

INDICE



¡CONTÁCTANOS!

INFO@AGIRMONTREAL.ORG

Octubre 2024

GUIA DE RECURSOS



01
02
03
04

LÍNEAS DE AYUDA Y
SERVICIOS DE EMERGENCIA

12

SERVICIOS MEDICOS
DE AFIRMACIÓN DE
GÉNERO

05
06

BANCOS DE ALIMENTOS

13

RECURSOS JURÍDICOS

07

REFUGIOS

14

CURSOS DE IDIOMAS

08

ALOJAMIENTO

15
16

ORGANIZACIONES DE APOYO
A PERSONAS SOLICITANTES
DE ASILO

09
10

SALUD

17

MUEBLES

11

OFTALMOLOGÍA/
VISIÓN

18

ROPA (DE INVIERNO)

19

ENTRETENIMIENTO

LÍNEAS DE AYUDA Y SERVICIOS DE EMERGENCIA



911

bomberos
policía
ambulancia
guardacostas

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DE MONTREAL (SUICIDE ACTION MONTREAL)

DESCRIPCIÓN: OFRECE INTERVENCIÓN
TELEFÓNICA Y DIGITAL PARA PERSONAS
CON PENSAMIENTOS SUICIDAS Y SUS
SERES QUERIDOS. LOS SERVICIOS ESTÁN
DISPONIBLES LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

TELÉFONO: +1 (866) 277-3553

CRISIS CENTERS IN THE MONTREAL AREA 1-800-361-5085

24/7, gratuito y confidencial
para adultos en estado de malestar
psicológico o psicosocial

HELP FOR SURVIVORS OF SEXUAL ASSAULT 1-888-933-9007

24/7
gratuito y confidencial
para víctimas de agresiones
sexuales y sus seres queridos

LÍNEAS DE AYUDA Y SERVICIOS DE EMERGENCIA



SOS Violencia Doméstica

Descripción: SOS Violencia Doméstica es una organización sin fines de lucro cuya misión es garantizar la seguridad de las víctimas de violencia doméstica (IPV) y de sus hijos en todo Quebec. Ofrecen servicios gratuitos, bilingües, anónimos y confidenciales de referencia. Los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y brindan acceso directo a información, apoyo o refugio.

Teléfono: +1 (800) 363-9010

Sitio web:

<https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

LE TRANSIT

514-282-7753

L'APPOINT

514-351-6661

LÍNEAS DE AYUDA Y SERVICIOS DE EMERGENCIA



03

TRACOM

514-483-3033

ASSOCIATION IRIS

514-388-9233

**CENTRE DE CRISE DE
L'OUEST DE L'ILE DE
MONTREAL**

514-684-6160

**EQUIPE MOBILE DE
CRISE RESOLUTION**

514-351-959

L'AUTRE MAISON

514-768-7225

LÍNEAS DE AYUDA Y SERVICIOS DE EMERGENCIA



04

INTERLIGNE

**realidades LGBTQ+
escucha por teléfono, SMS,
chat y correo electrónico
514 866-0103
Sitio Web**

TRANS LIFELINE

**apoyo emocional a las personas
trans
por la comunidad trans
inglés y español
+1 (877) 330-6366**

PHONE HELP (TEL AIDE):

**para personas con problemas
o que sufren problemas de
salud mental
francés e inglés**

**514-935-1101
Sitio Web**

KIDS HELP PHONE

**apoyo basado en texto
para los jóvenes
francés e inglés
todos los días de 10am a 10pm
1-800-668-6868
Sitio Web**

BANCOS DE ALIMENTOS

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



PARTAGE ET SOLIDARITE



con cita

120 Duluth Ave E, Montreal, Quebec
H2W 1H1

Sitio Web
Grupo facebook

NDG COMMUNITY FOOD DEPOT



si vives en NDG

6450 Somerled Avenue, Montreal,
Quebec, H4V 1S5

Sitio Web
Inscripción

RACINE CROISEE



Viernes 3:30–6:30 p.m



\$5 inscripción, \$7 cesta

4526 avenue du Parc, Montreal, H2V
4E3
514-225-3448

Sitio Web
Inscripción

LES PIRATES VERTS



gratis para todos.as.es



no se requiere identificación/prueba de
ingresos



trae tus propias bolsas y recipientes

1893 Moreau (Hochelaga), Montreal,
Quebec, H1W 2L5 – metro Prefontaine
514 773-9227

Sitio Web
Facebook

BANCOS DE ALIMENTOS

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



LES MAINS DU QUARTIER

- ☒ abierto a todos.as.es
- ☒ llama para inscribirte el lunes antes de las 12pm
- ☒ 7\$ cesta

