



Grand Montréal

Répertoire des ressources sociocommunitaires

LE PLATEAU-MONT-ROYAL



2-1-1



www.211qc.ca

Sommaire

Action Communautaire	1
Bénévolat et centres d'action bénévole	2
Centres communautaires	5
Développement communautaire	7
Information et références	12
Organismes de bienfaisance	14
Organismes de concertation et d'action citoyenne	14
Alimentation	22
Aide alimentaire	23
Aide alimentaire dans les écoles	27
Aide alimentaire pour femmes enceintes et enfants	27
Coordination de l'aide alimentaire	28
Cuisines collectives et ateliers de cuisine	29
Jardins et marchés communautaires	31
Paniers de Noël	33
Repas gratuits ou à bas prix	35
Repas préparés et popotes roulantes	39
Autochtones	42
Emploi	43
Hébergement	43
Soutien communautaire	44
Logement	45
Aide à la recherche de logement	46
Aide en cas de sinistre	48
Défense des droits relatifs au logement	49
Développement et amélioration de logements	49
Services gouvernementaux	50
Déclarations de revenu	51
Documents officiels	51
Services municipaux	52
Sexe et genre	54
Associations LGBTQ	55
Centres de femmes	55
Groupes de défense et de soutien pour femmes	57
Groupes de défense et de soutien pour hommes	58

Action Communautaire

BÉNÉVOLAT ET CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE

CENTRES COMMUNAUTAIRES

DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

INFORMATION ET RÉFÉRENCES

ORGANISMES DE BIENFAISANCE

ORGANISMES DE CONCERTATION ET D'ACTION CITOYENNE

Bénévolat et centres d'action bénévole

ACCORDAILLES (LES)

465, rue Gilford, bureau 101, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1N5

514 282-1553 Téléc.: 514 282-1429

Site internet: accordailles.org

Courriel: info@accordailles.org

Services: * Téléphones et visites d'amitié. * Repas communautaires. * Bingo. * Recrutement de bénévoles. * Accompagnement pour les courses et les rendez-vous médicaux.

Clientèle: personnes âgées de 50 ans et plus

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: bureau: lundi au vendredi 8h00 à 16h00, repas communautaire: mardi 12h00 à 15h00

Frais: repas communautaire: 5\$ pour les membres, 6\$ pour les non-membres

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

ASSOCIATION DES SPORTS POUR AVEUGLES DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN

4450, rue Saint-Hubert, bureau 428, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 524-4715 poste 1

Site internet: asamm.ca

Courriel: info@asamm.ca

Services: * Développement et organisation d'activités sportives. * Recrutement et formation de bénévoles pour la pratique de sports divers. * Sensibilisation du public par des séances d'information, des conférences et des démonstrations sportives. * Planification et organisation d'événements annuels de financement.

Clientèle: personnes vivant avec une déficience visuelle

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: mardi au vendredi 9h00 à 16h30

Frais: carte de membre: 25\$, renouvellement: 20\$

Financement: dons, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

4273, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L7

514 350-8881 poste 204

Site internet: aepp.ca

Courriel: adjointedir@aepp.ca

Services: Alimentation * Distribution de paniers alimentaires aux deux semaines. * Paniers de légumes solidaires: vente de paniers de légumes à petits prix. * Ateliers culinaires. Écologie et agriculture urbaine * Jardin collectif. * Formation en agriculture urbaine. * Transition socio-écologique. * Club de lecture. * Visionnement de films. * Formation sur les changements climatiques. * Atelier d'éducation à la sensibilisation. Arts et culture * Ateliers de céramique, de couture, d'aquarelle et d'écriture. * Espace de création des ateliers. * Théâtre collectif. * Tricot: projet collectif * Récits de vie. Action communautaire * Lutte à la fracture numérique. * Salle aux ordinateurs avec accès à Internet. * Formation et soutien en informatique. * Clinique d'impôts. Mobilisation * Réseau d'entraide.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, cueillette des paniers solidaires: mardis aux deux semaines 13h30 à 17h00

Frais: inscription aux ateliers: 5\$ par année

Financement: provincial, municipal, Centraide du Grand Montréal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE COMMUNAUTAIRE VERTICAL

3767, rue Berri, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 4G7

514 750-3946

Courriel: nydia@restauracion.ca

Services: Centre d'aide aux personnes dans le besoin. * Paniers d'aide alimentaire et dépannage d'urgence. * Service d'orientation et d'insertion pour personnes nouvellement arrivées. * Soutien moral. * Activités sportives pour les enfants et les adolescent·e·s. * Paniers de Noël. * Occasion de bénévolat.

Clientèle: personnes dans le besoin, personnes nouvellement arrivées, étudiant·e·s, activités sportives: enfants et adolescent·e·s

Capacité: aide alimentaire: 100

Territoire desservi: Le Plateau Mont-Royal, Hochelaga-Maisonneuve, Ville-Marie

Horaire: bureau: mardi 14h00 à 17h00, mercredi et jeudi 10h00 à 13h00, aide alimentaire: mardi 14h00 à 17h30, soutien: mercredi et jeudi 10h00 à 13h00

Frais: panier alimentaire et d'urgence: 7\$, membre: 10\$ par année

Financement: municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

1855, rue Rachel, 1er étage, bureau 102, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1P5

1 800 715-7515 Téléc.: 514 843-6485

Site internet: www.fcabq.org

Courriel: admin@fcabq.org

Services: Mobilisation, soutien et représentation des centres d'action bénévole. * Promotion, reconnaissance et développement des différentes pratiques de l'action bénévole. * Centre de documentation en ligne. * Site provincial de jumelage des centres d'action bénévole du Québec et des organismes à but non lucratif avec les bénévoles: www.jebenevole.ca

Clientèle: centres d'action bénévole, site de jumelage: centres d'action bénévole, bénévoles

Capacité: 121 centres d'action bénévoles

Territoire desservi: le Québec
Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 16h00
Frais: 475\$ par année par association
Financement: subventions, cotisations
Statut: organisme à but non lucratif

HIRONDELLE, SERVICES D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS (L')

4450, rue Saint-Hubert, 5e étage, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9
514 281-5696 Téléc.: 514 521-0234
Site internet: www.hirondelle.qc.ca
Courriel: administration@hirondelle.qc.ca

Services: * Information, orientation et accompagnement. * Interprétation et traduction. * Aide à l'insertion à l'emploi. * Aide à la recherche de logement. * Services pour pères. * Soutien à la famille. * Activités de rapprochement interculturel. * Activités socioculturelles et socioéducatives. * Occasions de bénévolat. * Club de conversation en français. * Clinique d'impôt.

Clientèle: personnes nouvellement immigrantes et personnes réfugiées
Territoire desservi: aide à l'emploi: Montréal, autres services: Grand Montréal
Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00
Frais: aucuns
Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, dons
Statut: organisme à but non lucratif

ORGANISATION COMMUNAUTAIRE J'AIME MA VILLE - MONTRÉAL

Adresse confidentielle
514 532-1105
Site internet: jaimemaville.com
Courriel: montreal@jaimemaville.com

Services: Promotion de l'implication communautaire à travers l'action bénévole. * Prévention de l'isolement social. * Bénévolat.
Clientèle: personnes vulnérables, organismes communautaires
Territoire desservi: Montréal
Financement: dons
Statut: organisme à but non lucratif

REGROUPEMENT DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN

5225, rue Berri, bureau 101, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2S4
514 277-4401 Téléc.: 514 277-8961
Site internet: raamm.org
Courriel: info@raamm.org

Services: * Promotion des intérêts et défense des droits. * Accompagnement et lecture pour les membres. * Centre communautaire avec activités. * Publiphone: système d'accès à l'information. * Recrutement et formation des bénévoles pour de l'accompagnement. * Dépannage d'urgence: accompagnement pour des courses, des rendez-vous médicaux, des sorties de loisirs ou encore pour de l'aide à la documentation.
Clientèle: personnes vivant avec un handicap visuel
Territoire desservi: Grand Montréal
Horaire: lundi au jeudi 8h30 à 16h30
Frais: membre régulier: 10\$ par année
Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial
Statut: organisme à but non lucratif

SINGA QUÉBEC

2275, boulevard Saint-Joseph Est, bureau 1.130, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G4

Site internet: www.singa.quebec

Courriel: info@singa.quebec

Services: Innovation sociale et enrichissement culturel avec des personnes réfugiées. * Jumelage interculturel et accompagnement lors des 6 premiers mois. * Activités socioculturelles. * Ateliers d'information. * Ressources en ligne sur l'immigration. * Occasion de bénévolat.

Clientèle: personnes réfugiées, grand public

Capacité: variable selon l'activité

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au jeudi 10h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: subventions, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Centres communautaires**ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU**

4273, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L7

514 350-8881 poste 204

Site internet: aepp.ca

Courriel: adjointedir@aepp.ca

Services: Alimentation * Distribution de paniers alimentaires aux deux semaines. * Paniers de légumes solidaires: vente de paniers de légumes à petits prix. * Ateliers culinaires. Écologie et agriculture urbaine * Jardin collectif. * Formation en agriculture urbaine. * Transition socio-écologique. * Club de lecture. * Visionnement de films. * Formation sur les changements climatiques. * Atelier d'éducation à la sensibilisation. Arts et culture * Ateliers de céramique, de couture, d'aquarelle et d'écriture. * Espace de création des ateliers. * Théâtre collectif. * Tricot: projet collectif * Récits de vie. Action communautaire * Lutte à la fracture numérique. * Salle aux ordinateurs avec accès à Internet. * Formation et soutien en informatique. * Clinique d'impôts. Mobilisation * Réseau d'entraide.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, cueillette des paniers solidaires: mardis aux deux semaines 13h30 à 17h00

Frais: inscription aux ateliers: 5\$ par année

Financement: provincial, municipal, Centraide du Grand Montréal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DU PLATEAU (LE)

2275, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G4

514 872-6830

Site internet: centreduplateau.qc.ca

Courriel: directioncentreduplateau@gmail.com

Services: Centre communautaire. * Activités communautaires, sportives, culturelles, récréatives et éducatives. * Enfants à défis: accompagnement en loisir pour enfants avec un handicap physique ou intellectuel ou une situation financière précaire. * Location de salles.

Clientèle: familles, enfants avec un handicap physique ou intellectuel

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, Centre-Sud, Ville-Marie

Horaire: lundi au vendredi 7h00 à 21h00, samedi et dimanche 8h00 à 17h00

Frais: variables selon l'activité

Financement: fédéral, provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

COMITÉ DES CITOYEN(NE)S DE MILTON-PARC

3516, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H7

Site internet: ccmp-mpcc.com

Courriel: ccmp.miltonparc@gmail.com

Services: * Connecter le public aux services et événements locaux. * Entretien des liens avec les banques alimentaires, les musées et les espaces publics. * Tables de discussions sur l'itinérance et sur la meilleure façon de connecter les personnes logées avec les sans-abri. * Assemblée générale annuelle. * Hébergement de 'organisations progressives: bibliothèque alternative du QPIRG McGill, etc. * Organiser des événements de réseautage et de cohésion communautaire: barbecues, soirées cinéma, etc.

Clientèle: grand public, personnes avec un faible revenu, personnes itinérantes

Territoire desservi: Milton Parc

Horaire: lundi 1000 à 14h00

Frais: adhésion: 10\$ par année, 20\$ pour 3 ans, 100\$ pour l'adhésion à vie

Financement: cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON D'AURORE (LA)

4816, rue Garnier, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 4B4

514 527-9075

Site internet: maisonaurore.org

Courriel: info@maisonaurore.org

Services: * Soutien individuel: information, référence, écoute, suivi, accompagnement et aide aux formulaires. * Ouvert à toutes: repas communautaires et soirées citoyennes. * Jeunesse: aide aux devoirs pour les enfants référés directement par les écoles primaires du Plateau. * Activités pour personnes de 50 ans et plus: tricot, mise en forme, yoga sur chaise, qi gong, tai chi, chant, broderie, ateliers d'informatique pour personnes débutantes, conférences. * Alimentaire: ateliers culinaires, cuisines collectives et paniers de fruits et légumes. * Agriculture urbaine: jardinage et ateliers ponctuels. * Repas de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes de tout âge

Capacité: cuisines collectives: 3 groupes

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi, mercredi et jeudi 9h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00, mardi 13h15 à 17h00, cuisines collectives: selon le groupe, repas communautaires: dernier jeudi du mois 12h00, paniers de fruits et légumes: livraison aux 2 semaines

Frais: cuisines collectives: frais selon les portions, repas communautaires: contribution volontaire de 5\$, mise en forme, tai chi, yoga sur chaise et qi gong: 15\$ par saison, tricot, broderie, atelier informatique: contribution volontaire, paniers de fruits et légumes: 10 à 20\$, subvention de 50% pour les ménages à faible revenu du Plateau Mont Royal

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON DES AMIS DU PLATEAU MONT-ROYAL (LA)

1360, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1M3

514 527-1344 Téléc.: 514 527-3769

Site internet: www.maisondesamis.org

Courriel: info@maisondesamis.org

Services: * Accueil, écoute et référence. * Intervention psychosociale. * Activités variées. * Accès au téléphone. * Repas sur place. * Friperie: vêtements, électroménagers et autres articles usagés.

Clientèle: personnes de 18 ans et plus, seules ou avec enfants, vivant des difficultés psychosociales

Capacité: 120

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, Rosemont-La Petite-Patrie, Centre-Sud, Hochelaga-Maisonneuve

Horaire: centre de jour: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, repas: lundi au vendredi 12h30 à 14h00, friperie: lundi au vendredi 10h00 à 16h00

Frais: repas: aucuns

Financement: provincial, fédéral, autofinancement, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MISSION COMMUNAUTAIRE MILE-END

99, rue Bernard Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2J9

514 274-3401

Site internet: mileendmission.org/fr

Courriel: general@mileendmission.org

Services: * Banque alimentaire hebdomadaire. * Repas communautaires. * Information et référence. * Clinique juridique gratuite. * Accès aux ordinateurs, à Internet et au téléphone public. * Friperie. * Clinique dentaire biannuelle pour les personnes à faible revenu qui ne disposent pas de couverture dentaire. * Activités communautaires. * Dîner de Noël et paniers de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes et familles à faible revenu, vulnérables, en situation d'itinérance ou aînées

Territoire desservi: Mile-End

Horaires: mardi au vendredi 10h00 à 15h00, repas gratuits: mardi, mercredi et vendredi 12h00, clinique dentaire: en automne et hiver sur rendez-vous, clinique juridique: mercredi 16h00 à 19h00, banque alimentaire: jeudi 13h00

Frais: banque alimentaire et repas communautaires: aucuns

Financement: autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

YMCA DU PARC

5550, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2V 4H1

514 271-9622 Téléc.: 514 277-9102

Site internet: www.ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-du-Parc

Courriel: contact@ymcaquebec.org

Services: Enfance et famille * Activités parents-enfants. * Activités pour les enfants. * Garderie subventionnée. * Camps de jour et semaine de relâche. * Aide aux devoirs pour les 6 à 12 ans. Jeunesse * Zone Jeunesse pour les 12 à 17 ans. * Alternative suspension: programme de prévention de décrochage scolaire. * CIEC Mile-End et Outremont: coopérative jeunesse de services. Sports * Salle d'entraînement. * Cours de groupe. * Sports en gymnase. * Bains libres pour adultes et bains libres familiaux. * Cours de natation en groupe et en privé. * Club de natation et club de triathlon. Personnes aînées * Café rendez-vous Y: activités de socialisation pour les personnes aînées de 55 ans et plus. * Activités de loisir. Formations * Formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) et premiers soins. * Certifications aquatiques. * Certifications en conditionnement physique. Divers * Location de salles.

Clientèle: enfants, jeunes, adultes, personnes aînées

Territoire desservi: île de Montréal

Horaires: lundi au vendredi 6h30 à 21h30, samedi et dimanche 8h00 à 17h30

Frais: abonnement: variables selon l'âge, activités: variables

Financement: Centraide du Grand Montréal, subventions, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

Développement communautaire

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

1030, rue Cherrier, bureau 302, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 1H9

1 844 672-7222

Site internet: www.aqcca.org

Courriel: direction@aqcca.org

Services: * Soutien au développement des centres communautaires pour personnes aînées.

