



*Clinique Communautaire  
de Pointe-Saint-Charles*

# Des ressources pour la nouvelle famille



# Table des matières



Vêtements pour bébé	3
Couches lavables et autres articles pour bébé	4
Accouchement, maisons de naissance et allaitement	5
Haltes-garderies, CPE et garderies familiales	6
Ressources communautaires	
Alimentation et banques alimentaires	7
Défense des droits, logement	8
Emploi/formation, éducation populaire	9
Éducation/enseignement, endettement/consommation	10
Groupe de femmes, groupe famille, meubles usagés, bureau de poste	11
Carte des ressources de Pointe-Saint-Charles	12
Répertoire des dentistes	13
Ressources d'urgence, lignes d'aide et d'écoute, toxicomanie	14
Violence conjugale	15
Santé (sans rendez-vous médicaux)	16
Pharmacie	17
Culture/loisirs/sports	18
Ressources en ligne	19

**Pour d'autres ressources visitez notre site : [ccpsc.qc.ca/ressources](http://ccpsc.qc.ca/ressources)**

# Vêtements usagés pour bébé



## À Pointe-Saint-Charles

### **Centre St-Columba House**

2365 Grand Trunk

Tél. : (514) 932-6202

Mardi et jeudi de 9h à 11h

Coût : très bas prix



### **La Friperie Madame Prend Congé**

1960, rue Centre

Tél. : (514) 939-9157

Lundi au vendredi de 9h à 17h

Jeudi de 11h à 19h

Coût : très bas prix



### **Église Saint-Charles**

2111, rue Centre

Tél. : (514) 932-5335

Mardi et vendredi de 13h à 16h

Coût : \$0.10 à \$0.50 ou un peu plus

### **Église Saint-Gabriel**

2157, rue Centre

Tél. : (514) 937-3597

Bazar : chaque premier jeudi du mois

De janvier à septembre

### **Share the Warmth (Partageons l'espoir)**

625, rue Fortune

Tél. : (514) 933-5599

Lundi au vendredi de 8h30 à 15h

Samedi de 9h à 15h

Fermé en juillet et août pour vêtements

### **Maison du Partage d'Youville**

2221, rue Coleraine

Tél. : (514) 935-9846

Mercredi de 16h à 18h et

Vendredi de 13h à 15h.

Coût : très bas prix



## **Mission du Grand Berger**

2510, rue Centre

Tél. : (514) 933-9608

Lundi au vendredi de 9h à 17h

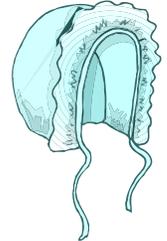
Bazar : le premier samedi de chaque mois

## **Ailleurs à Montréal**

### **Renaissance**

4261, rue Wellington, Verdun

Tél. : (514) 766-5059



### **Friperie La Gaillarde**

4019, rue Notre-Dame Ouest

Tél. : (514) 989-5134

### **Grossesse-Secours**

79, rue Beaubien est

Tél. : (514) 271-0554

Sur rendez-vous

Coût : \$0.50 à \$2.00

### **Le grenier bébé**

4021, rue Dandurand

Tél. : (514) 728-5517

Samedi de 10h à 17h

Dimanche de 12h à 17h



# Couches lavables



## **La mère Hélène\***

5840 Boulevard Taschereau, Brossard  
Tél : (450) 812-5522  
merehelene.com

## **Boutique Bummis \***

115 Mont Royal ouest, Montréal H2T 2S9  
Tél. : (514) 289-9415  
boutiquebummis.com

## **Câlins et Popotin \***

2160-A, rue Beaubien est, Mtl H2G 1M6  
Tél. : (514) 670-3131  
Calinsetpopotin.com

## **Bébé Auric Inc.**

### **(service de lavage de couches)**

45 Boul. St. Joseph (porte arrière), Lachine,  
QC, H8S 2K9 (sur rendez-vous seulement)  
Tél.: (514) 483-AURIC (514-483-2874)  
info@bebeauric.com



