



Hướng  
về các  
trợ  
Khủ phố

dẫn  
nguồn  
giúp  
Villeray

# Những nguồn trợ giúp hiện có cho khu phố Villeray



Tờ hướng dẫn này được làm là để xác định và thu thập các nguồn trợ giúp hiện có ở khu phố Villeray nhằm giúp đỡ những ai đang gặp khó khăn. Được sắp xếp theo nhiều nhóm khác nhau, tờ hướng dẫn bao gồm thông tin của trên bốn mươi tổ chức cộng đồng và các tổ chức công cộng. Nó sẽ đáp ứng nhiều yêu cầu khác nhau của người dân, nhất là những yêu cầu trở nên cấp thiết trong đại dịch COVID-19.

Chúng tôi khuyên bạn hãy liên hệ với các tổ chức này bằng điện thoại trước khi đến văn phòng của họ. Nhiều dịch vụ và hoạt động được thực hiện thông qua các phương tiện công nghệ thông tin.

Chúng tôi hy vọng là bạn sẽ tìm thấy những thông tin mà bạn cần. Đừng ngại liên hệ với Liên hợp các tổ chức hợp tác và phát triển cộng đồng (CDC) Villeray, một tổ chức liên hợp sự giúp đỡ của các tổ chức cộng đồng và nhóm bàn nghị Villeray dành cho người dân.

## CDC Solidarités Villeray

📍 660, rue Villeray

☎ 514 279-0117

🌐 solidaritesvilleray.org

📱 @CDCSolidaritesVilleray

Hướng dẫn này được thực hiện và in ấn vào năm 2021

**Muốn có thông tin về xét nghiệm hay tiêm phòng COVID-19, hãy xem ở trang web của CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.**

### Để xét nghiệm



[bit.ly/Depistage\\_covid19](https://bit.ly/Depistage_covid19)

### Để tiêm phòng



[bit.ly/ciussnim-vaccin](https://bit.ly/ciussnim-vaccin)

# MỤC LỤC

Trợ giúp thực phẩm	4
Trợ giúp người thuê nhà	4
Sức khỏe tâm thần lắng nghe trợ giúp tâm lý và tâm lý xã hội	4
Trung tâm giúp đỡ các trường hợp bị khủng hoảng và nơi ở tạm	5
Trợ giúp những người bị bạo lực tình dục và bạo lực gia đình	6
Trợ giúp gia đình có con từ 0 đến 5 tuổi	6
Dịch vụ và trợ giúp dành cho thanh thiếu niên	7
Trợ giúp dành cho phụ nữ, cha mẹ và gia đình	8
Hỗ trợ cho người cao niên	9
Giải trí, giúp đỡ và hỗ trợ lẫn nhau	10
Hội nhập nghề nghiệp, hỗ trợ giáo dục Và việc làm	11
Người mới đến và Người nhập cư	12
Bảo vệ các quyền lợi	12
Sức khỏe	13
Phòng ngừa và hỗ trợ cai nghiện	13
Hỗ trợ người bị khuyết tật và người thân của họ	13
Nhà ở	14
An toàn khu phố	15



Cuối tờ hướng dẫn này có kèm theo bản đồ những nguồn trợ giúp của khu phố

## TRỢ GIÚP THỰC PHẨM



### Ngôi nhà của khu phố Villeray La Maison de quartier Villeray

Hỗ trợ lương thực, chợ tiết kiệm, nấu ăn tập thể, vườn tập thể. Có thể giao thực phẩm đến nhà bạn (tùy vào các điều kiện cụ thể của bạn).

Địa chỉ liên hệ :  
📍 660, rue Villeray  
☎ 514 272-4589  
🌐 mqvilleray.ca

### Patro Villeray, Trung tâm giải trí và trợ giúp Patro Villeray, Centre de loisirs et d'entraide

Dịch vụ giao thức ăn tận nhà  
Nhiều dịch vụ hơn sẽ được nhắc đến ở phần  
" Giải trí, ủng hộ và giúp đỡ lẫn nhau "

Địa chỉ liên hệ :  
📍 7355, avenue Christophe-Colomb  
☎ 514 273-8535  
🌐 patrovilleray.ca  
(Phần : Aide alimentaire)

## TRỢ GIÚP NGƯỜI THUÊ NHÀ



### Hiệp hội người thuê nhà Villeray (ALV)

Tiếp đón người mới thuê nhà (gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại); Hội thảo thông tin về lấy lại nhà, tăng tiền thuê nhà, nhà xã hội, quyền và những giải pháp hỗ trợ cho người thuê nhà.

Địa chỉ liên hệ :  
📍 660, rue Villeray  
☎ 514 270-6703  
🌐 locatairesdevilleray.com

## SỨC KHỎE TÂM THẦN LẮNG NGHE TRỢ GIÚP TÂM LÝ VÀ TÂM LÝ XÃ HỘI



### Đón nhận tâm lý xã hội - CIUSSS NÎM Accueil psychosocial - CIUSSS NÎM

Dịch vụ bảo mật và miễn phí trong trường hợp khủng hoảng cá nhân, gia đình hoặc lứa đôi. Hỗ trợ thông tin hay giúp tìm các nguồn hỗ trợ thích hợp khác.

