

# 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	7
Banques alimentaires	8
Défense des droits, logement	9
Emploi/formation, éducation populaire	10
Écoles primaires	11
Endettement/consommation	11
Groupe de femmes, groupe famille, meubles usagés, bureau de poste	12
Carte des ressources de Pointe-Saint-Charles	13
Répertoire des dentistes	14
Ressources d'urgence, lignes d'aide et d'écoute, toxicomanie	15
Violence conjugale	16
Santé (sans rendez-vous médicaux)	17
Pharmacie	18
Culture/loisirs/sports	19
Ressources en ligne	20

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

## Vêtements 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 du 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 du 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 du 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, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 15h

\*Chaque dernier jeudi du mois: ferme à 16h

Mardi de 9h à 18h

Samedi : temporairement fermé

Dimanche: Fermé

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 du Centre

Tél. : 514 933-9608

Lundi au vendredi de 9h à 17h

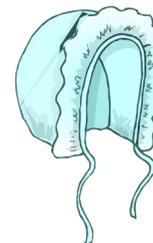
Bazar : le premier samedi de chaque mois

### Ailleurs à Montréal

#### **Renaissance**

4261, rue Wellington, Verdun

Tél. : 514 766-5059



#### **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\***

3879 Boulevard Taschereau, Brossard  
Bureau 100  
Tél : 450 812-5522  
merehelene.com

### **Boutique Bummis \***

115 Mont Royal ouest, Montréal H2T 2S9  
Tél. : 514 289-9415  
bummis.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)  
bebeauric.com  
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)
- [www.facebook.com](http://www.facebook.com): Consultez la section *Market Place* à partir de votre compte.



# Accouchement/Allaitement

## Accouchement/Maisons de naissance

### **Service de sage-femme de la Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles\***

1955 rue du Centre, Montréal, H3K 1J1

Tel: 514-937-9251, poste 2323 (BEBE)

\*Projet de création d'une maison de naissance à Pointe-Saint-Charles avec le collectif « Naître à la Pointe »

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

6560, ch. de la Côte-des-Neiges,

Tél : 514-736-2323

### **Maison de naissance du Lac Saint-Louis CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île de Montréal**

180, avenue Cartier, Pointe-Claire, H9S 4S1

Au 3e étage de l'édifice du CLSC du Lac-Saint-Louis

Tél : 514-697-1199

### **Maison de naissance de Jeanne Mance CIUSSS Centre-Sud de l'Île de Montréal**

1822-1828 rue Ontario, Montréal, H2K 1T7

Tél : 514-527-2361

### **Alternative naissance**

Groupe communautaire d'humanisation de la naissance

6006, avenue de Bordeaux

Tél. : 514-274-1727

## Allaitement



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

<https://nourrisourcemontreal.org/fr>

### **Halte-allaitement à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois de 13h à 15h**

500 sur Ash (sous-sol)

Info : Lina Hu (514) 937-9251 #6212

[ccpsc.qc.ca/allaitement](http://ccpsc.qc.ca/allaitement)

### **Ligue la Lèche**

Soutien téléphonique : 1-866-2552-4837 (ALLAITER) 9h à 21h

Service pour trouver une monitrice (bénévole) dans ma région  
[allaitement.ca](http://allaitement.ca) - [information@allaitement.ca](mailto:information@allaitement.ca)



## Haltes-garderies, CPE et garderies familiales

### Centres de la Petite Enfance (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. : 514 932-9336

#### **Garderie Beaujeu Inc.**

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



### 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)

Garderie en milieu familial: [magarderie.com](http://magarderie.com) (moteur de recherche)

### Haltes-garderies

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

2356, rue du Centre

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

Tél. : 514 596-4444

Appeler pour réserver une place

#### **Madame Prend Congé**

1945 Mullins, bureau 20

Halte-garderie gratuite durant leurs activités

Tél. : 514 933-2507

Appeler pour réserver une place

#### **Familles en action**

1915, rue du 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

# 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

club.populaire@gmail.com



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

2365 Grand Trunk

Livraison de repas et dîners communautaires - dîners complets pour les familles, les enfants et les personnes seules

Lundi au vendredi de 11h45 à 12h45

Coût : \$2/adulte ou une carte repas de 30\$ pour 20 repas, gratuit pour les enfants

Tél. : 514 932-6202

### **Saint-Columba House - Café pronto**

2365 Grand Trunk

Lundi au vendredi, 9h à 13h

Café gratuit, groupes de rencontres, discussions, jeux animés.