\* possibilité de commander en ligne

## **Vente d'articles usagés en tout genre**

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

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

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

# Accouchement/allaitement



## Accouchement/Maisons de naissance

### **Maison de naissance Côte-des-Neiges**

6560, ch. de la Côte-des-Neiges,  
Tél : 514-736-2323

### **Maison de naissance du CSSS de l'Ouest-de-l'Île**

180, avenue Cartier, 3<sup>e</sup> étage, Pointe-Claire  
Tél : 514-697-1199

### **Service de Sages-Femmes du CSSS Jeanne-Mance**

2187, rue Larivière, Montréal  
Tél : 514-527-2361, poste 2500

### **Alternative naissance**

Groupe communautaire d'humanisation de la  
naissance  
6006, avenue de Bordeaux  
Tél. : (514) 274-1727

### **Naître à la Pointe**

Projet de création d'une maison de naissances  
à Pointe-Saint-Charles  
Tél. : (514) 937-9251 #7225  
naitreapsc@gmail.com



## Allaitement



### **Nourri-Source (groupe de soutien à l'allaitement)**

Halte-allaitement : les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois  
de 13h à 15h, à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles,  
au sous-sol du 1955 rue du Centre  
Info : Lina Hu (514) 937-9251 #6212  
[ccpsc.qc.ca/allaitement](http://ccpsc.qc.ca/allaitement)

### **Ligue la Lèche**

Soutien téléphonique : (514) 990-891

# Haltes-garderies, CPE et garderies familiales



## **CPE Pointe-Saint-Charles**

255 avenue Ash, Tél. : (514) 935-8224

## **CPE Les enfants de l'avenir**

1945, rue Mullins, Tél. : (514) 932-2336

## **Garderie Beaujeu Inc.**

1785 rue du Centre, Tél. : (514) 932-9191

## **Garderie privée « Animalou »**

2120 Augustin-Cantin

Tél. : (514) 932-2263 #708 ou (514) 932-1606 (soir)



## **Pour s'inscrire sur la liste d'attente des CPE et autres garderies:**

**Guichet d'accès aux services de garde du Québec :** [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

## **Haltes-garderies**

### **Carrefour d'éducation Populaire**

2356, rue Centre

Halte-garderie gratuite lundi, mardi et mercredi de 13h à 16 de la mi-septembre à la mi-mai

Tél. : (514) 596-4444

### **Madame Prend Congé**

1945 Mullins #20

Halte-garderie gratuite durant leurs activités

Tél. : (514) 933-2507

### **Familles en action**

1915, rue Centre

Halte-garderie gratuite durant leurs activités et aussi avec plage horaire - \$4.00/3 heures

Lundi au jeudi 9h à 12h et 13h à 16h

Tél.: (514) 932-6373

## **Garderies en milieu familial**

[magarderie.com](http://magarderie.com)

# Ressources communautaires



## Alimentation

### **Club populaire des consommateurs**

Groupe d'achats collectifs, ateliers, thématiques, cuisines collectives, marché de fruits et légumes et jardins collectifs  
1945 Mullins, bureau 30, Montréal (QC) H3K 1N9  
Tél. : (514) 932-1091



### **Family Lunch Program - Saint-Columba House**

2365 Grand Trunk  
Repas communautaires - dîners complets pour les familles, les enfants et les personnes seules  
Lundi au vendredi de 11h30 à 12h45  
Coût : \$1.50/adulte ou 20 cartes repas pour \$20.00 et gratuit pour les enfants  
Tél. : (514) 932-6202

## Banques alimentaires

### **Maison du partage d'Youville**

2327, rue Centre  
Mercredi et vendredi de 13h à 15h  
1 fois/sem. contribution \$3.00 preuve de résidence et de revenu la première fois  
Tél. : (514) 935-9846

