

Répertoire des *activités*

2018/2019

ville.montreal.qc.ca/lasalle

 @arrlasalle

LASALLE





Mot de la mairesse / The mayor's message	1
Carte Accès-services LaSalle / Accès-services LaSalle Card	2
Complexe aquatique Michel-Leduc (Aquadôme)	3
Centre sportif et patinoires extérieures	4
Cours et activités / Lessons, Courses and Activities	5 – 43
Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux et bibliothèque	Pages centrales
Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux and Library	Centre fold
Services communautaires / Community Services	44-47
Plan des rues / Street Map	48

Mot de la mairesse

C'est avec plaisir que je vous présente le répertoire des activités 2018 / 2019. Revampée et repensée, cette nouvelle édition vous permettra de découvrir les organismes et les associations de l'arrondissement qui offrent plus de 300 suggestions d'activités culturelles, artistiques et sportives. Cette offre d'activités importante est le résultat du travail extraordinaire des organismes et des associations de l'arrondissement. Dans ce répertoire vous trouverez des activités pour tous les goûts et tous les âges !

Le répertoire présente également l'ensemble des services communautaires de LaSalle. Je vous invite aussi à feuilleter la brochure culturelle 2018 / 2019 insérée dans le répertoire.

Bon automne!

Manon Barbe, mairesse



The Mayor's Message

I am pleased to present you the Répertoire des activités—the directory of activities—for 2018–2019. On the pages of this revamped and newly designed edition, you will have the chance to discover the Borough's organizations and associations offering over 300 suggestions for cultural, artistic and sports activities. It is thanks to the outstanding efforts of the Borough's organizations and associations that we can offer you this vast range of activities. In this directory, you will find activities for every taste and all ages!

The Répertoire also presents all of LaSalle's community services. I also invite you to browse through the 2018–2019 cultural brochure inserted in the Répertoire.

Have a wonderful fall season!

Manon Barbe, Mayor

District Sault-Saint-Louis

Richard Deschamps

Conseiller de ville
City Councillor



Nancy Blanchet

Conseillère d'arrondissement
Borough Councillor



Laura Palestini

Conseillère d'arrondissement
Borough Councillor



District Cecil-P.-Newman

Lise Zarac

Conseillère de ville
City Councillor



Serge Declos

Conseillère d'arrondissement
Borough Councillor



Josée Troilo

Conseillère d'arrondissement
Borough Councillor



Ma carte Accès-services LaSalle : la clé de nombreux avantages

Elle me permet :

- d'emprunter des documents à la bibliothèque,
- d'entrer gratuitement dans les piscines extérieures,
- de bénéficier d'une réduction sur le prix d'entrée au bain libre au complexe aquatique Michel-Leduc (Aquadôme).

Je me procure ma carte

Accès-services LaSalle à la bibliothèque.

Heures d'ouverture de la bibliothèque (dès le 6 septembre)

Lundi au jeudi : 10 h à 21 h / Vendredi au dimanche : 10 h à 17 h

*Le comptoir de la carte Accès-services LaSalle ferme
une demi-heure avant la bibliothèque.*

Bibliothèque L'Octogone

1080, avenue Dollard

514 367-6376

Carte Accès-services : 514 367-6398



Your Accès-services LaSalle card: passport to plenty of privileges

With my card:

- I can make library loans.
- I can use the outdoor pools for free.
- I can get a public swimming discount at the Aquadôme.

I get my Accès-services LaSalle card at the library.

Library hours (from September 6)

Monday – Thursday: 10 a.m. – 9 p.m. / Friday – Sunday: 10 a.m. – 5 p.m.

The Accès-service LaSalle card desk closes half an hour before the library.

L'Octogone Library

1080 avenue Dollard

514 367-6376

Accès-services Card: 514 367-6398

Le complexe aquatique Michel-Leduc (Aquadôme) est le centre aquatique familial de LaSalle. Relaxez dans le bassin d'acclimatation, nagez dans le bassin de 50 mètres ou profitez de l'une des nombreuses activités d'animation aquatique offertes. C'est un centre aquatique intérieur offrant, grâce à une superbe verrière, toute la luminosité d'une piscine extérieure!

Pour tous

Un baigneur peut se présenter seul à la piscine s'il respecte la taille minimale indiquée à l'entrée, 1,32 mètre (bassin récréatif) ou 1,40 mètre (bassin de 25 m). Si l'enfant n'a pas la taille minimale requise, il peut tout de même accéder à la piscine sans être accompagné s'il respecte les critères de base suivants :

- **Savoir nager**
- **S'orienter sur le site**
- **Respecter les consignes**
- **Se rendre seul à la toilette**

Bassin récréatif

Tous

Lundi-mercredi-jeudi-vendredi	9 h à 15 h 55 (glissoire ouverte de 13 h 30 à 15 h 25)
Mardi	9 h à 13 h 25
Lundi au jeudi	17 h 30 à 18 h 55
Vendredi	17 h 30 à 20 h 55 (glissoire ouverte de 18 h à 20 h 25)
Samedi et dimanche	13 h à 19 h 55 (avec glissoire)

Pour adultes (17 ans et plus)

Du lundi au vendredi 21 h à 22 h 25
Samedi et dimanche 20 h à 20 h 55

Pour les aînés (55 ans et plus)

Mardi 13 h 30 à 15 h 55

Bassin de 25 m (peu profond)

Tous

Lundi, mardi, mercredi et vendredi	12 h à 13 h 25	
Jeudi	12 h à 12 h 55	
Lundi au jeudi	16 h à 16 h 55	
Samedi et dimanche	13 h à 16 h 55	(3 couloirs réservés à la nage)

Pour adultes (17 ans et plus)

Lundi, mercredi et vendredi	6 h 30 à 8 h 55	
Du lundi au jeudi	19 h 30 à 20 h 25	(3 couloirs seulement)
	21 h 30 à 22 h 25	(3 couloirs seulement)
Vendredi	20 h 30 à 22 h 25	
Samedi et dimanche	20 h à 20 h 55	

Pour les aînés (55 ans et plus)

Mardi 13 h 30 à 15 h 25 (3 couloirs réservés à la nage en longueur seulement)

Bassin de 25 m (profond)

Tous

Samedi et dimanche 13 h à 16 h 55 (tremplins ouverts)

Prix d'entrée

- Enfants de 3 ans et moins (accompagnés d'un adulte) : Gratuit* ou 2 \$**
- Jeunes de 4 à 16 ans : 2 \$* ou 3 \$**
- 17 à 54 ans : 3 \$* ou 4 \$**
- 55 à 64 ans : 2 \$* ou 3 \$**
- 65 et plus : Gratuit* ou 3 \$**

* Résidents de Montréal avec la carte

Accès-services LaSalle

** Autre sans carte

1411, rue Lapierre (angle du boul. De La Vérendrye)
Téléphone : 514 367-6460

Note : renseignez-vous sur nos forfaits pour les fêtes d'enfants et pour obtenir des réductions sur le prix d'entrée à l'Aquadôme.
Please note: Inquire about our packages for children's parties and our discounts on admission to the Aquadôme.



En plus d'une grande patinoire intérieure (séances de patinage libre offertes et possibilité de location de temps de glace), on trouve au centre sportif Dollard-St-Laurent un gymnase et un club de boxe. Consultez **Loisirs en ligne** pour connaître les détails des activités proposées.

Patinage libre (23 octobre 2018 au 28 mars 2019)

- Dimanche de 13 h 30 à 16 h. Annulé les 25 novembre, 2 décembre, 23 décembre, 30 décembre. Horaire à confirmer à partir du 4 mars 2019.
- Lundi et mercredi, de 14 h à 15 h 30. Annulé les 25 décembre et 1^{er} janvier.

Prix : 1 \$ (enfant) et 2 \$ (adulte)

Hockey libre

- 8 à 12 ans : jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 (25 octobre 2018 au 4 avril 2019)
- 18 ans et plus : mardi et jeudi de 12 h à 13 h 30 (25 octobre 2018 au 21 mars 2019 - **Annulé les 25 décembre et 1^{er} janvier**)

Équipement requis

Mineurs : équipement complet

Adultes : casque protecteur avec visière, protège-cou et gants

Les participants n'ont pas à s'inscrire et peuvent pratiquer une ou plusieurs fois par semaine. Il y a un maximum de 32 participants par partie. Les participants forment les équipes et déterminent les règles du jeu. Les mises en échec et tirs frappés sont interdits.

Prix : 2 \$ (8 à 12 ans) et 5 \$ (18 ans et plus).