Tél. : 514 932-6202

### **Épicerie le Détour**

1900 rue LeBer (Bâtiment 7)

Lundi au vendredi de 11h à 18h

Épicerie de quartier à but non-lucratif, opéré et géré par ses membres.

Plats préparés.

Ouverte à tous.

Tel: 438 476-5471

### **Épicerie Solidaire**

1930 Grand Trunk

Mercredi 10h à 16h, jeudi 15h à 19h\*, vendredi 10h à 16h

\*Spécialement ouvert les jeudis de 10h à 16h le jour du chèque d'aide sociale



## **Banques alimentaires**

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

2221, rue Coleraine

Mercredi et vendredi de 13h à 15h

La carte de membre à \$2.00/année permet de venir 1 fois par semaine

Preuve de résidence et de revenu demandée la première fois

Mercredi 16h à 18h, Vendredi 13h à 15h

Contribution de 5\$/famille

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 du Centre

Distribution de repas et dépannage alimentaire

Sur demande en semaine

Dîner gratuit, samedi de 12h à 13h

Tél. : 514 933-960



### **Église Saint-Charles**

2115, rue du Centre

Tél. : 514 932-5335

### **Saint-Gabriel Church**

2157, rue du Centre

Tél. : 514 937-3597



## **Défense des droits**

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

1945, rue Mullins, bureau 100

Tél. : 514 931-6025

cpas@cam.org



### **Comité chômage de Montréal**

3734 Av. du Parc

Tél.: 514 933-5915

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

2365 Grand Trunk

Souper communautaire gratuit à chaque fin de mois, le dernier mercredi (septembre à mai)

Animation et discussion

Tél. : 514 932-5916

csepsc@yahoo.ca

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

2533, rue du Centre, bureau 101

Services d'avocats (aide juridique)

Tél. : 514 933-8432

## **Logement**



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

Défense des droits des locataires et promotion de l'amélioration des logements des personnes à faible et modeste revenu.

1945 Mullins, bureau 110

Tél. : 514 932-7742



## **Travail/emploi/formation**

### **Au bas de l'échelle**

6839 A, rue Drolet, Bureau 30

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

Tél. : 514 270-7878

abe@aubasdelechelle.ca

### **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)**

Tél. : 1-844-838-0808

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

1850 rue LeBer

Téléphone: (514) 939-2510

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

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

2e étage

Téléphone: 514 931-5737

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

2175, rue St-Patrick, bureau 300

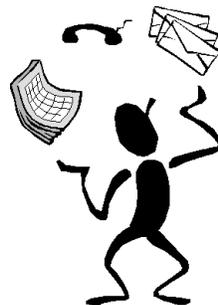
Tél.: 514 872-6426

### **Carrefour Jeunesse emploi**

Orientation et formation des jeunes sans emploi

3181 rue St-Jacques

Tél. : 514 934-2242



## **Éducation populaire**

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

2356, rue Centre

Tél. : 514 596-4444

Ateliers d'alphabétisation, cours d'informatique, de couture, de tricot, 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, livraison de repas, école alternative, prématernelle, «Hand in Hand»: programme pour adultes vivant avec une déficience intellectuelle, camp de jour pendant l'été, programme Après-École pour les élèves du primaire, groupes de rencontres entre aînés, conseils en formation, atelier de vélo, jardin de toiture et ruches d'abeilles.