Clientèle: centres communautaires pour personnes aînées

Territoire desservi: le Québec

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: provincial, cotisations, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

ASSOCIATION RÉCRÉATIVE MILTON-PARC

3555, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 843-7000 poste 0

Site internet: www.miltonpark.org

Courriel: info@miltonpark.org

Services: * Programme interculturel de plein air. * Activités récréatives pour tous les âges. * Volleyball de plage au parc Jeanne-Mance. * Camps de jour d'été et de la semaine de relâche * Sorties et événements spéciaux. * Emplacement de salle et de gymnase. * Clinique d'impôts.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 10h00 à 20h00

Frais: cotisation annuelle: 10\$

Financement: fédéral, provincial, municipal, dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

ATELIER HABITATION MONTRÉAL

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2S6

514 270-8488 Téléc.: 514 270-6728

Site internet: atelierhabitationmontreal.org

Courriel: info@ahmt.org

Services: Développement de projets immobiliers communautaires. * Soutien à travers toutes les étapes du développement d'un projet communautaire lié à l'immobilier: construction, rénovation, relocalisation, préservation d'un immeuble. * Accompagnement dans le développement et la planification, la réalisation et la gestion du projet à l'aide de ressources techniques spécialisées en immobilier.

Clientèle: organismes à but non lucratif et population en générale souhaitant obtenir de l'information et des services dans le domaine

Territoire desservi: île de Montréal, Longueuil, Saint-Hubert, Brossard, Boucherville, Saint-Lambert

Horaire: lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Frais: information: gratuit, projet: contrat de service avec tarification ajustée selon l'envergure

Financement: provincial, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRAIDE DU GRAND MONTRÉAL

493, rue Sherbrooke Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H3A 1B6

514 288-1261 Téléc.: 514 350-7282

Site internet: www.centraide-mtl.org

Courriel: info@centraide-mtl.org

Services: Soutien aux organismes communautaires locaux grâce à une campagne de financement et aux dons recueillis.

Clientèle: organismes communautaires

Territoire desservi: Grand Montréal, MRC Les Jardins-de-Napierville, MRC Le Haut-Richelieu

Financement: campagnes de financement, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES (LE)

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 470, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2K5

514 849-5599 Téléc.: 514 849-5553

Site internet: coco-net.org/?lang=fr

Courriel: info@coco-net.org

Services: Soutien aux organismes communautaires. * Aide au développement: conseils, formations, coaching. * Soutien aux technologies et aux communications. * Résolution des conflits: médiation, prévention. * Formations et accompagnement pour une pratique anti-oppressive. * Activités de réseautage: ateliers, événements. * Séances d'information, ressources en ligne. * Recherche et projets liés au secteur communautaire.

Clientèle: organismes communautaires, personnes engagées dans le milieu communautaire, les coalitions ou dans les mouvements sociaux (personnes employées, membres, bénévoles)

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au jeudi 10h00 à 16h00

Frais: adhésion: gratuite, autres services: variables

Financement: Centraide du Grand Montréal, fondations, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DU PLATEAU (LE)

2275, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G4

514 872-6830

Site internet: centreduplateau.qc.ca

Courriel: directioncentreduplateau@gmail.com

Services: Centre communautaire. * Activités communautaires, sportives, culturelles, récréatives et éducatives. * Enfants à défis: accompagnement en loisir pour enfants avec un handicap physique ou intellectuel ou une situation financière précaire. * Location de salles.

Clientèle: familles, enfants avec un handicap physique ou intellectuel

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, Centre-Sud, Ville-Marie

Horaire: lundi au vendredi 7h00 à 21h00, samedi et dimanche 8h00 à 17h00

Frais: variables selon l'activité

Financement: fédéral, provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CONSEILLERS EN DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE (LES)

425, rue Sherbrooke Est, bureau 11, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 1J9

514 522-9151 Téléc.: 514 522-5547

Site internet: www.codem.qc.ca

Courriel: sae@codem.qc.ca

Services: Centre multi-services en matières d'emploi. * Rencontres individuelles et personnalisées avec suivi. * Évaluation des besoins et bilan de compétences. * Orientation professionnelle et transition de carrière. * Placement en entreprise. * Retour aux études et orientation scolaire. * Aide à la recherche d'emploi, à la rédaction de CV et simulation d'entrevues. * Référencement. * Démarrage d'entreprise, évaluation du marché ciblé et aide pour les travailleur-euse-s autonomes. * Ateliers de mise à niveau de vos compétences et soirées de réseautage. * Banque d'employeur-euse-s et babillard d'offres d'emploi. * Prévention du décrochage scolaire. * Programme Entrepreneuriat-Bénévolat-Volontariat. * Bottin de liens utiles: cliquer ici * Équipement en libre accès: ordinateurs, wi-fi, imprimantes, télécopieurs, etc. * Services aux organismes sans but lucratif et aux entreprises: recrutement, médiation, formation, évaluation du potentiel, etc.

Clientèle: grand public, entreprises, organisations

Territoire desservi: Centre-Sud, Le Plateau Mont-Royal, Mile End

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Frais: aucuns

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE - ACTION SOLIDARITÉ GRAND PLATEAU

4450, rue Saint-Hubert, local 226, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 528-8656

Site internet: cdcasgp.org

Courriel: info@cdcasgp.org

Services: Regroupement local d'organisations communautaires intersectorielles ayant pour mission le développement communautaire, social et économique. * Concertation. * Soutien aux initiatives de quartier. * Réseautage. * Mobilisation autour d'enjeux socioéconomiques. * Publications et balado.

Clientèle: organismes communautaires

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi 13h30 à 17h00, mardi à vendredi 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Frais: cotisation

Financement: cotisations, provincial, municipal

Statut: organisme à but non lucratif

LITTÉRATIE ENSEMBLE

4384, boulevard Saint-Laurent, bureau 100, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1Z5

514 528-1001

Site internet: www.litteratieensemble.ca

Courriel: montreal@litteratieensemble.ca

Services: * Alphabétisation. * Francisation. * Tutorat individuel ou en groupe pour adultes. * Aide aux devoirs. * Ateliers de formation pour organismes communautaires. * Conférences.

Clientèle: enfants, adolescent-es, adultes

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: provincial, campagnes de financement

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON DE L'AMITIÉ DE MONTRÉAL

120, avenue Duluth Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1H1

514 843-4356

Site internet: www.maisondelamitie.ca

Courriel: info@maisondelamitie.ca

Services: * Cours de français, d'anglais, d'espagnol et de portugais. * Marchés fermiers. * Résidence étudiante communautaire de septembre à avril. * Chambres disponibles par nuitée durant l'été. * Location de salle. * Lieu de distribution alimentaire organisée par Partage et Solidarité. * Événements.

Clientèle: événements: grand public, cours de langues: personnes de 18 ans et plus, résidence étudiante: priorité aux étudiants de 18 à 30 ans, chambres l'été: grand public

Capacité: 150 personnes

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 20h30, chambres d'été: 1er mai au 31 août, distribution alimentaire par Partage et Solidarité: vendredi et samedi, sur rendez-vous

Frais: cours d'anglais: 150\$ pour 36 heures, cours d'espagnol: 160\$ pour 36 heures, cours de français: 190\$ pour 54 heures, cours de portugais: 160\$ pour 36 heures, demandeurs d'asile ou bénéficiaires de l'aide sociale: cours de langues à 50\$, résidence étudiante: entre 470 et 560\$ par mois, chambres l'été: entre 45 et 75\$ par nuit, 10\$ par personne supplémentaire dans la chambre

Financement: dons, autofinancement, fédéral, provincial, municipal

Statut: organisme à but non lucratif

MICROCRÉDIT MONTRÉAL

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 319, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2K5

514 843-7296

Site internet: microcreditmontreal.ca

Courriel: info@microcreditmontreal.ca

Services: * Prêts et accompagnement individualisé aux personnes ou organisations qui n'ont pas accès au crédit institutionnel pour leur projet d'entreprise ou professionnel. * Financement des entrepreneur-e-s pour le démarrage ou l'expansion de leur entreprise. * Reconnaissance des acquis: financement pour la reconnaissance et la mise à jour des compétences professionnelles des personnes formées à l'étranger. * Ateliers de littératie financière. * Formation visant le développement des compétences entrepreneuriales des femmes.

Clientèle: personnes exclues des réseaux de financement conventionnels, personnes immigrantes et organismes communautaires

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au jeudi 9h00 à 17h00, vendredi 9h00 à 12h00

Financement: provincial, fédéral, dons

Statut: organisme à but non lucratif

ORGANISATION COMMUNAUTAIRE J'AIME MA VILLE - MONTRÉAL

Adresse confidentielle

514 532-1105

Site internet: jaimemaville.com

Courriel: montreal@jaimemaville.com

Services: Promotion de l'implication communautaire à travers l'action bénévole. * Prévention de l'isolement social. * Bénévolat.

Clientèle: personnes vulnérables, organismes communautaires

Territoire desservi: Montréal

Financement: dons

Statut: organisme à but non lucratif

PORTE JAUNE (LA)

3625, rue Aylmer, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2C3

514 845-2600 poste 1

Site internet: fr.yellowdoor.org

Courriel: info@yellowdoor.org

Services: Personnes âgées * Visites amicales. * Appels amicaux. * Aide aux courses. * Tech Café: aide informatique et technologique individuelle, ateliers sur la culture numérique. * Accompagnement pour les sorties et rendez-vous médicaux par des bénévoles. Activités de loisirs * Groupes de bien-être intergénérationnels: yoga, ruche d'art, heure communautaire, musique, méditation, club de lecture en anglais et en français, groupe de marche, groupe de cinéma, événements avec des partenaires communautaires. Alimentation * Cuisine communautaire: dîner végétalien les vendredis. Activités communautaires * Location de salles pour des rencontres communautaires.

Clientèle: personnes âgées de 55 ans plus, personnes intéressées par le bénévolat, membres de la communauté

Territoire desservi: services pour les personnes âgées: quadrilatère entre avenue des Pins et rue Saint-Jacques, entre avenue Atwater et rue Saint-Denis, autres services: île de Montréal

Horaire: administration: mardi au jeudi 9h30 à 17h00, vendredi 9h30 à 15h00, ateliers sur la culture numérique: une semaine sur deux, cuisine communautaire: vendredi 12h30 à 14h00

Frais: location de salle: variables, cuisine communautaire: 4\$, activités: gratuit

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

PUCE RESSOURCE INFORMATIQUE (LA)

4689, avenue Papineau, 2e étage, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1V4

514 259-3126 Téléc.: 514 419-0916

Site internet: lapuce.org

Courriel: info@lapuce.org

Services: * Programme préparatoire à l'emploi: acquisition de compétences numériques d'une durée de 21 semaines dont 4 semaines de stage. * Formations régulières et sur mesure pour l'amélioration des compétences numériques: Microsoft 365, Google Workspace, marketing et communications numériques etc. * Ateliers en communication numérique pour les personnes de 18 à 30 ans. * Ateliers d'initiation à la littératie numérique pour les personnes de 50 ans et plus. * Pratique libre avec accès à Internet et aux équipements informatiques. * Activités de sensibilisation aux impacts de la technologie sur la vie quotidienne. * Service-conseil en transformation numérique pour organismes communautaires. * Location de salles.

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 17h00

Frais: variables

Financement: provincial, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

YMCA DU PARC

5550, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2V 4H1

514 271-9622 Téléc.: 514 277-9102

Site internet: www.ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-du-Parc

Courriel: contact@ymcaquebec.org

Services: Enfance et famille * Activités parents-enfants. * Activités pour les enfants. * Garderie subventionnée. * Camps de jour et semaine de relâche. * Aide aux devoirs pour les 6 à 12 ans. Jeunesse * Zone Jeunesse pour les 12 à 17 ans. * Alternative suspension: programme de prévention de décrochage scolaire. * CIEC Mile-End et Outremont: coopérative jeunesse de services. Sports * Salle d'entraînement. * Cours de groupe. * Sports en gymnase. * Bains libres pour adultes et bains libres familiaux. * Cours de natation en groupe et en privé. * Club de natation et club de triathlon. Personnes âgées * Café rendez-vous Y: activités de socialisation pour les personnes âgées de 55 ans et plus. * Activités de loisir. Formations * Formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR) et premiers soins. * Certifications aquatiques. * Certifications en conditionnement physique. Divers * Location de salles.

Clientèle: enfants, jeunes, adultes, personnes âgées

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 6h30 à 21h30, samedi et dimanche 8h00 à 17h30

Frais: abonnement: variables selon l'âge, activités: variables

Financement: Centraide du Grand Montréal, subventions, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

Information et références**CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL**

4689, avenue Papineau, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1V4

514 270-6110 poste 2 Téléc.: 514 270-6115

Site internet: csfmontreal.qc.ca

Courriel: info@csfmontreal.qc.ca

Services: Services en santé sexuelle et reproductive. * Interruption de grossesse. * Clinique en santé gynécologique pour femmes vulnérables. * Information et référence. * Ateliers en santé sexuelle et reproductive dans les groupes de femmes sur demande. * Formation pour professionnel-le-s. * Formation à l'examen gynécologique pour infirmières. * Concertation et représentation féministe.

Clientèle: femmes, clinique en santé gynécologique: femmes ayant déjà un dossier médical au CSFM et femmes recommandées par un organisme ayant conclu une entente avec le CSFM

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h15

Financement: subventions, dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

IMMIGRANT QUÉBEC

Adresse confidentielle

514 279-4342

Site internet: immigrantquebec.com

Courriel: contact@immigrantquebec.com

Services: Média d'information pour personnes nouvellement arrivées. * Collection de guides annuels diffusés en version papier et téléchargeables gratuitement: Immigrer au Québec, Travailler au Québec, Étudier au Québec, Entreprendre au Québec, Vivre à Montréal et ses environs, Vivre à Québec et ses environs, etc. * Collection de dossiers thématiques: La santé et les assurances au Québec, Le budget et les finances au Québec, Vivre en région, etc. * Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec: www.salonimmigration.com

Clientèle: candidats à l'immigration, personnes nouvellement arrivées

Territoire desservi: le Québec

Financement: autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

JEUNES IDENTITÉS CRÉATIVES

5425, rue de Bordeaux, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 2P9

Site internet: jeunesidentitescreatives.com

Courriel: administration@contactgckc.com

Services: Soutien et sensibilisation visant l'inclusion des jeunes trans et non-binaires. * Information, soutien et référence par courriel ou en ligne. * Groupes d'entraide pour parents d'enfants trans et jeunes trans. *

Rencontres de soutien pour parents et tuteurs-trices d'enfants trans. * Bonjour Sam: guide pédagogique pour les enseignant-e-s des écoles primaires abordant les questions reliées à l'identité, les rôles, les stéréotypes et les normes de genre. * Les essentiels du genre: accessoires visant à favoriser l'affirmation de genre. *

Répertoire de services thérapeutiques trans-inclusifs en ligne: <http://jeunesidentitescreatives.com/services> *

Activités festives et de socialisation pour les familles: sorties aux pommes, cabane à sucre, fête hivernale, etc. *

Défense des droits et promotion des intérêts. * Sensibilisation et éducation du public.

Clientèle: jeunes transgenres et non-binaires, leurs proches, écoles, communautés, public général

Territoire desservi: Canada, rencontres de soutien pour parents et tuteurs-trices: Plateau-Mont-Royal; activités festives: Montréal

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DE LA DANSE

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 440, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2K5

514 849-4003

Site internet: www.quebecdanse.org

Courriel: info@quebecdanse.org

Services: Regroupement et représentation des professionnel-le-s de la danse. * Information, soutien et ressources. * Promotion. * Formation. * Réseautage. * Concertation et représentation.

Clientèle: professionnel-le-s de la danse

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: dons, cotisations, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

Organismes de bienfaisance

ATAXIE CANADA - FONDATION CLAUDE ST-JEAN

4388, rue Saint-Denis, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2L1

1 855 321-8684

Site internet: lacaf.org

Courriel: ataxie@lacaf.org

Services: * Information et référence. * Avancement de la recherche. * Levées de fonds et programme de soutien financier.

Clientèle: personnes vivant avec l'ataxie, leurs proches, personnes professionnelles de la santé, public

Territoire desservi: Canada

Horaire: lundi au jeudi 9h00 à 16h00

Financement: campagnes de financement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRAIDE DU GRAND MONTRÉAL

493, rue Sherbrooke Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H3A 1B6

514 288-1261 Téléc.: 514 350-7282

Site internet: www.centraide-mtl.org

Courriel: info@centraide-mtl.org

Services: Soutien aux organismes communautaires locaux grâce à une campagne de financement et aux dons recueillis.

Clientèle: organismes communautaires

Territoire desservi: Grand Montréal, MRC Les Jardins-de-Napierville, MRC Le Haut-Richelieu

Financement: campagnes de financement, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

Organismes de concertation et d'action citoyenne

ALTERNATIVES, RÉSEAU D'ACTION ET DE COMMUNICATION POUR LE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL

3720, avenue du Parc, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2J1

514 982-6606 Téléc.: 514 982-6122

Site internet: www.alternatives.ca

Courriel: info@alternatives.ca

Services: Mise en réseau, construction d'initiatives novatrices et promotion des mouvements populaires et sociaux luttant en faveur des droits économiques, sociaux, politiques, culturels et environnementaux. *

Création de projets: recherche, mobilisation, solidarité internationale.