Centre sportif Dollard-St-Laurent

707, 75^e Avenue (angle De La Vérendrye)

Renseignements : 514 367-6361

Aréna Jacques-Lemaire

Semaine de relâche seulement - 4 au 8 mars 2019

- Mardi, 14 h à 15 h 30
- Jeudi, 14 h à 15 h 30

Aréna Jacques-Lemaire

8681, boulevard Champlain (angle Centrale)

Renseignements : 514 367-6361



Patinoires extérieures - Saison 2018-2019

Patinoire Bleu Blanc Bouge (parc Hayward)

Voici l'horaire généralement en vigueur pour tous les jours de la semaine :

Hockey : 9 h à 11 h 30* - 13 h à 17 h* - 19 h 30 à 22 h

Patinage : 11 h 30 à 13 h et 17 h à 19 h 30

*En semaine, certaines plages horaires peuvent être réservées par les écoles.

Consultez le calendrier de la semaine ou téléphonez au 514 367-6360 pour savoir si la glace est libre.

Tous les samedis et dimanches, il est possible d'emprunter gratuitement des patins, casques et protège-cous à la patinoire Bleu Blanc Bouge, lors des séances de patinage libre de 11 h 30 à 13 h et de 17 h à 19 h 30. Le prêt sera fait aux enfants accompagnés d'un adulte ou aux adultes en échange d'une pièce d'identité valide (carte d'assurance maladie, permis de conduire).

Patinoires extérieures (parcs Raymond, Lefebvre, Hayward et Riverside)

Parcs Raymond et Lefebvre : grandes patinoires avec bandes et lignage pour le hockey et sentiers pour le patinage libre.

Parc Riverside : patinoire avec bandes

Parc Hayward : un rond de glace

Lorsqu'elles sont praticables, les patinoires et les chalets sont ouverts du lundi au vendredi, de 16 h à 22 h, et les samedis et dimanches, de 9 h à 22 h.

Kilomâîtres de LaSalle

Les Kilomâîtres est un club de course sur route et de marche rapide, et un club d'athlétisme. Le club offre des programmes d'entraînement de groupe supervisés par des entraîneurs d'expérience qui permettent, dans une atmosphère amicale, de s'améliorer comme coureur ou marcheur, d'accroître ses performances ou de simplement conserver la forme.

Activités offertes

- Pour les adultes : séances d'entraînement de groupe les lundis et mercredis soir. Programmes d'entraînement de groupe de divers niveaux envoyés par courriel aux membres. Activités sociales autour de compétitions de course à pied.
- Pour les jeunes de 6 à 18 ans : initiation à l'athlétisme (courses, lancers, sauts) et à des entraînements plus avancés en vue de participer à des compétitions sanctionnées par la FQA.

Clientèle visée

Des programmes sont offerts pour les adultes (18 ans et plus) et les jeunes (6 à 18 ans).

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : kilomaitreslasalleca@gmail.com

Site Internet : kilomaitreslasalle.com

Adresse

Points de départ des entraînements :

- Pearson Adult and Career Center, 8300, rue George, de septembre à avril;
- Piste Fritz-Prévost (coin Centrale et Raymond), d'avril à septembre.



Association de hockey les Cougars de LaSalle

L'Association a comme mission de promouvoir et d'organiser le hockey sur glace amateur sur l'ensemble du territoire de LaSalle. Des programmes de hockey récréatifs et compétitifs sont offerts. Le sens de la discipline et le travail en équipe sont préconisés.

Activités offertes

- Camps de mise en forme
- Programme pour patineurs débutants
- Évaluation des joueurs afin de former des équipes
- Pratiques d'équipe et matchs durant la saison régulière
- Participation à des tournois et aux séries éliminatoires

Clientèle visée

- Initiation : 4 ans
- Prénovice : 5-6 ans
- Novice : 7-8 ans
- Atome : 9-10 ans
- Pee wee : 11-12 ans
- Bantam : 13-14 ans
- Midget : 15-17 ans
- Junior : 18-21 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@ahcl.ca

Site Internet : www.ahcl.ca

Adresse

8681, boulevard
Champlain



ASSOCIATION HOCKEY
COUGARS DE LASALLE

Association de soccer mineur de LaSalle

L'Association de soccer mineur de LaSalle offre aux jeunes LaSallois la possibilité d'apprendre les rudiments du soccer dans les nombreux parcs de l'arrondissement. Avec la popularité croissante de ce sport, l'Association vise à le rendre accessible au plus grand nombre de jeunes possible. Il s'agit d'une organisation fédérée avec un équipe technique certifiée.

Activités offertes

- Micro-soccer
- Ligue maison
- Intercité et élite
- Soccer senior fédéré

Clientèle visée

- Enfants de 4 ans et plus

Contact

Pour des questions sur le club, ses programmes et ses activités

Courriel : info@lasallesoccer.com

Site Internet : www.lasallesoccer.com

Adresse

707, 75^e Avenue



Association de soccer senior de LaSalle

L'ASSL est une ligue de soccer récréative, sans arbitre, réservée aux résidents de LaSalle. Le respect des autres, l'assiduité et le plaisir de se maintenir en forme sont au cœur de cette organisation.

Activités offertes

- Durant l'hiver, matchs de soccer en gymnase, 5 contre 5 avec substituts
- Durant l'été, matchs de soccer sur un terrain extérieur, 11 contre 11 avec substituts

Clientèle visée

18 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : asslsoccer@hotmail.com

Site Internet : asslsoccer.org

Adresse

283, rue Penniston

Club aquatique LaSalle Aquatic Club (CALAC)

Depuis 1979, CALAC se donne comme mission de développer chaque athlète à son plein potentiel en natation, dans un environnement sain, stimulant et structuré. L'organisation compte trois volets d'activités et plus de 450 membres bénéficient annuellement des services du club.

Activités offertes

- École de natation : l'enseignement des styles de nage dans le cadre du programme de la Voie olympique à partir de 5 ans.
- Équipe de compétition : des entraînements dirigés à partir de 6 ans avec participation à des compétitions.
- Équipe de Maîtres-nageurs : des entraînements structurés et stimulants, pour tous les niveaux à partir de 18 ans.

Clientèle visée

Enfants de 5 ans et plus

Contact

Pour des questions sur le club, ses programmes et ses activités

Courriel : info@calac.ca

Téléphone : 514 367-6473

Site Internet : www.calac.ca

Adresse

Aquadôme, 1411, rue Lapierre



Circuit de tennis LaSalle

Le Circuit offre des ligues de tennis en simple et en double selon le niveau de jeu des membres.

Activités offertes

- Parties de tennis en simple ou en double
- Cours de tennis
- Tournois en cours de saison et à la fin de la saison

Clientèle visée

Ouvert à tous

Contact

Pour des questions sur le club,
ses programmes et ses activités
Courriel : circuit.tennis.lasalle@gmail.com

Adresse

Centre de tennis Cavalier
330, 80^e Avenue



Club de tennis LaSalle

Les membres du Club de tennis jouent au tennis en double sans réservation ni compétition, sur terre battue. Le club dispose de deux terrains de jeu et d'un chalet.

Activités offertes

- Le jeu en double est priorisé, mais le jeu simple est possible s'il n'y a aucune attente
- Des tournois amicaux sont organisés à l'occasion

Clientèle visée

Adultes et adolescents de niveau 3,5 et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme,
ses programmes et ses activités
Courriel : clubdetennislasalle68e@gmail.com
Téléphone : 514 367-6486 (en saison)

Adresse

Parc Hébert
149, 68^e Avenue



Club de boxe LaSalle

Le Club de boxe LaSalle offre aux résidents la chance de se divertir et de pratiquer la boxe dans un cadre sécuritaire et stimulant. Le Club collabore avec des partenaires communautaires et développe des programmes pour les jeunes.

Activités offertes

- Boxe récréative : la boxe récréative est idéale pour ceux et celles qui désirent améliorer leur forme physique, brûler des calories et augmenter leur masse musculaire.
- Boxe compétitive : ce type de cours cible les personnes ayant l'esprit de compétition. Cet entraînement de plus haute intensité est conçu pour se préparer à une compétition de niveau amateur, professionnel ou olympique.
- Cours Haute Intensité : niveau de boxe récréative plus intense.
- Groupe d'enfants : boxe pour les 8-12 ans.

Clientèle visée

Ouvert aux jeunes de LaSalle

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@boxelasalle.com

Téléphone : 514 887-2563

Site Internet : www.boxelasalle.com

Adresse

Centre sportif Dollard Saint-Laurent

707, 75^e Avenue



Le Club de patinage artistique de LaSalle

Le Club de patinage artistique de LaSalle est une association bénévole à but non lucratif dont la mission est de développer toutes les disciplines et les niveaux de capacité dans l'apprentissage du patinage et du patinage artistique.