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

AFRIQUE AU FEMININ

- ☒ cestas de alimentos para mujeres necesitadas
- ☒ todos los martes de 12 a 15 horas
- ☒ inscripción con prueba de identidad, ingresos y residencia en Montreal

7000 Park Avenue, suite 106-107,
Montreal, H3N 1X1
514 272 3274
Sitio Web

BANQUE ALIMENTAIRE ROSEMONT

cerrado en verano, abre en septiembre

- ☒ todos los viernes
- ☒ abierto a todo.a.e.s, sin identificación
- ☒ cita previa por teléfono

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

Facebook

PARTAGE ET SOLIDARITE

- ☒ gratis para todo.a.e.s, sin identificación
- ☒ todos los días excepto el jueves
- ☒ con cita previa en el sitio web

514 659 1773
info@partageetsolidarite.org
Sitio Web

REFUGIOS



07

LE BUNKER (DANS LA RUE)

☒ mixto

☒ para jóvenes de 12 a 21 años ;
para personas trans: hasta 25 años

☒ Abierto de domingo a miércoles
de 6pm a 10am

514-524-0029

Sitio Web

PASSAGES

☒ Mujeres cis y trans y personas no
binarias con expresión de género femenina

☒ entre 18 y 30 años

☒ abierto 24 horas, 365 días

514-875-8119

Sitio Web

MONTREAL YOUTH SHELTER

☒ para hombres jóvenes sin
hogar de 17 a 26 años

1836 Ste-Catherine Street
East in Montreal

514-849-4221

Sitio Web

OTROS REFUGIOS PARA ADULTOS

211 website

ALOJAMIENTO



COMITÉ DE VIVIENDA

**información y recursos para
inquilinos con problemas de
vivienda**

**encuentre su comité local
Sitio Web**

PROJECT GENESIS

**información jurídica y apoyo a la
vivienda
abierto a todos, confidencial**

**514-738-2036
4735 Cote-Sainte-Catherine Road
Montreal, Quebec H3W 1M1
Sitio Web**

CHEZ QUEER MONTREAL

**grupo facebook
alojamiento y/o compañeros
de piso LGBTQAI+**

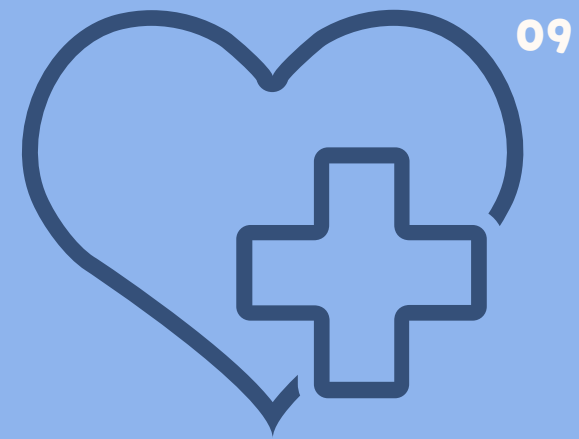
Facebook

AT IBPOC- TIOHTIA:KE/MONTREAL

**grupo facebook
alojamiento para personas que se
identifican como indígenas,
negras o de color.**

Facebook

SALUD



811 HEALTH INFO (INFO SANTÉ)

**contacta une enfermère o une
trabajadore social
no urgente**

Sitio Web

CLSC (Local Community Service Center)

- **servicios sanitarios y sociales**
- **consulta médica con o sin cita previa**
- **servicios de rehabilitación y
reinserción**

Encuentre un CLSC por código postal:

Sitio Web

CLINIQUE L'ACTUEL

**detección y tratamiento de las ITS
atención a las personas que viven con el
VIH/SIDA**

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

Sitio web

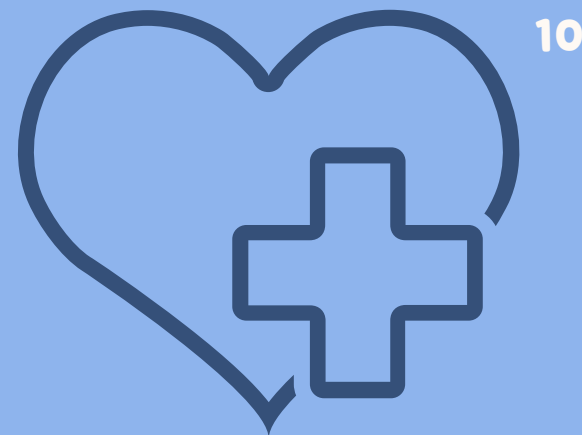
CACTUS MONTREAL

**organización comunitaria para la
prevención de las ITS**

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

Sitio Web

SALUD



MEDICAL CLINIC 1851

**acepta pacientes
con el IFHP
(Programa
Federal de Salud
Provisional)**

514-524-7564

**1851 Rue
Sherbrooke E
Bureau 101,
Montreal, QC H2K
4L5**

Sitio Web

SIDEP+

**clínica para
hombres que tienen
sexo con hombres
y/o personas trans**

**acepta a personas
sin identificación ni
seguro**

**514-527-9565 x 1480
1705, rue de la
Visitation, Montreal
H2L 3C3**

Cita

HEAD AND HANDS MEDICAL SERVICES

**servicios médicos
para jóvenes de
12 a 25 años**

**con o sin seguro
médico**

Sitio Web

OFTALMOLOGÍA/ VISION



REFUGEE PROGRAM AT THE JEWISH GENERAL HOSPITAL

**Examen de la vista y
montura con lentes
correctoras cubiertas**

**Dr Shelton
Regismarianayagam
(Optometrista) Jonathan
Abitbol (Optico)**

**514 738-0000 to make an
appointment
5767 rue Légaré, Pav. K,
Montreal, H3T 1E4**

THE MAN WITH GLASSES (LE BONHOMME À LUNETTES)

**servicios de óptica a
precios accesibles**

**puntos de servicio en
Montreal:
Sitio Web**

SERVICIOS MÉDICOS DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO



CENTRE MERAKI

**Programa de Varianza de Género
para niños y adultos**

**info@centremeraki.com
(514)-933-3393
Sitio Web**

CLINIC QUORUM – TRANSGENDER CARE

para personas trans y de género no conforme

**(514)-360-0614
info@cliniquequorum.com
Sitio Web**

CLINIC 1851-TRANSGENDER CLINIC

Dr. Charles-Olivier Basile

(514) 524-7564 or (514) 527-5251

Sitio Web

HEADS AND HANDS – HRT

para jóvenes de 12 a 25 años

**(514)-481-0277
clinic@headandhands.ca
Sitio Web**

MATT MCLAUCHLIN, MSW
**letters of reference for transition-
related care**

**438 341-6776
matt.mcl@protonmail.com**

Sitio web

CLINIQUE D'ENDOCRINOLOGIE DE MONTRÉAL

endocrinología de la transexualidad

**514-866-3681
info@endocrinomtl.com
Sitio Web**

RECURSOS JURÍDICOS



**AQAADI (ASSOCIATION OF
IMMIGRATION LAWYERS IN
QUEBEC)**

Sitio Web

**HEADS AND HANDS SERVICIOS
JURÍDICOS:**

Sitio Web

**ASISTENCIA JURÍDICA
(GRATUITO)**

Sitio Web

BAR OF QUEBEC

Sitio Web

CURSOS DE IDIOMAS²



CURSOS DE FRANCÉS PARA INMIGRANTES - MIFI

- ☒ solicitantes de asilo
aceptados a tiempo
parcial
- ☒ refugiados
aceptados a tiempo
completo
- ☒ debe estar
disponible para
empezar en el momento
de la solicitud
- gratuito, ayuda
financiera disponible
Inscripción

THE REFUGEE CENTRE

- ☒ cursos de francés e
inglés
- ☒ gratis (depósito
reembolsable)

communications@therefugeecentre.org

Sitio Web

THE HOUSE OF FRIENDSHIP (MAISON DE L'AMITIÉ)

- ☒ cursos de francés
e inglés para adultos
- ☒ abierto a todos
- ☒ no es necesario
presentar ningún
documento para
registrarse