### **Share the Warmth (Partageons l'espoir)**

625, rue Fortune  
Lundi et jeudi de 13h à 15h  
\$1.00/adulte – service de livraison pour personnes à mobilité réduite  
Tél. : (514)933-5599

### **Mission du Grand Berger**

2510, rue Centre  
Distribution de nourriture et dîners  
Lundi au samedi de 12h à 13h (samedi repas gratuit)  
Tél. : (514) 933-9608



## Ressources communautaires



### **Église Saint-Charles**

2115, rue Centre  
Tél. : (514) 932-5335

### **Saint-Gabriel Church**

2157, rue Centre  
Tél. : (514) 937-3597

## Défense des droits

### **Comité des personnes assistées sociales (CPAS)**

1945, rue Mullins, bureau 100  
Tél. : (514) 931-6025



### **Comité chômage de Montréal**

Tél.: (514) 933-5915

### **Comité des Sans-emplois de Pointe-Saint-Charles (information, mobilisation)**

2365 Grand Trunk

Souper communautaire gratuit chaque mercredi du mois (sept. à mai) animation et discussion

Tél. : (514) 932-5916

### **Services juridiques communautaires Pointe-Saint-Charles et Petite Bourgogne**

2533, rue Centre, bureau 101

Services d'avocats

Tél. : (514) 933-8432

## Logement



### **Regroupement information logement (RIL)**

Groupe logement de Pointe-Saint-Charles

1945 Mullins, bureau 110

Tél. : (514) 932-7742

# Ressources communautaires



## Travail/emploi/formation

### **Au bas de l'échelle**

Groupe d'éducation populaire et de défense des droits des travailleuses et des travailleurs non Syndiqués

Tél. : (514) 270-7878

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

Tél. : (514) 873-7061

### **Formétal (entreprise de réinsertion sociale)**

2175, rue Saint-Patrick, Bureau 301, Montréal (Québec), H3K 1B4

Téléphone: (514) 939-2510

### **Regroupement économique du Sud-Ouest (RESO)**

3181, rue Saint-Jacques Ouest, Montréal (Québec) H4C 1G7

Téléphone: (514) 931-5737

### **Centre local d'emploi**

2175, rue St-Patrick, bureau 300

Tél.: (514) 872-6426

Télécopieur : (514) 872-4403

### **Carrefour Jeunesse emploi**

Orientation et formation des jeunes sans emploi

Tél. : (514) 934-2242



## Éducation populaire

### **Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles**

2356, rue Centre

Tél. : (514) 596-4444

Ateliers d'alphabétisation, de couture, de dessin, de poterie, de céramique, de vitrail, d'intégration des personnes handicapées et d'informatique.

### **St-Columba House**

2365, rue Grand Trunk

Tél : (514) 932-6202

Dîner communautaire, école alternative, prématernelle, «Hand in Hand»: programme pour adultes déficients mentaux, camp de jour pendant l'été, programme Après-École pour les élèves du primaire, groupe-rencontre pour adolescents, groupe-rencontre pour femmes

# Ressources communautaires



## L'école des parents (francisation)

École Charles Lemoyne, 2001 Mullins

Tél. : (514) 895-9251

Cours de français niveau débutant et intermédiaire. Halte-garderie disponible sur place

## Éducation/enseignement

### Écoles primaires



#### École Charles-Lemoyne

2001, rue Mullins

Tél. : (514) 596-5684

#### École Jeanne-Le Ber

2120, rue Favard

Tél. : (514) 596-5788

#### St. Gabriel's School (anglophone)

610, rue Dublin

Tél.: (514) 596-4824

## Endettement et consommation

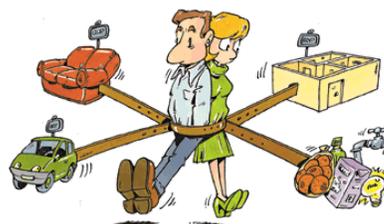
### ACEF du Sud-Ouest de Montréal

6734, boul. Monk

Tél. : (514) 362-1771

Solution aux dettes

Cours sur le budget pour les particuliers et les travailleurs autonomes



### Lunettes à bon prix

Toutes les prescriptions – service pour tous très abordable

Philippe Rochette, opticien

Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

info : [www.bonhommealunettes.org](http://www.bonhommealunettes.org)