Territoire desservi: Canada

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: adhésion annuelle: 36\$

Financement: autofinancement, cotisations, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - DIVISION DU QUÉBEC

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 603, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2S6

1 844 657-2106

Site internet: quebec.acsm.ca

Courriel: info@acsm.qc.ca

Services: Promotion et prévention en santé mentale. * Information générale sur les maladies mentales. * Programme d'autosoins avec accompagnement Retrouver son entrain: retrouversonentrainqc.ca * Évaluez votre santé mentale: questionnaires rapides en ligne pour enfants ou adultes.

Clientèle: personnes de 14 ans et plus

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: provincial, autofinancement

Statut: None or unknown

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - FILIALE DE MONTRÉAL

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 605, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2S6

514 521-4993

Site internet: acsmmontreal.qc.ca

Courriel: info@acsmmontreal.qc.ca

Services: Promotion et prévention en santé mentale. * Information et sensibilisation. * Conférence La santé mental démythifiée: conférences interactives offertes dans vos milieux de vie (travail, centre communautaire, résidence, etc.). * Webinaires: acsmmontreal.qc.ca/tous-les-webinaires * Centre de documentation et publications de guides et magazines. * Sensibilisation communautaire: représentation, coopération et consultation. * Prise de parol en public et positionnement politique. * Programmes, formation, séminaires et colloques. * Semaine nationale pour la santé mentale. Pour les jeunes * Activités pédagogiques Adap.t pour jeunes (la santé mentale c'est quoi, la gestion du stress, maîtriser son discours intérieur): acsmmontreal.qc.ca/adapt * On parle de santé mentale: www.youtube.com/@Onparlede Pour les personnes âgées * Programme Apprivoiser sa solitude et développer son réseau: 6 ateliers hebdomadaires, en personne ou en virtuel, développement de stratégies pour briser l'isolement et consolider le réseau social, avoir une meilleure connaissance des ressources disponibles dans leur milieu. * Vieillir en bonne santé mentale: formations pour intervenant-e-s et personnes proches aidantes sur la santé mentale des personnes âgées.

Clientèle: organismes, entrepreneurs, gestionnaires, entreprises privées, écoles oeuvrant auprès des jeunes, personnes âgées et personnes seules

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00

Frais: variables

Financement: provincial, autofinancement, dons

Statut: organisme à but non lucratif

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

5455, avenue De Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

514 528-5811

Site internet: aspq.org

Courriel: info@aspq.org

Services: * Informations et mobilisation afin d'agir sur divers enjeux liés à la santé durable. * Parrainage des coalitions qui mènent des actions concertées ayant un impact significatif sur des enjeux de santé publique au Québec. * Maison de la Santé durable: espace de collaboration et de mutualisation des services et des compétences entre organismes à but non lucratif. * Site internet: Alcool au féminin. * Information en ligne sur le trouble du spectre de l'alcoolisation foetale: grossessesansalcool.ca * Occasion de bénévolat.

Clientèle: intervenant-e-s du réseau de la santé et des services sociaux, grand public

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: adhésion annuelle

Financement: cotisations, subventions, dons

Statut: organisme à but non lucratif

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR ÂÎNÉS

1030, rue Cherrier, bureau 302, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 1H9

1 844 672-7222

Site internet: www.aqcca.org

Courriel: direction@aqcca.org

Services: * Soutien au développement des centres communautaires pour personnes âgées.

Clientèle: centres communautaires pour personnes âgées

Territoire desservi: le Québec

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: provincial, cotisations, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

ATELIER HABITATION MONTRÉAL

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2S6

514 270-8488 **Télé.:** 514 270-6728

Site internet: atelierhabitationmontreal.org

Courriel: info@ahmt.org

Services: Développement de projets immobiliers communautaires. * Soutien à travers toutes les étapes du développement d'un projet communautaire lié à l'immobilier: construction, rénovation, relocalisation, préservation d'un immeuble. * Accompagnement dans le développement et la planification, la réalisation et la gestion du projet à l'aide de ressources techniques spécialisées en immobilier.

Clientèle: organismes à but non lucratif et population en générale souhaitant obtenir de l'information et des services dans le domaine

Territoire desservi: île de Montréal, Longueuil, Saint-Hubert, Brossard, Boucherville, Saint-Lambert

Horaires: lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Frais: information: gratuit, projet: contrat de service avec tarification ajustée selon l'envergure

Financement: provincial, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CANTINE POUR TOUS (LA)

5455, avenue de Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

1 833 437-0958

Site internet: lacantinepourtous.org

Courriel: info@lacantinepourtous.org

Services: Collectif qui fédère des organisations d'économie sociale et solidaire * La Cantine à Domicile: repas congelés préparés par des traiteurs avec livraison. * La Cantine dans les Écoles: livraison de repas scolaires pour enfants.

Clientèle: grand public, personnes en situation de vulnérabilité, organismes communautaires qui favorisent l'accès à l'alimentation, toutes institutions souhaitant offrir un service de repas, écoles primaires

Territoire desservi: le Québec, la Cantine à Domicile: consulter le site Internet

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: La Cantine à domicile: à partir de 6\$ par repas, programme de tarification sociale pour personnes référées par les services sociaux, La Cantine dans les écoles: payer selon vos moyens, minimum 1\$ par repas

Financement: provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE D'ÉCOLOGIE URBAINE

5333, avenue Casgrain, bureau 701, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 1X3

514 282-8378

Site internet: www.ecologieurbaine.net

Courriel: info@ecologieurbaine.net

Services: Amélioration des pratiques et des politiques pour la création de villes écologiques.* Conception, animation et réalisation de projets, démarches et activités. * Collecte de données, analyse et formulation de recommandations. * Services-conseils, accompagnement et développement des pratiques dans les villes.

Clientèle: municipalités, personnes citoyennes

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: subventions, dons

Statut: organisme à but non lucratif

COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE

5000, rue d'Iberville, bureau 304, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 2S6

514 948-0505

Site internet: cocdmo.qc.ca

Courriel: communication@cocdmo.qc.ca

Services: * Insertion et intégration en emploi. * Formation et éducation adaptées aux besoins. * Promotion et défense des droits. * Développement local et communautaire.

Clientèle: organismes en employabilité, personnes sans emploi

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: frais pour devenir membre

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES QUÉBÉCOIS DE LUTTE CONTRE LE SIDA

1, rue Sherbrooke Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 3V8

1 866 535-0481 Téléc.: 514 844-2498

Site internet: www.cocqsida.com

Courriel: info@cocqsida.ca

Services: * Soutien aux organismes: concertation, évaluation et réseautage. * Promotion de la santé sexuelle à travers la prévention et l'information. * Cercle Orange: suivi médical pour les personnes vivant avec le VIH/sida n'ayant pas accès à la couverture de la RAMQ. * Information et consultation juridique pour les personnes vivant avec le VIH/sida. * Défense des droits et intérêts des personnes vivant avec le VIH/sida. * Mobilisation, sensibilisation, recherche et référence. * Formation en leadership pour les personnes vivant avec le VIH/sida. * Formation des intervenant-es des organismes.

Clientèle: personnes vivant avec le VIH/sida, organismes communautaires de lutte contre le VIH/sida

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: subventions

Statut: organisme à but non lucratif

COLLECTIF RÉCOLTE

5570, rue Cartier, bureau 204, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1X9

514 360-1086

Site internet: recolte.ca/accueil

Courriel: info@recolte.ca

Services: Soutien à l'innovation sociale alimentaire. * Consultation, accompagnement et cocréation. * Programme de solutions logistiques alimentaires. * Programme en innovation sociale bioalimentaire.

Clientèle: organisations oeuvrant en innovation bioalimentaire, entrepreneur-e-s en bioalimentaire, municipalités, entités de concertation

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: autofinancement, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ AVEC L'AFRIQUE FRANCOPHONE

4372, boulevard Saint-Laurent, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1Z5
514 444-8833

Services: * Développement de partenariats avec des réseaux et des organisations africains et québécois ouvrant dans le domaine de l'entrepreneuriat et de l'employabilité. * Renforcement des organisations locales d'Afrique francophone en partageant les pratiques québécoises en matière d'employabilité et d'entrepreneuriat. * Ateliers et conférences.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 18h00

Frais: adhésion: 10\$

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU

4095, rue Saint-André, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 3W4
514 523-1752

Site internet: www.ccgp-montreal.org

Courriel: info@ccgp-montreal.org

Services: * Cuisines collectives: 4 à 8 personnes se rassemblant mensuellement pour cuisiner. * Vous êtes le chef!: boîtes prêtes-à-cuisiner pour personnes âgées. * Programme Boîte à lunch: ateliers d'éducation culinaire pour jeunes de 9 à 11 ans. * Projet Cigognes: programme de répit culinaire offrant la livraison de repas aux familles durant 6 semaines. * Jardin collectif pour les personnes âgées des HML de Mentana. * Activité de mise en conserve pour tous-es. * Programme scolaire d'agriculture urbaine: partenariat avec les écoles locales. * Formation, information et sensibilisation à la saine alimentation. * Concertation en sécurité alimentaire. * Distribution de collation pour les personnes âgées et enfants de leurs programmes dans le cadre d'un projet de transformation d'invendus alimentaires. * Dîner presque parfait: compétition culinaire ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans.

Clientèle: personnes ayant un faible revenu, adultes, personnes âgées, familles, femmes vivant en centre d'hébergement, personnes vivant en HLM, groupes désirant démarrer des cuisines collectives, jeunes et enfants de 6 à 12 ans, boîtes prêtes-à-cuisiner: personnes de 50 ans et plus en HLM, programme Boîte à lunch: jeunes en 4e et 5e année

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, jardin: de mai à septembre

Frais: membre: gratuit

Financement: provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

EX AEQUO

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 328, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2K5
514 288-3852 Téléc.: 514 288-2834

Site internet: exaequo.net

Courriel: info@exaequo.net

Services: Promotion de l'accessibilité universelle et défense des droits des personnes vivant avec une déficience motrice. * Banque de personnes préposées pour les personnes utilisant le chèque emploi-service. * Action citoyenne, représentation, concertation et partenariat avec différents organismes. * Information, formation et sensibilisation.

Clientèle: personnes de 18 ans et plus ayant une déficience motrice

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: carte de membre: gratuite

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

1855, rue Rachel, 1er étage, bureau 102, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1P5

1 800 715-7515 Téléc.: 514 843-6485

Site internet: www.fcabq.org

Courriel: admin@fcabq.org

Services: Mobilisation, soutien et représentation des centres d'action bénévole. * Promotion, reconnaissance et développement des différentes pratiques de l'action bénévole. * Centre de documentation en ligne. * Site provincial de jumelage des centres d'action bénévole du Québec et des organismes à but non lucratif avec les bénévoles: www.jebenevole.ca

Clientèle: centres d'action bénévole, site de jumelage: centres d'action bénévole, bénévoles

Capacité: 121 centres d'action bénévoles

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 16h00

Frais: 475\$ par année par association

Financement: subventions, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

HÉRITAGE MONTRÉAL

3575, boulevard Saint-Laurent, bureau 480, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2T7

514 286-2662

Site internet: www.heritagemontreal.org

Courriel: contact@heritagemontreal.org

Services: Promotion et protection du patrimoine architectural, historique, naturel et culturel du Grand Montréal.

* Visites guidées saisonnières et thématiques. * Activités pédagogiques dans les écoles secondaires. *

Plateforme Memento: répertoire collaboratif pour identifier les lieux patrimoniaux ainsi qu'un outil de référence pour la sauvegarde et la mise en valeur du patrimoine de la région métropolitaine de Montréal. * Échanges urbains: conférences et tables rondes.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h30 à 17h00

Financement: cotisations, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

POUR 3 POINTS

5455, avenue de Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

514 789-2359

Site internet: pour3points.ca

Courriel: info@pour3points.ca

Services: Formation d'entraîneurs sportifs permettant le développement d'outils nécessaires pour accompagner les jeunes issus de milieux défavorisés à développer les habiletés requises pour réussir à l'école et dans la vie. * Formations diverses à l'utilisation du sport à caractère psychosocial.

Clientèle: entraîneurs sportifs, intervenants sociaux, animateurs ou responsables en milieux communautaires et scolaires

Territoire desservi: le Québec

Horaire: bureau: lundi au jeudi 9h00 à 17h00

Frais: variables

Financement: dons, campagnes de financement, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

REGROUPEMENT DES ORGANISMES POUR HOMMES DE L'ILE DE MONTRÉAL

4533, boulevard Saint-Laurent, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 1R2

438 397-0698 poste 101

Site internet: www.rohim.net

Courriel: info@rohim.net

Services: * Amélioration de la visibilité des organismes intervenant pour les hommes sur le territoire de l'île de Montréal. * Création, regroupement et intégration des ressources de recherche offrant des références sur la condition masculine. * Concertation, formation et réseautage. * Services aux membres.

Clientèle: organismes communautaires pour hommes

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: cotisation annuelle: 20\$ pour les membres actifs, 10\$ pour les membres associés, 5\$ pour les membres sympathisants

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

RÉSEAU DES CARREFOURS JEUNESSE-EMPLOI DU QUÉBEC

5337, boulevard Saint-Laurent, bureau 350, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 1S5

1 877 393-9155 Téléc.: 514 393-9108

Site internet: www.rcjeq.org

Courriel: info@rcjeq.org

Services: Regroupement, soutien et représentation des carrefours jeunesse-emploi. * Documentation, outils, formation. * Écoute et conseils.

Clientèle: carrefours jeunesse-emploi

Territoire desservi: le Québec

Frais: cotisation annuelle

Financement: cotisations, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

RESTO PLATEAU

4450, rue Saint-Hubert, bureau 232, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-5997 Téléc.: 514 527-5965

Site internet: restoplateau.com

Courriel: info@restoplateau.com

Services: * Restaurant communautaire offrant des repas à prix modique. * Comptoir de repas à emporter. * Service de traiteur. * Formation et insertion socioprofessionnelle dans le domaine de la cuisine. * Programme financé par Emploi-Québec. * Développement communautaire et partenariat. * Clinique d'impôts pour membres seulement.

Clientèle: personnes en situation de vulnérabilité sociale ou financière

Capacité: 200 à 250 personnes par jour

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: bureau: 9h00 à 17h00, restaurant communautaire: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir de repas à emporter de jour: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir à emporter de soir: lundi et mercredi 16h30 à 18h30

Frais: repas: 5\$, 7\$ ou 9\$, selon la capacité à payer, plats congelés: à partir de 3,75\$

Financement: dons, subventions, Centraide du Grand Montréal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

TABLE DE CONCERTATION ALLIANCES 3E ÂGE GRAND PLATEAU

465, rue Gilford, bureau 1, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1N5

514 282-1553 poste 202

Services: Table de concertation pour les organismes oeuvrant pour les personnes âgées. * Échange d'information sur les activités des membres. * Projets communs pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Clientèle: organismes oeuvrant auprès des personnes âgées

Capacité: 45 membres

Territoire desservi: Le Plateau Mont-Royal

Frais: adhésion annuelle: 25\$

Financement: cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

Alimentation

AIDE ALIMENTAIRE

AIDE ALIMENTAIRE DANS LES ÉCOLES

AIDE ALIMENTAIRE POUR FEMMES ENCEINTES ET ENFANTS

COORDINATION DE L'AIDE ALIMENTAIRE

CUISINES COLLECTIVES ET ATELIERS DE CUISINE

JARDINS ET MARCHÉS COMMUNAUTAIRES

PANIERIS DE NOËL

REPAS GRATUITS OU À BAS PRIX

REPAS PRÉPARÉS ET POPOTES ROULANTES

Aide alimentaire

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

4273, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L7

514 350-8881 poste 204

Site internet: aepp.ca

Courriel: adjointedir@aepp.ca

Services: Alimentation * Distribution de paniers alimentaires aux deux semaines. * Paniers de légumes solidaires: vente de paniers de légumes à petits prix. * Ateliers culinaires. Écologie et agriculture urbaine * Jardin collectif. * Formation en agriculture urbaine. * Transition socio-écologique. * Club de lecture. * Visionnement de films. * Formation sur les changements climatiques. * Atelier d'éducation à la sensibilisation. Arts et culture * Ateliers de céramique, de couture, d'aquarelle et d'écriture. * Espace de création des ateliers. * Théâtre collectif. * Tricot: projet collectif * Récits de vie. Action communautaire * Lutte à la fracture numérique. * Salle aux ordinateurs avec accès à Internet. * Formation et soutien en informatique. * Clinique d'impôts. Mobilisation * Réseau d'entraide.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, cueillette des paniers solidaires: mardis aux deux semaines 13h30 à 17h00

Frais: inscription aux ateliers: 5\$ par année

Financement: provincial, municipal, Centraide du Grand Montréal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE COMMUNAUTAIRE VERTICAL

3767, rue Berri, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 4G7

514 750-3946

Courriel: nydia@restauracion.ca

Services: Centre d'aide aux personnes dans le besoin. * Paniers d'aide alimentaire et dépannage d'urgence. * Service d'orientation et d'insertion pour personnes nouvellement arrivées. * Soutien moral. * Activités sportives pour les enfants et les adolescent-e-s. * Paniers de Noël. * Occasion de bénévolat.