Sitio Web

ORGANIZACIONES DE APOYO A PERSONAS SOLICITANTES DE ASILO



ASTT(e)Q

- ✓ para la comunidad trans
- ✓ servicios de apoyo
- ✓ apoyo individual sin cita previa y grupos de discusión

514 847-0067
1300 Sanguinet Street,
Montréal, QC H2X 3E7
info@cactusmontreal.org

Sitio Web

PRAIDA

- ✓ para los solicitantes de asilo
- ✓ trabajador social en el equipo de acogida del PRAIDA de 8.30am a 4.30pm de lunes a viernes

✓
llame para concertar una cita
Teléfono: 514-484-7878,
Texto 64500
35 Port-Royal East, Montreal
(Quebec) H3L 3T1

Sitio Web



ORGANIZACIONES DE APOYO A PERSONAS SOLICITANTES DE ASILO

THE REFUGEE CENTRE



estructura de integración para refugiados e inmigrantes



apoyo a estudiantes e inmigrantes

**514 846-0005
610 Saint-Catherine St
W Suite 402, Montreal,
Quebec H3H 2S2**

Sitio Web

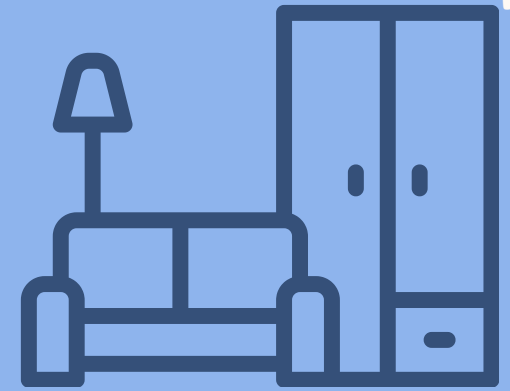
COLECTIVO BIENVENUE

EL COLECTIVO BIENVENUE APOYA A LOS SOLICITANTES DE ASILO Y RECIÉN LLEGADOS EN SITUACIONES PRECARIAS PROPORCIONANDO MUEBLES, ROPA DE INVIERNO Y ARTÍCULOS ESENCIALES PARA EL HOGAR. LA ORGANIZACIÓN TAMBIÉN OFRECE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL Y ASISTENCIA ADMINISTRATIVA.

**HORARIO DE ATENCIÓN:
DE LUNES A VIERNES, DE 10:00 A 16:00
DIRECCIÓN:
ALMACÉN EN AHUNTSIC, CERCA DEL METRO
SAUVÉ (CON CITA PREVIA)**

**CONTACTO:
Para más información, visita:
welcomecollective.org**

MUEBLES



17

MUTUAL AID OF FRIENDS OF MONTREAL

muebles y electrodomésticos a precios
bajos

Sitio Web

514-846-9222

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

GRUPO FACEBOOK – REFUGEE CLAIMANT DONATIONS MONTREAL

para que los solicitantes de asilo pidan
muebles y electrodomésticos

Grupo Facebook

GRUPO FACEBOOK – ¿QUIERES ESTO? MONTREAL

artículos gratuitos
Grupo Facebook

GRUPO FACEBOOK – ¿TIENE ESTO? GRAN MONTREAL

artículos gratuitos
Grupo Facebook

GRUPO FACEBOOK – GEEV MONTREAL

intercambio y donación de artículos de
segunda mano
Grupo Facebook

GRUPO FACEBOOK – MUEBLES ABANDONADOS

fotos y ubicación de muebles
abandonados en la calle

Grupo Facebook

ROPA (DE INVIERNO)



CSRI – COMMUNITY SERVICES FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

☑ ropa y muebles, artículos domésticos de primera necesidad y electrodomésticos

☑ para los recién llegados que lleven menos de seis meses en Canadá

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

[Sitio Web](#)

RENAISSANCE

Cadena de tiendas de segunda mano en Quebec

Encuentre la tienda más cercana:

[Sitio Web](#)

VALUE VILLAGE (VILLAGE DES VALEURS)

Ropa usada a precios reducidos

Encuentre la tienda más cercana:

[Sitio Web](#)

ENTRETENIMIENTO



ACTIVIDADES GRATUITAS EN MONTREAL

**CONSULTA ESTA LISTA DE ACTIVIDADES
GRATUITAS EN MONTREAL DURANTE EL OTOÑO:**

<https://www.mtl.org/fr/quoi-faire/automne>