tél. : (514) 303-4315

# Ressources communautaires



## Groupe de femmes

### **Madame Prend Congé**

1945 Mullins, bureau 20

Tél. : (514) 933-2507

## Groupe familles

### **Familles en Action**

1915 Centre

Cours, activités et halte-garderie

Tél. : (514) 932-6373

## Meubles usagés

### **La Friperie**

1966 Centre

Petits meubles, accessoires, etc.

Tél. : (514) 937-0817



### **Share the Warmth (Partageons l'espoir)**

625 Fortune

Tél.: (514) 933-5599

### **Mission du Grand Berger**

2510 Centre

Tél.: (514) 933-9608

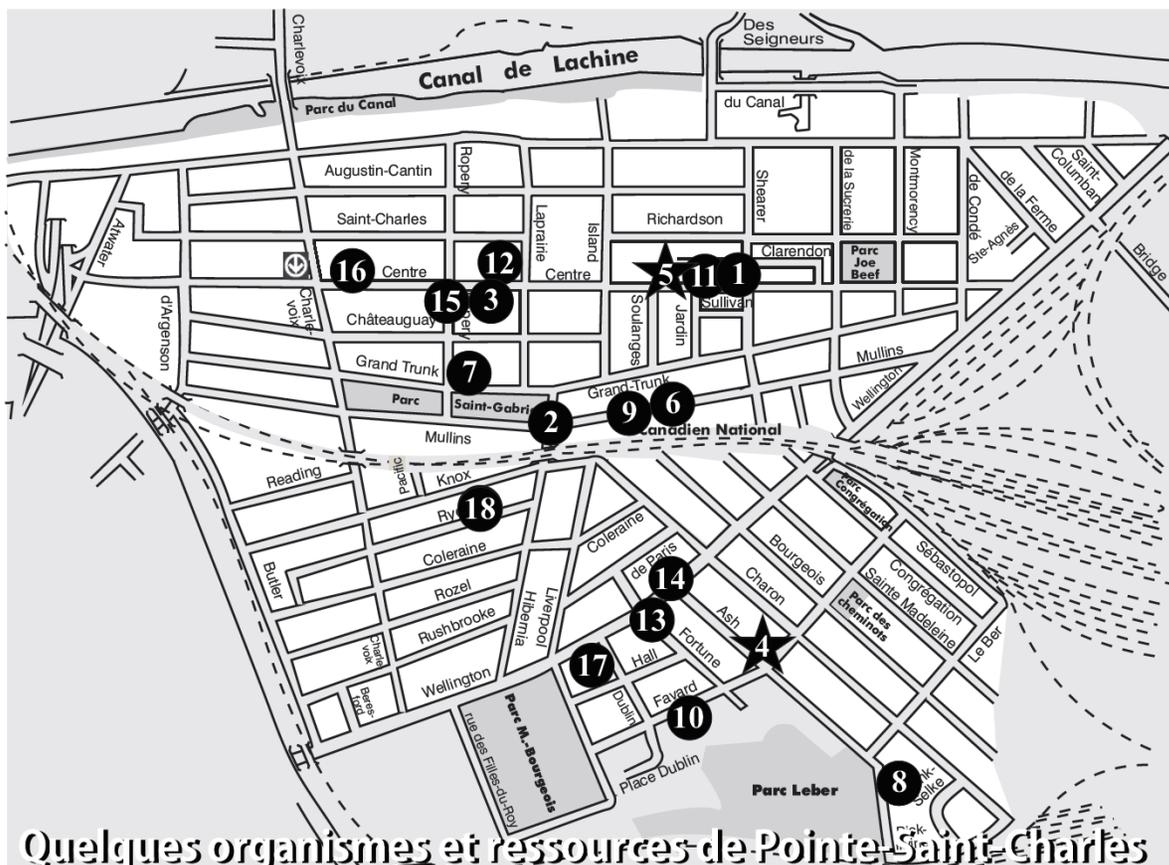
## Bureau de poste

### **Comptoir postal (dans l'IGA)**

2600 rue Mullins (coin Charlevoix)

