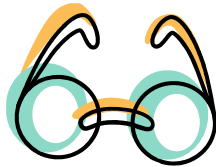


## RESSOURCES À BON MARCHÉ

Quartier Saint-Michel  
et environs



École des métiers de l'informatique,  
du commerce et de l'administration de Montréal

2014

*Ce document a été produit par **Mélanie Bergeron**,  
technicienne en travail social à  
l'**École des métiers de l'informatique, du Commerce**  
et de l'**administration** de Montréal.  
À l'intention des élèves et dans le but de leur offrir  
une banque de ressources à bon marché.*

Version août 2014

## **TABLE DES MATIÈRES**

Halte-garderie.....	pages 3
Articles pour bébés.....	pages 4
Vêtements .....	pages 5
Meubles usagés .....	pages 6
Alimentation .....	pages 7 et 8
Soins dentaires .....	pages 9
Divers.....	pages 10 et 11
Hébergements .....	pages 12
Services psychologiques.....	pages 13 et 14

**Note** : Les montants indiqués dans cette brochure peuvent varier sans préavis.

## CPE/HALTE – GARDERIE

- **Centre de la petite enfance Rosemonde**  
3455, rue de Bellechasse  
514 722-7151

Les étudiants de l' EMICA ont **priorité sur la liste d'attente**. **Vous devez vous inscrire à la coop**  
**[www.enfancefamille.org](http://www.enfancefamille.org)**  
**Pour informations : 514 767-4949**



- **Maison de la Famille Saint-Michel**  
**Halte-Garderie**  
8961, 12<sup>e</sup> Avenue, 2<sup>e</sup> étage  
514 955-3717

Devez être membre (15 \$/année)  
4 \$/demi-journée  
7 \$ pour une journée complète  
**Réservez un jour à l'avance**

# ARTICLES POUR BÉBÉS ET ENFANTS

- **Entrepôt des Couches Saint-Michel**

3333, boul. Crémazie Est  
514 852-0701

- **Bébé dépôt Plus**

5860, boul. Métropolitain Est  
514 899-1110

- **Vestiaire de la Cigogne**

3333, chemin côte Sainte-Catherine  
514 341-0254

- **La Joujouthèque de Saint-Michel**

Location de jouets mini prix  
9480, rue Irène-Joly  
514 381-9974



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

Pour votre bébé et votre enfant :  
Vêtements/couches/banc d'auto/poussette/lits de  
bébés et plus (**neufs et usagés**).

# VÊTEMENTS/BOTTES/MANTEAUX

- **Jeunesse au soleil**  
4251, boul. Saint-Urbain  
514 842-6822
- **Magasin l'Armée du Salut**  
1620, rue Notre-Dame Ouest  
514 935-7425
- **Fripe-Prix Renaissance**  
3200, rue Masson  
514 376-8836  
  
2030, boul. Pie-IX  
514 227-2841
- **Village des Valeurs**  
2033, boul. Pie-IX  
514 528-8604
- **Coffre aux Trésors du Chainon**  
4375, boul. Saint-Laurent  
514 843-4354



## Vente de vêtements par lot

Voir [www.lespacs.com](http://www.lespacs.com)

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

Section famille/jouets ou vêtements

# MEUBLES USAGÉS

- **Société Saint-Vincent de Paul**  
514 526-5937

## Atelier meuble

Coûts : (frigo 80 \$ à 250 \$, poêle 125 \$ à 200 \$,  
livraison 30 \$, garantie de 3 mois)

1930, rue Champlain  
(métro Papineau)  
514 525-2491



- **Électro Beaubien PJ**  
1530, rue Beaubien Est  
514 273-1881

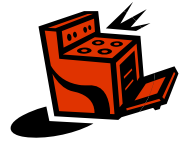
Électroménagers usagés

Coûts: Poêle : 225 \$ et plus

Frigo : 250 \$ et plus

Laveuse/sécheuse = 350 \$ et plus

Livraison 20 \$



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

Vous trouverez plusieurs appareils électroménagers usagés.

## ALIMENTATION



- **Jeunesse au Soleil**  
4251, Saint-Urbain  
514 842-1214

Services : Dépannage alimentaire

**Seul organisme à Montréal qui donne du lait, des œufs, des viandes congelées ainsi que des denrées non périssables.**

Téléphonez pour prendre un rendez-vous entre 9 h et 12 h. On vous informera des documents à apporter.

- **Bouffe Action Rosemont**  
5350, rue Lafond , Bureau R-115, étage 1  
514 523-2460

Services:

- Cuisine collective dans un climat d'échange, de partage, et d'apprentissage conviviale.
- Jardin communautaire
- Point de chute Bonne Boîte Bonne Bouffe

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

bottin organismes/alimentation/quartier

Vous trouverez les organismes d'aide alimentaire de votre quartier.



- **Mon Resto Saint-Michel**

8461, allée Saint-Léonard, app. 3  
514 727-4249



Services :

- Dépannage alimentaire régulier les mercredis
- Dépannage alimentaire d'urgence (tous les jours)
- Groupe d'achats



- **Société Saint-Vincent- de- Paul**

514 526-5937

Services : Distribution de bon d'achat et sacs de nourriture.

Donnez votre code postal et on vous recommandera à la Société Saint-Vincent- de- Paul la plus près de chez vous.