Clientèle: personnes dans le besoin, personnes nouvellement arrivées, étudiant-e-s, activités sportives: enfants et adolescent-e-s

Capacité: aide alimentaire: 100

Territoire desservi: Le Plateau Mont-Royal, Hochelaga-Maisonneuve, Ville-Marie

Horaire: bureau: mardi 14h00 à 17h00, mercredi et jeudi 10h00 à 13h00, aide alimentaire: mardi 14h00 à 17h30, soutien: mercredi et jeudi 10h00 à 13h00

Frais: panier alimentaire et d'urgence: 7\$, membre: 10\$ par année

Financement: municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE D'AIDE À LA FAMILLE

Adresse confidentielle

514 982-0804

Site internet: centraidefamille.com

Courriel: info@centraidefamille.com

Services: Aide alimentaire * Banque alimentaire. * Paniers de Noël. * Cuisine collective. Intervention psychosociale * Écoute active et accompagnement. * Information et sensibilisation. * Soutien en cas de violence. * Accompagnement à la cour pour les victimes de violence. * Groupes de soutien pour les victimes de violence. * Groupe d'aide et d'entraide pour les personnes immigrantes. * Prévention de la maltraitance envers les personnes âgées. Action communautaire * Art-thérapie et ateliers de méditation. * Formations. * Sorties récréatives. * Conférences. * Cours de français.

Clientèle: familles, femmes, particulièrement les personnes issues de l'immigration, certains services visent particulièrement les victimes de violence

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, pas de territoire limité pour les personnes lusophones

Horaire: lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00, banque alimentaire: mercredi 13h30 à 15h00

Frais: variables

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON D'AURORE (LA)

4816, rue Garnier, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 4B4

514 527-9075

Site internet: maisonaurore.org

Courriel: info@maisonaurore.org

Services: * Soutien individuel: information, référence, écoute, suivi, accompagnement et aide aux formulaires. * Ouvert à toutes: repas communautaires et soirées citoyennes. * Jeunesse: aide aux devoirs pour les enfants référés directement par les écoles primaires du Plateau. * Activités pour personnes de 50 ans et plus: tricot, mise en forme, yoga sur chaise, qi gong, tai chi, chant, broderie, ateliers d'informatique pour personnes débutantes, conférences. * Alimentaire: ateliers culinaires, cuisines collectives et paniers de fruits et légumes. * Agriculture urbaine: jardinage et ateliers ponctuels. * Repas de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes de tout âge

Capacité: cuisines collectives: 3 groupes

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi, mercredi et jeudi 9h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00, mardi 13h15 à 17h00, cuisines collectives: selon le groupe, repas communautaires: dernier jeudi du mois 12h00, paniers de fruits et légumes: livraison aux 2 semaines

Frais: cuisines collectives: frais selon les portions, repas communautaires: contribution volontaire de 5\$, mise en forme, tai chi, yoga sur chaise et qi gong: 15\$ par saison, tricot, broderie, atelier informatique: contribution volontaire, paniers de fruits et légumes: 10 à 20\$, subvention de 50% pour les ménages à faible revenu du Plateau Mont Royal

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

MISSION COMMUNAUTAIRE MILE-END

99, rue Bernard Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2J9

514 274-3401

Site internet: mileendmission.org/fr

Courriel: general@mileendmission.org

Services: * Banque alimentaire hebdomadaire. * Repas communautaires. * Information et référence. * Clinique juridique gratuite. * Accès aux ordinateurs, à Internet et au téléphone public. * Friperie. * Clinique dentaire biannuelle pour les personnes à faible revenu qui ne disposent pas de couverture dentaire. * Activités communautaires. * Dîner de Noël et paniers de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes et familles à faible revenu, vulnérables, en situation d'itinérance ou aînées

Territoire desservi: Mile-End

Horaire: mardi au vendredi 10h00 à 15h00, repas gratuits: mardi, mercredi et vendredi 12h00, clinique dentaire: en automne et hiver sur rendez-vous, clinique juridique: mercredi 16h00 à 19h00, banque alimentaire: jeudi 13h00

Frais: banque alimentaire et repas communautaires: aucuns

Financement: autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

PARTAGE & SOLIDARITÉ

Adresse confidentielle

Site internet: www.partageetsolidarite.org

Courriel: info@partageetsolidarite.org

Services: Lutte contre le gaspillage alimentaire. * Distribution de paniers alimentaires essentiellement composés d'invendus. * Groupe Facebook d'entraide: www.facebook.com/groups/partageetsolidarite2016 * 7 distributions hebdomadaires: lundi au Centre communautaire LGBTQ+ dans ville-Marie, mardi au Collège de Rosemont, mercredi au Centre des aînés de Villeray, vendredi et samedi à la Maison de l'amitié, dimanche au Collège Jean-de-Brébeuf.

Clientèle: personnes dans le besoin

Territoire desservi: Ville-Marie, Villeray, Le Plateau Mont-Royal, Rosemont-La Petite-Patrie, Centre-Sud, Côte-des-Neiges

Horaire: variable, sur rendez-vous

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme à but non lucratif

PIAMP (LE)

4430, avenue Papineau, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1T8

438 508-3289

Site internet: piamp.net

Courriel: piamp@piamp.net

Services: Soutien aux jeunes qui échangent des services sexuels. * Centre de jour. * Banque alimentaire. * Intervention par téléphone, par clavardage ou en personne: écoute, accompagnement et référence. * Kiosques d'information et activités de sensibilisation dans les différents milieux pour démystifier les échanges de services sexuels chez les jeunes. * Soutien et écoute auprès des parents et des proches. * Soutien à l'intervention et formations auprès des professionnels. * Distribution de matériel de réduction des méfaits: naloxone, bandelettes de test du fentanyl, matériel d'injection, condoms, etc. * Distribution de produits d'hygiène menstruelle.

Clientèle: jeunes de 12 à 25 ans qui échangent ou sont susceptibles d'échanger des services sexuels, intervenants, parents, étudiants et toute personne ayant besoin d'information ou de soutien à ce sujet

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: variables, contacter par téléphone pour plus d'informations

Frais: aucuns

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

RACINE CROISÉE - BANQUE ALIMENTAIRE

11, rue Roy Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1M1

514 225-3448

Site internet: bienfaisance.racinecroisee.ca

Courriel: info@racinecroisee.ca

Services: * Banque alimentaire.

Clientèle: personnes de toutes origines en situation de précarité

Capacité: 300 familles par distribution

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: vendredi 15h00 à 18h00

Frais: 7\$

Financement: dons

Statut: organisme à but non lucratif

SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1M1

514 284-9335

Site internet: santropolroulant.org

Courriel: info@santropolroulant.org

Services: * Popote roulante: livraison de repas nutritifs. * Soupe populaire pendant la période estivale et l'automne. * Collectif SantroVélo: récupération de vélo, ateliers de mise au point de vélo. * Autres activités et projets écologiques: jardins sur le toit, vermicompostage, apiculture, mycologie, cueillette de fruits urbains. * Activités éducatives sur l'agriculture et l'alimentation. * Ferme et vente de légumes biologiques. * Ordinateur en libre-accès. * Halte-chaleur et halte-fraicheur.

Clientèle: grand public, personnes désireuses de s'impliquer bénévolement, popote roulante: personnes en perte d'autonomie et isolées socialement, personnes en situation de précarité

Territoire desservi: popote roulante: appeler l'organisme ou consulter le site web pour la carte des quartiers desservis, autres services: île de Montréal

Horaire: lundi au mercredi, vendredi et samedi 9h30 à 17h30, Soupe populaire: juin à octobre, ateliers de mise au point de vélo: mardi et mercredi 17h15 à 19h15

Frais: popote roulante: 6\$ par repas, autres services, gratuit

Financement: autofinancement, subventions, dons

Statut: organisme à but non lucratif

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL - CENTRE D'AIDE SAINT-JEAN-BAPTISTE

4240, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L6

514 849-2008

Services: * Repas communautaire mensuel suivi d'une distribution de paniers de nourriture. * Distribution de paniers de Noël. * Fournitures scolaires sous forme de bons d'achats. * Dons et récupération de denrées périssables et non-périssables sur place.

Clientèle: personnes à faible revenu

Territoire desservi: paroisse Saint-Jean-Baptiste et paroisse fusionnée Saint-Louis-de-France

Horaire: repas mensuel: un samedi par mois à 12h00 suivi d'une distribution d'aide alimentaire à 14h00, sur rendez-vous

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme parapublic

SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL - SANTA-CRUZ

60, rue Rachel Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1G3

514 844-1011 Téléc.: 514 844-7685

Courriel: missionsantacruz@hotmail.com

Services: * Distribution de bons d'achat de nourriture. * Paniers de Noël et de Pâques.

Clientèle: personnes à faible revenu d'origine portugaise

Territoire desservi: île de Montréal

Horaires: sur rendez-vous, mardi, jeudi et vendredi 9h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00, mercredi 14h00 à 18h00

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

Aide alimentaire dans les écoles

CANTINE POUR TOUS (LA)

5455, avenue de Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

1 833 437-0958

Site internet: lacantinepourtous.org

Courriel: info@lacantinepourtous.org

Services: Collectif qui fédère des organisations d'économie sociale et solidaire * La Cantine à Domicile: repas congelés préparés par des traiteurs avec livraison. * La Cantine dans les Écoles: livraison de repas scolaires pour enfants.

Clientèle: grand public, personnes en situation de vulnérabilité, organismes communautaires qui favorisent l'accès à l'alimentation, toutes institutions souhaitant offrir un service de repas, écoles primaires

Territoire desservi: le Québec, la Cantine à Domicile: consulter le site Internet

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: La Cantine à domicile: à partir de 6\$ par repas, programme de tarification sociale pour personnes référées par les services sociaux, La Cantine dans les écoles: payer selon vos moyens, minimum 1\$ par repas

Financement: provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Aide alimentaire pour femmes enceintes et enfants

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

4273, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L7

514 350-8881 poste 204

Site internet: aepp.ca

Courriel: adjointedir@aepp.ca

Services: Alimentation * Distribution de paniers alimentaires aux deux semaines. * Paniers de légumes solidaires: vente de paniers de légumes à petits prix. * Ateliers culinaires. Écologie et agriculture urbaine * Jardin collectif. * Formation en agriculture urbaine. * Transition socio-écologique. * Club de lecture. * Visionnement de films. * Formation sur les changements climatiques. * Atelier d'éducation à la sensibilisation. Arts et culture * Ateliers de céramique, de couture, d'aquarelle et d'écriture. * Espace de création des ateliers. * Théâtre collectif. * Tricot: projet collectif * Récits de vie. Action communautaire * Lutte à la fracture numérique. * Salle aux ordinateurs avec accès à Internet. * Formation et soutien en informatique. * Clinique d'impôts. Mobilisation * Réseau d'entraide.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, cueillette des paniers solidaires: mardis aux deux semaines 13h30 à 17h00

Frais: inscription aux ateliers: 5\$ par année

Financement: provincial, municipal, Centraide du Grand Montréal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Coordination de l'aide alimentaire

CANTINE POUR TOUS (LA)

5455, avenue de Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

1 833 437-0958

Site internet: lacantinepourtous.org

Courriel: info@lacantinepourtous.org

Services: Collectif qui fédère des organisations d'économie sociale et solidaire * La Cantine à Domicile: repas congelés préparés par des traiteurs avec livraison. * La Cantine dans les Écoles: livraison de repas scolaires pour enfants.

Clientèle: grand public, personnes en situation de vulnérabilité, organismes communautaires qui favorisent l'accès à l'alimentation, toutes institutions souhaitant offrir un service de repas, écoles primaires

Territoire desservi: le Québec, la Cantine à Domicile: consulter le site Internet

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: La Cantine à domicile: à partir de 6\$ par repas, programme de tarification sociale pour personnes référées par les services sociaux, La Cantine dans les écoles: payer selon vos moyens, minimum 1\$ par repas

Financement: provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

COLLECTIF RÉCOLTE

5570, rue Cartier, bureau 204, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1X9

514 360-1086

Site internet: recolte.ca/accueil

Courriel: info@recolte.ca

Services: Soutien à l'innovation sociale alimentaire. * Consultation, accompagnement et cocréation. * Programme de solutions logistiques alimentaires. * Programme en innovation sociale bioalimentaire.

Clientèle: organisations oeuvrant en innovation bioalimentaire, entrepreneur-e-s en bioalimentaire, municipalités, entités de concertation

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: autofinancement, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU

4095, rue Saint-André, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 3W4

514 523-1752

Site internet: www.ccgp-montreal.org

Courriel: info@ccgp-montreal.org

Services: * Cuisines collectives: 4 à 8 personnes se rassemblant mensuellement pour cuisiner. * Vous êtes le chef!: boîtes prêtes-à-cuisiner pour personnes âgées. * Programme Boîte à lunch: ateliers d'éducation culinaire pour jeunes de 9 à 11 ans. * Projet Cigognes: programme de répit culinaire offrant la livraison de repas aux familles durant 6 semaines. * Jardin collectif pour les personnes âgées des HML de Mentana. * Activité de mise en conserve pour tous-es. * Programme scolaire d'agriculture urbaine: partenariat avec les écoles locales. * Formation, information et sensibilisation à la saine alimentation. * Concertation en sécurité alimentaire. * Distribution de collation pour les personnes âgées et enfants de leurs programmes dans le cadre d'un projet de transformation d'invendus alimentaires. * Dîner presque parfait: compétition culinaire ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans.

Clientèle: personnes ayant un faible revenu, adultes, personnes âgées, familles, femmes vivant en centre d'hébergement, personnes vivant en HLM, groupes désirant démarrer des cuisines collectives, jeunes et enfants de 6 à 12 ans, boîtes prêtes-à-cuisiner: personnes de 50 ans et plus en HLM, programme Boîte à lunch: jeunes en 4e et 5e année

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, jardin: de mai à septembre

Frais: membre: gratuit

Financement: provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL - CENTRE D'AIDE SAINT-JEAN-BAPTISTE

4240, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L6

514 849-2008

Services: * Repas communautaire mensuel suivi d'une distribution de paniers de nourriture. * Distribution de paniers de Noël. * Fournitures scolaires sous forme de bons d'achats. * Dons et récupération de denrées périssables et non-périssables sur place.

Clientèle: personnes à faible revenu

Territoire desservi: paroisse Saint-Jean-Baptiste et paroisse fusionnée Saint-Louis-de-France

Horaire: repas mensuel: un samedi par mois à 12h00 suivi d'une distribution d'aide alimentaire à 14h00, sur rendez-vous

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme parapublic

Cuisines collectives et ateliers de cuisine

CENTRE D'AIDE À LA FAMILLE

Adresse confidentielle

514 982-0804

Site internet: centreaidefamille.com

Courriel: info@centreaidefamille.com

Services: Aide alimentaire * Banque alimentaire. * Paniers de Noël. * Cuisine collective. Intervention psychosociale * Écoute active et accompagnement. * Information et sensibilisation. * Soutien en cas de violence. * Accompagnement à la cour pour les victimes de violence. * Groupes de soutien pour les victimes de violence. * Groupe d'aide et d'entraide pour les personnes immigrantes. * Prévention de la maltraitance envers les personnes âgées. Action communautaire * Art-thérapie et ateliers de méditation. * Formations. * Sorties récréatives. * Conférences. * Cours de français.

Clientèle: familles, femmes, particulièrement les personnes issues de l'immigration, certains services visent particulièrement les victimes de violence

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, pas de territoire limité pour les personnes lusophones

Horaire: lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00, banque alimentaire: mercredi 13h30 à 15h00

Frais: variables

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU

4095, rue Saint-André, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 3W4

514 523-1752

Site internet: www.ccgp-montreal.org

Courriel: info@ccgp-montreal.org

Services: * Cuisines collectives: 4 à 8 personnes se rassemblant mensuellement pour cuisiner. * Vous êtes le chef!: boîtes prêtes-à-cuisiner pour personnes âgées. * Programme Boîte à lunch: ateliers d'éducation culinaire pour jeunes de 9 à 11 ans. * Projet Cigognes: programme de répit culinaire offrant la livraison de repas aux familles durant 6 semaines. * Jardin collectif pour les personnes âgées des HML de Mentana. * Activité de mise en conserve pour tous-es. * Programme scolaire d'agriculture urbaine: partenariat avec les écoles locales. * Formation, information et sensibilisation à la saine alimentation. * Concertation en sécurité alimentaire. * Distribution de collation pour les personnes âgées et enfants de leurs programmes dans le cadre d'un projet de transformation d'invendus alimentaires. * Dîner presque parfait: compétition culinaire ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans.