(514) 932-8155 poste 27

# Carte des ressources à Pointe-Saint-Charles



## Quelques organismes et ressources de Pointe-Saint-Charles

Pour connaître l'ensemble des ressources du quartier, visitez notre site web: [ccpsc.qc.ca/ressources](http://ccpsc.qc.ca/ressources)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>1</b> Pharmacie Carole Cyr<br/>1875 rue du Centre<br/>514-3031870</p> <p><b>2</b> Bibliothèque Saint-Charles<br/>Adultes : 2333 rue Mullins, H3K 1N9<br/>Tél: 514-872-3092<br/>Jeunes : 1050 rue Hibernia, H3K 1N9<br/>Tél: 514-872-3035</p> <p><b>3</b> Carrefour d'éducation populaire<br/>2356 rue Centre, H3K 1J7<br/>Tél: 514-596-4444</p> <p><b>2</b> Centre de loisirs Saint-Charles<br/>1055 rue Hibernia, H3K 2V3<br/>Tél: 514-872-3300</p> <p><b>4</b> Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles<br/>500 ave Ash, H3K 2R4<br/>Tél: 514-937-9251 Fax: 514-937-3492</p> <p><b>5</b> Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles<br/>1955 rue Centre, H3K 1J1<br/>Tél: 937-9251 Fax: 514-937-1756</p> <p><b>6</b> Club populaire des consommateurs<br/>1945 rue Mullins #30, H3K 1N9<br/>Tél: 514-932-1091</p> <p><b>6</b> Comité des pers. assistées sociales (CPAS)<br/>1945 rue Mullins #100, H3K 1N9<br/>Tél: 514-931-6025</p> | <p><b>7</b> Comité des sans emploi (CSE)<br/>2365 rue Grand Trunk, H3K 1M8<br/>Tél: 514-932-5916 # 221</p> <p><b>8</b> CPE Pointe St-Charles<br/>255 ave Ash, H3K 2R1<br/>Tél: 514-935-8224</p> <p><b>6</b> CPE Les enfants de l'avenir<br/>1945 rue Mullins #180, H3K 1N9<br/>Tél: 514-932-9336</p> <p><b>9</b> École Charles-Lemoine (primaire)<br/>2001 rue Mullins, H3K 1N9<br/>Tél: 514-596-5684</p> <p><b>10</b> École Jeanne-Le Ber (primaire)<br/>2120 rue Favard, H3K 1Z7<br/>Tél: 514-596-5788</p> <p><b>11</b> Familles en Action<br/>1915 rue Centre, H3K 1J1<br/>Tél: 514-932-6373</p> <p><b>5</b> Friperie MPC et Friperie et +<br/>1960 et 1966 rue Centre, H3K 1S2<br/>Tél: 514-939-9157 (vêtements)<br/>Tél: 514-937-0817 (petits meubles)</p> <p><b>6</b> Madame Prend Congé (centre de femmes)<br/>1945 Mullins #20, H3K 1N9<br/>Tél: 514-933-2507</p> <p><b>12</b> Maison du partage d'Youville<br/>2327 rue Centre, H3K 1J6<br/>Tél: 514-935-9846</p> | <p><b>13</b> Partageons l'espoir (Share the Warmth)<br/>625 rue Fortune, H3K 2R9<br/>Tél: 933-5599</p> <p><b>14</b> Pharmacie Claude Heon (Familiaprix)<br/>2043 rue Wellington, H3K 1W7<br/>Tél: 514-933-6766</p> <p><b>15</b> Pharmacie S. Paquette (Brunet)<br/>2374 rue Centre, H3K 1J7<br/>Tél: 514-933-6758</p> <p><b>6</b> Regroupement Information Logement (RIL)<br/>1945 rue Mullins #110, H3K 1N9<br/>Tél: 514-932-7742</p> <p><b>7</b> Saint Columba House<br/>2365 rue Grand Trunk, H3K 1M8<br/>Tél: 514-932-6202</p> <p><b>16</b> Services juridiques communautaires<br/>2533 rue Centre #101, H3K 1J9<br/>Tél: 514-933-8432</p> <p><b>17</b> St. Gabriel's School (primaire anglophone)<br/>610 rue Dublin, H3K 2S4<br/>Tél: 514-596-4824</p> <p><b>18</b> Welfare Rights Committee<br/>2390 rue Ryde #204, H3K 1R6<br/>Tél: 514-445-5321</p> <p><b>8</b> YMCA de Pointe-Saint-Charles<br/>255 avenue Ash, H3K 2R1<br/>Tél: 514-935-4711</p> |
|---|--|---|



