



اتصلوا بنا!

الفهرس

INFO@AGIRMONTREAL.ORG

دليل الموارد

- | | | | |
|----|-------------------|----|--------------------------|
| 01 | خدمات الطوارئ | 07 | الموارد القانونية |
| 02 | بنوك الطعام | 08 | الرعاية التأكيدية للجندر |
| 03 | الملاجئ | 09 | دورات اللغة |
| 04 | السكن | 10 | منظمات المساعدة |
| 05 | خطوط الدعم النفسي | 11 | الأثاث |
| 06 | الصحة | 12 | الملابس (الشتوية) |



خدمات الطوارئ



911

إدارة الإطفاء
الشرطة
الإسعاف
خفر السواحل

العنف المنزلي SOS
1-800-363-9010

مراكز الأزمات في منطقة
منتريال
1-800-361-5085

مجاني وسري، 24/7
للبالغين في حالة من الضائقة النفسية أو
الاجتماعية

خط الوقاية من
الانتحار
1-866-277-3553

24/7
مجاني وسري
للأشخاص الذين يعانون من ضائقة أو أفكار
انتحارية وأحبائهم

مساعدة للناجين من
الاعتداء الجنسي
1-888-933-9007

24/7
مجاني وسري
لضحايا الاعتداء الجنسي وأحبائهم

خدمات الطوارئ - مراكز الأزمات -



مركز L'APPOINT

514-351-6661

IRIS جمعية ايريس

514-388-9233

مركز ترانزيت TRANSIT

514-282-7753

**مركز الازمات لغرب
منطقة منتريال**

514-684-6160

مركز تراكوم TRACOM

514-483-3033

**الفرقة المتنقلة لحل
الازمات**

514-351-959

البيت الآخر

514-768-7225

بنوك الطعام

خدمات مساعدة الغذاء الأخرى:

[HTTPS://WWW.211QC.CA/EN/FOOD](https://www.211qc.ca/en/food)



التشارك والتضامن



فقط بالمواعيد

4191, Rue Fullum, Le Plateau-Mont-Royal, Montreal, QC, H2H 2S3

الموقع الإلكتروني
مجموعة فيسبوك

مستودع الغذاء المجتمعي NDG



إذا كنت تعيش في NDG

6450 SOMERLED AVENUE, MONTREAL, QUEBEC, H4V 1S5

الموقع الإلكتروني
التسجيل

الجدور المتقاطعة



الجمعة من **3:30** إلى **6:30** مساءً



5\$ للتسجيل، **7\$** للسلة

4526 avenue du Parc, Montreal, H2V 4E3

514-225-3448

الموقع الإلكتروني
التسجيل

القراصنة الخضر



مجاني للجميع



لا حاجة إلى هوية/إثبات دخل



يرجى إحضار الأغنياس والعبوات الخاصة بكم.

1893 Moreau (Hochelaga), Montreal, Quebec, H1W 2L5 - metro Prefontaine

514 773-9227

الموقع الإلكتروني
فيسبوك

بنوك الطعام

خدمات مساعدة الغذاء الأخرى:
[HTTPS://WWW.211QC.CA/EN/FOOD](https://www.211qc.ca/en/food)



أيادي الحي

- ✓ مفتوح للجميع
- ✓ اتصلوا للتسجيل يوم الاثنين قبل الساعة 12 ظهرًا.
- ✓ سلة بـ 7\$

1857 De Maisonneuve Boulevard West, Ville-Marie, Montreal, QC, H3H 1J9
514 989-1735
lesmainsduquartier@gmail.com

[الموقع الإلكتروني](#)

ROSEMONT البنك الغذائي

مغلق خلال الصيف، يفتح في سبتمبر

- ✓ كل يوم جمعة
- ✓ مفتوح للجميع، بدون هوية
- ✓ مواعيد عبر الهاتف

438 763-3488
1487 Rue Aylwin, Montreal, H1W 3B6

[فيسبوك](#)

AFRIQUE AU FEMININ

- ✓ سلال غذائية للنساء المحتاجات
- ✓ كل يوم ثلاثاء من 12 ظهرًا إلى 3 مساءً
- ✓ التسجيل مع إثبات الهوية والدخل والإقامة في مونتريال

7000 PARK AVENUE, SUITE 106-107, MONTREAL, H3N 1X1
514 272 3274

[الموقع الإلكتروني](#)