Địa chỉ liên hệ :  
📍 CLSC Villeray : 1425, rue Jarry Est  
☎ 514 940-3300  
🌐 ciussnordmtl.ca  
(Phần : Soins et services - Accueil psychosocial)

### Lắng nghe và hỗ trợ lẫn nhau Écoute Entraide

Dịch vụ lắng nghe qua điện thoại một cách bảo mật, không cần biết tên được thực hiện bởi các tình nguyện viên được huấn luyện, dành cho những người đang đối mặt với hoàn cảnh khó khăn. Dịch vụ này có thể kèm theo hình thức giúp đỡ nhóm.

Địa chỉ liên hệ :  
☎ 514 278-2130 (de 8h à 22h 7 j/7)  
🌐 ecoute-entraide.org

### Hiệp hội của người Québec dành cho cha mẹ và bạn bè của những ai bị bệnh tâm thần. (AQPAMM)

Thông tin, hướng dẫn, hỗ trợ gia đình và người thân của người đang bị bệnh tâm thần; Các buổi trao đổi thông tin, hỗ trợ cho cá nhân, cho gia đình, hỗ trợ nhóm, trao đổi thông tin tâm lý giáo dục, v.v.

Địa chỉ liên hệ :  
📍 1260, rue Sainte Catherine Est  
☎ 514 524-7131  
🌐 aqamm.ca

### Nhà đa sắc tộc Myosotis Maison multiethnique Myosotis

Tư vấn tâm lý cá nhân và trao đổi nhóm với chi phí thấp.  
Cần lấy hẹn.  
Phục vụ bằng nhiều ngôn ngữ: tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng tây Ban Nha, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, tiếng Nga, Tiếng Rumani, tiếng Ả rập.

Địa chỉ liên hệ :

📍 660, rue Villera y  
☎ 514 271-4407  
🌐 maisonmyosotis.org

### Mục vụ xã hội Villera y Pastorale sociale Villera y

Lắng nghe, dịch vụ định hướng và giới thiệu đến những nơi hỗ trợ thích hợp trong khu phố, Dịch vụ trợ giúp tinh thần, nhóm trao đổi, cầu nguyện và hành động cho những mục tiêu xã hội khác nhau.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8200 rue Saint-Hubert  
☎ 514 271-8605  
🌐 diocesemontreal.org  
(Phần : Archidiocèse – Offices et services – Office de la pastorale sociale)

### Tel-Aide Montréal

Dịch vụ lắng nghe không cần biết tên bằng hai thứ tiếng, được thực hiện bởi các nhân viên tình nguyện được huấn luyện.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 935-1101 (24/7)  
🌐 telaide.org

## TRUNG TÂM GIÚP ĐỠ CÁC TRƯỜNG HỢP BỊ KHỦNG HOẢNG VÀ NƠI Ở TẠM



### Hiệp hội IRIS – Trung tâm giúp đỡ các trường hợp bị khủng hoảng Association IRIS

Dịch vụ trợ giúp, cho hoặc không cho chỗ ở tạm, dành cho người đang chịu đựng những vấn đề về tinh thần. Giúp đỡ trực tiếp khi bị khủng hoảng: Theo dõi, giúp đỡ suốt đời về chỗ ở và các phương thức điều trị.

Địa chỉ liên hệ :

📍 2430, boulevard Henri-Bourassa  
☎ 514 388-9233 (24/7)  
🌐 associationiris.ca

### Trung tâm giúp đỡ các trường hợp bị khủng hoảng : Sự chuyển đổi Centre de crise le Transit

Giúp đỡ bằng điện thoại hoặc giúp đỡ tại nơi người bị khủng hoảng, cung cấp nơi ở tạm, theo dõi trong suốt thời gian bị khủng hoảng. Dịch vụ giới thiệu đến nơi cần. Dịch vụ thích ứng với người bị điếc và/hay bị mù. Phục vụ bằng nhiều ngôn ngữ: tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hung-ga-ri, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 282-7753 (24/7)  
🌐 cictransit.com

### Nhà cứu hộ dành cho phụ nữ Maison Secours aux femmes de Montréal

Nhà tạm trú an toàn cho phụ nữ. Có nhiều dịch vụ dành cho phụ nữ và con của họ, những người là nạn nhân của bạo lực gia đình. Các dịch vụ ở đây thích ứng với phụ nữ nhập cư và được thực hiện bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 593-6353

## TRỢ GIÚP NHỮNG NGƯỜI BỊ BẠO LỰC TÌNH DỤC VÀ BẠO LỰC GIA ĐÌNH



Trung tâm các nguồn trợ giúp và can thiệp dành cho những người đàn ông đã bị lạm dụng tình dục khi họ còn nhỏ (CRIPHASE)

Giúp đỡ lẫn nhau, nhóm hỗ trợ, cà-phê họp mặt, thông tin và có cả dịch vụ dành cho người thân của những người này.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8105, avenue de Gaspé

☎ 514 529-5567

🌐 criphase.org

Phong trào chống lại sự  
cưỡng bức và loạn luân

**Mouvement contre le viol et l'inceste**

Hỗ trợ và can thiệp dành cho phụ nữ từ 14 tuổi trở lên đã từng bị bạo lực tình dục hay là nạn nhân của nạn buôn người.

