

# أنت بحاجة للمساعدة والدعم في إحدى الحالات التالية:



هاتف خاص  
للشباب والشابات

1 800 263-2266

هاتف خاص  
بأولياء الأمور

1 800 263-2266

Trouve ta  
ressource  
PARENTS • INTERVENANTS • JEUNES

مصادر متنوعة داعمة الآباء  
والمرشدين والشباب



خط دعم كبار السن في حالات العنف والاستغلال: DIRA - LAVAL  
450 681-8813

الخدمات والمساعدة لمقدمي الرعاية: Groupe Alpa  
450 686-2572

الدفاع عن حقوق كبار السن ومكافحة الاحتيال: AQDR  
450 978-0807

خط المساعدة لسوء معاملة البالغين وكبار السن 7/7: LAMAA  
1-888-489-2287

هاتف للعنف الأسري  
1 800 363-9010

هاتف لمنع الإنتحار - 7/24  
988



بالتعاون مع:



شركاؤنا الداعمون ماديا:



Mars 2025

يمكنكم إيجاد الترجمة بلغات أخرى على موقعنا:  
www.cdlcchomedey.org

# هل تقيم في شوميدي؟

منظمات المنطقة جميعها تعمل لأجلك!



معلومات عامة

اطلب الرقم 911	حالات الطوارئ
450 662-4242	معلومات عامة - الشرطة
اطلب الرقم 211 أو 211.qc	خدمات مجتمعية واجتماعية في لافال
أطلب الرقم 811 الخيار رقم 1: للصحة الخيار رقم 2: الخدمات الاجتماعية الخيار رقم 3: خدمة الخط الأول	المعلومات الصحية (info-santé) والاجتماعية (info-social)
أطلب الرقم 311 450 978-5995	خدمات بلديات لافال المكتبة العامة

للحصول على معلومات أو دعم في المنطقة (CDLC):  
438 408-9800

[mobilisation@cdlchomedey.org](mailto:mobilisation@cdlchomedey.org)

تضم لجنة التنمية المحلية ل شوميدي مواطنين  
وجمعيات ترغب بالعمل المشترك لتحسين جودة  
الحياة في شوميدي و المساواة في الفرص للجميع

450 688-9800

@Cdlchomedey



## التغذية



### Enfant d'abord

المساعدة الغذائية  
الحدائق المجتمعية والمشاركة  
ورش عمل حول الزراعة الحضرية  
450 681-1154

**Au Panier** متجر غذائي تضامني (قريباً)  
438 497-6140

**Société St-Vincent-de-Paul/  
secteur St-Martin** المساعدة الغذائية  
450 682-5493

**Partage St-Maxime** المساعدة الغذائية و بازار مجتمعي  
450 973-4242

**SCAMA** الخدمات الغذائية،  
مركز مجتمعي للسكان بعمر +50  
450 681-4240

## خدمات المتقدمين بالسن



**SCAMA** الخدمات الغذائية، مركز مجتمعي  
للسكان بعمر +50  
450 681-4240

**AGAPE** المرافقة للمتقدمين بالسن  
والمحدثين باللغة الإنكليزية  
450 934-1122

**Gériatrie sociale** خدمات المقدمة مجاناً للمتقدمين بالسن  
450 972-1313 poste 247

## الأطفال - العائلات



### Maison de la Famille

**Centre communautaire Val-Martin**  
روضة أطفال-أنشطة للأطفال (0-5) سنوات  
ومرافقة للأهل / أولياء الأمور  
450 973-8787

**Maison des enfants le Dauphin**  
أنشطة للأطفال (0-12 سنة) ومرافقة الأهل  
450 978-2664

**Centre du Sablon**  
نشاطات للأطفال (2-5 سنوات) والأطفال  
ذوي الاحتياجات الخاصة  
450 688-8961

**AGAPE** (للمحدثين باللغة الإنكليزية)  
برنامج Hey  
للعائلات ذوي الأطفال ذو التنوع العصبي  
450 686-4333

**Nourri-source Laval**  
الرضاعة الطبيعية -المساعدة الافتراضية  
450 233-2116

**Bureau coordonnateur - Le chez-moi  
des petits**  
خدمات رعاية الأطفال في الأوساط  
العائلية / الروضات المنزلية  
450 973-3833

## الصحة



**Sourires Solidaires**  
عيادة أسنان مجتمعية  
الخدمات متاحة وقابلة للتكيف  
للأعمار من 12-17  
450 232-5540

## الهجرة



**Carrefour d'Intercultures de Laval**  
استقبال و مرافقة القادمين الجدد  
تعلم اللغة الفرنسية  
450 686-0554

**Perspective Carrière**  
التدريب المهني و المساعدة في التوظيف  
دورة تساعد على الانخراط  
"Objectif Intégration"  
دورات تعليم اللغة الفرنسية بدوام جزئي  
450 682-2278

**SCAMA** دورات تعليم اللغة الفرنسية  
للمتقدمين بالسن  
450 681-4240

## الترفيه و الرياضة



**Centre du Sablon**  
أنشطة ترفيهية ومسبح و نادي صيفي  
450-688-8961

**FC Laval (لعبة كرة القدم)**  
450 978-1043

**Football Chomedey Blues (للشباب)**  
**Cobras de Laval**  
(للفتيات من 15 إلى 17 سنة)  
541 434-5858

**Hockey L'Express de Laval (الهوكي)**  
450 681-1703

**Loisirs Chomedey**  
أنشطة ترفيه للأطفال والبالغين  
514 703-6566

**SCAMA** أنشطة ترفيه للمتقدمين بالسن  
514 681-4240

## الشباب / ات ( 12-25 )



**Maison des jeunes**  
**Centre communautaire Val- Martin**  
أنشطة و دعم للأعمار من 11-17  
450 973-8787

**Projet ÇaCLIQ**  
**Centre Communautaire Val -Martin**  
مرافقة المتسربين من المدرسة  
للأعمار من 15-18  
450 973-8787

**Bureau de consultation jeunesse  
de Laval**  
تقديم المساعدة و الاحالة و الاستشارة  
للأعمار من 14 - 25  
شقق خاضعة للإشراف للأعمار من 17-22  
450 688-2401

**Diapason-Jeunesse**  
الدعم المدرسي للشباب  
للأعمار من 12-17  
450 668-8839

**Centre LREC**  
الموارد التعليمية و الثقافية  
450 934-3313

**Théâtre fêlé**  
مسرح إبداعي للأطفال والمراهقين  
450 934-3313

## الصحة النفسية



**Pôle Du Bien-Être/Laval Wellness Hub**  
خدمات الصحة النفسية للشباب الناطقين  
بالإنجليزية  
450 688-1914