

Guide Ressources

arc-en-ciel



Ça va bien aller!

CPE/BC Enfants Soleil

Avril 2020

Pour vous y retrouver

- 1. Ressourcespage 3**
 - * Dans le quartier Sud-Ouest
 - * Développement global, santé physique et mentale
 - * Alimentation

- 2. Pour les parents.....page 8**

- 3. Activités loisirs en familles.....page 9**
 - * Lectures, contes en ligne
 - * Bricolages, sciences et expériences
 - o Pour nos petits soleils
 - o Pour nos grands soleils
 - * Art, cinéma, musées

- 4. Activités pédagogiques.....page 12**
 - * Pour nos petits soleils
 - * Pour nos grands soleils

- 5. Ressources Covid-19.....page 14**





1. Ressources

Dans le Sud-Ouest de Montréal

Carrefour jeunesse-emploi du Sud-Ouest de Montréal

Organisme qui accompagne les jeunes et les jeunes adultes de 16 à 35 ans du Sud-Ouest de Montréal.

<https://www.facebook.com/cjeso/>

Centre d'aide à la réussite et au développement

Organisme qui soutient la réussite et le développement des jeunes de 6 à 24 ans dans Ville-Émard et Côte-Saint-Paul. Offre d'activités en ligne.

<https://www.facebook.com/CARD-Centre-dAide-%C3%A0-la-R%C3%A9ussite-et-au-D%C3%A9veloppement-238775269466836/>

Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)

Organisme à but non lucratif qui accompagne les nouveaux arrivants et leurs familles.

<https://www.facebook.com/CentreCSAI/>

Clinique d'assistance juridique Covid-19

Coronavirus (COVID-19) : Mesures en matière de justice

Une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits est en place dès maintenant pour répondre à vos questions concernant vos droits et obligations dans le contexte de la pandémie actuelle.

<https://www.211qc.ca>

Maison Répît Oasis

Organisme communautaire fondé par des parents situé dans le quartier Ville-Émard. Ils offrent des défis quotidiens pour unir les familles dans ce moment de solidarité.

<https://www.facebook.com/MaisonRepitOasis>

Station Famille

Organisme qui offre des services et du soutien aux familles d'enfants 0-5 ans et, prioritairement, aux familles vulnérables des quartiers de Ville-Émard et Côte-St-Paul.

<https://www.facebook.com/StationFamilles/>

Famijeunes

Organisme communautaire qui accueille des familles de Saint Henri et des environs.

<https://www.famijeunes.org/>

Solidarité Saint-Henri/Corporation de développement communautaire Solidarité Saint-Henri (SSH)

Regroupement d'organismes communautaires et institutions du quartier travaillant collectivement à l'amélioration des conditions de vie de la communauté de Saint-Henri.

<https://www.solidarite-sh.org/>

Amitié Soleil

Organisme communautaire qui offre aux familles et aux citoyens de la Petite-Bourgogne et du Sud-Ouest, un lieu d'appartenance, de répit, de ressourcement, d'entraide, d'éducation et de socialisation.

<http://www.amitiesoleil.org/>

Mission bon accueil et marché bon accueil

Organisme à but non lucratif, qui offre des services aux parents et aux enfants qui luttent contre les réalités de la pauvreté. Du soutien scolaire aux options de vêtements abordables, ainsi qu'un marché innovateur qui offre des options d'épicerie saines pour que les gens puissent préparer leurs repas à la maison.

<https://missionbonaccueil.com/>

Développement global, santé physique et mentale

211 Grand Montréal

Répertoire de ressources sociocommunautaires de l'île de Montréal.

<https://www.211qc.ca/handicap->

[intellectuel?gclid=EAIaIQobChMIpeed14zX6AIVxoCfCh3LfgB-EAAYASAAEgLoQfD_BwE](https://www.211qc.ca/handicap-intellectuel?gclid=EAIaIQobChMIpeed14zX6AIVxoCfCh3LfgB-EAAYASAAEgLoQfD_BwE)

<https://www.211qc.ca/repertoire/montreal>

S.O.S Violence conjugale

Pour les femmes victimes de violence conjugale. Service téléphonique : écoute, orientation et référence. 24 heures/24, 7 jours/7.