Lắng nghe qua điện thoại, giúp đỡ cá nhân, hỗ trợ pháp lý.

Dịch vụ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 278-9383

🌐 mcviconentreleviol.org

**SOS Bạo lực gia đình**  
**SOS violence conjugale**

Dịch vụ tiếp nhận qua điện thoại, đánh giá, thông tin, khuyến khích, ủng hộ và giới thiệu đến nơi cần thiết. Những dịch vụ bảo mật và không cần biết tên này dành cho tất cả những người bị bạo lực gia đình. Có dịch vụ thích ứng cho người bị lằng tai.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 1 800 363-9010 (24/7)

📠 438 601-1211 (texto)

🌐 sosviolenceconjugale.ca

(Được dịch trên 25 thứ tiếng)

## TRỢ GIÚP GIA ĐÌNH CÓ CON TỪ 0 ĐẾN 5 TUỔI



**Alternative Naissance**

Hỗ trợ đến khi sinh nở, dịch vụ giúp đỡ trước khi sinh và các cuộc họp chuyên đề sau khi sinh. Nhóm dành cho phụ nữ đã trải qua sinh nở khó khăn và mất con trẻ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6006, rue de Bordeaux

☎ 514 274-1727

🌐 alternative-naissance.ca

**Văn phòng điều hành:**

**Bureau coordonnateur La trottinette  
carottée**

Giúp đỡ các cha mẹ muốn tìm nơi gửi con mình trong các nhà trẻ gia đình có chất lượng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7535, rue St-Hubert

☎ 514 523-0659

🌐 latrottinettecarottee.com

**Dịch vụ dành cho trẻ từ 0 đến  
5 tuổi và gia đình của trẻ**

**Services aux enfants de 0-5 ans et  
à leurs familles CIUSSS NÎM**

Dịch vụ dành cho trẻ em, cho người mẹ, cho người mẹ tương lai và gia đình của họ. Giúp đỡ trong việc cho trẻ bú sữa, các cuộc gặp và các lớp dạy làm cha mẹ; Hỗ trợ cá nhân, theo dõi chế độ dinh dưỡng, v.v

Địa chỉ liên hệ :

📍 1425, rue Jarry Est

☎ 514 376-4141

🌐 ciusssnordmtl.ca

(Phần : Soins et services - Enfants, adolescents et famille - Services aux enfants de 0-5 ans et à leurs familles)

## Không gian gia đình Villeray Espace Famille Villeray

Trung tâm hỗ trợ những tiền gia đình và gia đình; Nơi tiếp nhận và ủng hộ các bậc cha mẹ hoặc cha mẹ tương lai chuẩn bị và thích nghi với vai trò làm cha mẹ của họ; Hội thảo và bàn bạc về: giấc ngủ của trẻ, nhạc và giấc ngủ, lấy lại thể lực, lớp học tiền sản, hội thảo về làm cha, cha và con, nhóm các người cha, v.v. Hỗ trợ miễn phí tại nhà cho những người mới làm cha mẹ, nhà trẻ bán thời gian, ủng hộ tâm lý, v.v.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7470, rue de Normanville

☎ 514 858-1878

🌐 espacefamille.ca

## DỊCH VỤ VÀ TRỢ GIÚP DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN



### Không gian mở rộng (12 đến 25 tuổi) Aire ouverte 12-25 ans (CIUSSS NÎM)

Dịch vụ miễn phí và bảo mật dành cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi có vấn đề về sức khỏe tâm thần, thể lực, tình dục và tất cả các vấn đề khác như nhà ở, cách sống, tài chính, bạo lực, nghiện ngập, v.v.; Lấy hẹn hoặc không lấy hẹn; Gặp trực tiếp hay gặp bằng điện thoại.

Địa chỉ liên hệ :

📍 2169, rue Sauriol Est

☎ 514 858-2446

🌐 ciussnordmtl.ca

(Phần : Soins et services - Enfants, adolescents et famille - Aire ouverte)

### Văn phòng tư vấn dành cho thanh thiếu niên Bureau de consultation jeunesse (BCJ)

Hỗ trợ, giới thiệu, bảo vệ quyền lợi (cho cá nhân hay nhóm thanh thiếu niên từ 14 đến 25 tuổi). Giúp đỡ thanh thiếu niên và các cha mẹ trẻ; các dự án và hành động tập thể, các hoạt động tập thể, nhà ở tạm thời.

Địa chỉ liên hệ :

📍 5355, rue Wellington

☎ 514 270-9760

🌐 bureaudeconsultationjeunesse.org

### Hiệp hội giáo dục thanh thiếu niên (CÉJ)

Ngăn chặn sự cách ly xã hội, sự bỏ học, sự phạm pháp và bất lực trong giới trẻ, chủ yếu là ở phía Tây Villeray và ở Complexe d'habitation Rousselot. Hỗ trợ, giúp làm bài tập ở nhà; Các hoạt động khác nhau nhằm khuyến khích sự phát triển lòng tự trọng của giới trẻ để các em trở nên tự tin và đạt được kết quả học tập tốt.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7797, rue de Lanaudière

☎ 514 872-2696

🌐 corpoeducjeunesse.org

(Phần : Projet Rousselot)

### GymNO Montréal

Các hoạt động dành cho thiếu niên từ 3 đến 18 tuổi có khó khăn trong học tập nhằm giúp các em tránh bị cô lập, có bạn, có những thành công và cuối cùng là để có thêm sự tự tin.