## Comment trouver un dentiste dans mon quartier?

Je cherche un dentiste!

«Est-ce que j'apprécie mon/ma dentiste?»  
ou  
«Est-ce que je connais quelqu'un qui apprécie son/sa dentiste?»

- Soins pour adultes à prix modiques :
- Hygiène dentaire : - Collège de Maisonneuve  
- John Abbott College
- Dentisterie : - Université McGill  
- Université de Montréal
- Service d'interprète disponible à la clinique dentaire de l'Hôpital Général Juit

Oui

Je trouve une clinique dentaire ou une clinique spécialisée  
(ex : orthodontie, pédiatrie) sur :

[dentistesquebec.org](http://dentistesquebec.org) -- Site de l'Association des chirurgiens dentistes du Québec  
[odq.qc.ca](http://odq.qc.ca) ----- Ordre des dentistes du Québec ou au (514) 875-8511  
[trouverundentiste.ca](http://trouverundentiste.ca) - Site publicitaire  
[sos-dentiste.ca](http://sos-dentiste.ca) ----- Annuaire des cliniques dentaires d'urgences  
(soir, fin de semaine ou 24h)

J'appelle! 🌟

★ À savoir avant d'appeler : ★

- Dès la première dent (au plus tard au 1<sup>er</sup> anniversaire)**: premier examen dentaire recommandé. Assurez-vous que la clinique accepte les jeunes enfants.
- 9 ans et moins**: plusieurs services sont **gratuits**<sup>1</sup> (ex. : un examen par année avec radiographies, réparations, toute urgence liée aux dents incluant la douleur).
- Visiter une clinique dentaire aux 6 mois, soit 2x/année** est recommandé pour tous (malgré qu'un seul examen par année soit couvert par la RAMQ).

<sup>1</sup> Voir les détails sur [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca) ou au (514) 864-3411

# Ressources d'urgence, lignes d'aide et d'écoute, toxicomanie

## Ressources d'urgence

### **Urgences :**

Police/Incendie/Ambulance/Hydro-électricité/Gaz naturel/Travaux publics (24h): **9-1-1**