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Maison des femmes

Regroupements des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale.

<https://maisons-femmes.qc.ca/>

Régie du logement

<https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

CIUSS du quartier

Centre de santé et de service sociaux du Sud- Ouest / Verdun.

<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/coronavirus-covid-19>

Comment soutenir mon enfant inquiet en raison de la pandémie.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

Familles en Action

<https://ccpsc.qc.ca/fr>

Informations sur le stress, l'anxiété et la déprime en contexte de pandémie.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Service pour communiquer avec des intervenants professionnels en tout temps par téléphone, courriel ou clavardage en ligne.

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Centre d'écoute et d'intervention Face à Face

Écoute active et soutien au téléphone et en personne ainsi que information et aide à la recherche de logement. Accès à Internet et au téléphone. Clientèle: personnes à la recherche de logement, itinérantes ou à risque d'itinérance, personnes avec des problèmes de santé mentale avec ou sans troubles de dépendances, personnes seules et isolées.

<https://faceafacemontreal.org/>

Hôpital Sainte-Justine

<https://www.chusj.org/fr/accueil>

<https://www.chusj.org/fr/Soins-services>

La Fédération québécoise de l'autisme (FQA)

Regroupement provincial d'organismes et de personnes qui ont en commun les intérêts de la personne autiste, ceux de sa famille et de ses proches.

<https://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/sante-et-interventions-specialisees/covid-19-les-ressources-utiles.html>

Autisme Montréal

Offrir un soutien moral aux personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme et à leur famille et développer des activités de soutien et d'entraide, des services et des activités de loisirs.

<https://autisme-montreal.com/nos-services/>

Revivre

Organisme présent pour toute personne étant touché par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.

<https://www.revivre.org/>

Tel-Aide

Centre d'écoute 24/7 aux gens souffrant de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier. Téléphone : (514) 935-1101.

<http://www.telaide.org/>

Tel-Jeunes

Centre d'écoute 24/7 pour les jeunes, par téléphone, sur internet ou par texto et il est possible de parler de n'importe quel sujet avec eux. Téléphone : 1-800-263-2266

<http://www.teljeunes.com>

Centre de Référence du Grand-Montréal

Donne des renseignements sur les ressources communautaires et oriente vers l'agence appropriée toute personne qui cherche une réponse à ses besoins.

<http://www.info-reference.qc.ca/www/Home.php?locale=fr-CA>

Téléphone : (514) 527-1375

L'ordre des psychologues

Nous aide à comprendre ce que nous vivons et nous conseille pour prendre soin de notre santé mentale.

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Centre de prévention du suicide du Québec

Service d'intervention téléphonique pour prévenir le suicide.

Tél : 1 866 APPELLE (277-3553)

<https://www.cpsquebec.ca/>

Écoute entraide

Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle. Tél : (514) 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE

<https://www.ecoute-entraide.org/>

Programme de 14 jours de Yoga (contribution volontaire).

<http://yoga-club.ca/14-jours-de-self-care>

Séances gratuites de yoga pour enfants du lundi au vendredi à 9h30.

<https://www.facebook.com/BoucletteLaFee/>

Sites de ressources en méditations. Méditations guidées.

<https://blog.calm.com/inspirez-profondement>

Vidéo d'exercices pour femmes enceintes et nouvelles mamans.

<https://www.youtube.com/channel/UCB500fST1kTgyUTzJhSaTOA>

Parents pour la Déficience Intellectuelle.

<https://www.facebook.com/pardi.quebec/>

Méditation guidée pour les parents d'ados.

<https://www.youtube.com/watch?v=FpOMpyf4PcE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR22pyh87HAI5Z4Li1Oyr1EuDbtctvCvBbOssPNe8D5j4Ff8CnzDO8qdvLw>

Alimentation

Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

Région de Montréal, Sud-Ouest, Verdun et Île-des-Sœurs

Service de livraison de repas chauds suspendu. Service de repas congelés. Demandes traitées en fonction des urgences.