Địa chỉ liên hệ :

660, rue Villeray

☎ 514 721-3663

🌐 gymno.org

### Động cơ trẻ 16/18 Inc.

#### Motivation Jeunesse 16/18 inc.

Giúp đỡ bằng sự thích ứng và cách tiếp cận cá nhân nhằm thúc đẩy sự thành công và hạnh phúc của thanh thiếu niên đang gặp khó khăn trong học tập. Chương trình được cung cấp xen kẽ giữa thực tập và học.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8200, boulevard Saint-Laurent

☎ 514 596-5400 poste 5427

🌐 motivationjeunesse.com

### PACT đường phố PACT de rue

Tìm gặp những người trẻ tuổi thông qua phương pháp " làm việc trên đường phố" để lắng nghe và hỗ trợ các em; Các hoạt động phòng ngừa ở trường trung học thông qua phương pháp làm việc cộng đồng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8105 de Gaspé, bureau 200

☎ 514-278-9181

🌐 pactderue.org

## Patro Villeray – La Station

Ứng hỗ tâm lý thiếu niên, giúp làm bài tập ở nhà, các hoạt động vui chơi giải trí, thể thao tự do, v.v.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7355, avenue Christophe-Colomb

☎ 514 278-2654

🌐 patrovilleray.ca

(Phần : Sports et loisirs)

## Cách nhìn của giới trẻ

### Perspectives Jeunesse

Hỗ trợ sự kiên trì học tập cho thiếu niên ở trường trung học; Ứng hỗ tâm lý; Theo dõi cá nhân (trở lại trường học và tham gia trở lại các hoạt động cho thanh thiếu niên từ 15 đến 24 tuổi); Lớp học thay thế dành cho thanh thiếu niên từ 15 đến 20 tuổi.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6839A, rue Drolet bureau 10

☎ 514 303-0599

🌐 perspectivesjeunesse.org

## Dự án can thiệp dành cho gái mại dâm vị thành niên (PiAMP)

Dịch vụ lắng nghe, ứng hỗ và giúp đỡ thanh thiếu niên những người dùng quan hệ tình dục để đối lấy những gì họ cần. Sự giúp đỡ này cũng dành cho người thân của họ; Các hội thảo nhằm nâng cao nhận thức cho thanh thiếu niên.

Địa chỉ liên hệ :

📍 435, rue Beaubien Est

☎ 514 284-1267

🌐 piamp.net

## Tel-Jeunes

Ứng hỗ một cách chuyên nghiệp bằng điện thoại, tin nhắn, thư điện tử dành cho thanh thiếu niên dưới 20 tuổi.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 1 800 263-2266 (24/7)

☎ 514 600-1002

(Tin nhắn từ 8g đến 22g30)

🌐 teljeunes.com

## Cái nhìn của thế hệ sau

### Vue sur la relève

Quảng bá văn hóa và nghệ thuật của giới trẻ từ 18 đến 35 tuổi nhằm giúp họ hòa nhập vào lĩnh vực nghệ thuật chuyên nghiệp thông qua vé tham dự lễ hội, trại nghệ thuật (trại hè với những khóa học nghệ thuật vui nhộn).

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 278-3941

🌐 vuesurlareleve.com

🌐 campdesarts.org

## TRỢ GIÚP DÀNH CHO PHỤ NỮ, CHA MẸ VÀ GIA ĐÌNH



## Khủng hoảng- thiếu niên- gia đình- trẻ em (CAFE) CIUSSS NÎM

Giúp đỡ trong những tình huống gia đình đáng lo lắng (cảm thấy bị trầm cảm, bị uất ức, bị hành hạ, v, v); Theo dõi một cách chặt chẽ nhằm thiết lập lại sự cân bằng giữa gia đình và thiếu niên từ 5 đến 17 tuổi.

Địa chỉ liên hệ :

Cục tiếp nhận tâm lý :

☎ 514 940-3300 hay số 811 – # 2

Cục bảo vệ thanh niên :

☎ 514 896-3100

ciussnordmtl.ca

(Phần : Soins et services -

Enfants, adolescents et famille

- Jeunes en difficulté)

## Trung tâm giúp đỡ gia đình latino-américaines (CAFLA)

Ứng hỗ bằng điện thoại một cách bảo mật; Dịch thuật, giới thiệu đến những nơi mà bạn cần. Ngôn ngữ: tiếng Pháp và tiếng Tây Ban Nha.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6839, rue Drolet