التشارك و التضامن

- ✓ مجاني للجميع، بدون هوية
- ✓ كل يوم ما عدا الخميس
- ✓ بالمواعيد على الموقع الإلكتروني

514 659 1773
INFO@PARTAGEETSOLIDARITE.ORG

[الموقع الإلكتروني](#)

الملاجئ



LE BUNKER (DANS LA RUE)

مُختلط ☒

للأشخاص من سن 12 إلى 21 سنة ☒
للأشخاص العابرين/ات: حتى 25 سنة ☒

مفتوح من الأحد إلى الأربعاء من الساعة 6 مساءً حتى 10:30 صباحاً

514-524-0029

Website

الممرات - PASSAGES

نساء سيس وعابرات والأشخاص غير الثنائيين ذوي التعبير الجندري الأنثوي ☒

من عمر 18 إلى 30 سنة ☒

مفتوح على مدار 24 ساعة، 365 يومًا في السنة ☒

514-875-8119

Website

MONTREAL YOUTH SHELTER

للشباب المشردين الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و26 سنة ☒

1836 Ste-Catherine Street East
in Montreal

514-849-4221

Website

ملاجئ أخرى للبالغين/ات

211 website

السكن



لجان الإسكان المحلية

معلومات وموارد للمستأجرين/ات الذين يواجهون مشاكل سكنية

ابحثوا عن لجنتم المحلية:

الموقع الإلكتروني

PROJECT GENESIS

معلومات قانونية ودعم للسكن
مفتوح للجميع، سري.

514-738-2036

4735 COTE-SAINTE-CATHERINE ROAD
MONTREAL, QUEBEC H3W 1M1

الموقع الإلكتروني

CHEZ QUEER MONTREAL

مجموعة فيسبوك
سكن آمن و/أو رفقاء سكن لمجتمع الميم عين+

فيسبوك

AT IBPOC- TIOHTIA:KE/MONTREAL

مجموعة فيسبوك
سكن للأشخاص الذين هم من السكان الأصليين أو
OR PEOPLE OF COLOUR ذوي البشرة الداكنة

فيسبوك

خطوط المساعدة



INTERLIGNE

واقع مجتمع الميم عين
الاستماع عبر الهاتف، الرسائل القصيرة، الدردشة،
والبريد الإلكتروني

514 866-0103

الموقع الإلكتروني

TRANS LIFELINE

دعم عاطفي للأشخاص العابرين والعابرات
من قبل مجتمع العابرين والعابرات

بالإنجليزية والإسبانية

+1 (877) 330-6366

PHONE HELP (TEL AIDE):

للأشخاص الذين يعانون من ضائقة
أو يعانون من مشاكل الصحة النفسية
بالفرنسية والإنجليزية

514-935-1101

الموقع الإلكتروني

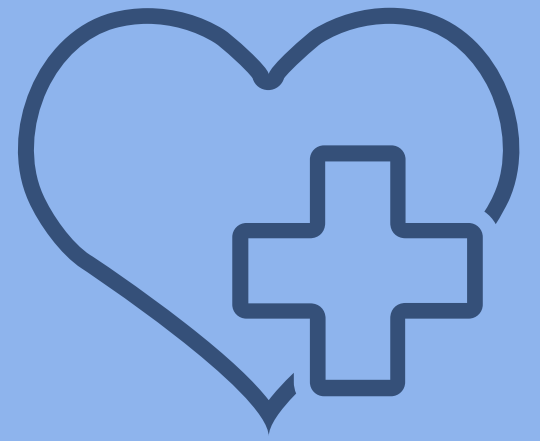
هاتف مساعدة (KIDS HELP PHONE) الأطفال

دعم نصي
للأشخاص الشباب
بالفرنسية والإنجليزية
كل يوم من 10 صباحًا إلى 10 مساءً

1-800-668-6868

الموقع الإلكتروني

الصحة



أنو سونتي (معلومة صحية) 811

التواصل مع ممرضين/ات أو أخصائيين/ات
اجتماعيين
لغير الطوارئ

الموقع الإلكتروني

CLSC (Local Community Service Center)

- الخدمات الصحية والاجتماعية
- استشارة طبية مع أو بدون موعد
- خدمات إعادة التأهيل وإعادة الإدماج
ابحثوا عن **CLSC** حسب الرمز البريدي :

الموقع الإلكتروني

عيادة لاكتوال

فحص وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً (STBBIs) أو
عن طريق الدم
رعاية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة
البشرية