<https://www.popoteroulante.org/>

Téléphone : (514) 937-4798 prmm@videotron.ca

Église Union United Church

Sud-Ouest

Banque alimentaire hebdomadaire tous les mardis de 11h00 à 13h00.

<http://stjamesmontreal.ca/accueil>

Jeunesse au Soleil

Grand Montréal

Dépannage alimentaire livraison à domicile une fois /mois.

Appeler la journée précédente entre 9h00 et 11h30.

Téléphone : (514) 842-1214

Livraison possible le jour même en cas d'urgence.

<https://sunyouthorg.com/fr/>

Lulu livraison gratuite

Grand Montréal (Sud-Ouest et Verdun)

Pour personnes âgées, personnes en quarantaine, etc.

Popote, dépannage alimentaire et commande d'épicerie.

Téléphone : (514) 409-4790

Maison d'Entraide St-Paul & Émard

Ville Émard

Dépannages alimentaires d'urgence livrés (avec mesures de prévention). Quantités limitées. Appeler au (514) 761-1280 et laisser un message. Uniquement pour le code postal H4E.

<http://maison-entraide.org/>

Partageons l'Espoir

Sud-Ouest et Verdun (l'organisme est à Pointe-Saint-Charles)

Dépannage alimentaire d'urgence. Les paniers alimentaires sont distribués uniquement sur rendez-vous. Codes postaux desservis sont : H3C, H3E, H3J, H3K, H4C, H4E, H4G, H4H.

Téléphone : (514) 933-5599

info@partageonslespoir.ca

Réseau d'Entraide de Verdun (REV)

Verdun

Distribution alimentaire les lundis PM entre 13h et 16h. Coût 5\$. Apporter un « *ice pack* », une glacière si possible et un sac ou un chariot. Possibilité de gratuité selon le cas. Distribution par file d'attente à l'extérieur avec distanciation de 2 mètres entre les personnes.

<https://reseaudentraidedeverdun.wordpress.com>



2. Pour les parents

AQCPE

L'Association québécoise des CPE vous propose une boîte à outils avec du contenu varié et une capsule vidéo sur la conciliation famille travail en ce temps de confinement.

<http://www.aqcpe.com/covid-19-quelques-informations/boite-a-outils-des-parents/>

Comment parler de la Covid-19 aux enfants et ses impacts psychologiques.

http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf

Ligne téléphonique gratuite. Assistance juridique familiale Juripop

Ligne d'assistance juridique en droit familial en appui aux victimes de violence conjugale.

Téléphone 1 (844) 312 9009

Éducaloi

Organisme sans but lucratif qui occupe un rôle de premier plan dans l'amélioration de l'accès à la justice au Québec.

<https://www.educaloi.qc.ca/covid-19>

Naitre et grandir

Site de référence pour les parents en petite enfance vous propose du soutien parental et plus.

[Coronavirus \(COVID-19\): pour rester bien informé](#)

[Disputes entre parents](#)

[Disputes parents-enfants](#)

[Dossier sur le stress parental](#)

[Nombreuses vidéos, sur notre chaîne YouTube](#)

[Ressources disponibles pour téléchargement](#)

[Lavage des mains](#)

Ligne parents

Soutien professionnel en ligne

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Statut d'immigration et accès aux soins. Voir au point 3 : *Statuts d'immigration et accès aux soins (TCRI et Médecins du monde)*, sous la section : *Accès aux services – pour intervenantes et participantes.*

<http://tcri.qc.ca/nouvelles/402-covid-19-ressources-et-informations>

Plateforme Moozoom

Plateforme multimédia visant à réduire l'anxiété chez les jeunes du primaire en facilitant la régulation de leurs émotions

<https://moozoom.ca>



3. Activités loisirs en familles

Lectures, contes en ligne

Chaque jour à 11h, une personnalité du monde littéraire jeunesse raconte une histoire aux tout-petits