☎ 514 273-8061

🌐 cafla.ca



### Trung tâm phụ nữ Nơi đây và những nơi khác

#### Centre des femmes d'ici et d'ailleurs

Dịch vụ lắng nghe, giới thiệu, hướng dẫn và bảo vệ quyền lợi phụ nữ. Dịch vụ được thực hiện qua điện thoại, gặp trực tiếp hoặc ở nơi công cộng ; Các hoạt động xuyên văn hóa trên mạng, ở các công viên ; Các hội đàm về tiếng Pháp, về nghệ thuật gắn kết và các hoạt động tập thể. Phục vụ bằng nhiều ngôn ngữ : tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tamil, tiếng Ả rập, tiếng Hai-ti.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8043, rue St-Hubert

☎ 514 495-7728

🌐 cdfia.net

### Ngôi Nhà dành cho các bậc ông bà ở Villeray

#### La Maison des Grands-Parents de Villeray

Các hoạt động xuyên thế hệ khác nhau ; Quần áo trẻ em với giá rẻ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8078, rue Drolet

☎ 514 383-9108

🌐 mgpvilleray.org

### Đẩy năng lực cho tất cả / Năng lực trẻ em, năng lực vị thành niên, đẩy năng lực.

#### Pleins Pouvoirs pour tous

Hội thảo cho gia đình và cho người trưởng thành nhằm giúp họ có kiến thức và khả năng thực hiện những thói quen tốt để sống một cách an toàn với gia đình, bạn bè, công việc, trên đường, trên mạng, ở khắp nơi.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 990-7124

🌐 kidpowermontreal.org

### Nguồn trợ giúp đầu tiên, giúp đỡ các bậc cha mẹ

#### Première ressource

Giúp đỡ miễn phí và bảo mật dành cho các cha mẹ có con từ 0 đến 18 tháng tuổi ; Qua điện thoại, thư điện tử hay tin nhắn, những chuyên viên sẽ cho bạn câu trả lời cho những câu hỏi từ đơn giản đến quan trọng.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 525-2573

☎ 1 866 329-4223

🌐 premiereressource.com

## HỖ TRỢ CHO NGƯỜI CAO NIÊN



### Trung tâm của người cao tuổi Villeray Centre des aînés de Villeray

Giúp đỡ (lắng nghe và trợ giúp) ở HLM và ở nhà ; Giao các món ăn làm sẵn đông lạnh ; Cà- phê cộng đồng ; các hoạt động, dã ngoại, tham quan dành cho người từ 50 tuổi trở lên.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7626, rue Saint-Hubert

☎ 514 277-7574

🌐 ainesvilleray.com

### Hội đoàn kết Novaide Coopérative de solidarité Novaide

Ứng hộ tại nhà dành cho người cao tuổi ; Dịch vụ dọn dẹp nhà cửa ; Giúp người thân chăm sóc người cao tuổi có thời gian nghỉ ngơi.

Địa chỉ liên hệ :

📍 3565, rue Jarry Est, bureau 410

☎ 514 278-6767

🌐 novaide.com

**Đường dây giúp đỡ dành cho người cao tuổi bị bạc đãi**  
**Ligne Aide Abus Aînés**

Dịch vụ tư vấn, lắng nghe, thông tin miễn phí bằng hai thứ tiếng, miễn phí, bảo mật, được thực hiện bởi các chuyên viên trợ giúp xã hội chuyên về bạc đãi người cao tuổi. Dịch vụ này dành cho người cao tuổi bị bạc đãi, cho người thân của họ, cho người chứng kiến sự bạc đãi và cho các nhân viên cộng đồng.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 1 888 489-2287 (24/7)

☎ 514 489-2287 (24/7)

🌐 aideabusaines.ca

**Tel-Aînés**

Dịch vụ lắng nghe và giới thiệu đến các dịch vụ cần thiết khác ; Được thực hiện bởi các nhân viên tình nguyện có huấn luyện ; Dành cho người từ 60 tuổi trở lên và người trong gia đình của họ.

Địa chỉ liên hệ

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 353-2463 (de 10h à 22h, 7j/7)

🌐 tel-ecoute.org

**Hướng về bạn – Trung tâm dịch vụ thiện nguyện Villeray**  
**Vers Vous**

Dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn vì lý do sức khỏe hay vì các mục đích khác (đi chợ, đi ngân hàng, thăm người thân, tham gia các khóa học, v.v) ; Giúp mua thực phẩm hàng hóa (không phải bằng xe hơi) ; Các cuộc gọi hỏi thăm, gọi kiểm tra an toàn, gọi mừng sinh nhật cũng như các cuộc viếng thăm tại nhà

Địa chỉ liên hệ :

📍 7355, avenue Christophe-Colomb, bureau 1-100

☎ 514 277-2469

🌐 versvous.org

**GIẢI TRÍ, GIÚP ĐỠ VÀ HỖ TRỢ LẪN NHAU**



**Văn phòng cộng đồng người haiti ở Montréal (BCHM)**

Dịch vụ giúp đỡ các gia đình, người lớn tuổi và thanh thiếu niên Haiti. (Giúp làm bài tập về nhà, trại hè, nhóm những người cha, giúp làm các thủ tục giấy tờ, giúp đỡ về thực phẩm v.v).