Activités offertes

Patinage Plus (apprendre à patiner)

- Miniglace - 3-4 ans
- Patinage Plus - 5 ans et plus
- Patinage adulte - à déterminer selon les inscriptions

Patinage STAR (Programme patinage artistique)

- Programmes : style libre, habiletés, danses

Clientèle visée

Enfants de 3 ans jusqu'aux adultes de 99 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : cpalasalles@bellnet.ca

Site Internet : www.cpalasalles.com

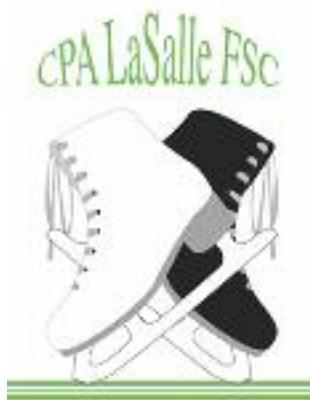
Adresse

Centre sportif Dollard Saint-Laurent (août-mai)

707, 75^e Avenue

Aréna Jacques-Lemaire (juin-juillet)

8681, boulevard Champlain



Les Ailes d'Or de LaSalle

Le Club de patinage de vitesse courte piste compte plusieurs groupes de différents niveaux qui participent à des entraînements hebdomadaires et aux compétitions du circuit régional. Les jeunes peuvent apprendre à patiner avec l'école de patin du club dès 3 ans.

Activités offertes

- École de patin
- Pratiques hebdomadaires avec des entraîneurs qualifiés
- Compétitions régionales

Clientèle visée

Jeunes de 3 à 18 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : cpvlasalle@outlook.com

Site Internet : www.cpvlasalle.com



Phoenix Triathlon

Le Club PHOENIX Triathlon organise des entraînements et des activités sportives autour du triathlon en famille.

Activités offertes

- Triathlon pour jeunes
- Camp de jour pour les jeunes de 6 à 13 ans
- Entraînements de triathlon pour tous les membres de la famille ayant 6 ans ou plus.
- Planification et supervision d'entraînements couvrant les 4 disciplines du triathlon.

Clientèle visée

Tous les membres de la famille ayant 6 ans ou plus.

Contact

Pour des questions sur l'organisme,

ses programmes et ses activités

Courriel : info@phoenixtriathlon.ca

Téléphone : 514 367-6438

Site Internet : www.phoenixtriathlon.ca



Adresse

1411, rue Lapierre

Club de gymnastique Jeune Aire

Le Club de gymnastique Jeune Aire est un organisme à but non lucratif œuvrant au sein de la communauté laSalloise depuis 1975. Leur mission est d'encourager le sport amateur et le développement des jeunes athlètes dans un environnement sain et sécuritaire.

Activités offertes

- Gymnastique 18-36 mois : cours de 40 min accompagné d'un parent
- Gymnastique 3-4 ans : cours de 40 min
- Gymnastique 5-7 ans : cours de 60 min
- Gymnastique 8-11 ans : cours de 90 min
- Gymnastique 12 ans et plus : cours de 2 heures
- Trampoline 5-9 ans : cours de 60 min
- Trampoline 10 ans et plus : cours de 90 min
- Tous les horaires et tarifs apparaissent sur notre site au clubjeuneaire.com
- Automne 2018 : session de 13 cours du 8 septembre au 13 décembre.
Inscriptions en ligne.
- Hiver et printemps 2019 : session de 17 cours de janvier à juin
- Été 2019 : session de 9 cours

Clientèle visée

18 mois à 18 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel: admin@clubjeuneaire.com

Téléphone : 514 367-6539

Site Internet : www.clubjeuneaire.com

Adresse

Centre sportif Dollard Saint-Laurent

707, 75^e Avenue



Le club Les Archers de LaSalle

Le club Les Archers de LaSalle promouvoie la pratique du tir à l'arc. Le club tient ses activités au gymnase de l'école secondaire Cavalier-De LaSalle où 14 ballots peuvent être installés pour la pratique du tir à l'arc.

Activités offertes

- Accompagnement à l'apprentissage
- Activités ludiques
- Compétitions

Clientèle visée

Ouvert à tous

Contact

Pour toutes questions sur le club, ses programmes et ses activités

Courriel : jopadi@videotron.ca

Site Internet : www.lesarchersdelasalle.blogspot.com



Adresse

9199, rue Centrale
(entrée par l'avenue Angus)

Association récréative du parc Riverside

Piscine communautaire offrant des cours de natation pour enfants et d'aquaforme pour adultes. Des équipes de water-polo et de natation de compétition sont ouvertes aux membres.

Activités offertes

- Cours de natation
- Cours de sauvetage
- Activités pour toute la famille (soirées vidéo, journées thématiques)
- Aquaforme pour les membres.

Clientèle visée

Ouvert à tous

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@riversidepool.ca

Site Internet : www.riversidepool.ca

Adresse

625, 35^e Avenue



Club récréatif de ski de fond et de raquette

Le Club Naturafond, organisme à but non lucratif, invite les adeptes de ski de fond et de raquette à des sorties tous les dimanches de janvier à la mi-mars dans des centres de plein air autour de la région de Montréal.

Activités offertes

- Naturafond assure aux membres et non-membres le transport dans le confort d'un autobus nolisé à partir de Châteauguay, de LaSalle, du métro Angrignon et de Lachine ainsi que l'accès aux pistes.
- Destinations : Laurentides (parc national du Mont-Tremblant, Domaine St-Bernard, Far Hills), Lanaudière (La Montagne Coupée, Forêt Ouareau), parc national de la Mauricie, Estrie (parc national du Mont-Orford, Richmond)
- Rencontre d'information le 4 décembre à 19 h 30 à la mairie d'arrondissement, 55, avenue Dupras.

Possibilités de location d'équipement et de cours d'initiation ou de perfectionnement

Clientèle visée

- Enfants, étudiants, adultes, retraités
- Débutants à experts en ski de fond et raquette
- Amateurs de plein air

Contact

Pour des questions sur l'organisme, son fonctionnement et le calendrier des activités

Courriel : naturafondinc@gmail.com

Téléphone : Benoît Meilleur - 514 366-7162

Site Internet : www.naturafond.ca

Adresse

Mairie
d'arrondissement
de LaSalle
55, avenue Dupras



Olympiques spéciaux Québec section locale Sud-Ouest-de-l'Île

L'organisme a pour mission d'enrichir, par le sport, la vie des personnes vivant avec une déficience intellectuelle. L'association offre une gamme d'activités sportives récréatives et compétitives. Olympiques spéciaux Québec offre également un programme d'initiation aux sports pour les 2 à 12 ans.

Activités offertes

- Athlétisme
- Quilles
- Hockey intérieur
- Basketball
- Golf
- Curling
- Balle-molle
- Soccer
- Patinage artistique
- Patinage de vitesse
- Gymnastique rythmique
- Tennis
- Natation
- Raquette
- Ski alpin
- Club athlétique pour les personnes moins autonomes

Clientèle visée

Personnes vivant avec une déficience intellectuelle de tout âge

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Suzanne Pedicelli : 514 366-6965

Courriel : qso_swir@yahoo.com

Site Internet : www.olympiquesspeciauxquebec.ca

Adresse

OSQ – section locale Sud-Ouest-de-l'Île

7765, rue Denise

**Olympiques spéciaux
Special Olympics
Québec**





LOISIRS - TOUS

Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux

Depuis son ouverture en 1987, le Centre a pour mission de favoriser l'intégration et le développement des arts et de la culture à LaSalle et de créer un lieu propice à l'épanouissement communautaire des citoyens. Il offre une panoplie de cours et d'ateliers pour petits et grands. Ce centre multigénérationnel comporte également un centre de la petite enfance, L'Aventurlure, qui agit à titre de service de garde pour les enfants d'âge préscolaire, ainsi qu'un organisme de services destinés aux personnes de 50 ans et plus, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Activités offertes

- arts, artisanat et musique
- danse
- jeunesse
- informatique
- langue
- mieux-être
- mise en forme
- secourisme et gardiens avertis
- ateliers pour adultes et enfants

Clientèle visée

Pour tous

Contact

Pour plus de renseignements concernant les cours et les services offerts

Téléphone : 514 367-5000

Site Internet : www.ccchl.ca

Adresse

7644, rue Édouard



Loisirs Saint-Nazaire

Loisirs Saint-Nazaire est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'offrir des activités culturelles et sportives à la communauté laSalloise. Chaque année, cet organisme accueille plus de 300 participants.