<https://bit.ly/2UACpZ0>

Clovis est toujours nu, raconté par l'autrice Guylaine Guay

<https://www.facebook.com/watch/?v=654248008453390>

Contenu audio de documentaires ou fictions pour les enfants

<https://lpalo.com/>

Lecture et animation interactive

<https://www.facebook.com/AnimationsMonsieurGuillaume/>

Lecture de contes en lignes et livres (en plusieurs langues)

<http://jeunes.banq.qc.ca/pj/ecouter/raconte/>

Lecture interactive sur la page de « La Livrerie » (section vidéo)

<https://bit.ly/2UgE3QM>

Sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour la famille

<http://heureduconte.ca/>

Livres audio

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio?fbclid=IwAR0eLCBbt78LSyMXc63TOXHzUL-KSpTMwtGsEfPU8bMh8yvsjD48ISr7S6Q>

Bricolages, sciences et expériences- Pour nos petits soleils

Activités, expériences et capsules en lien avec la science

<https://www.lesdebrouillards.com/>

Activités pour les enfants de Naître et grandir

<https://naitreetgrandir.com/fiches-activites/>

Bricolages et activités à faire avec les enfants

<https://wooloo.ca/>

Capsules éducatives sur les animaux

<https://bit.ly/2WFOFdy>

Découvrez l'univers loufoque d'El Kapoutchi (4 à 8 ans)

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/4815/elkapoutchi>

Des dessins à colorier et à imprimer gratuitement

<http://elisegravel.com/>

Des dessins à colorier et des jeux de « recherches et trouves » à imprimer gratuitement

<https://www.amelieisabelle.com/telechargements>

Fiches sur les animaux

<https://zoocomuseum.ca/fr/animaux/>

Recettes faciles à faire en famille

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/cuisiner-enfant/

Répertoire d'activités pour enfants

<https://www.educatout.com/activites/index.html>

Répertoires d'activités pour faire bouger les jeunes

<http://wixx.ca/>

Une activité amusante de solidarité proposée par « maman 24/7 »

<https://www.facebook.com/Maman247/posts/1417262751788782>

Une nutritionniste cuisine chaque jour en direct avec ses enfants à 10h

<https://www.facebook.com/mamanmangebien/photos/rpp.336542599780602/2399498570151651/?type=3&theater>

Quiz familial tous les mardis et jeudis à 15h30

https://www.randolph.ca/quiz-live-facebook-2020/?fbclid=IwAR1r4zd0ZSn9uthl0bQFDawbuLxAMqK8_pCVjy_05Y4G_cjDC75AsK6JRoQ

Bricolages, sciences et expériences- Pour nos grands soleils

Cours d'astronomie de 30 min chaque jour pour les 8-12 ans

<https://www.decouvertedelunivers.ca/post/astro-à-la-maison>

Dictée lue par un artiste en direct tous les lundis aux jeudis à 18h30

<https://www.facebook.com/Trinome-filles-131878083531566/>

Magazine de science et découvertes pour les 8-14 ans

<https://bit.ly/3drfTKY>

Arts, cinéma, musées

Activités et expériences à faire à la maison

<https://www.centredessciencesdemontreal.com/jeux-experiences>

Des contenus muséaux pour toute la famille

https://uneheureaumusee.ca/?gclid=CjwKCAjwpqv0BRABEiwA-TySwfXNM7c3nBMRh_L-vRMvymyjIJOsN_ZP7sCengV8LLUGpQL697mb_xoCT2kQAvD_BwE

Musée canadien de la nature

<https://nature.ca/fr/accueil>

Musée des beaux-arts du Canada

<https://www.mbam.qc.ca/propositionsculturelles/>

Musée de la civilisation en ligne

<https://www.mcq.org/fr/>

Musée des sciences et de la technologie du Canada

<https://ingeniumcanada.org/fr/mstc>

Musée virtuel du Canada (MVC)