Địa chỉ liên hệ :

📍 6970, Rue Marquette

☎ 514 725-9508

🌐 bchm.ca

**Patro Villeray, Trung tâm giải trí và giúp đỡ lẫn nhau**  
**Patro Villeray**

Các hoạt động giải trí có kiểm soát hoặc tự do (thể thao, văn hóa, giáo dục xã hội, ngoài trời, v.v) ; Hỗ trợ tự do và các lớp học bơi ; Hỗ trợ lẫn nhau (khai thuế, hội thảo) ; Các hoạt động cộng đồng ; Trại hè và trại cho tuần giải lao của các trường học.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7355, avenue Christophe-Colomb

☎ 514 273-8535

🌐 patrovilleray.ca

**Dự án Villeray ở phía Đông**  
**Projet Villeray dans l'Est**

Tiếp nhận, giới thiệu, gặp gỡ nhằm phá vỡ sự cô lập của những gia đình ; Giúp làm bài về nhà, lớp tiếng Pháp, hội thảo chuyên đề, trại hè và các hoạt động tham gia của người dân.

Địa chỉ liên hệ :

📍 1982, rue Tillemont

☎ 514 279-1146

@ villeraydanslest@solidaritesvilleray.org

# HỘI NHẬP NGHỀ NGHIỆP, HỖ TRỢ GIÁO DỤC VÀ VIỆC LÀM



## Trung tâm việc làm thanh thiếu niên (CJE) Trung tâm phía Bắc Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) Centre-Nord

Giúp tìm việc làm ; Dịch vụ tư vấn học tập và việc làm ; Hỗ trợ thanh thiếu niên, những người không quen với môi trường làm việc ; Hỗ trợ để họ có sự kiên trì trong học tập, tự lập trong xã hội và tham gia vào các dự án cộng đồng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 3565, rue Jarry Est, bureau 401  
☎ 514 729-9777  
🌐 cje-centrenord.com

## Trung tâm đào tạo thương mại và thực phẩm Québec (CFACQ)

Đào tạo các ngành nghề liên quan đến thực phẩm và thương mại ; Giúp những người đã gặp khó khăn trên thị trường việc làm thích ứng với thị trường này.

Địa chỉ liên hệ :

📍 1200, boul. Crémazie Est, bureau 101  
☎ 514 332-2545  
🌐 cfacq.ca

## Coop Horizon multimédia

Một tổ chức hợp tác dùng đa phương tiện làm công cụ phát triển. Họ giúp đỡ trong nhiều lĩnh vực khác nhau nhằm giúp có sự hòa nhập xã hội : đào tạo, bán các dịch vụ.v.v.; Các dự án ngoại khóa giữa các thế hệ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8200, boulevard Saint-Laurent  
☎ 1 866 893-2667  
🌐 coophorizonmultimedia.com

## Việc làm cho thanh thiếu niên Emploi Jeunesse

Giúp đỡ và hỗ trợ người từ 16 đến 35 tuổi tìm việc làm hay làm quen với thị trường việc làm.

Địa chỉ liên hệ :

📍 205, rue Jarry Est  
☎ 514 495-6571  
🌐 emploi-jeunesse.org

## Thách thức : tìm việc làm inc. L'Enjeu : cap sur l'emploi

Dịch vụ giúp đỡ làm quen và tạo khả năng giữ được việc làm dành cho phụ nữ gặp khó khăn trong việc làm (Dịch vụ giúp tìm việc làm, đánh giá năng lực làm việc, định hướng chọn việc làm, định hướng chọn ngành học).

Địa chỉ liên hệ :

📍 2215, rue Jean-Talon Est, bureau 204  
☎ 514 858-5288, poste 0  
🌐 lenjeu.org

## Trung tâm học tập Villeray La Jarnigoine

Các lớp tiếng Pháp, các cuộc bàn thảo về đọc sách, về viết, về máy vi tính ; Các giải pháp dành cho người không có máy vi tính và internet.

Địa chỉ liên hệ :

📍 211, rue Jarry Est  
☎ 514 273-6683  
🌐 jarnigoine.com

## Cánh tay mạnh mẽ Montréal Main-Forte Montréal

Các hoạt động trong ngày dành cho người khuyết tật thể chất và không có việc làm nhằm mục đích giúp họ thoát khỏi sự cô lập xã hội và hòa nhập vào cộng đồng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7381, rue Saint-Hubert  
☎ 514 593-6129  
🌐 mainfortemontreal.org

## Petites-Mains

Hỗ trợ phụ nữ trong quá trình hội nhập nghề nghiệp và xã hội: hỗ trợ cá nhân, lớp tiếng Pháp, đào tạo chuyên môn có trả lương, kinh nghiệm làm việc đầu tiên, trợ giúp tìm kiếm và bố trí việc làm; các hoạt động nhóm, nhà trẻ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7595, boulevard St-Laurent  
☎ 514 738-8989  
🌐 petitesmains.com

## Dịch vụ hội nhập thị trường lao động theo mục tiêu (SIMO)

Hỗ trợ, phát triển khả năng làm việc, hội nhập xã hội - nghề nghiệp cho người mới nhập cư và người nhập cư từ bất cứ nơi nào. Giúp đỡ bằng hình thức cá nhân và có thể bổ sung bằng một số hoạt động theo nhóm.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7245, rue Clark, bureau 202  
☎ 514 277-6776, poste 222  
🌐 simo-emplois.com