Activités offertes

- Cours d'anglais
- Activités sportives (hockey cosom, soccer, judo, multisport)
- Cours de danse
- Cours de guitare et piano
- Cours d'arts plastiques et de théâtre

Clientèle visée

- Enfants de 4 ans et plus
- Adultes

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
Courriel : loisirsstnazaire@videotron.ca

Adresse

100, avenue du Trésor-Caché



L'Association chinoise de Méditation, de Santé & de Joie

Venez pratiquer gratuitement le tai-chi de tous les niveaux, du mois de mai au mois d'août au parc Angrignon, et du mois de septembre au mois d'avril au centre sportif Dollard-St-Laurent. Le tai-chi peut augmenter la force musculaire et réduire la souffrance de l'arthrite et de la dépression.

Activités offertes

Tai-chi pour tous

Clientèle visée

Tous âges

Contact

Pour des questions sur l'organisme,
ses programmes et ses activités
Téléphone : 514 487-6347

Adresse

Centre sportif Dollard-St-Laurent
707, 75^e Avenue



Centre de loisirs Laurendeau-Dunton

Le Centre de loisirs Laurendeau-Dunton est un organisme communautaire reconnu par l'arrondissement de LaSalle. Le Centre offre une grande diversité d'activités aux LaSallois du début du mois de septembre à la fin du mois d'avril.

Activités offertes

- Camp de jour estival et lors de la relâche scolaire
- Cours de karaté
- Activités sportives (soccer, hockey cosom, badminton, taekwondo, volleyball, basketball)
- Multisports pour enfants

Clientèle visée

- De 5 à 77 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@loisirs-ld.org

Site Internet : www.loisirs-ld.org

Adresse

École LaSalle Elementary Senior

1555, rue Rancourt

Entrée (angle David-Boyer et Rancourt)

Children's World Academy

2241, rue Ménard

Le loisir accessible à tous
Activities affordable for all
DEPLUS PLUS DE 47 ANS - FOR OVER 47 YEARS

LOISIRS
LAURENDEAU
DUNTON
514.364.5510

Siège social : 1555, rue Rancourt
LaSalle (Qc) H8N1R7
2^e site : 2241 rue Ménard
3^e site : 9199 rue Centrale

WWW.LOISIRS-LD.ORG
LOISIRS LAURENDEAU-DUNTON

Facebook icon, Instagram icon

Héritage Laurentien

Héritage Laurentien est un organisme à but non lucratif proposant une approche de l'environnement et du développement durable basée sur la concertation et la collaboration entre les acteurs du milieu.

Héritage Laurentien assure la gestion écologique du parc des Rapides et la gestion de l'éco-quartier LaSalle.

Activités offertes

- Camps de jour (6 à 15 ans)
- Activités d'interprétation du patrimoine naturel et historique
- Science citoyenne
- Opportunité d'implication communautaire
- Programme scolaire éducatif
- Conférences
- Accompagnement des citoyens dans le cadre de projets de développement durable
- Verdissement et embellissement

Clientèle visée

Grand public, jeunes, institutions et organisations corporatives

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@heritagelaurentien.org

Site Internet : www.heritagelaurentien.org

Adresse

55, avenue Dupras, local 405



Club philatélique des Rapides

Le club philatélique des Rapides s'adresse aux adultes et aux enfants qui collectionnent les timbres. Les activités sont offertes gratuitement.

Activités offertes

Les réunions ont lieu à la mairie d'arrondissement, les 2^e et 4^e samedi de chaque mois, de 9 h 30 à 15 h. Le club fait relâche durant l'été.

Clientèle visée

Adultes et enfants accompagnés

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : jeanmarie.plante@yahoo.com

Téléphone : 438 492-7416

Adresse

Mairie d'arrondissement

55, avenue Dupras, local 414



Société d'horticulture des Rapides

La Société d'horticulture des Rapides gère 150 jardins communautaires dédiés à la culture potagère de légumes, de fruits et de fleurs par des citoyens de LaSalle soucieux de maintenir un espace vert et naturel dans un milieu urbain.

Activités offertes

- Culture de légumes variés dans des jardinets de dimensions 5 m x 10 m
- Échange de connaissances entre les membres
- Cotation initiale de 10 \$. Location annuelle de la parcelle : 20 \$, dépôt exigé de 5 \$ pour la clé d'accès
- Dîners organisés pour favoriser la socialisation entre les membres
- Toute demande de jardin doit se faire par écrit à l'adresse suivante :
C.P. 47089, Succursale Place LaSalle, LaSalle, H8P 3V9

Clientèle visée

LaSallois de tout âge

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
514 367-6000, poste 6819

Adresse

8929, boulevard LaSalle



Maison des jeunes La Bicoque de LaSalle

En plus des nombreuses activités sportives, culturelles et de développement de soi, la MDJ offre un endroit sécuritaire aux adolescents pour socialiser, participer à différents projets et s'impliquer dans leur milieu. Toutes les activités sont gratuites.

Activités offertes

- Activités sportives (basketball, soccer, tennis, etc.)
- Activités culturelles et de découvertes (improvisation, arts, cinéclub, sorties, cuisine, etc.)
- Aide aux devoirs et ateliers divers
- Opportunités de bénévolat au sein de notre banque alimentaire ou à l'externe

Clientèle visée

Jeunes de 12 à 17 ans

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : mdjlasalle@yahoo.ca

Site Internet :

mdjlasalle.wixsite.com/mdjlasalle

Adresse

170, avenue Orchard



Club d'âge d'or Margherite D'Oro

Le club est un regroupement de femmes qui a pour objectif d'organiser des activités et de passer des belles heures avec d'autres aînées de leur communauté.

Activités offertes

- Bingo tous les mardis
- Danse sociale avec souper
- Des sorties telles que la cabane à sucre, sortie aux pommes, sorties estivales
- Tournoi et championnat de bocce l'été, et plus encore

Clientèle visée

Aînées de 50 ans et plus

Contact

Pour des questions sur le club, ses programmes et ses activités contacter Margherita Martella (présidente), 514 363-0978
Courriel : gmio@bell.net

Adresse

Chalet du parc Ouellette, 8181, rue Robert

Club d'âge d'or Mille Fiori

Ce club a pour but d'aider les personnes aînées à socialiser et à éviter l'isolement en offrant des activités variées. Les rencontres hebdomadaires ont lieu dès le premier jeudi du mois de septembre jusqu'au dernier jeudi de juin.

Activités offertes

- Bingo (jeudis après-midi)
- Sorties variées (un mercredi par mois)
- Pèlerinage à Rigaud
- Collectes de fonds pour hôpitaux (janvier et juin)
- Célébration des différentes fêtes au cours de l'année

Clientèle visée

Personnes de 60 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités, contacter Josée Verelli au 514 364-2587

Adresse

727, rue Charron



Club d'âge d'or Saint-Télesphore

Le club est situé au sous-sol de l'église St-Télesphore. Les membres se rejoignent tous les lundis de 13 h à 16 h pour participer à des activités de toutes sortes.

Activités offertes

- Danse en ligne
- Sorties variées

Clientèle visée

Aînés de 50 ans et plus

Contact

Roger Pinard, 514 367-4665

Adresse

Église St-Télesphore
8811, rue Centrale



Club âge d'or Sainte-Catherine Labouré

Le club a pour mission d'organiser des activités pour les aînée de 50 ans et plus. Les journées de rencontre sont variables.

Activités offertes

- Soirées dansantes avec buffet
- Cours de danse
- Billard
- Pétanque
- Sorties variées

Clientèle visée

Aînés de 50 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme et ses activités : 514 363-5802

Adresse

Club âge d'or
Sainte-Catherine Labouré
448, rue Trudeau

Club de bridge

Club à but non lucratif

Activités offertes

- Jeu de cartes (bridge)
- Tournois

Clientèle visée

Aînés de 50 ans et plus principalement les personnes retraitées ou disponibles le jour.

Adresse

Pour des questions sur le club, ses programmes et ses activités
Téléphone : Irène Legault
514 366-4618



Club de l'âge d'or Falchi de LaSalle

Le club regroupe les hommes de 50 ans et plus leur donnant un lieu de rencontre avec d'autres hommes de leur communauté.