<http://www.museevirtuel.ca/accueil/>

Office national du film offre plusieurs films d'animation pour enfants

<https://www.onf.ca/>

Spectacle de cirque de la compagnie Flip Fabrique

<http://flipfabrique.com/spectacle/feria-la-video-integrale/>

Visite du Musée du Louvre en ligne

<https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>

Visite virtuelle du Musée Guggenheim

<https://www.guggenheim.org/plan-your-visit/guggenheim-from-home>

Visite virtuelle du *Smithsonian National Museum of Natural His*

<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>

Cosmodôme

Partir en mission virtuelle

<https://www.cosmodome.org/>



4. Activités pédagogiques

Pour nos petits soleils

Activités préscolaires et primaires en ligne

<https://www.crevale.org/boite-a-outils/par-groupes-dages/?t=0-a-6-ans>

Coffre à outils et exercices variés

<https://www.orthopedago.com/boite-a-outils/sites-pedagogiques/>

Exercices de révision en ligne et section pour le préscolaire

<https://jerevise.net/>

Exercices en ligne dès 4 ans avec accompagnement de l'adulte

<http://www.pepit.be/>

Jeux éducatifs pour la tablette

http://www.takatamuser.com/?fbclid=IwAR2Sw6lzYgkdoFgHNBiAvjR_je5_5uKmYoU71cjTUVxev3-fCpyQP7QeXtw

Répertoire des sites éducatifs pour les enfants d'âge préscolaire et primaire

<https://www.lasouris-web.org/>

Ressources pédagogiques complémentaires au programme éducatif

https://enclasse.telequebec.tv/?fbclid=IwAR0q6fbH_149L5FUsmoUTLSTTUzaTj6_zizpQ4RrA0e0VtHMgE1MltfPHbc

Trucs et activités

https://laclef.tv/?fbclid=IwAR10p7M2PP-n_eTXnquSCikDLzEiRQ_00A0JgC7AxkyLRSCXxEn3tfwGM3c

Pour nos grands soleils

Cahiers d'exercices en ligne - maternelle à la 6^e année

<https://ca.coursparticuliersprof.com/exercices-gratuits/>

Exercices en mathématique (possibilité de faire l'essai gratuit)

<https://www.matific.com/ca/fr-ca/home/>

Exercices en ligne

<http://ecole.lakanal.free.fr/exercices/>

Exercices sur les tables de multiplication

<https://www.tabledemultiplication.fr/>

Jeux et exercices en ligne

<https://www.ortholud.com/index.html>

Télé-Québec

Site internet conçu par Télé-Québec et des émissions en direct y seront diffusées, de même que des contenus (trousses d'apprentissage) pouvant servir aux parents et aux élèves du préscolaire, du primaire et du secondaire.

<https://enclasse.telequebec.tv/>

Succès scolaire

La classe d'Anne-Marie. Classe en direct pour tous les niveaux. Voir l'horaire sur le site internet

<https://www.successcolaire.ca/la-classe-de-marie-eve>



5. Ressources Covid-19

Consignes à suivre pour l'isolement à la maison pour la personne malade en attente du résultat d'un test pour la COVID-19

<https://santemontreal.gc.ca/fileadmin/fichiers/Campagnes/coronavirus/Consignes-Isolement-maison-personne-malade-test-resultat-COVID19-FR.pdf>

On reste à la maison et on protège des vies

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-F-on-se-protege.pdf>

Guide autosoins, gouvernement du Québec

https://cdncontenu.quebec.ca/cdncontenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897

Recommandations de santé publique pour la personne en isolement à la maison suite à une exposition possible à la COVID-19

<https://santemontreal.gc.ca/population/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-pour-les-contacts/>

Recommandations de santé publique pour la personne malade en isolement à la maison.

<https://santemontreal.gc.ca/population/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-pour-les-personnes-malades/>

Santé physique

<https://santemontreal.gc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

Situation du coronavirus (COVID-19) au Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/>

Programme d'aide temporaire aux travailleurs (PATT COVID-19)

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/programme-aide-temporaire-aux-travailleurs/>

Heures d'ouverture : de 8 h à 20 h, tous les jours 1 877 644-4545 (sans frais)

Ligne d'information sur la COVID-19

1-877-644-4545 (sans frais)

Clinique d'assistance juridique COVID-19

1 866 699-9729 (sans frais)