ca/sites-and-resources/clsc/clsc-metro/)

## Dentiste pédiatrique

Tel: 514-931-1155  
[dentistepediatrique.com](http://dentistepediatrique.com)

## Clinique dentaire d'urgence

(Montreal General Hospital)  
Tel: 514-934-8063

## Pharmacie ouverte 24h/ 7jours

Pharmacy open 24h/ 7jours  
5122, ch. de la Côte-des-Neiges  
Tel: 514 737-4415

## Hôpital de Montréal pour enfants Montreal Children's Hospital

Tel: 514-412-4400  
cas urgent: 514-412-4499  
[thechildren.com](http://thechildren.com)

## Hôpital Sainte-Justine

Tel: 514 345-4931  
[chusj.org/Accueil](http://chusj.org/Accueil)

## Montreal General Hospital Royal Victoria Hospital

Tel: 514 934-1934  
[muhc.ca/mgh](http://muhc.ca/mgh)





## Lieux culturels

### Bibliothèques | Libraries

#### Réseau des bibliothèques de Montréal

Informations sur les activités des bibliothèques de Montréal  
public\_biblio@montreal.ca  
<https://montreal.ca/sujets/reseau-des-bibliotheques>

#### Bibliothèque Atwater

##### Atwater Library

Tel : 514-935-7344  
[atwaterlibrary.ca](http://atwaterlibrary.ca)

#### Bibliothèque d'Innovation Jeunes

0-12 ans. FR/EN.  
Camp de jour | Daycamp  
<http://www.innovationjeunes.com/service-fr/bibliotheque-pour-enfants-reg/>  
Tel: 514 843-3996

### Musées | Museums

#### Musée des beaux arts de Montréal

##### Montreal Museum of Fine Arts

Tel: 514-285-500  
Sans frais | no charge: 1-800-899-MUSE (6873)  
[mbam.qc.ca](http://mbam.qc.ca)

#### Musée McCord: Musée d'histoire sociale de Montréal

##### McCord Museum: Montreal Social History Museum

Tel: 514 861-6701  
[musee-mccord.qc.ca](http://musee-mccord.qc.ca)

#### Musée Redpath Museum

Tel: 514-398-4861  
[mcgill.ca/redpath](http://mcgill.ca/redpath)

### Établissement religieux Religious Establishments

#### Mosquée Al-Madinah Mosk

Tel: 514-370-3175  
[almadinah-center.org](http://almadinah-center.org)

#### Mosquée AlSalam Masjid Mosk

[info@salam-mosque.org](mailto:info@salam-mosque.org)  
Tel: 514-545-5466  
[salam-mosque.org](http://salam-mosque.org)

#### Église St-Jax Church

Tel: 514 849-7577  
[stjaxchurch.org/en/home](http://stjaxchurch.org/en/home)

#### Évangel Pentecostal Church

Tel: 514-935-9656  
[evangel.qc.ca](http://evangel.qc.ca)



## Loisirs | Leisure

### Parcs | Parks

Consultez le site web de la ville pour une liste de parcs et d'espaces verts  
Consult the city's website for a list of park and green spaces.

<http://www1.ville.montreal.qc.ca/banque311/content/ville-marie---parcs-et-espaces-verts>

#### Parc Mont Royal Park

Tel: (514) 843-8240

Remarque: consulter les Amis de la Montagne pour plus d'informations |  
Consult Les Amis de la Montagne for more information

#### Parc Percy Walters Park

Parc à chiens & aire de jeux (2-5 et 6-12 ans) |  
Dog parks & playground (2-5 and 6-12 yr)

#### Parc Julia Drummond Park

Aire de jeux (0-6). Jeux d'eau |  
Playground (0-6), water playground

#### Hector Toe-Blake

Aire de jeux (2-6) | Playground (2-6)

### Activités | Activities

#### Association Récréative Milton-Parc

[pleinair@miltonpark.org](mailto:pleinair@miltonpark.org)

Tel: 514 872-0566

pour activités de plein-air |  
for outdoor activities  
[miltonpark.org](http://miltonpark.org)

#### Les Amis de la Montagne

Tel: 514 843-8240, poste 0  
[lemontroyal.qc.ca/fr](http://lemontroyal.qc.ca/fr)

#### Patinoire Atrium 1000

[atrium.le1000@ivanhoecambridge.com](mailto:atrium.le1000@ivanhoecambridge.com)

Tel: 514 395.0555

[le1000.com/fr/patiner](http://le1000.com/fr/patiner)

#### Patinoire Lac Castors

#### Rink Beaver Lake

<https://www.lemontroyal.qc.ca/fr/activites>

#### Piscine YMCA Stanley

#### Pool YMCA Stanley

Tel: 514 849-8393