Activités offertes

- Jeux des cartes tous les jours
- Bingo 1 fois par mois
- Sorties telles que cabane à sucre et aux pommes
- Tournoi de bocce pendant l'été
- Des soirées avec souper pour des événements spéciaux

Clientèle visée

Aînés de 50 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
contacter Vincenzo Colosimo au 514 366-0577
Courriel : vcolosimo@bell.net

Adresse

Parc Ouellette
8181, rue Robert

Club Renaissance Âge d'or Notre-Dame du Sacré-Cœur

Le club a pour mission d'organiser des activités pour les aînés de 50 ans et plus.

Activités offertes

- Cours de danse en ligne
- Cours de danse sociale
- Quilles
- Soirées dansantes avec buffet
- Sorties variées

Clientèle visée

Aînés de 50 ans et plus

Contact

Yvon Marquaire (président) : 450 638-2946
Françoise Proulx (secrétaire) : 514 893-5130

Adresse

7675, rue Édouard



Les Aînés de LaSalle

Association ayant pour but l'activité physique et sociale chez les aînés.

Activités offertes

- Patinage libre sur glace
- Vélo
- Marche

Clientèle visée

Adultes de 55 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
Courriel : lalonde.hm@videotron.ca
Téléphone : Henri Lalonde - 514 367-0777

Adresse

564, terrasse de La Loire

Antenne universitaire du troisième âge de LaSalle (UTA LaSalle)

Chapeauté par l'Université de Sherbrooke et à l'aide des bénévoles de l'Association générale des étudiantes et des étudiants de l'UTA-LaSalle, l'université se veut un lieu pour :

- Faciliter l'acquisition de connaissances
- Rompre l'isolement chez les personnes âgées
- Appuyer les personnes dans leur désir d'accomplissement
- Doter la société d'une nouvelle vague de citoyennes et de citoyens retraités dynamiques et responsables

Activités offertes

L'UTA-LaSalle utilise les cours, les conférences et une activité de fin de session comme formules pédagogiques.

- Aucun travail et examen
- Aucun préalable n'est exigé
- Les thèmes abordés touchent les arts, l'histoire, les langues, la littérature, la philosophie, la psychologie, la politique, la santé, les sciences et les voyages

Clientèle visée

Personnes de 50 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Marie-May Gagnon : 514 366-7509

Diane Hébert : 514 639-0840

Site Internet : www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtl/lsl

Adresse

55, avenue Dupras, local 504 pour les inscriptions



Cercle des fermières

Le Cercle des fermières vise à partager des connaissances dans différentes techniques artisanales tout en s'impliquant dans la communauté pour répondre à de nombreuses demandes d'artisanat. Le tout se fait dans un cadre d'entraide et d'amitié.

Activités offertes

Formation et soutien pour un projet déterminé par l'assemblée mensuelle.

- Tissage
- Tricot
- Couture
- Etc.

Clientèle visée

Femmes de 14 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : suihanwong@hotmail.com

Adresse

8681, boulevard Champlain



Cercle de Fermières LaSalle

Club Photo LaSalle

Le Club Photo se veut un endroit où chaque membre a le loisir de développer sa créativité. Que vous soyez débutant ou expérimenté, vous êtes le bienvenu.

Activités offertes

- Des sorties photos en groupe
- Des conférences et ateliers
- Des concours et des défis entre les membres
- Une exposition photo à la fin de chaque saison

Clientèle visée

Adultes et étudiants post-secondaire

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : cphotolasalle@gmail.com

Site Internet : www.clubphotolasalle.ca

Adresse

Mairie d'arrondissement

55, avenue Dupras, local 401



L'Ensemble vocal de LaSalle

Organisme sans but lucratif qui rassemble des gens qui aiment chanter et qui sont aptes à apprendre de nouvelles chansons. Direction musicale dynamique avec accompagnement au piano. Répertoire populaire français et anglais avec un thème différent chaque année.

Activités offertes

- Répétitions les mercredis de 19 h 30 à 22 h de septembre à mai inclusivement à la mairie d'arrondissement, 55, avenue Dupras.
- Un concert grand public fin mai / début juin à l'auditorium de l'école secondaire Cavelier-De LaSalle.
- Deux concerts en mai dans des centres pour aînés du secteur.

Clientèle visée

- Hommes et femmes de 16 à 87 ans

À noter que le recrutement aura lieu de juillet à octobre. Voir les numéros de téléphone plus bas.

Contact

Pour des questions sur la chorale, ses programmes et ses activités

Courriel : lindalalande@videotron.ca et/ou

madeleine.mcmillan@videotron.ca

Téléphone : 514 933-9831 et/ou 514 789-3940

Adresse

C.P. 3284, Succ. Lapierre, LaSalle H8N 3H4



L'Association des artistes de LaSalle

Depuis 1979, l'Association a pour mission de promouvoir, favoriser et encourager tous les aspects des arts auprès de la population. Nos membres pratiquent la peinture, le dessin, l'aquarelle, la gravure et la sculpture ou sont amateurs d'art. Leurs œuvres sont exposées deux fois par année au centre Henri-Lemieux.

Activités offertes

Devenir membre de l'Association offre la possibilité de s'inscrire aux expositions, aux cours et ateliers, d'accéder à l'atelier de gravure et de participer gratuitement aux rencontres d'artistes. Les informations sont disponibles sur le site web (30 \$ résidents, 50 \$ non-résidents).

- Deux expositions à la galerie Les Trois C (Centre Henri-Lemieux)
- Rencontres d'artistes (environ 10 fois par année)
- Cours et ateliers (dessin, peinture, gravure)
- Atelier de gravure Glypto

Clientèle visée

Ouverte aux adeptes de l'art résidant à LaSalle et aux alentours

Contact

Pour des questions sur l'association et ses activités

Courriel : infoartisteslasalle@gmail.com

Site Internet : www.artistesdelasalle.com

Adresse

L'Association des artistes de LaSalle
55, avenue Dupras



Harmonie de l'Association musicale de LaSalle

Le principal objectif de l'Harmonie est de partager le plaisir de faire de la musique en groupe dans un esprit de franche camaraderie, tout en visant un haut niveau d'excellence.

Activités offertes

- Pratique chaque semaine, le mercredi à 19 h 30.
- Répertoire varié incluant des pièces classiques, de jazz, de Big Band, de musique de films ainsi que des chansons diverses.
- Nous offrons des concerts durant l'année afin de partager avec le public notre plaisir de faire de la musique.
- Avoir son propre instrument et savoir lire la musique.

Clientèle visée

Ouvert à tous

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : musiqueaml@outlook.com

Site Internet : harmonielasalle.wixsite.com/harmonieaml

Adresse

1371, rue Marie-Claire



Guilde des tisserands de LaSalle

L'objectif de la Guilde est de promouvoir l'art du tissage dans notre communauté et d'en favoriser la pratique en offrant des ateliers de perfectionnement et en accompagnant les nouveaux tisserands désireux de s'initier à cet art ancestral.

Activités offertes

- Cours et ateliers de tissage

Clientèle visée

Ouvert aux adultes

Contact

Pour des questions sur la Guilde, ses programmes et ses activités

Courriel : tisserands.lasalle@gmail.com

Téléphone : Pierrette Leduc – 514 365-2649

Adresse

55, avenue Dupras, local 403

Nigerian Canadian Association Montréal

Nigerian Canadian Association Montréal is a cultural association that caters to the needs of all Nigerians in LaSalle

Activities

- Welfare service
- Cultural activities
- Entertainment
- Planning / Advice
- Liason between Nigerian citizens or of Nigerian decent with city/provincial/federal authorities
- Empowerment

Clients

Nigerians in LaSalle, Montréal and Québec

Contact

To learn more about the association

Courriel : ncamontreal@gmail.com

Site Internet : www.ncamontreal.org

Address

P.O. BOX 3122, postal station Lapierre, LaSalle, H8N 3H3

Cameroon Goodwill Association of LaSalle

This is a volunteer based multi-service community organization within which we promote good values, culture, sports & leisure and provide newcomers services, child care, education & training, economic empowerment programs for the benefit of the members and the general public.

Activities

- Sports and recreation (Soccer)
- Children diversity programs
- Cultural exhibition

Clients

The general public

Contact

Email: info@cgamontreal.com

Phone number: 5142281750

Website: cgamontreal.com



Address

410, avenue Lafleur, Suite 54

Chevaliers de Colomb – Conseil 3147 LaSalle

Organisme qui appuie les organisations jeunesse de LaSalle et la communauté laSalloise en général.