Clientèle: personnes ayant un faible revenu, adultes, personnes âgées, familles, femmes vivant en centre d'hébergement, personnes vivant en HLM, groupes désirant démarrer des cuisines collectives, jeunes et enfants de 6 à 12 ans, boîtes prêtes-à-cuisiner: personnes de 50 ans et plus en HLM, programme Boîte à lunch: jeunes en 4e et 5e année

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, jardin: de mai à septembre

Frais: membre: gratuit

Financement: provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON D'AURORE (LA)

4816, rue Garnier, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 4B4

514 527-9075

Site internet: maisonaurore.org

Courriel: info@maisonaurore.org

Services: * Soutien individuel: information, référence, écoute, suivi, accompagnement et aide aux formulaires. * Ouvert à toutes: repas communautaires et soirées citoyennes. * Jeunesse: aide aux devoirs pour les enfants référés directement par les écoles primaires du Plateau. * Activités pour personnes de 50 ans et plus: tricot, mise en forme, yoga sur chaise, qi gong, tai chi, chant, broderie, ateliers d'informatique pour personnes débutantes, conférences. * Alimentaire: ateliers culinaires, cuisines collectives et paniers de fruits et légumes. * Agriculture urbaine: jardinage et ateliers ponctuels. * Repas de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes de tout âge

Capacité: cuisines collectives: 3 groupes

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi, mercredi et jeudi 9h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00, mardi 13h15 à 17h00, cuisines collectives: selon le groupe, repas communautaires: dernier jeudi du mois 12h00, paniers de fruits et légumes: livraison aux 2 semaines

Frais: cuisines collectives: frais selon les portions, repas communautaires: contribution volontaire de 5\$, mise en forme, tai chi, yoga sur chaise et qi gong: 15\$ par saison, tricot, broderie, atelier informatique: contribution volontaire, paniers de fruits et légumes: 10 à 20\$, subvention de 50% pour les ménages à faible revenu du Plateau Mont Royal

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

Jardins et marchés communautaires

ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

4273, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L7

514 350-8881 poste 204

Site internet: aepp.ca

Courriel: adjointedir@aepp.ca

Services: Alimentation * Distribution de paniers alimentaires aux deux semaines. * Paniers de légumes solidaires: vente de paniers de légumes à petits prix. * Ateliers culinaires. Écologie et agriculture urbaine * Jardin collectif. * Formation en agriculture urbaine. * Transition socio-écologique. * Club de lecture. * Visionnement de films. * Formation sur les changements climatiques. * Atelier d'éducation à la sensibilisation. Arts et culture * Ateliers de céramique, de couture, d'aquarelle et d'écriture. * Espace de création des ateliers. * Théâtre collectif. * Tricot: projet collectif * Récits de vie. Action communautaire * Lutte à la fracture numérique. * Salle aux ordinateurs avec accès à Internet. * Formation et soutien en informatique. * Clinique d'impôts. Mobilisation * Réseau d'entraide.

Clientèle: grand public

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, cueillette des paniers solidaires: mardis aux deux semaines 13h30 à 17h00

Frais: inscription aux ateliers: 5\$ par année

Financement: provincial, municipal, Centraide du Grand Montréal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU

4095, rue Saint-André, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 3W4

514 523-1752

Site internet: www.ccgp-montreal.org

Courriel: info@ccgp-montreal.org

Services: * Cuisines collectives: 4 à 8 personnes se rassemblant mensuellement pour cuisiner. * Vous êtes le chef!: boîtes prêtes-à-cuisiner pour personnes âgées. * Programme Boîte à lunch: ateliers d'éducation culinaire pour jeunes de 9 à 11 ans. * Projet Cigognes: programme de répit culinaire offrant la livraison de repas aux familles durant 6 semaines. * Jardin collectif pour les personnes âgées des HML de Mentana. * Activité de mise en conserve pour tous-es. * Programme scolaire d'agriculture urbaine: partenariat avec les écoles locales. * Formation, information et sensibilisation à la saine alimentation. * Concertation en sécurité alimentaire. * Distribution de collation pour les personnes âgées et enfants de leurs programmes dans le cadre d'un projet de transformation d'invendus alimentaires. * Dîner presque parfait: compétition culinaire ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans.

Clientèle: personnes ayant un faible revenu, adultes, personnes âgées, familles, femmes vivant en centre d'hébergement, personnes vivant en HLM, groupes désirant démarrer des cuisines collectives, jeunes et enfants de 6 à 12 ans, boîtes prêtes-à-cuisiner: personnes de 50 ans et plus en HLM, programme Boîte à lunch: jeunes en 4e et 5e année

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, jardin: de mai à septembre

Frais: membre: gratuit

Financement: provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON D'AURORE (LA)

4816, rue Garnier, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 4B4

514 527-9075

Site internet: maisonauore.org

Courriel: info@maisonauore.org

Services: * Soutien individuel: information, référence, écoute, suivi, accompagnement et aide aux formulaires. * Ouvert à toutes: repas communautaires et soirées citoyennes. * Jeunesse: aide aux devoirs pour les enfants référés directement par les écoles primaires du Plateau. * Activités pour personnes de 50 ans et plus: tricot, mise en forme, yoga sur chaise, qi gong, tai chi, chant, broderie, ateliers d'informatique pour personnes débutantes, conférences. * Alimentaire: ateliers culinaires, cuisines collectives et paniers de fruits et légumes. * Agriculture urbaine: jardinage et ateliers ponctuels. * Repas de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes de tout âge

Capacité: cuisines collectives: 3 groupes

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi, mercredi et jeudi 9h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00, mardi 13h15 à 17h00, cuisines collectives: selon le groupe, repas communautaires: dernier jeudi du mois 12h00, paniers de fruits et légumes: livraison aux 2 semaines

Frais: cuisines collectives: frais selon les portions, repas communautaires: contribution volontaire de 5\$, mise en forme, tai chi, yoga sur chaise et qi gong: 15\$ par saison, tricot, broderie, atelier informatique: contribution volontaire, paniers de fruits et légumes: 10 à 20\$, subvention de 50% pour les ménages à faible revenu du Plateau Mont Royal

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1M1

514 284-9335

Site internet: santropolroulant.org

Courriel: info@santropolroulant.org

Services: * Popote roulante: livraison de repas nutritifs. * Soupe populaire pendant la période estivale et l'automne. * Collectif SantroVélo: récupération de vélo, ateliers de mise au point de vélo. * Autres activités et projets écologiques: jardins sur le toit, vermicompostage, apiculture, mycologie, cueillette de fruits urbains. * Activités éducatives sur l'agriculture et l'alimentation. * Ferme et vente de légumes biologiques. * Ordinateur en libre-accès. * Halte-chaleur et halte-fraicheur.

Clientèle: grand public, personnes désireuses de s'impliquer bénévolement, popote roulante: personnes en perte d'autonomie et isolées socialement, personnes en situation de précarité

Territoire desservi: popote roulante: appeler l'organisme ou consulter le site web pour la carte des quartiers desservis, autres services: île de Montréal
Horaire: lundi au mercredi, vendredi et samedi 9h30 à 17h30, Soupe populaire: juin à octobre, ateliers de mise au point de vélo: mardi et mercredi 17h15 à 19h15
Frais: popote roulante: 6\$ par repas, autres services, gratuit
Financement: autofinancement, subventions, dons
Statut: organisme à but non lucratif

Paniers de Noël

CENTRE COMMUNAUTAIRE VERTICAL

3767, rue Berri, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 4G7

514 750-3946

Courriel: nydia@restauracion.ca

Services: Centre d'aide aux personnes dans le besoin. * Paniers d'aide alimentaire et dépannage d'urgence. * Service d'orientation et d'insertion pour personnes nouvellement arrivées. * Soutien moral. * Activités sportives pour les enfants et les adolescent-e-s. * Paniers de Noël. * Occasion de bénévolat.

Clientèle: personnes dans le besoin, personnes nouvellement arrivées, étudiant-e-s, activités sportives: enfants et adolescent-e-s

Capacité: aide alimentaire: 100

Territoire desservi: Le Plateau Mont-Royal, Hochelaga-Maisonneuve, Ville-Marie

Horaire: bureau: mardi 14h00 à 17h00, mercredi et jeudi 10h00 à 13h00, aide alimentaire: mardi 14h00 à 17h30, soutien: mercredi et jeudi 10h00 à 13h00

Frais: panier alimentaire et d'urgence: 7\$, membre: 10\$ par année

Financement: municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE D'AIDE À LA FAMILLE

Adresse confidentielle

514 982-0804

Site internet: centreaidefamille.com

Courriel: info@centreaidefamille.com

Services: Aide alimentaire * Banque alimentaire. * Paniers de Noël. * Cuisine collective. Intervention psychosociale * Écoute active et accompagnement. * Information et sensibilisation. * Soutien en cas de violence. * Accompagnement à la cour pour les victimes de violence. * Groupes de soutien pour les victimes de violence. * Groupe d'aide et d'entraide pour les personnes immigrantes. * Prévention de la maltraitance envers les personnes âgées. Action communautaire * Art-thérapie et ateliers de méditation. * Formations. * Sorties récréatives. * Conférences. * Cours de français.

Clientèle: familles, femmes, particulièrement les personnes issues de l'immigration, certains services visent particulièrement les victimes de violence

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, pas de territoire limité pour les personnes lusophones

Horaire: lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00, banque alimentaire: mercredi 13h30 à 15h00

Frais: variables

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

RACINE CROISÉE

2275, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G4

514 225-3448

Site internet: bienfaisance.racinecroisee.ca

Courriel: info@racinecroisee.ca

Services: * Banque alimentaire. * Activités d'intégration culturelle et socioprofessionnelle pour personnes des minorités ethnoculturelles. * Information et accompagnement à l'établissement des nouveaux arrivant-es. * Magasin d'aubaines: meubles, vêtements, articles de maison, électroménagers, jouets, articles de sports, instruments de musique, matelas, etc. * Récupérations d'articles usagés sur place et collecte à domicile. * Réception de Noël avec distribution de paniers.

Clientèle: personnes en situation de précarité, aide à l'établissement: personnes nouvellement arrivées, personnes immigrantes ou réfugiées

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: bureau: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, déménagement: tous les jours durant la période intensive, samedi et dimanche le reste de l'année

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme à but non lucratif

RESTO PLATEAU

4450, rue Saint-Hubert, bureau 232, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-5997 Téléc.: 514 527-5965

Site internet: restoplateau.com

Courriel: info@restoplateau.com

Services: * Restaurant communautaire offrant des repas à prix modique. * Comptoir de repas à emporter. * Service de traiteur. * Formation et insertion socioprofessionnelle dans le domaine de la cuisine. * Programme financé par Emploi-Québec. * Développement communautaire et partenariat. * Clinique d'impôts pour membres seulement.

Clientèle: personnes en situation de vulnérabilité sociale ou financière

Capacité: 200 à 250 personnes par jour

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: bureau: 9h00 à 17h00, restaurant communautaire: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir de repas à emporter de jour: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir à emporter de soir: lundi et mercredi 16h30 à 18h30

Frais: repas: 5\$, 7\$ ou 9\$, selon la capacité à payer, plats congelés: à partir de 3,75\$

Financement: dons, subventions, Centraide du Grand Montréal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL - CENTRE D'AIDE SAINT-JEAN-BAPTISTE

4240, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L6

514 849-2008

Services: * Repas communautaire mensuel suivi d'une distribution de paniers de nourriture. * Distribution de paniers de Noël. * Fournitures scolaires sous forme de bons d'achats. * Dons et récupération de denrées périssables et non-périssables sur place.

Clientèle: personnes à faible revenu

Territoire desservi: paroisse Saint-Jean-Baptiste et paroisse fusionnée Saint-Louis-de-France

Horaire: repas mensuel: un samedi par mois à 12h00 suivi d'une distribution d'aide alimentaire à 14h00, sur rendez-vous

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme parapublic

SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL - SANTA-CRUZ

60, rue Rachel Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1G3

514 844-1011 Téléc.: 514 844-7685

Courriel: missionsantacruz@hotmail.com

Services: * Distribution de bons d'achat de nourriture. * Paniers de Noël et de Pâques.

Clientèle: personnes à faible revenu d'origine portugaise

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: sur rendez-vous, mardi, jeudi et vendredi 9h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00, mercredi 14h00 à 18h00

Financement: dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

Repas gratuits ou à bas prix

ACCORDAILLES (LES)

465, rue Gilford, bureau 101, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1N5

514 282-1553 Téléc.: 514 282-1429

Site internet: accordailles.org

Courriel: info@accordailles.org

Services: * Téléphones et visites d'amitié. * Repas communautaires. * Bingo. * Recrutement de bénévoles. * Accompagnement pour les courses et les rendez-vous médicaux.

Clientèle: personnes âgées de 50 ans et plus

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: bureau: lundi au vendredi 8h00 à 16h00, repas communautaire: mardi 12h00 à 15h00

Frais: repas communautaire: 5\$ pour les membres, 6\$ pour les non-membres

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

CARREFOUR MARGUERITE-BOURGEOYS

425, rue Sherbrooke Est, local 01, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 1J9

514 527-1871

Site internet: www.carrefourmargueritebourgeois.org

Courriel: info@carrefourmargueritebourgeois.org

Services: * Activités physiques, artistiques, récréatives et d'artisanat. * Événements, sorties. * Cours de langues: français, anglais, espagnol. * Cours d'initiation à l'informatique. * Ateliers et conférences. * Intervention, suivi psychosocial et relation d'aide. * Information et référence. * Intervention communautaire et accompagnement à domicile. * Accompagnement et soutien lors de marches à l'extérieur du domicile. * Appels et visites d'amitié. * Repas communautaires.

Clientèle: personnes âgées de 50 ans et plus

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, Rosemont-La Petite-Patrie, Ville-Marie

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 16h00

Frais: membre: 10\$, cours: 15 à 65\$, activités: variables

Financement: provincial, dons, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

DÎNERS SAINT-LOUIS

1818, rue Gilford, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G5

514 521-8619 poste 311 Téléc.: 514 521-6019

Site internet: diners-st-louis.org/wp

Courriel: info@diners-st-louis.org

Services: * Repas communautaires et goûters quotidiens. * Douche, lessive, accès Internet et téléphonique. * Café 1818 Gilford: centre de jour, activités, références, écoute et accompagnement dans les démarches de réinsertion, intervenante-s disponibles. * Un toit dans la ville: logement de transition (jusqu'à 2 ans). * Programme de pré-employabilité pour les jeunes. * Soutien pour l'obtention de la carte d'assurance-maladie pour les personnes en situation d'itinérance qui fréquentent l'organisme et dont l'organisme peut confirmer l'identité. * Distribution de trousse de naloxone. * Programme Pivau: programme de gestion de la colère incluant des rencontres individuelles, de groupe et une salle de défoulement pour les usager-ère-s réguli-ère-s. * Clinique d'impôts pour les usager-ère-s réguli-ère-s.

Clientèle: jeunes en difficulté, programme de pré-employabilité: jeunes de la rue de 18 à 30 ans

Capacité: centre de jour: 50 personnes, 7 logements individuels (2 1/2 ou 3 1/2)

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: centre de jour: lundi 12h00 à 16h00, mardi au vendredi 9h30 à 16h00, repas: lundi au vendredi 12h00 à 13h00, goûter: 15h00

Frais: logement: à partir de 350\$ (sans repas), centre de jour: gratuit, incluant repas, douche, Internet, téléphone et frais minimes pour café et lessive

Financement: dons, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

GROUPE-RESSOURCE DU PLATEAU MONT-ROYAL

4245, avenue Laval, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2J6

514 527-1616 Téléc.: 514 598-9994

Site internet: <https://grouperessourceduplateaumont-r.myfreesites.net/>

Courriel: grpnr@cooptel.qc.ca

Services: * Défense collective des droits sociaux. * Soupers mensuels: discussions avec thématique. * Participation aux différentes manifestations des allié-e-s.