- **Église Baptiste Évangélique de Rosemont**

3245, boul. Saint-Joseph Est  
514 729-5103

Services :

- Distribution de sacs de nourriture 3\$
- Don de vêtements

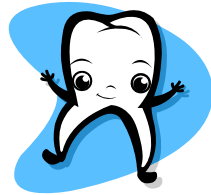
## SOINS DENTAIRES

- **Collège de Maisonneuve**  
3800, rue Sherbrooke Est  
Porte A-28  
514 787-1702 (rendez-vous)

### Services:

- Examen avec radiographies
- Instructions d'hygiène
- Détartrage et polissage
- Application fluorure

Coûts: Enfant de 4 à 5 ans gratuit  
Enfant de 6 à 13 ans : 15 \$  
14 ans et + : 40 \$



- **Université de Montréal**  
2900, Édouard-Montpetit  
Pavillon Roger-Gaudry, Entrée B-1  
514 343-6750

### Services :

- Premier rendez-vous 60 \$
- Nettoyage dentaire 70 \$ et plus

**Entre 20 % et 50 % moins cher qu'en clinique privée.  
Les prix varient selon les cas.**

## SERVICES DIVERS

- **Le Bonhomme à lunettes**

**Philippe Rochette Opticien**

514 303-4315

Verres et montures : à partir 99 \$

Prestataire de l'aide sociale : entre 20 \$ et 50 \$



Pour trouver le point de services le plus près, visitez le site [www.bonhommealunettes.org](http://www.bonhommealunettes.org)

- **Cégep Édouard-Montpetit**

395, chemin de Chambly

450 679-2631 (**sur rendez-vous**)

Clinique de **lunettes**, verres de contact, poste 2561

Clinique de **denturologie**, poste 2511

---

- **École des métiers des Faubourgs**

2050, rue Parthenais Est

514 596-4600 poste 5718 (**sur rendez-vous**)

Coûts et soins:

- coiffure 6 \$
- coloration 12 \$
- épilation 3 \$ à 10 \$
- soin du visage 20 \$
- soin du dos 20 \$
- manucure 5 \$



- **Cégep de Rosemont**

Clinique-école d'**acupuncture**

6400, 16<sup>e</sup> Avenue

Rez-de-chaussée, aile A

514 376-1620, poste 7353 (**sur rendez-vous**)

Coûts : 20 \$/traitement adulte

10 \$/Traitement enfant

---



**Centre  
des femmes  
de Montréal**

3585, rue Saint-Urbain

514 842-4780

**Service de première ligne :**

- Écoute et références
- Service psychosocial
- Information légale
- Accompagnement à la Cour pour femmes victimes de violence conjugale
- Aide alimentaire et vestimentaire

**Service employabilité :**

- Exploration de carrières
- Bilan de compétences
- Outils et techniques de recherche d'emploi
- Simulation d'entrevue
- Etc.

# Hébergement

- **Résidence Maria Goretti**  
3333, chemin de la Côte-Sainte-Catherine  
514 731-1161

Résidence **pour femmes** de toutes origines  
Âgées de 18 à 45 ans.  
Chambre à 330 \$ (tout inclus)  
S'inscrire sur la liste d'attente



- **La Dauphinelle**  
Adresse confidentielle  
514 598-7779

Hébergement **pour femmes** victimes de violence conjugale ou en difficulté. Après l'évaluation téléphonique, l'adresse vous sera transmise.

---

- **Maison oxygène**  
1611 avenue d'Orléans  
514 523-9283

Maison d'hébergement de courte ou moyenne durée  
**pour pères** en difficulté conjugale ou familiale.

- **Casa Bernard Hubert**  
1215, boul. Sainte-Foy, Longueuil  
450 442-4777

Hébergement **pour hommes** en difficulté.

# Services psychologiques

## Relation d'aide

- **Centre de relation d'aide de Montréal**

1030, rue Cherrier, bureau 205  
514 598-7000

**Téléphonez les lundis** entre : 8 h 30 et 12 h \ 13 h et  
16 h 30

**et les vendredis** entre : 10 h et 12 h \ 13 h et 17 h 15

Service: Relation d'aide individuelle ou relationnelle  
**50 \$ de Frais d'inscription non remboursable, inclus 10  
séances hebdomadaires consécutives gratuites.**



- **Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute**

3600, avenue Barclay, bureau 460  
514 737-3604

Services: **en plusieurs langues et gratuits**

- Écoute active téléphonique
- Écoute active face à face
- Intervention psychosociale
- Suivi psychosocial court et moyen terme.

- **Service d'Entraide La Passerelle (SEP)**

911, rue Jean-Talon Est, bureau 132  
514 277-9870

Service : Support aux femmes en situation de rupture ou de divorce.



- **Clinique universitaire de psychologie**

**Université de Montréal**

1525, Mont-Royal Ouest

Pavillon Marie-Victorin/ salle d'attente D-331

514 343-7725 (**sur rendez-vous**)

Services :

- Psychothérapie individuelle entre 30 \$ et 50 \$/heure
- Thérapie de couple ou familiale entre 40 \$ et 60 \$/heure
- Évaluation neuropsychologique complète adulte et enfant entre 300 \$ et 500 \$