Activités offertes

- Location de terrains de volleyball de plage – ligue et tournois
- Location de terrasse et BBQ pour divers événements
- Location de salle pour événements

Clientèle visée

18 ans et plus

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
Téléphone : 514 366-6580 (local) – 514 966-4400 (cell) Claude Gaudet,
Grand Chevalier

Adresse

7710, boulevard LaSalle



Centre du Vieux Moulin de LaSalle

Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est un organisme communautaire et de bénévolat pour les personnes de 50 ans et plus, c'est un milieu de vie et d'entraide. Ce centre communautaire existe depuis plus de 40 ans sur le territoire et sa mission est l'amélioration de la qualité de vie et le prolongement de l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.

Activités offertes

- Cours et ateliers éducatifs, sociaux et culturels liés au bien-être des personnes.
- Activités et développement social, rencontres amicales, groupes de discussion, initiatives collectives, activités de sensibilisation et de développement des communautés, événements rassembleurs et projets spéciaux.
- Café des aînés : déjeuner, dîner et collation.
- Moulin Bus : service de transport favorisant la socialisation et le transport à l'épicerie.
- Services à domicile : popote roulante, transport accompagnement, visites d'amitié et appels de sécurité et rappels médicaments PAIR
- Soutien et services d'entraide : accueil et référence, groupes de soutien (deuil et mémoire) et de socialisation (hommes et vieillir ensemble) et autres, intervention individuelle et/ou de groupe,
- Bénévolat : vous pouvez vous impliquer et joindre une équipe dynamique.
- Travail de milieu aux domiciles des aînés(es) : rencontres individuelles et de groupe, soutien, références et accompagnement
- Carrefour d'information pour aînés : atelier sur les impôts, conférences, café-rencontre...

Clientèle visée

50 ans et plus

Contact

Pour des questions sur les programmes et les activités

Courriel : reception@cvmlasalle.org ou benevolat@cvmlasalle.org

Téléphone : 514 364-1541

Site Internet : www.cvmlasalle.org

Adresse

7644, rue Édouard, bureau 210



Club Richelieu LaSalle Inc

Club de service détenteur d'une charte masculine du Richelieu International. Organisation exclusivement d'expression française, le Club Richelieu LaSalle a pour mission de faire la promotion de la langue et de la culture françaises par des actions et des activités sociales et communautaires venant en aide à la jeunesse.

Activités offertes

- Célébrations de la langue et de la culture françaises durant la semaine de la Francophonie
- Campagne de paniers de Pâques pour venir en aide aux familles de LaSalle dans le besoin
- Souper bénéfice
- Tournoi de golf annuel
- Œuvres appuyées par le Club Richelieu LaSalle : Réseau ADO du Québec et le Camp Richelieu Saint-Côme.

Clientèle visée

Entrepreneurs, commerçants, professionnels et gens d'affaires qui désirent tisser des liens d'amitiés et apporter un soutien solide à la jeunesse.

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
Courriel : gilles.dubien@videotron.ca
Téléphone : 514 363-6653
Site Internet : www.richelieu.org

Adresse

1200, avenue Dollard



1200 RUE DOLLARD, LASALLE H8N 2P2
514.363.6653

Corporation L'Espoir

La Corporation L'Espoir est un organisme à but non lucratif laSallois offrant depuis 1976 des services de qualité et adaptés pour des familles vivant avec une personne présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Activités offertes

- Quilles
- Aérobie
- Arts plastiques
- Percussion
- Sorties et activités socioculturelles
- Fin de semaine plein air thématique
- Portes ouvertes (activités pour personnes vieillissantes)
- Groupe d'amis
- Danse disco
- Dimanches enjoués (activités pour enfants et personnes multi-handicapées)
- Cours de cuisine adaptés
- Programme d'apprentissage à la vie autonome
- Accueil et référence
- Groupe de soutien
- Gardiennage et accompagnement
- Camp de jour spécialisé pour personnes de 5 à 74 ans
- Actions de promotion et de défense des droits

Clientèle visée

Personne présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et leur famille

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : info@corporationespoir.org

Site Internet : www.corporationespoir.org

Adresse

55, avenue Dupras, bureau 51



Communauté Swahili du Canada « C.S.C »

La communauté Swahili est un organisme qui favorise l'accueil, la rencontre et l'échange ainsi que le maintien de bonnes relations entre les membres des différentes cultures africaine d'ici et d'ailleurs, ainsi qu'à ceux et celles qui partagent les valeurs africaines.

Activités offertes

- L'accueil, l'intégration et l'établissement
- Aide aux familles immigrantes, orientation et accompagnement
- Aide aux aînés et aux personnes à mobilité réduite (conférence, café-rencontre, visite)
- Activités sociales et culturelles (sports, loisis et danses folkloriques, sorties, visites)
- Aide à la recherche d'emploi
- Assistance juridique et assistance à l'immigration
- Assistance dans les démarches administratives aux funérailles des membres et un soutien communautaire financier sera octroyé
- Apprentissage des langues (kiswahili, bambara, lingala)
- Lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale (implication et bénévolat, distribution alimentaire, friperie)

Clientèle visée

Les africains swahili de 7 à 60 ans vivant au Canada

Contact

Courriel : communauteswahili@gmail.com

Site Internet : www.africakiswahili.com

Adresse

2-1400, boulevard Shevchenko



Destination Travail du Sud-Ouest de l'Île de Montréal – Carrefour Jeunesse Emploi de LaSalle

Destination Travail – CJÉ LaSalle est un organisme d'employabilité à but non lucratif fondé en 1996. Il offre des services gratuits et bilingues liés à l'emploi, aux études et à l'entrepreneuriat pour les personnes de 16 à 65 ans.

Activités offertes

- Consultations individuelles et ateliers de groupe : aide à la recherche d'emploi (c.v., entrevues, etc.), information scolaire et professionnelle, persévérance scolaire, entrepreneuriat, connaissance de soi
- École du Milieu LaSalle pour jeunes décrocheurs
- Plus d'une dizaine de programmes sont offerts, tous gratuits. Appelez-nous pour trouver celui qui vous convient !

Clientèle visée

16 à 65 ans

Contact

Pour des questions sur les services :

Téléphone : 514 368-1832

Courriel : travail@destinationtravail.org

Site Internet : www.destinationtravail.org

Facebook : facebook.com/cjelasalle

Instagram : [cjelasalle](https://instagram.com/cjelasalle)

Linkedin : Destination Travail

Adresse

1191, 90^e Avenue

Groupe des Aidants du Sud-Ouest

La mission du Groupe des Aidants est de favoriser l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants, de prévenir leur épuisement et de promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts dans la communauté.

1. Aider les proches aidants à se reconnaître comme tel
2. Prévenir leur épuisement
3. Briser leur isolement
4. Mieux les outiller

Activités offertes

- Écoute téléphonique
- Rencontres individuelles (soutien psychosocial)
- Informations et références
- Groupes de soutien
- Conférences mensuelles
- Ateliers de relaxation
- Ateliers d'art-thérapie
- Ateliers santé

Clientèle visée

Tout proche aidant habitant à LaSalle, Lachine, Dorval, Verdun et dans le Sud-Ouest qui prend soin d'une personne âgée de 50 ans et plus vivant avec une maladie, une limitation fonctionnelle ou une perte d'autonomie permanente ou temporaire, et ce, peu importe si cette personne réside au même domicile.

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : groupedesaidantsdusudouest@videotron.ca

Téléphone : 514 564-3061

Site Internet : aidantssudouest.org

Adresse

8564, boulevard Newman, bureau 206



GROUPE
DES AIDANTS
DU SUD-OUEST

Handicap Action Intégration (H-A-I)

Handicap Action Intégration est un organisme à but non lucratif fondé en janvier 2012 par des personnes ayant des limitations physiques qui vise à faciliter l'intégration de ses membres au marché du travail.

Activités offertes

- Services de référence vers les organismes appropriés
- Organisation de cafés-discussion sur l'emploi
- Collabore avec les organismes et les employeurs de LaSalle et ses environs afin d'offrir des opportunités d'embauche et d'engagement social aux membres
- Socialisation entre les membres
- Atelier de déclaration de revenus à faible coûts pour nos membres, directement à leur domicile, lors de la période des impôts
- Trouver des équipements usagés pour les membres n'étant pas admissibles aux critères actuels du Régime d'assurances maladie du Québec (RAMQ)

Clientèle visée

Les personnes en situation d'handicap physique de 18 ans et plus.

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités

Courriel : admin@h-a-i.org

Site Internet : www.h-a-i.org

Adresse

410, avenue Lafleur, Bureau 7



Nutri-Centre LaSalle

Sa mission est d'offrir un lieu commun d'éducation et de soutien pour les groupes et les individus préoccupés/concernés par la lutte contre la pauvreté et la sécurité alimentaire. Leurs activités de jardinage collectif, de cuisine et de nutrition favorisent le développement d'habiletés et de connaissances sur la saine alimentation.