514-524-1001 or 514-524-3831
Address: 1001, boul. De Maisonneuve East,
suite 1130 Montreal, Quebec H2L 4P9

الموقع الإلكتروني

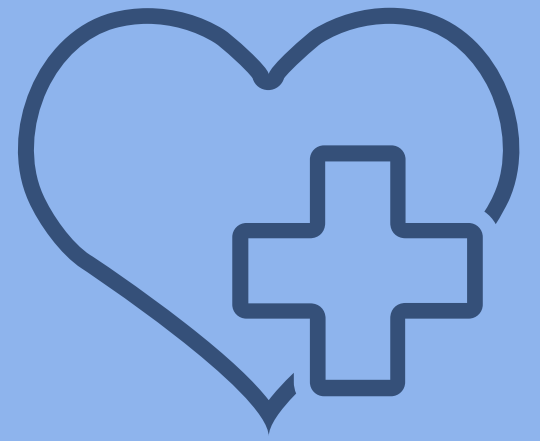
منظمة كاكطوس CACTUS

منظمة مجتمعية للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً
(STBBIs) أو عن طريق الدم

514-847-0067
1244 Berger Street, Montreal,
Quebec, H2X 1M1
info@cactusmontreal.org

الموقع الإلكتروني

الصحة



العيادة الطبية 1851

يقبلون المرضى
ببرنامج الصحة
الفيدرالية المؤقت
(IFHP)

514-524-7564

1851 R.

Sherbrooke E

Bureau 101,

Montreal, QC H2K

4L5

Website

SIDEP+

عيادة للرجال الذين
يمارسون الجنس مع
رجال آخرين و/أو
الأشخاص العابرين

تقبل الأشخاص بدون
هوية أو تأمين

**514-527-9565 x
1480**

**1705, rue de la
Visitation,
Montreal H2L 3C3
Appointment link**

HEADS AND HANDS الخدمات الطبية

خدمات طبية
للأشخاص من بين 12
إلى 25 سنة

مع أو بدون تأمين
صحي

Website

الرعاية البصرية



برنامج اللاجئين في مستشفى
العام اليهودي
فحص العين وإطار مع عدسات
تصحيحية مغطاة

Dr Shelton
Regismarianayagam
(Optometrist) Jonathan
Abitbol (Optician)

لأخذ موعد:
514 738-0000

5767 rue Légaré, Pav. K,
Montreal, H3T 1E4

الرجل الذي يرتدي النظارات **(LE)**
(BONHOMME À LUNETTES)

خدمات أخصائي البصريات
بأسعار معقولة

نقاط الخدمة في مونتريال:
الموقع الإلكتروني

الرعاية التأكيدية للجندر



CENTRE MERAKI

برنامج التنوع الجندري
للأطفال والبالغين

info@centremeraki.com
(514)-933-3393
[الموقع الإلكتروني](http://www.centremeraki.com)

CLINIC QUORUM - الرعاية التأكيدية للجندر

للأشخاص العابرين/ات وغير المتوافقين/ات جندرين
(514)-360-0614
info@cliniquequorum.com
[الموقع الإلكتروني](http://www.cliniquequorum.com)

CLINIC 1851 - الرعاية التأكيدية للجندر Dr. Charles-Olivier Basile

(514) 524-7564 or (514) 527-5251
[الموقع الإلكتروني](http://www.clinic1851.com)

HEADS AND HANDS - العلاج الهرموني للأشخاص من سن 12 إلى 25 سنة

(514)-481-0277
clinic@headandhands.ca
[الموقع الإلكتروني](http://www.headandhands.ca)

MATT MCLAUCHLIN, MSW تقرير طبي للرعاية التأكيدية للجندر

438 341-6776
matt.mcl@protonmail.com
[الموقع الإلكتروني](http://www.mattmcl.com)

CLINIQUE D'ENDOCRINOLOGIE DE MONTREAL

علم الغدد الصماء للخابرين/ات
514-866-3681
info@endocrinomtl.com
[الموقع الإلكتروني](http://www.endocrinomtl.com)

الموارد القانونية



AQAADI

جمعية المحامين/ات المعنيين/ات بالهجرة
في كيبك

الموقع الإلكتروني

HEADS AND HANDS :الخدمات القانونية

الموقع الإلكتروني

موقع المساعدة القانونية

الموقع الإلكتروني

عمادة المحامين/ات في
الكيبك

الموقع الإلكتروني

دورات اللغة



MIFI دورات اللغة الفرنسية للمهاجرين/ات

- ✓ يتم قبول طالبي/ات اللجوء بدوام جزئي
- ✓ يتم قبول اللاجئين/ات المقبولين بدوام كامل
- ✓ يجب أن يكونوا متاحين/ات للبدء عند التقديم

مجاني، المساعدة المالية متاحة.