**Centre antipoison (24h):** 1-800-463-5060

**Centre de crise L'Autre Maison, Verdun :** (514) 768-7225

**Hydro-Québec:** (800) 790-2424

**Protection enfant-jeunesse (24h) :** (514) 896-3100

Centre francophone (9h à 17h) : (514) 362-6400

Centre anglophone (9h à 17h) : (514) 761-7141

## Lignes d'aide et d'écoute

**Suicide Action Montréal (24h) :** (514) 723-4000

**Tel-Aide (24h) :** (514) 935-1101

**Tel-Aînés (10h à 22h):** (514) 353-2463

**Tel-Jeunes (24h):** (514) 288-2266

**Victimes d'agression sexuelle (24h):** (514) 934-4504

**Phobies-Zéro (troubles anxieux et obsessionnel compulsif - 24h):** (514) 276-3105

**Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires:** (514) REVIVRE

**Dépendants affectifs anonymes :** (514) 990-4744

**Deuil secours :** (514) 389-1784

**Éducation coup de fil (relations parents-enfants):** (514) 525-2573

**Face à face (centre d'écoute, d'intervention et de références) :** (514) 934-4546

**Gai Écoute :** (514) 866-0103

**Grossesse-secours :** (514) 271-0554

**Info-secte :** (514) 274-2333

**Multi-écoute (attention particulière aux immigrant-e-s) :** (514) 737-3604

**Office de la protection du consommateur :** (514) 253-6556

**Parents Anonymes :** 1-800-361-5085



## Dépendances et toxicomanie

**Alcooliques Anonymes :** (514) 376-9230 (Français et anglais), (514) 273-9921(Espagnol)

**Drogue Aide et Référence (24h) :** (514) 527-2626

**J'arrête (pour s'aide à arrêter de fumer):** 1-866-JARRETE

**Jeu : Aide et référence :** (514) 527-0140

**Narcotiques Anonymes (24h):** (514) 249-0555

**Urgence-Toxicomanie (24h) :** (514) 288-1515

**Urgence toxicomanie - Programme Jeunesse :** (514) 982-1232

**Centre Dollard Cormier – Institut sur les dépendances :** (514) 385-1232

# Ressources d'urgence, lignes d'aide et d'écoute, toxicomanie

## **Violence conjugale**

**SOS Violence conjugale** (24h) : 1-800-363-9010

**Maison du réconfort**, Verdun, (24h) : (514) 768-8648

**Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec:**  
(514) 878-9757

**Option** (hommes violents) : (514) 527-1657

**Pro-gam** (hommes violents): (514) 270-8462

**Centre de solidarité lesbienne:** (514) 526-2452



## Pour parler à une infirmière 24h sur 24 : 8-1-1

### Cliniques médicales sans rendez-vous pour les résidents du Sud-Ouest de Montréal:

\*\*\* Il est toujours préférable d'appeler avant de se déplacer pour vérifier les horaires et la disponibilité. \*\*\*

Coordonnées des cliniques	Horaires d'ouverture, particularités
Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles 500 av. Ash, (métro Charlevoix) (514) 937-9251	Mardi et jeudi de 8h à 12h  Service infirmier sans rendez-vous pour les jeunes de 14 à 24 ans les lundis et mercredis de 14h à 18h pour les urgences au 1955 rue Centre
Clinique médicale du Sud-Ouest 4475 rue Bannantyne (métro Verdun) (514) 765-3600	Horaire variable en fonction de la demande. Inscriptions tous les jours à partir de 8h20 (ouverture des portes à 8h15). Lundi au vendredi de 9h à 21h30 Samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 17h30
Centre médical St-Henri 3966 Notre-Dame Ouest (métro Place St-Henri) (514) 935-4330	Horaire variable en fonction du médecin. Appeler avant. Faire le choix numéro 1 pour l'horaire du sans rendez-vous.
Clinique de médecine familiale de l'hôpital de Verdun 3950 boul. Lasalle (métro de l'Église) (514) 765-7325	Se présenter à 7h30 ou avant car les places partent vite. Si besoin d'être vu plus tard dans la journée, appeler avant : faire le 5 après avoir composé le numéro de téléphone pour savoir s'il reste de la place. Lundi au vendredi de 8h à 20h Samedi et dimanche de 8h30 à 16h30
CLSC Métro (métro Guy-Concordia) 1801 de Maisonneuve Ouest, 3 <sup>e</sup> étage (514) 934-0354	Lundi au vendredi de 9h à 13h Inscriptions à partir de 7h30 (médecins présents à 9h). Appeler avant pour savoir s'il reste de la place.
Centre médical Métro Monk 2376 Allard (métro Monk) (514) 769-9999	Horaire variable en fonction des disponibilités des médecins. Faire le 2 pour obtenir l'horaire du sans rendez-vous de la semaine. Se présenter tôt car les places partent vite. Si besoin d'être vu plus tard dans la journée, appeler avant : faire le 221 après avoir