Clientèle: personnes citoyennes à revenus précaires, toute personne intéressée par la défense de droit

Capacité: 25

Territoire desservi: Le Plateau Mont-Royal

Horaire: sur rendez-vous seulement

Frais: contribution volontaire

Financement: provincial, subventions, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON D'AURORE (LA)

4816, rue Garnier, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 4B4

514 527-9075

Site internet: maisonaurore.org

Courriel: info@maisonaurore.org

Services: * Soutien individuel: information, référence, écoute, suivi, accompagnement et aide aux formulaires. * Ouvert à toutes: repas communautaires et soirées citoyennes. * Jeunesse: aide aux devoirs pour les enfants référés directement par les écoles primaires du Plateau. * Activités pour personnes de 50 ans et plus: tricot, mise en forme, yoga sur chaise, qi gong, tai chi, chant, broderie, ateliers d'informatique pour personnes débutantes, conférences. * Alimentaire: ateliers culinaires, cuisines collectives et paniers de fruits et légumes. * Agriculture urbaine: jardinage et ateliers ponctuels. * Repas de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes de tout âge

Capacité: cuisines collectives: 3 groupes

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal et les environs

Horaire: lundi, mercredi et jeudi 9h00 à 12h00 et 13h15 à 17h00, mardi 13h15 à 17h00, cuisines collectives: selon le groupe, repas communautaires: dernier jeudi du mois 12h00, paniers de fruits et légumes: livraison aux 2 semaines

Frais: cuisines collectives: frais selon les portions, repas communautaires: contribution volontaire de 5\$, mise en forme, tai chi, yoga sur chaise et qi gong: 15\$ par saison, tricot, broderie, atelier informatique: contribution volontaire, paniers de fruits et légumes: 10 à 20\$, subvention de 50% pour les ménages à faible revenu du Plateau Mont Royal

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

MAISON DES AMIS DU PLATEAU MONT-ROYAL (LA)

1360, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1M3

514 527-1344 Téléc.: 514 527-3769

Site internet: www.maisondesamis.org

Courriel: info@maisondesamis.org

Services: * Accueil, écoute et référence. * Intervention psychosociale. * Activités variées. * Accès au téléphone. * Repas sur place. * Friperie: vêtements, électroménagers et autres articles usagés.

Clientèle: personnes de 18 ans et plus, seules ou avec enfants, vivant des difficultés psychosociales

Capacité: 120

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal, Rosemont-La Petite-Patrie, Centre-Sud, Hochelaga-Maisonneuve

Horaire: centre de jour: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, repas: lundi au vendredi 12h30 à 14h00, friperie: lundi au vendredi 10h00 à 16h00

Frais: repas: aucuns

Financement: provincial, fédéral, autofinancement, dons

Statut: organisme à but non lucratif

MISSION COMMUNAUTAIRE MILE-END

99, rue Bernard Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2J9

514 274-3401

Site internet: mileendmission.org/fr

Courriel: general@mileendmission.org

Services: * Banque alimentaire hebdomadaire. * Repas communautaires. * Information et référence. * Clinique juridique gratuite. * Accès aux ordinateurs, à Internet et au téléphone public. * Friperie. * Clinique dentaire biannuelle pour les personnes à faible revenu qui ne disposent pas de couverture dentaire. * Activités communautaires. * Dîner de Noël et paniers de Noël pour les membres.

Clientèle: personnes et familles à faible revenu, vulnérables, en situation d'itinérance ou aînées

Territoire desservi: Mile-End

Horaire: mardi au vendredi 10h00 à 15h00, repas gratuits: mardi, mercredi et vendredi 12h00, clinique dentaire: en automne et hiver sur rendez-vous, clinique juridique: mercredi 16h00 à 19h00, banque alimentaire: jeudi 13h00

Frais: banque alimentaire et repas communautaires: aucuns

Financement: autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

PORTE JAUNE (LA)

3625, rue Aylmer, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2C3

514 845-2600 poste 1

Site internet: fr.yellowdoor.org

Courriel: info@yellowdoor.org

Services: Personnes aînées * Visites amicales. * Appels amicaux. * Aide aux courses. * Tech Café: aide informatique et technologique individuelle, ateliers sur la culture numérique. * Accompagnement pour les sorties et rendez-vous médicaux par des bénévoles. Activités de loisirs * Groupes de bien-être intergénérationnels: yoga, ruche d'art, heure communautaire, musique, méditation, club de lecture en anglais et en français, groupe de marche, groupe de cinéma, événements avec des partenaires communautaires. Alimentation * Cuisine communautaire: dîner végétalien les vendredis. Activités communautaires * Location de salles pour des rencontres communautaires.

Clientèle: personnes aînées de 55 ans plus, personnes intéressées par le bénévolat, membres de la communauté

Territoire desservi: services pour les personnes aînées: quadrilatère entre avenue des Pins et rue Saint-Jacques, entre avenue Atwater et rue Saint-Denis, autres services: île de Montréal

Horaire: administration: mardi au jeudi 9h30 à 17h00, vendredi 9h30 à 15h00, ateliers sur la culture numérique: une semaine sur deux, cuisine communautaire: vendredi 12h30 à 14h00

Frais: location de salle: variables, cuisine communautaire: 4\$, activités: gratuit

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

PORTE OUVERTE MONTRÉAL (LA)

3535, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H8

514 939-1970

Site internet: www.opendoortoday.org/fr

Courriel: info@opendoortoday.org

Services: Refuge et centre de services pour les personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. * Déjeuner, dîner, souper, collations. * Buanderie. * Douches. * Distribution de produits d'hygiène menstruelle. * Téléphone. * Ordinateurs et accès au Wifi. * Écoute, évaluation, référence, orientation et accompagnement. * Services de démarches médicales, psychosociales et juridiques sur place. * Possibilité de travaux compensatoires et communautaires. * Soutien pour l'obtention de la carte d'assurance-maladie pour les personnes en situation d'itinérance qui fréquentent l'organisme et dont l'organisme peut confirmer l'identité.

Clientèle: personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir, avec ou sans animaux domestiques, personnes autochtones et allochtones

Capacité: refuge: 45 lits (30 lits pour les personnes autochtones)

Territoire desservi: Centre-Ville de Montréal

Horaire: 24 heures, 7 jours, fermé le mercredi 10h00 à 17h00, centre de jour: lundi au dimanche 9h00 à 18h00

Frais: aucuns

Financement: dons, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

PROJET CHANGEMENT - CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR LES 50 ANS ET PLUS

4450, rue Saint-Hubert, bureau 130, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 521-5145

Site internet: projetchangement.com

Courriel: aines@projetchangement.com

Services: * Accueil, information, orientation et référence. * Appels de sécurité. * Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). * Clinique de soins des pieds pour les membres. * Conférences thématiques. * Développement social et communautaire. * Activités de prévention en santé physique, psychologique, intellectuelle, spirituelle et relationnelle. * Sorties estivales et du temps des Fêtes. * Intervention individuelle et animation collective en milieu de vie. * Repas à faible coût cinq midis par semaine. * Clinique d'impôts pour les personnes bénéficiant déjà d'un autre service offert par l'organisme.

Clientèle: personnes âgées de 50 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal, ITMAV et appels de sécurité: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Frais: membre: 15\$ par année

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, fondations, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

RESTO PLATEAU

4450, rue Saint-Hubert, bureau 232, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-5997 Téléc.: 514 527-5965

Site internet: restoplateau.com

Courriel: info@restoplateau.com

Services: * Restaurant communautaire offrant des repas à prix modique. * Comptoir de repas à emporter. * Service de traiteur. * Formation et insertion socioprofessionnelle dans le domaine de la cuisine. * Programme financé par Emploi-Québec. * Développement communautaire et partenariat. * Clinique d'impôts pour membres seulement.

Clientèle: personnes en situation de vulnérabilité sociale ou financière

Capacité: 200 à 250 personnes par jour

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: bureau: 9h00 à 17h00, restaurant communautaire: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir de repas à emporter de jour: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir à emporter de soir: lundi et mercredi 16h30 à 18h30

Frais: repas: 5\$, 7\$ ou 9\$, selon la capacité à payer, plats congelés: à partir de 3,75\$

Financement: dons, subventions, Centraide du Grand Montréal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL - CENTRE D'AIDE SAINT-JEAN-BAPTISTE

4240, rue Drolet, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2L6

514 849-2008

Services: * Repas communautaire mensuel suivi d'une distribution de paniers de nourriture. * Distribution de paniers de Noël. * Fournitures scolaires sous forme de bons d'achats. * Dons et récupération de denrées périssables et non-périssables sur place.

Clientèle: personnes à faible revenu

Territoire desservi: paroisse Saint-Jean-Baptiste et paroisse fusionnée Saint-Louis-de-France

Horaires: repas mensuel: un samedi par mois à 12h00 suivi d'une distribution d'aide alimentaire à 14h00, sur rendez-vous

Frais: aucuns

Financement: dons

Statut: organisme parapublic

Repas préparés et popotes roulantes**CANTINE POUR TOUS (LA)**

5455, avenue de Gaspé, bureau 200, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3B3

1 833 437-0958

Site internet: lacantinepourtous.org

Courriel: info@lacantinepourtous.org

Services: Collectif qui fédère des organisations d'économie sociale et solidaire * La Cantine à Domicile: repas congelés préparés par des traiteurs avec livraison. * La Cantine dans les Écoles: livraison de repas scolaires pour enfants.

Clientèle: grand public, personnes en situation de vulnérabilité, organismes communautaires qui favorisent l'accès à l'alimentation, toutes institutions souhaitant offrir un service de repas, écoles primaires

Territoire desservi: le Québec, la Cantine à Domicile: consulter le site Internet

Horaires: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: La Cantine à domicile: à partir de 6\$ par repas, programme de tarification sociale pour personnes référées par les services sociaux, La Cantine dans les écoles: payer selon vos moyens, minimum 1\$ par repas

Financement: provincial, municipal, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU

4095, rue Saint-André, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2L 3W4

514 523-1752

Site internet: www.ccgp-montreal.org

Courriel: info@ccgp-montreal.org

Services: * Cuisines collectives: 4 à 8 personnes se rassemblant mensuellement pour cuisiner. * Vous êtes le chef!: boîtes prêtes-à-cuisiner pour personnes âgées. * Programme Boîte à lunch: ateliers d'éducation culinaire pour jeunes de 9 à 11 ans. * Projet Cigognes: programme de répit culinaire offrant la livraison de repas aux familles durant 6 semaines. * Jardin collectif pour les personnes âgées des HML de Mentana. * Activité de mise en conserve pour tous-es. * Programme scolaire d'agriculture urbaine: partenariat avec les écoles locales. * Formation, information et sensibilisation à la saine alimentation. * Concertation en sécurité alimentaire. * Distribution de collation pour les personnes âgées et enfants de leurs programmes dans le cadre d'un projet de transformation d'invendus alimentaires. * Dîner presque parfait: compétition culinaire ludique pour les jeunes de 9 à 12 ans.

Clientèle: personnes ayant un faible revenu, adultes, personnes âgées, familles, femmes vivant en centre d'hébergement, personnes vivant en HLM, groupes désirant démarrer des cuisines collectives, jeunes et enfants de 6 à 12 ans, boîtes prêtes-à-cuisiner: personnes de 50 ans et plus en HLM, programme Boîte à lunch: jeunes en 4e et 5e année

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaires: lundi au vendredi 9h30 à 16h30, jardin: de mai à septembre

Frais: membre: gratuit

Financement: provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

RACINE CROISÉE - BANQUE ALIMENTAIRE

11, rue Roy Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1M1

514 225-3448

Site internet: bienfaisance.racinecroisee.ca

Courriel: info@racinecroisee.ca

Services: * Banque alimentaire.

Clientèle: personnes de toutes origines en situation de précarité

Capacité: 300 familles par distribution

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: vendredi 15h00 à 18h00

Frais: 7\$

Financement: dons

Statut: organisme à but non lucratif

RESTO PLATEAU

4450, rue Saint-Hubert, bureau 232, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-5997 Téléc.: 514 527-5965

Site internet: restoplateau.com

Courriel: info@restoplateau.com

Services: * Restaurant communautaire offrant des repas à prix modique. * Comptoir de repas à emporter. * Service de traiteur. * Formation et insertion socioprofessionnelle dans le domaine de la cuisine. * Programme financé par Emploi-Québec. * Développement communautaire et partenariat. * Clinique d'impôts pour membres seulement.

Clientèle: personnes en situation de vulnérabilité sociale ou financière

Capacité: 200 à 250 personnes par jour

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: bureau: 9h00 à 17h00, restaurant communautaire: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir de repas à emporter de jour: lundi au vendredi 11h30 à 13h30, comptoir à emporter de soir: lundi et mercredi 16h30 à 18h30

Frais: repas: 5\$, 7\$ ou 9\$, selon la capacité à payer, plats congelés: à partir de 3,75\$

Financement: dons, subventions, Centraide du Grand Montréal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1M1

514 284-9335

Site internet: santropolroulant.org

Courriel: info@santropolroulant.org

Services: * Popote roulante: livraison de repas nutritifs. * Soupe populaire pendant la période estivale et l'automne. * Collectif SantroVélo: récupération de vélo, ateliers de mise au point de vélo. * Autres activités et projets écologiques: jardins sur le toit, vermicompostage, apiculture, mycologie, cueillette de fruits urbains. * Activités éducatives sur l'agriculture et l'alimentation. * Ferme et vente de légumes biologiques. * Ordinateur en libre-accès. * Halte-chaleur et halte-fraicheur.

Clientèle: grand public, personnes désireuses de s'impliquer bénévolement, popote roulante: personnes en perte d'autonomie et isolées socialement, personnes en situation de précarité

Territoire desservi: popote roulante: appeler l'organisme ou consulter le site web pour la carte des quartiers desservis, autres services: île de Montréal

Horaire: lundi au mercredi, vendredi et samedi 9h30 à 17h30, Soupe populaire: juin à octobre, ateliers de mise au point de vélo: mardi et mercredi 17h15 à 19h15

Frais: popote roulante: 6\$ par repas, autres services, gratuit

Financement: autofinancement, subventions, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Autochtones

EMPLOI

HÉBERGEMENT

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Emploi

DÎNERS SAINT-LOUIS

1818, rue Gilford, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1G5

514 521-8619 poste 311 Téléc.: 514 521-6019

Site internet: diners-st-louis.org/wp

Courriel: info@diners-st-louis.org

Services: * Repas communautaires et goûters quotidiens. * Douche, lessive, accès Internet et téléphonique. * Café 1818 Gilford: centre de jour, activités, références, écoute et accompagnement dans les démarches de réinsertion, intervenante-s disponibles. * Un toit dans la ville: logement de transition (jusqu'à 2 ans). * Programme de pré-employabilité pour les jeunes. * Soutien pour l'obtention de la carte d'assurance-maladie pour les personnes en situation d'itinérance qui fréquentent l'organisme et dont l'organisme peut confirmer l'identité. * Distribution de trousse de naloxone. * Programme Pivau: programme de gestion de la colère incluant des rencontres individuelles, de groupe et une salle de défoulement pour les usager-ère-s réguli-ère-s. * Clinique d'impôts pour les usager-ère-s réguli-ère-s.

Clientèle: jeunes en difficulté, programme de pré-employabilité: jeunes de la rue de 18 à 30 ans

Capacité: centre de jour: 50 personnes, 7 logements individuels (2 1/2 ou 3 1/2)

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: centre de jour: lundi 12h00 à 16h00, mardi au vendredi 9h30 à 16h00, repas: lundi au vendredi 12h00 à 13h00, goûter: 15h00

Frais: logement: à partir de 350\$ (sans repas), centre de jour: gratuit, incluant repas, douche, Internet, téléphone et frais minimes pour café et lessive

Financement: dons, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

Hébergement

PORTE OUVERTE MONTRÉAL (LA)

3535, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H8

514 939-1970

Site internet: www.opendoortoday.org/fr

Courriel: info@opendoortoday.org

Services: Refuge et centre de services pour les personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. * Déjeuner, dîner, souper, collations. * Buanderie. * Douches. * Distribution de produits d'hygiène menstruelle. * Téléphone. * Ordinateurs et accès au Wifi. * Écoute, évaluation, référence, orientation et accompagnement. * Services de démarches médicales, psychosociales et juridiques sur place. * Possibilité de travaux compensatoires et communautaires. * Soutien pour l'obtention de la carte d'assurance-maladie pour les personnes en situation d'itinérance qui fréquentent l'organisme et dont l'organisme peut confirmer l'identité.