[Registration link](#)

مركز اللاجئين

- ✓ دورات اللغة الفرنسية والإنجليزية
- ✓ مجاني (وديعة قابلة للاسترداد)

**communications@there
fugeecentre.org**

الموقع الإلكتروني

MAISON DE L'AMITIÉ بيت الصداقة

- ✓ دورات اللغة الفرنسية والإنجليزية للبالغين
- ✓ مفتوح للجميع
- ✓ لا مستندات مطلوبة للتسجيل

الموقع الإلكتروني

منظمات المساعدة



برايدا PRAIDA

- ✓ لطالبي/ات اللجوء
- ✓ أشخاصيون اجتماعيون في
من PRAIDA فريق استقبال
الساعة 8:30 صباحًا حتى
4:30 مساءً، من الاثنين إلى
الجمعة

- ✓ اتصلوا لتحديد مواعيد
الهاتف:
514-484-7878,
أرسلوا نصًا إلى 64500

35 Port-Royal East,
Montreal (Quebec) H3L
3T1

[الموقع الإلكتروني](#)

ASTT(e)Q

- ✓ لمجتمع العابرين/ات
- ✓ خدمات الدعم
- ✓ دعم فردي ومجموعات
نقاش بدون موعد مسبق

514 847-0067

1300 Sanguinet Street,
Montréal, QC H2X 3E7

info@cactusmontreal.org

[الموقع الإلكتروني](#)

منظمة مركز اللاجئين

- ✓ هيكل إدماج
لاجئين/ات والمهاجرين/ات
- ✓ دعم للطلاب
والمهاجرين/ات

514 846-0005

610 Saint-Catherine St
W Suite 402, Montreal,
Quebec H3H 2S2

[الموقع الإلكتروني](#)

الأثاث



المساعدة المتبادلة لأصدقاء مونتريال
الأثاث والأجهزة بأسعار منخفضة

الموقع الإلكتروني
514-846-9222

3723 Notre-Dame Street West,
Montreal, QC H4C 1P8

هل لديك ذلك؟ منطقة مونتريال الكبرى
مجموعة فيسبوك

أشياء مجانية
رابط مجموعة فيسبوك

تبرعات لطالبي/ات اللجوء في مونتريال
مجموعة فيسبوك

لطالبي/ات اللجوء لطلب الأثاث والأجهزة
رابط مجموعة فيسبوك

GEEV MONTREAL
مجموعة فيسبوك

تبادل والتبرع بالأغراض المستعملة
رابط مجموعة فيسبوك

هل لديك ذلك؟ مونتريال
مجموعة فيسبوك

أشياء مجانية
رابط مجموعة فيسبوك

الأثاث المهجورة
مجموعة فيسبوك

صور وأماكن الأثاث المهجورة في الشارع
رابط مجموعة فيسبوك

ملابس (الشتاء)



الخدمات - CSRI المجتمعية للاجئين والمهاجرين

الملابس والأثاث، العناصر
الأساسية للمنزل والأجهزة
✓ المنزلية

للواردين/ات الجدد الذين
قضوا أقل من ستة أشهر في
✓ كندا

35 Port Royal E.,
Montréal, H3L 3T1
info@migrantmontreal.org
514 387-4477

الموقع الإلكتروني

RENAISSANCE (النهضة)

سلسلة من متاجر التوفير
في كيبك

ابحثوا عن المتاجر الأقرب
إليكم

الموقع الإلكتروني

قرية القيم (VILLAGE DES VALEURS)

ملابس مستعملة بسعر
رخيص

لايجاد المحل القريب
منك:

الموقع الإلكتروني

ترفيه



أنشطة مجانية في منتريال

بامكانكم تصفح هذه القائمة بمختلف النشاطات المجانية لفصل الخريف :

[HTTPS://WWW.MTL.ORG/FR/QUOI-FAIRE/AUTOMNE](https://www.mtl.org/fr/quoi-faire/automne)