### **L'école des parents (francisation)**

St-Columba House, 2365 Grand Trunk

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

Appeler Emily pour plus d'information

Tél. : (514) 932-6202, poste 233

### **Écoles primaires**

#### **École Charles-Lemoyne (et volet alternatif)**

2001, rue Mullins

Tél. : 514 596-5684

#### **École Jeanne-Le Ber**

2120, rue Favard

Tél. : 514 596-5788



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

600, rue Dublin

Tél.: 514 934-2111

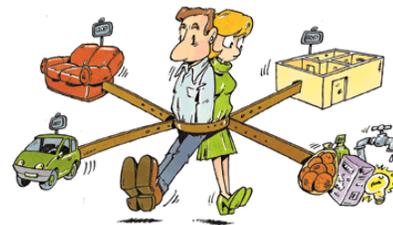
### **Endettement et consommation**

#### **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



## **Groupe de femmes**

### **Madame Prend Congé**

1945 Mullins, bureau 20  
Tél. : 514 933-2507

## **Groupe familles**

### **Familles en Action**

1915 du Centre  
Cours, activités et halte-garderie  
Tél. : 514 932-6373

## **Meubles usagés**

### **La Friperie MPC**

1960 rue du Centre  
Petits meubles, accessoires, etc.  
Tél. : 514 939-9157



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

625 Fortune  
Tél.: 514 933-5599

### **Mission du Grand Berger**

2510 du Centre  
Tél.: 514 933-9608

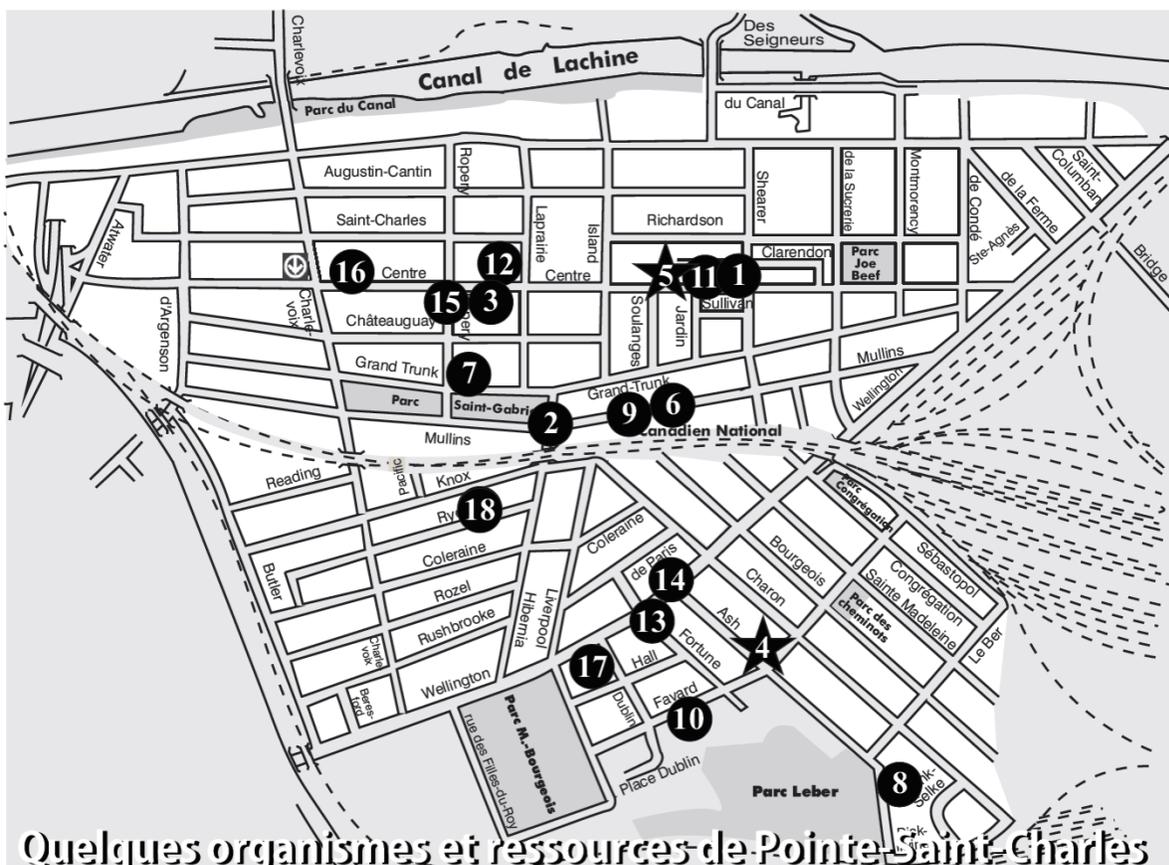
## **Bureau de poste**

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

2600 rue Mullins (coin Charlevoix)  
514 932-8155 poste 27

### **Bureau de poste Canada**

225 rue Bridge, Local 4



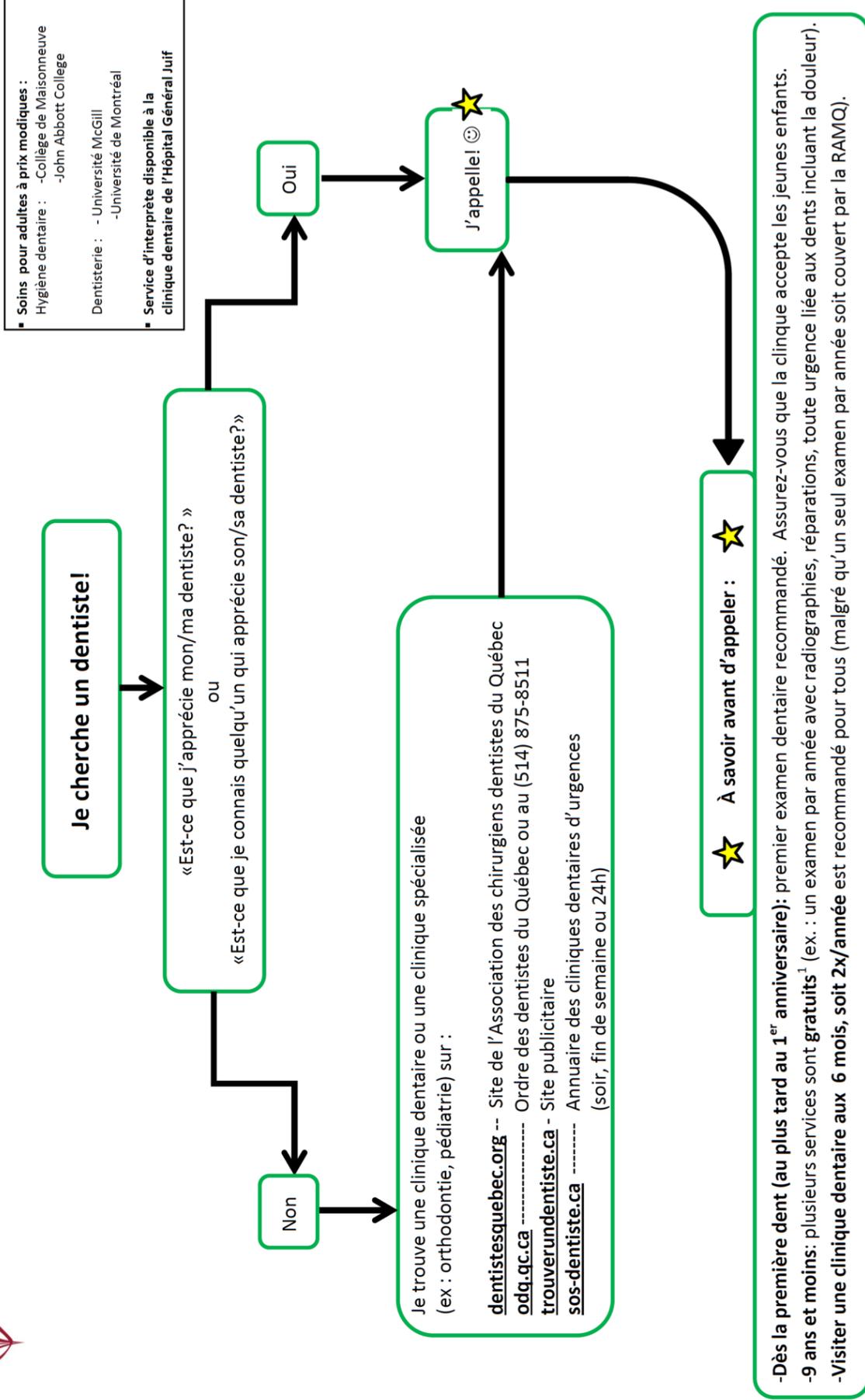
## Quelques organismes et ressources de Pointe-Saint-Charles

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 Hibemia, 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 Hibemia, 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-Lemoyne (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 (Familiprix)<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?