Clientèle: personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir, avec ou sans animaux domestiques, personnes autochtones et allochtones

Capacité: refuge: 45 lits (30 lits pour les personnes autochtones)

Territoire desservi: Centre-Ville de Montréal

Horaire: 24 heures, 7 jours, fermé le mercredi 10h00 à 17h00, centre de jour: lundi au dimanche 9h00 à 18h00

Frais: aucuns

Financement: dons, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

PROJETS AUTOCHTONES DU QUÉBEC - MAISON ANNAGIARVIK

3702, rue Sainte-Famille, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2L4

514 284-0117

Site internet: paqc.org

Courriel: thomas.addison@paqc.org

Services: Logements de transition sobres pour les populations autochtones. * Séjour pouvant aller jusqu'à 5 ans. * Espaces communs: cuisine, salles d'intervention, buanderie. * Intervenant-e-s sur place.

Clientèle: Autochtones, Premières Nations, Métis et Inuits qui tentent de trouver un logement sobre pour travailler sur eux-mêmes et qui sortent d'un programme de réhabilitation ou qui y entrent

Capacité: 14 chambres fermées

Territoire desservi: île de Montréal

Frais: 243\$

Financement: dons, provincial, fédéral

Statut: organisme à but non lucratif

Soutien communautaire

CENTRE DE JUSTICE DES PREMIERS PEUPLES DE MONTRÉAL

3500, avenue Laval, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 3C8

514 840-9485

Site internet: cjppm.org

Courriel: admin@justicemontreal.ca

Services: * Information et références. * Accompagnement dans les démarches pour personnes judiciairisées. * Soutien avec la réinsertion. * Accompagnement dans les démarches pour victimes de crime. * Alternatives communautaires de justice. * Information juridique. * Activités culturellement sécurisantes. * Prévention. * Sensibilisation et éducation. * Accès aux rapports Gladue et plans. * Défense des droits.

Clientèle: Premières Nations, Métis et Inuits

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 16h30, juin à septembre: fermé les vendredis après-midi

Frais: aucuns

Financement: subventions

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Logement

AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT

AIDE EN CAS DE SINISTRE

DÉFENSE DES DROITS RELATIFS AU LOGEMENT

DÉVELOPPEMENT ET AMÉLIORATION DE LOGEMENTS

Aide à la recherche de logement

CENTRE D'ACTION SOCIO-COMMUNAUTAIRE DE MONTRÉAL

32, boulevard Saint-Joseph Ouest, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2P3

514 842-8045 Téléc.: 514 842-2356

Site internet: cascmontreal.ca

Courriel: accueil@cascmontreal.ca

Services: Accueil, information, orientation sociale et défense des droits. * Activités socioculturelles pour personnes âgées. * Établissement et intégration des personnes nouvellement arrivées. * Séances d'information. * Formulaire d'offre citoyenne d'hébergement à Montréal pour les personnes ressortissantes ukrainiennes:

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwi6LRUNoi8N0BVjDw5lxcZFwEMMfWwBtdvFWsVtZn2JRYPg/viewform

Clientèle: personnes nouvellement arrivées, personnes immigrantes

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi 13h30 à 17h00, mardi au vendredi 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: subventions, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU - RESSOURCES SOCIORÉSIDENTIELLES

2275, avenue Laurier Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 2N8

514 528-2505 poste 47975 Téléc.: 514 527-0979

Site internet: ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/deficience-physique-sensorielle-langage-auditive-et-motrice/aide-au-logement-pour-personnes-mobilite-reduite

Services: * Programme des résidences d'accueil et des ressources intermédiaires (RA-RI): offre, par une entente avec des ressources résidentielles, des milieux de vie répondant aux besoins des personnes vivant avec une incapacité physique.

Clientèle: adultes vivant avec une déficience physique, motrice ou neurologique

Territoire desservi: île de Montréal, Montérégie, Laval

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Financement: provincial

Statut: organisme parapublic

GRANDE VADROUILLE (LA)

4450, rue Saint-Hubert, bureau 411, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 341-0443 Téléc.: 514 523-7908

Site internet: grandevadrouille.com

Courriel: info@grandevadrouille.com

Services: Aide à domicile. * Entretien ménager et grand ménage. * Répit-stimulation. * Aide pour faire les boîtes en vue d'un déménagement.

Clientèle: personnes de 65 ans et plus, personnes vivant avec des limitations fonctionnelles référées par un CLSC/CIUSSS

Territoire desservi: codes postaux débutant par H3S, H3T, H3V, H3W, H3P, H3R, H4P, H4A, H4B, H4V et H4X

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 16h30

Frais: programme d'exonération financière de la RAMQ

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

HIRONDELLE, SERVICES D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS (L')

4450, rue Saint-Hubert, 5e étage, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 281-5696 Téléc.: 514 521-0234

Site internet: www.hirondelle.qc.ca

Courriel: administration@hirondelle.qc.ca

Services: * Information, orientation et accompagnement. * Interprétation et traduction. * Aide à l'insertion à l'emploi. * Aide à la recherche de logement. * Services pour pères. * Soutien à la famille. * Activités de rapprochement interculturel. * Activités socioculturelles et socioéducatives. * Occasions de bénévolat. * Club de conversation en français. * Clinique d'impôt.

Clientèle: personnes nouvellement immigrantes et personnes réfugiées

Territoire desservi: aide à l'emploi: Montréal, autres services: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, dons

Statut: organisme à but non lucratif

PLEIN MILIEU

4677, rue Saint-Denis, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2L5

514 524-3661 Téléc.: 514 524-1809

Site internet: pleinmilieu.qc.ca

Courriel: info@pleinmilieu.qc.ca

Services: Intervention en milieu scolaire et travail de rue. * Écoute, accueil, soutien, référence, médiation et accompagnement. * Site fixe: échange et récupération de seringues, distribution de préservatifs et de matériel d'injection ou d'inhalation. * Prévention des ITSS. * Lignes pour s'adresser à une personne intervenante communautaire. * Médiation sociale entre personnes itinérantes et les personnes habitantes ou commerçantes permettant de prévenir une intervention policière. * Soutien à la recherche de logement et suivi communautaire pour les personnes référées par les intervenants. * Ateliers de prévention à la toxicomanie et d'éducation à la sexualité dans les écoles secondaires. * Distribution de trousse de naloxone. * Distribution et livraison de bandelettes test de fentanyl. * Distribution de produits d'hygiène menstruelle. * Soutien pour l'obtention de la carte d'assurance-maladie pour les personnes en situation d'itinérance qui fréquentent l'organisme et dont l'organisme peut confirmer l'identité.

Clientèle: personnes en situation d'itinérance, jeunes et personnes utilisatrices de drogues par injection ou inhalation (UDII)

Capacité: limitée

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: administration: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, site fixe: lundi au vendredi 10h00 à 17h00, travail de rue: 7 jours 10h00 à 21h00

Frais: aucuns

Financement: provincial, fédéral, municipal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

PLUMEAU, CHIFFON ET COMPAGNIE

4450, rue Saint-Hubert, bureau 311, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 523-6626 Téléc.: 514 523-7908

Site internet: plumeau.qc.ca

Courriel: info@plumeau.qc.ca

Services: Aide à domicile. * Soins à la personne. * Entretien régulier et grand ménage. * Courses et accompagnement. * Préparation de repas sans diète. * Répit aux personnes proches aidantes. * Aide pour faire les boîtes en vue d'un déménagement.

Clientèle: personnes âgées de 65 ans et plus, personnes vivant avec des limitations fonctionnelles référées par un CLSC/CIUSSS, personnes proches aidantes

Territoire desservi: Plateau-Mont-Royal, Outremont, Ville-Marie, Westmount

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 16h30

Frais: variables, personnes de 70 ans et plus: admissibles au crédit d'impôts.

Financement: provincial, municipal, fondations

Statut: organisme à but non lucratif

Aide en cas de sinistre

PLATEAU-MONT-ROYAL (LE) - ARRONDISSEMENT

201, avenue Laurier Est, bureau 120, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3E6

311 Téléc.: 514 872-6754

Site internet: montreal.ca/le-plateau-mont-royal

Courriel: le-plateau-mont-royal@montreal.ca

Services: Point de services * Bureau Accès Montréal offrant de l'information sur les services et les activités: montreal.ca/lieux/bureau-acces-montreal-le-plateau-mont-royal * Comptoir des permis: montreal.ca/lieux/comptoir-des-permis-le-plateau-mont-royal Information * Info-collectes: servicesenligne2.ville.montreal.qc.ca/sel/infocollectes * INFO-travaux pour la géolocalisation des travaux d'infrastructure: cliquez ici * Consultation des avis publics: cliquez ici Services * Services en ligne: montreal.ca/articles/faire-ses-demarches-en-ligne-4775 * Entreposage suite à une éviction: montreal.ca/demarches/recuperer-des-biens-entrepotes-la-suite-dune-eviction * Abonnement à la Carte Accès Montréal. * Permis pour chats et chiens. * Vignettes de stationnement. * Assermentation. * Évaluation foncière. * Information et paiement des taxes municipales. * Information et paiement des constats d'infraction. * Demandes d'intervention des services municipaux. * Demandes de logement à prix modique. * Collecte d'animaux morts sur la voie publique et sur les propriétés privées.

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

POMPIERS AUXILIAIRES DE MONTRÉAL

5100, boulevard Saint-Laurent, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 1R8

514 872-3757

Site internet: www.apamtl.ca

Courriel: info@apamtl.ca

Services: * Réhabilitation des pompier-ère-s.* Premiers soins.* Soutien opérationnel au SIM. * Assistance lors de sinistres ou autres. * Boutique en ligne.

Clientèle: pompier-ère-s, intervenant-e-s d'urgence, grand public

Territoire desservi: ville de Montréal

Horaire: dimanche 13h30 à 16h00

Financement: dons, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE MONTRÉAL

4040, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1S8

514 872-3800 Téléc.: 514 872-9572

Site internet: ville.montreal.qc.ca/sim

Services: Intervention en cas d'incendie. * Équipes spécialisées: intervention en présence de matières dangereuses, sauvetage nautique et sauvetage en hauteur. * Prévention et sensibilisation.

Territoire desservi: Montréal

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

Défense des droits relatifs au logement

COMITÉ LOGEMENT DU PLATEAU MONT-ROYAL

4450, rue Saint-Hubert, bureau 328, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-3495

Site internet: clpmr.com

Courriel: clplateau@clpmr.com

Services: * Défense de droits des locataires du Grand Plateau Mont-Royal et mobilisation pour le logement social.

Clientèle: locataires

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi et mercredi 10h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00, mardi 10h00 à 12h00

Frais: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

Développement et amélioration de logements

ATELIER HABITATION MONTRÉAL

55, avenue Mont-Royal Ouest, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 2S6

514 270-8488 Téléc.: 514 270-6728

Site internet: atelierhabitationmontreal.org

Courriel: info@ahmt.org

Services: Développement de projets immobiliers communautaires. * Soutien à travers toutes les étapes du développement d'un projet communautaire lié à l'immobilier: construction, rénovation, relocalisation, préservation d'un immeuble. * Accompagnement dans le développement et la planification, la réalisation et la gestion du projet à l'aide de ressources techniques spécialisées en immobilier.

Clientèle: organismes à but non lucratif et population en générale souhaitant obtenir de l'information et des services dans le domaine

Territoire desservi: île de Montréal, Longueuil, Saint-Hubert, Brossard, Boucherville, Saint-Lambert

Horaire: lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Frais: information: gratuit, projet: contrat de service avec tarification ajustée selon l'envergure

Financement: provincial, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

COMITÉ LOGEMENT DU PLATEAU MONT-ROYAL

4450, rue Saint-Hubert, bureau 328, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2W9

514 527-3495

Site internet: clpmr.com

Courriel: clplateau@clpmr.com

Services: * Défense de droits des locataires du Grand Plateau Mont-Royal et mobilisation pour le logement social.

Clientèle: locataires

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi et mercredi 10h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00, mardi 10h00 à 12h00

Frais: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial

Statut: organisme à but non lucratif

Services gouvernementaux

DÉCLARATIONS DE REVENU

DOCUMENTS OFFICIELS

SERVICES MUNICIPAUX

Déclarations de revenu

PLATEAU-MONT-ROYAL (LE) - ARRONDISSEMENT

201, avenue Laurier Est, bureau 120, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3E6

311 Téléc.: 514 872-6754

Site internet: montreal.ca/le-plateau-mont-royal

Courriel: le-plateau-mont-royal@montreal.ca

Services: Point de services * Bureau Accès Montréal offrant de l'information sur les services et les activités: montreal.ca/lieux/bureau-acces-montreal-le-plateau-mont-royal * Comptoir des permis: montreal.ca/lieux/comptoir-des-permis-le-plateau-mont-royal Information * Info-collectes: servicesenligne2.ville.montreal.qc.ca/sel/infocollectes * INFO-travaux pour la géolocalisation des travaux d'infrastructure: [cliquez ici](#) * Consultation des avis publics: [cliquez ici](#) Services * Services en ligne: montreal.ca/articles/faire-ses-demarches-en-ligne-4775 * Entreposage suite à une éviction: montreal.ca/demarches/recuperer-des-biens-entrepotes-la-suite-dune-eviction * Abonnement à la Carte Accès Montréal. * Permis pour chats et chiens. * Vignettes de stationnement. * Assermentation. * Évaluation foncière. * Information et paiement des taxes municipales. * Information et paiement des constats d'infraction. * Demandes d'intervention des services municipaux. * Demandes de logement à prix modique. * Collecte d'animaux morts sur la voie publique et sur les propriétés privées.

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

Documents officiels

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

PLATEAU-MONT-ROYAL (LE) - ARRONDISSEMENT

201, avenue Laurier Est, bureau 120, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3E6

311 Téléc.: 514 872-6754

Site internet: montreal.ca/le-plateau-mont-royal

Courriel: le-plateau-mont-royal@montreal.ca

Services: Point de services * Bureau Accès Montréal offrant de l'information sur les services et les activités: montreal.ca/lieux/bureau-acces-montreal-le-plateau-mont-royal * Comptoir des permis: montreal.ca/lieux/comptoir-des-permis-le-plateau-mont-royal Information * Info-collectes: servicesenligne2.ville.montreal.qc.ca/sel/infocollectes * INFO-travaux pour la géolocalisation des travaux d'infrastructure: cliquez ici * Consultation des avis publics: cliquez ici Services * Services en ligne: montreal.ca/articles/faire-ses-demarches-en-ligne-4775 * Entreposage suite à une éviction: montreal.ca/demarches/recuperer-des-biens-entreposes-la-suite-dune-eviction * Abonnement à la Carte Accès Montréal. * Permis pour chats et chiens. * Vignettes de stationnement. * Assermentation. * Évaluation foncière. * Information et paiement des taxes municipales. * Information et paiement des constats d'infraction. * Demandes d'intervention des services municipaux. * Demandes de logement à prix modique. * Collecte d'animaux morts sur la voie publique et sur les propriétés privées.

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

SERVICE DE POLICE DE LA VILLE DE MONTRÉAL - POSTE DE QUARTIER 38 - LE PLATEAU-MONT-ROYAL

1033, rue Rachel Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2J5

514 280-0138 Téléc.: 514 280-0638

Site internet: spvm.qc.ca/fr/PDQ38

Courriel: pdq38@spvm.qc.ca

Services: Maintien de la paix, de l'ordre et de la sécurité publique. * Prévention et répression des crimes et infractions. * Vérification des antécédents judiciaires. * Prêt de burins pour identifier les objets de valeur. * Volet sociocommunautaire, équipes spécialisées et sensibilisation.

Clientèle: personnes citoyennes et résidentes du quartier

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au dimanche 9h00 à 19h00

Financement: municipal, provincial

Statut: organisme municipal

Services municipaux**PLATEAU-MONT-ROYAL (LE) - ARRONDISSEMENT**

201, avenue Laurier Est, bureau 120, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 3E6

311 Téléc.: 514 872-6754

Site internet: montreal.ca/le-plateau-mont-royal

Courriel: le-plateau-mont-royal@montreal.ca

Services: Point de services * Bureau Accès Montréal offrant de l'information sur les services et les activités: montreal.ca/lieux/bureau-acces-montreal-le-plateau-mont-royal * Comptoir des permis: montreal.ca/lieux/comptoir-des-permis-le-plateau-mont-royal Information * Info-collectes: servicesenligne2.ville.montreal.qc.ca/sel/infocollectes * INFO-travaux pour la géolocalisation des travaux d'infrastructure: cliquez ici * Consultation des avis publics: cliquez ici Services * Services en ligne: montreal.ca/articles/faire-ses-demarches-en-ligne-4775 * Entreposage suite à une éviction: montreal.ca/demarches/recuperer-des-biens-entrepotes-la-suite-dune-eviction * Abonnement à la Carte Accès Montréal. * Permis pour chats et chiens. * Vignettes de stationnement. * Assermentation. * Évaluation foncière. * Information et paiement des taxes municipales. * Information et paiement des constats d'infraction. * Demandes d'intervention des services municipaux. * Demandes de logement à prix modique. * Collecte d'animaux morts sur la voie publique et sur les propriétés privées.