Activités offertes

- Ateliers éducatifs sur la saine alimentation
- Visites à l'épicerie
- Cuisines participatives de groupe (pour familles, personnes seules, adolescents, parents-enfants)
- Atelier sur l'introduction des aliments complémentaires et purées pour bébé
- Jardin collectif et ateliers de jardinage
- Café-causerie et échanges de groupe
- Offre de paniers de fruits et légumes produits localement à un prix équitable
- Marchés de Quartier

Clientèle visée

Tout âge (nouveau-né, enfants, adultes, femmes enceintes, adolescents, personnes âgées, familles)

Contact

Pour des questions sur l'organisme, ses programmes et ses activités
Téléphone : 514 365-3670
Courriel : info@nutricentrelasalle.com

Adresse

408-A, avenue Lafleur



Plusieurs organismes communautaires locaux offrent des services aux LaSallois en vue d'améliorer leur qualité de vie. Voici une liste des ressources disponibles, en plus des organismes présentés dans ce guide.

There are many local community organizations offering services to LaSalle residents and working towards improving their quality of life. Here is a list of available resources in addition to the resources presenting in this guide.

1 Alcooliques anonymes (A.A.)

Tél. : 514 376-9230

9 h à 23 h

2 A.I.R.-S.O.M./Centre Prisme

(Accueil pour immigrants et réfugiés du Sud-Ouest de Montréal)

414, avenue Lafleur

Tél. : 514 364-0939 • Téléc. : 514 364-9992 / www.airsomprisme.org

Lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30

3 CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

8550, boulevard Newman

Tél. : 514 364-2572

Aucun médecin sur place pour consultation générale.

4 Expression LaSalle – centre communautaire en santé mentale

405, terrasse Newman, bureau 210

Tél. : 514 368-3736 • Téléc. : 514 368-9742

www.expressionlasalletherapies.ca

5 HOPE banque alimentaire

Tél. : 514 363-4578

6 Maison des familles de LaSalle

535, avenue Lafleur

Tél. : 514 364-1332 • Téléc. : 514 364-1335

info@mflasalle.com • www.mflasalle.com

Heures de bureau : lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

7 Radio LaSalle 100,1 FM CKVL

55, avenue Dupras, 3^e étage

Tél. : 514 360-CKVL (2585)

www.100-1fm.com

Bureau : lundi au vendredi – 9 h à 16 h

8 Société de Saint-Vincent de Paul

514 365-5749

La Société de Saint-Vincent de Paul offre des services de dépannage alimentaire, d'écoute et de référence aux personnes vivant dans la pauvreté.

Laissez vos coordonnées sur le répondeur, une bénévole retournera votre appel dans les 24 à 48 heures. Des vêtements sont aussi offerts gratuitement au 9037, rue Airlie, LaSalle.

9 Tender Loving Care preschool

240, 9^e Avenue

Tél. : 514 895-4852

www.tlclasalle.org

10 Wallaby et compagnie

Bureau administratif : 300, rue Lafleur, LaSalle

Tél. : 514 759-4304

www.wallabyetcompagnie.com

- **Aréna Jacques-Lemaire**
8681, boulevard Champlain
- **Bibliothèque L'Octogone**
1080, avenue Dollard
- **Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux (CCCHL)**
7644, rue Édouard
- **Centre d'éducation des adultes de LaSalle, édifice Clément**
9569, rue Jean-Milot
- **Centre sportif Dollard-St-Laurent**
707, 75^e Avenue
- **Children's World Academy**
2241, rue Ménard
- **Corporation L'Espoir**
55, avenue Dupras
- **École Cavalier-De LaSalle**
9199, rue Centrale
- **École Henri-Forest**
100, avenue du Trésor-Caché
- **École Notre-Dame-des-Rapides**
8585, rue George
- **Église Notre-Dame-du-Sacré-Coeur**
7675, rue Édouard
- **Église Sainte-Catherine-Labouré**
9370, rue Clément
- **Église Saint-Nazaire**
111, rue Bélanger
- **Église Saint-Télesphore**
8811, rue Centrale
- **LaSalle Community Comprehensive High School (LCCHS)**
240, 9^e Avenue
- **Complexe aquatique Michel-Leduc (Aquadôme)**
1411, rue Lapierre
- **Mairie de l'arrondissement de LaSalle**
55, avenue Dupras
- **Pearson Adult and Career Center**
8300, rue George
- **St. Lawrence Academy Junior**
8340, rue David-Boyer
- **St. Lawrence Academy Senior**
1555, rue Rancourt

Association féminine

- Cercle de fermières de LaSalle – 514 767-7918

Centres de loisirs

- Loisirs Laurendeau-Dunton – 514 364-5510
- Loisirs Notre-Dame-du-Sacré-Cœur – 514 365-7262
- Loisirs Saint-Nazaire – 514 366-3570

Clubs sociaux et de services

- Chevaliers de Colomb – 514 366-6580
- Club Optimiste LaSalle – 514 366-5340
- Club Optimiste des Rapides – charles_thouin@hotmail.com
- Club Richelieu LaSalle – gilles.dubien@videotron.ca

Communautés culturelles

- Association Cameroon Goodwill – president@goodwillmontreal.com
- Association Canadienne Nigérienne – ncamontreal@gmail.com
- Association des Igbo du Québec – 514 568-0801
- Association du peuple Edo de Montréal – 514 993-8087
- Association Messinese – 514 863-8592
- Association Momo Élites – 514 578-0080
- Association pakistanaise de LaSalle – 514 816-7555
- Bienvenue à l'immigrant – hmvondo@hotmail.com
- Montreal Caribbean Social Organization – 514 364-5113
- Centre culturel chinois du Canada – 514 928-7688
- Communauté de swahili du Canada – 514 903-7491

Organismes communautaires

- AIRSOM-PRISME – 514 364-0939
- Association chinoise de méditation, de santé et de joie – 514 487-6347
- Association récréative Agape – 514 363-1555
- B.C.J. Sud-Ouest – 514 363-2287
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle – 514 364-1541
- Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux – 514 367-5000
- Centre multiculturel de ressources de LaSalle –
lmrc_community@hotmail.com
- Destination travail de l'ouest de l'île de Montréal (CJE) – 514 368-1832
- Fondation de l'hôpital LaSalle – 514 364-6700
- Groupe des aidants du Sud de LaSalle – 514 564-3061
- La Maison des familles – 514 364-1332
- Nutri-Centre – 514 365-3670
- Radio LaSalle 100,1 FM CKVL – 514 360-2585
- Tender Loving Care – 514 895-4852
- Wallaby et compagnie – 514 759-4304

Organismes jeunesse

- 183^e groupe guides et scouts des Rapides – 514 637-1930
- Cadets de l'air de LaSalle escadron 796 – 514 364-3828
- Girl Guides of Canada, district du St-Laurent – 514 367-2198
- Maison des jeunes La Bicoque – 514 788-3938

Organismes pour personnes âgées

- Association des aînés Royales de LaSalle – 514 363-1500
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle – 514 364-1541
- Club d'âge d'or Falchi de LaSalle – 514 366-0577
- Club d'âge d'or Marguerite d'Oro – 514 363-0978
- Club d'âge d'or Mille Fiori – 514 364-2587
- Club d'âge d'or Renaissance NDSC –
- Club d'âge d'or Saint-Télesphore – 514 367-4665
- Club d'âge d'or Sainte-Catherine Labouré – 514 365-5802
- Club les aînés de LaSalle – lalonde.hm@videotron.ca
- Conseil des personnes âgées de la communauté noire de Montréal –
counb@bellnet.ca

Organismes pour personnes handicapées

- Centre Action – 514 366-6868
- Corporation L'Espoir – 514 367-3757
- Handicap Action Intégration – 514 508-9199
- Olympiques spéciaux du Québec Sud-Ouest de l'île – 514 366-6965

Organismes aquatiques

- Association récréative du parc Riverside – 514 365-3450
- Club Calac-Richelieu – 514 367-6473

Organismes culturels

- Antenne universitaire du troisième âge à LaSalle – 514 366-7509
- Association des artistes de LaSalle – Info@artistesdelasalle.com
- Association musicale de LaSalle – facebook.com/pg/associationmusicalelasalle
- Ensemble vocal LaSalle – 514 933-9831
- Club photo LaSalle – cphotolasalle@gmail.com
- Guild des tisserands – tisserands.lasalle@gmail.com
- L'Avant-Scène de LaSalle – theatrelavantscene@gmail.com
- Les Rendez-vous culturels – 450 632-3168
- Savoy's atelier de tambours métalliques – 514 595-7187
- Société historique Cavalier-de-LaSalle – societe.historique.lasalle@gmail.com