## Ressources d'urgence, lignes d'aide et d'écoute, toxicomanie

	composé le numéro de téléphone pour savoir s'il reste de la place. Lundi au vendredi de 8h à 20h Samedi et dimanche de 9h à 17h
Groupe Santé Westmount Square 1 Westmount Square, Tour 1 (métro Atwater) (514) 934-2334 poste 222	Faire le 222 après avoir composé le numéro de téléphone pour savoir s'il reste de la place. Lundi au vendredi de 8h à 21h Samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 17h

### Pharmacies

#### **Pharmacie Héon Claude (Familiprix)**

2043 rue Wellington

Tél. : (514) 933-6766

#### **Pharmacie Paquette (Brunet)**

2374 rue du Centre

Tél. : (514) 933-6758

#### **Pharmacie Carole Cyr (Uniprix)**

1875 rue du Centre

(514) 303-1870

# Culture/loisirs/Sports



## **Association de soccer du Sud-Ouest de Montréal (ASSOM)**

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul, Montréal (Québec) H4C 1X3

Tél.: (514) 931-7778

## **Bibliothèque Saint-Charles**

### **Section jeunes**

1050, rue Hibernia

Tél. : (514) 872-3035

### **Section adultes**

2333, rue Mullins

Tél. : (514) 872-3092



## **Centre Saint-Charles (piscine, centre de loisirs, aréna)**

1055, rue Hibernia, Montréal (Québec), H3K 2V3

Tél.: (514) 872-3300

Télécopieur: (514) 872-4217

## **Club aquatique du Sud-Ouest (CASO)**

1055, rue Hibernia

Montréal (Québec) H3K 2V3

Tél.: (514) 802-7442

## **Karaté Bushidokan (école Lorne)**

2390, rue Ryde, Montréal (Québec) H3K 1R6

Tél.: 514 935-9666



## **YMCA Pointe-St-Charles**

255 Ash, Montréal (Québec) H3K 2R1

Tél. : (514) 935-4711

# Des ressources . . . en ligne



## **Sites éducatifs**

[www.lescale.net](http://www.lescale.net)

pour les jeunes de 4 à 12 ans

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

pour les enfants de 2 à 8 ans

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

site du Club du Livre Passeport Jeunesse : une mine de titres en littérature jeunesse pour les parents et la famille

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

pour les parents cherchant idées et conseils sur l'alimentation, bricolage retour à l'école, joies et peines de la vie quotidienne

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

pour répondre aux questions élémentaires et parfois délicates des enfants : drôle et instructif

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

site très riche en information pour la famille

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

le site des papas d'aujourd'hui

## **Information et services**

[www.hsj.qc.ca/cise](http://www.hsj.qc.ca/cise)

site du Centre d'information sur la santé de l'enfant de l'hôpital Ste-Justine

[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

élaboré par la Société canadienne de pédiatrie, présente de l'information crédible et facile rédigée par des spécialistes à l'intention des parents

[www.famille-enfance.gouv.qc.ca](http://www.famille-enfance.gouv.qc.ca)

site du Ministère de l'Emploi, solidarité sociale et Famille ; répertoire de l'ensemble des services de garde existants

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

site de l'Ordre des hygiénistes dentaires





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

site de l'Association des psychothérapeutes conjugaux et familiaux

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

site canadien consacré à l'éducation et l'information en matière de sexualité

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

source de vulgarisation de renseignements juridiques

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

site d'info sur l'allaitement maternel

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

site d'info sur l'allaitement