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

POMPIERS AUXILIAIRES DE MONTRÉAL

5100, boulevard Saint-Laurent, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2T 1R8

514 872-3757

Site internet: www.apamtl.ca

Courriel: info@apamtl.ca

Services: * Réhabilitation des pompier-ère-s.* Premiers soins.* Soutien opérationnel au SIM. * Assistance lors de sinistres ou autres. * Boutique en ligne.

Clientèle: pompier-ère-s, intervenant-e-s d'urgence, grand public

Territoire desservi: ville de Montréal

Horaire: dimanche 13h30 à 16h00

Financement: dons, cotisations

Statut: organisme à but non lucratif

SERVICE DE POLICE DE LA VILLE DE MONTRÉAL - POSTE DE QUARTIER 38 - LE PLATEAU-MONT-ROYAL

1033, rue Rachel Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2J5

514 280-0138 Téléc.: 514 280-0638

Site internet: spvm.qc.ca/fr/PDQ38

Courriel: pdq38@spvm.qc.ca

Services: Maintien de la paix, de l'ordre et de la sécurité publique. * Prévention et répression des crimes et infractions. * Vérification des antécédents judiciaires. * Prêt de burins pour identifier les objets de valeur. * Volet sociocommunautaire, équipes spécialisées et sensibilisation.

Clientèle: personnes citoyennes et résidentes du quartier

Territoire desservi: Le Plateau-Mont-Royal

Horaire: lundi au dimanche 9h00 à 19h00

Financement: municipal, provincial

Statut: organisme municipal

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE MONTRÉAL

4040, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 1S8

514 872-3800 Téléc.: 514 872-9572

Site internet: ville.montreal.qc.ca/sim

Services: Intervention en cas d'incendie. * Équipes spécialisées: intervention en présence de matières dangereuses, sauvetage nautique et sauvetage en hauteur. * Prévention et sensibilisation.

Territoire desservi: Montréal

Financement: municipal

Statut: organisme municipal

Sexe et genre

ASSOCIATIONS LGBTQ

CENTRES DE FEMMES

GROUPES DE DÉFENSE ET DE SOUTIEN POUR FEMMES

GROUPES DE DÉFENSE ET DE SOUTIEN POUR HOMMES

Associations LGBTQ

CENTRE DE SOLIDARITÉ LESBIENNE

4126, rue Saint-Denis, bureau 301, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2W 2M5

514 526-2452

Site internet: www.solidaritelesbienne.qc.ca

Courriel: info@solidaritelesbienne.qc.ca

Services: * Intervention et suivi pour différentes problématiques: séparation, deuil, coming out, etc. * Intervention et suivi pour victimes et personnes autrices de violence conjugale. * Groupes de discussion. * Ateliers sur la sexualité. * Formation et recherche.

Clientèle: personnes cis, non-binaires et trans de la communauté lesbienne

Territoire desservi: île de Montréal

Horaire: sur rendez-vous: lundi au jeudi 9h00 à 16h00, sans rendez-vous: jeudi 14h00 à 16h00 (jusqu'au 17 avril, pas de sans rendez-vous l'été)

Frais: adhésion annuelle: 10\$

Financement: provincial, cotisations, autofinancement, subventions

Statut: organisme à but non lucratif

JEUNES IDENTITÉS CRÉATIVES

5425, rue de Bordeaux, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 2P9

Site internet: jeunesidentitescreatives.com

Courriel: administration@contactgckc.com

Services: Soutien et sensibilisation visant l'inclusion des jeunes trans et non-binaires. * Information, soutien et référence par courriel ou en ligne. * Groupes d'entraide pour parents d'enfants trans et jeunes trans. * Rencontres de soutien pour parents et tuteurs-trices d'enfants trans. * Bonjour Sam: guide pédagogique pour les enseignant-e-s des écoles primaires abordant les questions liées à l'identité, les rôles, les stéréotypes et les normes de genre. * Les essentiels du genre: accessoires visant à favoriser l'affirmation de genre. * Répertoire de services thérapeutiques trans-inclusifs en ligne: <http://jeunesidentitescreatives.com/services> * Activités festives et de socialisation pour les familles: sorties aux pommes, cabane à sucre, fête hivernale, etc. * Défense des droits et promotion des intérêts. * Sensibilisation et éducation du public.

Clientèle: jeunes transgenres et non-binaires, leurs proches, écoles, communautés, public général

Territoire desservi: Canada, rencontres de soutien pour parents et tuteurs-trices: Plateau-Mont-Royal; activités festives: Montréal

Financement: provincial

Statut: organisme à but non lucratif

Centres de femmes

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES FEMMES SUD-ASIATIQUES

1035, rue Rachel Est, 3e étage, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 2J5

514 528-8812 Téléc.: 514 528-0896

Site internet: www.sawcc-ccfsa.ca/FR

Courriel: sawcc@sawcc-ccfsa.ca

Services: Centre de jour pour les femmes. * Consultation et accompagnement. * Information et référence. * Traduction et interprétariat. * Cours de français et d'anglais.

Clientèle: femmes des communautés pakistanaise, indienne, bangladaise, sri-lankaise, népalaise, afghane et iranienne

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00

Frais: aucuns

Financement: provincial, municipal

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DU PLATEAU MONT-ROYAL

1022, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1L1

514 527-2295

Site internet: cfemmesplateau.org

Courriel: info@cfemmesplateau.org

Services: * Accueil, écoute et référence. * Ateliers de formation. * Rencontres d'information. * Activités spéciales. * Intégration socioprofessionnelle et accompagnement vers l'emploi.

Clientèle: femmes de tous âges et milieux

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: mardi au jeudi 9h00 à 17h00

Financement: provincial, municipal

Statut: organisme à but non lucratif

COMITÉ DES CITOYEN(NE)S DE MILTON-PARC

3516, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H7

Site internet: ccmp-mpcc.com

Courriel: ccmp.miltonparc@gmail.com

Services: * Connecter le public aux services et événements locaux. * Entretenir des liens avec les banques alimentaires, les musées et les espaces publics. * Tables de discussions sur l'itinérance et sur la meilleure façon de connecter les personnes logées avec les sans-abri. * Assemblée générale annuelle. * Hébergement de 'organisations progressives: bibliothèque alternative du QPIRG McGill, etc. * Organiser des événements de réseautage et de cohésion communautaire: barbecues, soirées cinéma, etc.

Clientèle: grand public, personnes avec un faible revenu, personnes itinérantes

Territoire desservi: Milton Parc

Horaire: lundi 1000 à 14h00

Frais: adhésion: 10\$ par année, 20\$ pour 3 ans, 100\$ pour l'adhésion à vie

Financement: cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Groupes de défense et de soutien pour femmes

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL

4689, avenue Papineau, bureau 300, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2H 1V4

514 270-6110 poste 2 Téléc.: 514 270-6115

Site internet: csfmontreal.qc.ca

Courriel: info@csfmontreal.qc.ca

Services: Services en santé sexuelle et reproductive. * Interruption de grossesse. * Clinique en santé gynécologique pour femmes vulnérables. * Information et référence. * Ateliers en santé sexuelle et reproductive dans les groupes de femmes sur demande. * Formation pour professionnel-le-s. * Formation à l'examen gynécologique pour infirmières. * Concertation et représentation féministe.

Clientèle: femmes, clinique en santé gynécologique: femmes ayant déjà un dossier médical au CSFM et femmes recommandées par un organisme ayant conclu une entente avec le CSFM

Territoire desservi: le Québec

Horaire: lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h15

Financement: subventions, dons, autofinancement

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL

3585, rue Saint-Urbain, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2N6

514 842-4780 Téléc.: 514 842-5613

Site internet: centredesfemmesdemtl.org

Courriel: cfmwcm@centredesfemmesdemtl.org

Services: Alimentation * Aide alimentaire. * Cuisines collectives. * Paniers de Noël pour les participantes. Emploi * Programmes d'aide à l'emploi en français et en anglais. Immigration * Aide à l'installation et à l'intégration pour les femmes immigrantes. * Francisation, ateliers de conversation en français et cours de langues pour les nouvelles arrivantes. Justice et défense des droits * Information juridique. * Accompagnement à la cour pour les femmes ayant vécu la violence conjugale. * Groupes de soutien pour femmes ayant vécu des agressions sexuelles durant l'enfance. Action communautaire * Première ligne: écoute, information et références. * Intervention de crise et services psychosociaux. * Rencontres individuelles. * Écoute, information et accompagnement basés sur le respect du rythme et des valeurs des femmes autochtones. * Aide aux futures et nouvelles mères, programme d'intervention mère-enfants. * La Cigognerie: groupe avec halte-garderie pour enfants d'âge préscolaire permettant aux mères de briser leur isolement, de créer un réseau d'échange et de service et d'améliorer le sentiment de confiance et de compétences parentales. * Cafés-rencontres, activités socioculturelles et sorties estivales. * Bénévolat et milieu de stage pour étudiantes. Éducation * Cours d'anglais et de français. * Cours d'informatique.

Clientèle: femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones de 18 ans et plus

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: lundi au vendredi 9h00 à 17h00, groupes de soutien en soirée, aide alimentaire: mercredi, sur rendez-vous

Frais: aide alimentaire: aucuns

Financement: Centraide du Grand Montréal, provincial, municipal, cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

CENTRE DES FEMMES DU PLATEAU MONT-ROYAL

1022, boulevard Saint-Joseph Est, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2J 1L1

514 527-2295

Site internet: cfemmesplateau.org

Courriel: info@cfemmesplateau.org

Services: * Accueil, écoute et référence. * Ateliers de formation. * Rencontres d'information. * Activités spéciales. * Intégration socioprofessionnelle et accompagnement vers l'emploi.

Clientèle: femmes de tous âges et milieux

Territoire desservi: Grand Montréal

Horaire: mardi au jeudi 9h00 à 17h00

Financement: provincial, municipal

Statut: organisme à but non lucratif

COMITÉ DES CITOYEN(NE)S DE MILTON-PARC

3516, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H7

Site internet: ccmp-mpcc.com

Courriel: ccmp.miltonparc@gmail.com

Services: * Connecter le public aux services et événements locaux. * Entretenir des liens avec les banques alimentaires, les musées et les espaces publics. * Tables de discussions sur l'itinérance et sur la meilleure façon de connecter les personnes logées avec les sans-abri. * Assemblée générale annuelle. * Hébergement de 'organisations progressives: bibliothèque alternative du QPIRG McGill, etc. * Organiser des événements de réseautage et de cohésion communautaire: barbecues, soirées cinéma, etc.

Clientèle: grand public, personnes avec un faible revenu, personnes itinérantes

Territoire desservi: Milton Parc

Horaire: lundi 1000 à 14h00

Frais: adhésion: 10\$ par année, 20\$ pour 3 ans, 100\$ pour l'adhésion à vie

Financement: cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Groupes de défense et de soutien pour hommes

COMITÉ DES CITOYEN(NE)S DE MILTON-PARC

3516, avenue du Parc, Le Plateau-Mont-Royal, Montréal, QC, H2X 2H7

Site internet: ccmp-mpcc.com

Courriel: ccmp.miltonparc@gmail.com

Services: * Connecter le public aux services et événements locaux. * Entretenir des liens avec les banques alimentaires, les musées et les espaces publics. * Tables de discussions sur l'itinérance et sur la meilleure façon de connecter les personnes logées avec les sans-abri. * Assemblée générale annuelle. * Hébergement de 'organisations progressives: bibliothèque alternative du QPIRG McGill, etc. * Organiser des événements de réseautage et de cohésion communautaire: barbecues, soirées cinéma, etc.

Clientèle: grand public, personnes avec un faible revenu, personnes itinérantes

Territoire desservi: Milton Parc

Horaire: lundi 1000 à 14h00

Frais: adhésion: 10\$ par année, 20\$ pour 3 ans, 100\$ pour l'adhésion à vie

Financement: cotisations, dons

Statut: organisme à but non lucratif

Index alphabétique
Index alphabétique

ACCORDAILLES (LES)	35
ALTERNATIVES, RÉSEAU D'ACTION ET DE COMMUNICATION POUR LE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL	14
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - DIVISION DU QUÉBEC	14
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - FILIALE DE MONTRÉAL	15
ASSOCIATION DES SPORTS POUR AVEUGLES DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN	2
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC	15
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS	15
ASSOCIATION RÉCRÉATIVE MILTON-PARC	8
ATAXIE CANADA - FONDATION CLAUDE ST-JEAN	13
ATELIER HABITATION MONTRÉAL	49
ATELIERS D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU	31
CANTINE POUR TOUS (LA)	39
CARREFOUR MARGUERITE-BOURGEOYS	35
CENTRAIDE DU GRAND MONTRÉAL	14
CENTRE COMMUNAUTAIRE DES FEMMES SUD-ASIATIQUES	55
CENTRE COMMUNAUTAIRE VERTICAL	33
CENTRE D'ACTION SOCIO-COMMUNAUTAIRE DE MONTRÉAL	46
CENTRE D'AIDE À LA FAMILLE	33
CENTRE D'ÉCOLOGIE URBAINE	16
CENTRE DE JUSTICE DES PREMIERS PEUPLES DE MONTRÉAL	44
CENTRE DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU - RESSOURCES SOCIORÉSIDENTIELLES	46
CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL	56
CENTRE DE SOLIDARITÉ LESBIENNE	55
CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL	57
CENTRE DES FEMMES DU PLATEAU MONT-ROYAL	57
CENTRE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES (LE)	8
CENTRE DU PLATEAU (LE)	9
COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE	17
COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES QUÉBÉCOIS DE LUTTE CONTRE LE SIDA	17
COLLECTIF RÉCOLTE	28
COMITÉ DES CITOYEN(NE)S DE MILTON-PARC	58
COMITÉ LOGEMENT DU PLATEAU MONT-ROYAL	49
CONSEILLERS EN DÉVELOPPEMENT DE LA MAIN-D'OEUVRE (LES)	9
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ AVEC L'AFRIQUE FRANCOPHONE	17
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE - ACTION SOLIDARITÉ GRAND PLATEAU	9
CUISINES COLLECTIVES DU GRAND PLATEAU	39
DÎNERS SAINT-LOUIS	43
EX AEQUO	18
FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC	18
GRANDE VADROUILLE (LA)	46
GROUPE-RESSOURCE DU PLATEAU MONT-ROYAL	36
HÉRITAGE MONTRÉAL	19
HIRONDELLE, SERVICES D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS (L')	46
IMMIGRANT QUÉBEC	13
JEUNES IDENTITÉS CRÉATIVES	55
LITTÉRATIE ENSEMBLE	10
MAISON D'AURORE (LA)	36
MAISON DE L'AMITIÉ DE MONTRÉAL	10
MAISON DES AMIS DU PLATEAU MONT-ROYAL (LA)	36

MICROCRÉDIT MONTRÉAL	10
MISSION COMMUNAUTAIRE MILE-END	37
ORGANISATION COMMUNAUTAIRE J'AIME MA VILLE - MONTRÉAL	11
PARTAGE & SOLIDARITÉ	25
PIAMP (LE)	25
PLATEAU-MONT-ROYAL (LE) - ARRONDISSEMENT	52
PLEIN MILIEU	47
PLUMEAU, CHIFFON ET COMPAGNIE	47
POMPIERS AUXILIAIRES DE MONTRÉAL	53
PORTE JAUNE (LA)	37
PORTE OUVERTE MONTRÉAL (LA)	43
POUR 3 POINTS	19
PROJET CHANGEMENT - CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR LES 50 ANS ET PLUS	38
PROJETS AUTOCHTONES DU QUÉBEC - MAISON ANNAGIARVIK	43
PUCE RESSOURCE INFORMATIQUE (LA)	11
RACINE CROISÉE	33
RACINE CROISÉE - BANQUE ALIMENTAIRE	40
REGROUPEMENT DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN	4
REGROUPEMENT DES ORGANISMES POUR HOMMES DE L'ILE DE MONTRÉAL	19
REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DE LA DANSE	13
RÉSEAU DES CARREFOURS JEUNESSE-EMPLOI DU QUÉBEC	20
RESTO PLATEAU	40
SANTROPOL ROULANT	40
SERVICE DE POLICE DE LA VILLE DE MONTRÉAL - POSTE DE QUARTIER 38 - LE PLATEAU-MONT-ROYAL	53
SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE DE MONTRÉAL	53
SINGA QUÉBEC	4
SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL - CENTRE D'AIDE SAINT-JEAN-BAPTISTE	38
SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL - SANTA-CRUZ	34
TABLE DE CONCERTATION ALLIANCES 3E ÂGE GRAND PLATEAU	20
YMCA DU PARC	12