▪ 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 Juif

<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

**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) 935-6196

### Lignes d'aide et d'écoute

**Suicide Action Montréal (24h) : 1-866-277-3553**

**Tel-Aide (24h) : (514) 935-1105**

**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: 1-866-738-4873 (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), (514) 350-3444 (Anglais), (438) 878-2563 (Espagnol)**

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

**J'arrête (pour s'aider à arrêter de fumer): 1-866-JARRETE (527-7383)**

**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**

### **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**



## Santé

### 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	Service sans RV médical Lundi au vendredi: 9h à 11h40, appeler au poste 7302  Service sans RV infirmier Lundi au vendredi: 9h à 16h, appeler au poste 7213 Lundi au vendredi: 16h à 19h30, appeler au poste 7302  Service sans RV infirmier pour les jeunes de 14 à 24 ans 1955 rue du Centre Mardi: 13h à 17h Mercredi: 14h à 18h
Clinique médicale du Sud-Ouest 4475 rue Bannantyne, bureau 103 (métro Verdun) (514) 765-3600	Horaire variable en fonction de la demande. Inscriptions tous les jours. S'inscrire la veille à partir de 15h. Lundi au vendredi de 8h15 à 20h30 Samedi et dimanche de 8h à 20h00
Centre médical St-Henri 3968 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) 416-4862	Lundi au vendredi: 8h à 17h30 Samedi et dimanche 8h à 16h30  Appeler après 20h30 pour s'inscrire pour avoir un RV le lendemain.

<p>CLSC Métro (métro Guy-Concordia) 1801 de Maisonneuve Ouest, 3<sup>e</sup> étage (514) 934-0354</p>	<p>Lundi au vendredi de 9h à 13h L'inscription commence à 7h30 Appeler avant pour savoir s'il reste de la place.</p>
<p>Centre médical Métro Monk 2376 Allard (métro Monk) (514) 769-9999</p>	<p>7 jours sur 7 (incluant férié): 9h à 17h Prendre un RV en ligne au <a href="http://cmmm.ca">cmmm.ca</a></p>
<p>Groupe Santé Westmount Square 1 Westmount Square, Tour 1 (métro Atwater) (514) 934-2334 poste 222</p>	<p>7 jours sur 7 (incluant fériés): 7h30 à 20h Faire le 222 après avoir composé le numéro de téléphone pour savoir s'il reste de la place. Possibilité de prendre un RV en ligne au <a href="http://tapmedical.ca">tapmedical.ca</a></p>

## **Pharmacies**

**Pharmacie Familiprix**  
2043 rue Wellington  
Tél. : (514) 933-6766

**Pharmacie Brunet**  
2374 rue du Centre  
Tél. : (514) 933-6758

**Pharmacie Uniprix**  
1875 rue du Centre  
(514) 303-1870



## **Loisirs**

### **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 jeunes)  
Tél. : 514 872-3092 (Section adultes)



### **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)**

5485 Chemin de la Côte-Saint-Paul  
Montréal (Québec) H4C 1X3  
Tél.: 514 802-7442



### **Judo 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

## **Sites éducatifs**

[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.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.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

<https://fondationolo.ca>

Site pour les femmes enceintes et les familles avec des jeunes enfants qui désirent de l'information et des conseils pour une saine alimentation.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

Guide pratique qui offrant une information appuyée scientifiquement sur la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant.

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

Source d'information fiable et validée scientifiquement, ayant pour mission de soutenir quotidiennement les parents du Québec dans leur rôle auprès de leur enfant, dès la conception jusqu'à 8 ans.

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

Site du Ministère de la Famille ; répertoire de l'ensemble des services de garde existants

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

Site de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec: informations sur la santé dentaire de 0 à 100 ans.

[www1.otstcfq.org](http://www1.otstcfq.org)

Site de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

[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.