## NGƯỜI MỚI ĐẾN VÀ NGƯỜI NHẬP CƯ



## Ngôi nhà La Maisonée

Dịch vụ dành cho người nhập cư và người tị nạn : tiếp nhận, làm quen với cuộc sống mới, tìm và làm quen với việc làm.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6865, avenue Christophe-Colomb  
☎ 514 271-3533  
🌐 lamaisonnee.org

## Dịch vụ dịch thuật, giúp đỡ, giới thiệu dành cho người nhập cư (SIARI)

Hỗ trợ người nhập cư trong suốt quá trình làm quen, hòa nhập vào xã hội người Québec. Sự trợ giúp này được thực hiện bằng 35 ngôn ngữ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6767, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 499  
☎ 514 738-4763  
🌐 siari.org

## BẢO VỆ CÁC QUYỀN LỢI



## ACEF phía bắc Montréal ACEF du Nord de Montréal

Hội thảo về nợ, về ngân sách và quyền của người tiêu dùng. Tư vấn về ngân sách ; Dịch vụ giúp đỡ trong trường hợp gặp vấn đề với một cửa hàng hay công ty (vd : Thỏa thuận trả nợ) ; Dùng máy vi tính tự do tại văn phòng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7500, avenue de Châteaubriand  
☎ 514 277-7959  
🌐 acefnord.org

## Hành động tự do Action Autonomie

Dịch vụ giúp đỡ và hỗ trợ để bảo vệ quyền lợi những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần thông qua các biện pháp giáo dục.

Địa chỉ liên hệ :

📍 3958, rue Dandurand  
☎ 514 525-5060  
🌐 actionautonomie.qc.ca

## Những cánh tay của Villeray (BRAS) Villeray

Tiếp nhận, lắng nghe và giới thiệu đến nơi cần thiết ; Thông tin về các luật, về quyền lợi và nghĩa vụ của người nhận trợ cấp xã hội.

Địa chỉ liên hệ :

📍 660, rue Villeray  
☎ 514 495-8101  
🌐 brasvilleray.org

## Giáo dục về luật (Éducaloi)

Thông tin cho quần chúng về quyền lợi và nghĩa vụ của họ theo luật.

Địa chỉ liên hệ :

🌐 educaloi.qc.ca

## Phong trào : sự hành động – sự thất nghiệp Mouvement Action-Chômage (MAC)

Các khóa đào tạo về trợ cấp thất nghiệp và giúp đại diện trước tòa.

Địa chỉ liên hệ :

📍 6839A, rue Drolet, bureau 306

☎ 514 271-4099

🌐 macmtl.qc.ca

## SỨC KHỎE



### Những bác sĩ của thế giới Médecins du monde

Dịch vụ bác sĩ di động dành cho những người vô gia cư (xét nghiệm ITSS) và tiêm phòng, ủng hộ tâm lý một cách cá nhân hay qua nhóm, phân phát dụng cụ y tế, giới thiệu đến nơi thích hợp) ; Phòng khám không cần lấy hẹn cho người nhập cư không có bảo hiểm y tế.

Địa chỉ liên hệ :

📍 560, boulevard Crémazie Est

☎ 514 281-8998

🌐 medecinsdumonde.ca

## PHÒNG NGỪ VÀ HỖ TRỢ CAI NGHIỆN



### Trung tâm định hướng và ngăn chặn nghiện rượu và ma túy dành cho người Mỹ La -Tinh. (COPATLA)

Phục vụ thông tin cho cộng đồng về sự nghiện rượu và các loại ma túy, thuốc phiện ; Giúp đỡ người trẻ, người trưởng thành và gia đình họ tìm ra những giải pháp nhằm ủng hộ người nghiện hòa nhập vào cộng đồng ; Thực hiện các hoạt động văn hóa - xã hội và giải trí. Phục vụ bằng : tiếng Pháp và tiếng Tây Ban Nha.

Địa chỉ liên hệ :

📍 660, rue Villeray

☎ 514 948-6188

@ copatla1989@gmail.com

## PACT đường phố PACT de rue

Lắng nghe, phòng ngừa và hỗ trợ ; Nơi ở tạm ban ngày cho người lớn ; Có mặt trên đường phố để giúp đỡ người trẻ tuổi ; Nơi cố định dành cho những người dùng ma túy.

Địa chỉ liên hệ :

📍 8105, rue de Gaspé, bureau 200

☎ 514 278-9181

🌐 pactderue.org

## HỖ TRỢ NGƯỜI BỊ KHUYẾT TẬT VÀ NGƯỜI THÂN CỦA HỌ



### Hiệp hội chấn thương ở đầu Association québécoise des traumatisés crâniens

Phục vụ những người từng bị chấn thương ở đầu : giúp họ hòa nhập với xã hội, hỗ trợ tâm lý. Giúp đỡ cho những người thân của những người này (gặp gỡ, hội thảo, v.v)

Địa chỉ liên hệ :

📍 911, rue Jean-Talon Est, bureau 106

☎ 514 274-7447

🌐 aqtc.ca

### Trung tâm dành cho cộng đồng người khiếm thính Montreal Centre de la communauté sourde du Montréal métropolitain

Quảng bá việc bảo vệ lợi ích và quyền lợi của người khiếm thính. Các dịch vụ gồm : lắng nghe, thông tin và giới thiệu đến nơi cần thiết, giúp đỡ khi thật sự cần dành cho hội viên ; Tư vấn pháp lý ; Tiếp nhận và giúp đỡ người nhập cư bị khiếm thính, bị mù chữ và đào tạo họ, v.v.