Organismes de jeux récréatifs

- Club de bridge – 514 366-4618

Organismes de loisir scientifique

- Club philatélique des Rapides – 438 492-7416
- Société d'horticulture de LaSalle – 514 367-6000, poste 6809
- Société d'horticulture des Rapides – 514 367-6000, poste 6819

Organismes de plein air

- Héritage Laurentien – 514 367-6540
- Naturafond – 514 366-7162

Organismes sportifs – sports collectifs

- Association de football mineur de LaSalle – 514 367-6410
- Association de soccer mineur de LaSalle – info@lasallesoccer.com
- L'Association de hockey mineur les Couguars de LaSalle – info@ahcl.ca

Organismes sportifs – sports individuels

- Circuit de tennis LaSalle – circuit.tennis.lasalle@gmail.com
- Club de boxe LaSalle – 514 242-3388
- Club de gymnastique artistique Jeune Aire – 514 367-6539
- Club de patin de vitesse Les Ailes d'or de LaSalle – 514 367-6458
- Club de patinage artistique LaSalle – 514 367-6352
- Club de tennis LaSalle (saison estivale seulement) – 514 367-6486
- Les Archers de LaSalle – 514 364-4451
- Les Kilomâtres de LaSalle – kilomaitreslasalleca@gmail.com
- Club de triathlon Les Rapides du lac St-Louis – 514 367-6438

Organismes de santé

- CLSC de LaSalle – 514 364-2572
- Expression LaSalle – 514 368-3736

Organismes sociaux et de charité

- Cornucopia Association of Canada – 514 366-5285
- LaSalle Meals on Wheels – Clare Dozois – 514 366-9686
- Légion royale canadienne – 514 365-0595 #212
- Popote roulante du Vieux Moulin # 107 – 514 364-1541
- Société de Saint-Vincent de Paul – 514 365-5749
- Société HOPE (St. John Brebeuf) – 514 366-0131

ARÉNAS

- 1 Aréna Jacques-LemaireF8
- 2 Centre sportif Dollard-St-Laurent.....E7

CENTRE AQUATIQUE

- 3 Aquadôme Michel-Leduc.....H4

GRANDS ÉQUIPEMENTS

- 4 Aire de jeux de l'Aquaciél.....E7
- 5 Centre de tennis CavelierD8
- 6 Jardins Charles-NagyB6-B7
- 7 Jardins Des RapidesE8
- 8 Parc de planche à roulettesH6
- 9 Patinoire extérieure Bleu Blanc Bouge.....C7
- 10 Piste Fritz-R.-PrévoistG7
- 11 Stade Éloi-ViauG7
- 12 Stade Keith-Ewenson.....G7
- 13 Station d'exercices en plein air.....H7

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

- 14 Allion Elementary.....I6
- 15 Cégep André-Laurendeau.....H5
- 16 Centre d'activités physiques et de loisirs du cégep (CAPCAL)H5
- 17 Centre éducatif Marguerite-Bourgeoys.....F8
- 18 Centre d'éducation des adultes de LaSalle, édifice Clément....C5
- 19 Centre d'éducation des adultes de LaSalle, édifice LaSalle.....E8
- 20 Centre intégré de mécanique, de métallurgie et d'électricité (CIMME)H5
- 21 Children's World Academy.....E4
- 22 École des Découvreurs.....G7
- 23 École du Grand-HéronI6
- 24 École Henri-ForestB6
- 25 École L'Eau-Vive.....C7
- 26 École Laurendeau-DuntonE6
- 27 École Montessori de MontréalF5
- 28 École Notre-Dame-des-Rapides.....F7
- 29 École Petit-ColègeD6
- 30 École Pierre-RémyD8
- 31 École Sainte-Catherine-Labouré.....D5
- 32 École Sainte-GenevièveI5
- 33 École secondaire Cavelier-De LaSalleD8
- 34 École Terre-des-jeunes.....E4
- 35 LaSalle Community Comprehensive High School.....H6
- 36 Pearson Adult and Career Centre.....G7
- 37 LaSalle Junior ElementaryE5
- 38 LaSalle Senior ElementaryE6

ÉQUIPEMENTS CULTURELS

- 39 Bibliothèque L'OctogoneF7
- 40 Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux.....I6
 - Galerie Les Trois C
 - Théâtre du Grand Sault
- 41 Moulin Fleming.....A6
- 42 Théâtre Desjardins.....H5

ÉDIFICES PUBLICS

- 43 Ateliers municipaux André-TraversyE3
- 44 Bureau de poste, succursale LapierreF4
- 45 Écocentre LaSalleE3
- 46 Mairie d'arrondissement (Éco-quartier)A6

LIEUX D'ACTIVITÉS

- 47 Loisirs Laurendeau-DuntonE4-E6-D8
- 48 Loisirs Notre-Dame-du-Sacré-Cœur.....J5
- 49 Loisirs Saint-NazaireB7
- 50 Maison des jeunes La BicoqueC7
- 51 Maison des Pionniers.....A6

POMPIERS

- 52 Caserne n° 65.....E6

POLICE DE QUARTIER

- 53 Poste n° 13F8

SOINS DE LA SANTÉ

- 54 Centre d'hébergement de LaSalle.....F8
- 55 CLSC de LaSalleE6
- 56 Hôpital de LaSalle.....F7

Plan des rues Arrondissement de LaSalle

-  Aire d'exercice pour chiens
-  Comptoir postal
-  District électoral
-  Jeux d'eau
-  Passage piétonnier
-  Piscine
-  Point de vue
-  Rampe de mise à l'eau
-  Voie cyclable (route verte du Québec)
-  Zone résidentielle
-  Zone commerciale
-  Zone industrielle
-  Parc et espace vert

N.B. : Les zones résidentielles, commerciales et industrielles sont illustrées de façon générale. Ce plan ne peut être utilisé afin d'établir le zonage d'un terrain en particulier.

Arrondissement
de Lachine

0 250 500 mètres

Mairie d'arrondissement
(Éco-quartier)
55, avenue Dupras
LaSalle (Québec) H8R 4A8
311





Arrondissement du Sud-Ouest

Arrondissement de Verdun

Angrignon
36-37-78-106
109-110-113
195-350-406-495

Parc Angrignon

Parc des Rapides

Fleuve Saint-Laurent

Rapides de Lachine

île aux Héros

QUARTIER ANGRIGNON

Canal de Papineau

Limite du refuge d'oiseaux migrateurs

Limite du refuge d'oiseaux migrateurs

VIADUC ANGRIGNON

44

27

39

56

1

17

54

53

3

16

42

15

20

8

35

14

36

22

12

10

11

13

23

66

7

8

9

40

32

48

4

40

32

48

4

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

1

17

54

53

39

56

Restez Branché sur LaSalle!

ville.montreal.qc.ca/lasalle, une mine d'informations utiles

- ville.montreal.qc.ca/lasalle : un site Internet bilingue
- Infolettre en français et en anglais
- Page Facebook : plusieurs nouvelles publiées chaque semaine
- Carte interactive : carte interactive offerte sur le site Web permet aux citoyens de localiser les différents lieux tout en accédant à des renseignements spécifiques.



Stay Connected to LaSalle!

ville.montreal.qc.ca/lasalle, a goldmine of useful information

- ville.montreal.qc.ca/lasalle : a bilingual website
- E-News in English and in French
- Facebook page : a number of new items published every week
- Interactive map : Online interactive map on the Borough's website, residents can locate various places, while accessing specific information.



**Abonnez-vous à notre infolettre
Suivez-nous sur Facebook**



LOISIRS en ligne

ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne





Mairie d'arrondissement de *LaSalle*



55, avenue Dupras



rue Riverview (accès à la mairie pour les personnes à mobilité réduite)



salle du conseil/council room



311



514 367-6603

ville.montreal.qc.ca/lasalle

Lasalle@ville.montreal.qc.ca

Le Répertoire des activités 2018-2019 est une publication de l'arrondissement de LaSalle. Il est distribué gratuitement dans tous les foyers et commerces de LaSalle. Il est offert sur le site Internet de l'arrondissement à ville.montreal.qc.ca/lasalle

The Répertoire des activités 2018-2019 is published by the Borough of LaSalle and distributed free of charge to all homes and commercial establishments in LaSalle. It may also be downloaded from the Borough's Internet site ville.montreal.qc.ca/lasalle