Địa chỉ liên hệ :

📍 2200, boulevard Crémazie Est,  
bureau 203

☎ Điện thoại ATS : 514 279-7609

☎ 514 903-2200

🌐 ccsmm.net

## Không gian đa mặt trời Espace Multisoleil

Các hoạt động giải trí, văn hóa, xã hội cho người khuyết tật từ 6 đến 20 tuổi.

Địa chỉ liên hệ :

🌐 [espacemultisoleil.org](http://espacemultisoleil.org)  
@info@espacemultisoleil.org

## Niềm vui của trẻ em La Joie des Enfants

Dịch vụ cho người khuyết tật và gia đình của họ : trại hè, giữ trẻ, các hoạt động vui chơi, giới thiệu đến nơi cần thiết.

Coordonnées

📍 8520, rue Saint-Urbain  
☎ 514 270-0338

## Nhóm cha mẹ của những người bị khuyết tật trí tuệ ở Montréal Regroupement de parents de personnes ayant une déficience intellectuelle de Montréal

Dịch vụ khuyến khích phát triển sớm cho trẻ em dưới 5 tuổi ; Ủng hộ và giúp đỡ người trưởng thành bị khuyết tật trí tuệ tham gia vào các hoạt động văn hóa xã hội. Các dịch vụ này dành cho người bị khuyết tật trí tuệ hay tự kỷ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 911, Jean-Talon Est, bureau 227A  
☎ 514 255-3064  
🌐 [rpadim.com](http://rpadim.com)

## NHÀ Ở



## Không gian vượt qua Espace la Traversée – Habitat 1460

Căn hộ được thiết kế đáp ứng nhu cầu của người cao tuổi. Có nhiều hoạt động ở đây ; Phục vụ 24 giờ.

Địa chỉ liên hệ :

📍 1460, boulevard Crémazie Est,  
bureau 100  
☎ 514 321-4984

## Những tòa nhà của Parc Extension (HAPOPEX)

Nhà xã hội giá phải chăng ; Có các trợ giúp xã hội và cộng đồng được thực hiện bởi các nhân viên cộng đồng ; Có các hoạt động cộng đồng và các hoạt động tập thể dành cho người thuê nhà.

Địa chỉ liên hệ :

📍 445, rue Jean-Talon Ouest, bureau 304  
☎ 514 655-9944  
🌐 [hapopex.org](http://hapopex.org)

## Ngôi nhà của người khiếm thính La Maison des sourds

Nhà xã hội dành cho người khiếm thính hay lảng tai và gia đình của họ. Có những hoạt động xã hội, sáng tạo ở đây. Có thể thuê phòng.

Địa chỉ liên hệ :

📍 2200, boulevard Crémazie Est,  
bureau 200  
☎ 438 381-6372  
🌐 [maison-sourds.org](http://maison-sourds.org)

## Ngôi nhà Villeray La Maison Villeray (Maison St-Dominique)

Phòng ở đã có nội thất, với sự ủng hộ tâm lý và cộng đồng dành cho người trưởng thành có thu nhập thấp, sống một mình và bị bệnh tâm thần. Phòng cộng đồng luôn mở cửa và có nhân viên giúp đỡ 2-3 ngày trong tuần.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7787, rue De Lanaudière  
☎ 514 270-7793  
🌐 [maisonstdominique.org](http://maisonstdominique.org)  
(Phần : Nos maisons – Maison Villeray)

## Văn phòng nhà ở của thành phố Montréal (OMHM)

Có nhà ở và các chương trình về nhà ở ở Montréal.  
Có các hoạt động xã hội, cộng đồng dành cho người thuê nhà.

Địa chỉ liên hệ :

☎ 514 872-6442  
🌐 [omhm.qc.ca](http://omhm.qc.ca)

## AN TOÀN KHU PHỐ



Service de police de  
la Ville de Montréal  
(SPVM) - Poste de quartier 31

Địa chỉ liên hệ :

📍 7920, boulevard Saint-Laurent

☎ 514 280-0131

🌐 [spvm.qc.ca/fr/PDQ31](http://spvm.qc.ca/fr/PDQ31)

### TANDEM VSP - Villeray - Saint- Michel - Parc-Extension

Service de prévention offert Giúp đỡ người  
dân ở Villeray có các biện pháp bảo vệ  
mình và bảo vệ an toàn trong khu phố.

Địa chỉ liên hệ :

📍 7355, avenue Christophe-Colomb

☎ 514 490-1414

🌐 [patrovilleray.ca](http://patrovilleray.ca)

(Phân : Sécurité urbaine)



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 



Fondation du Grand Montréal



The Molsen Foundation  
Fondation Molsen