

NOUVELLE  
ÉDITION

# RESSOURCES FAMILLE BEAUPORT



*Cartes de Beauport  
et adresses utiles  
pour la famille !*

VITAJTE 환영합니다  
bem-vindos

Mirë se vjen

benvenuti

Добро пожаловать!

Welkom

Witamy

Aloha

Bine ați venit

*Beau Port d'attache  
Corporation de développement communautaire de Beauport  
CIUSSS de la Capitale-Nationale*

Février 2023



QUARTIERS DE BEAUPORT **1-6**

TRAJETS D'AUTOBUS ET PISTES CYCLABLES **7**

ACTIVITÉS SPORTIVES - PATIN / PISCINE / SOCCER **8**

Aide alimentaire **9-10**

Aide au budget et aides financières particulières **11**

Aide matérielle et bénévole **12**

Aide et soutien psychologique **13-14**

Défense des droits **14-15**

Emploi **16**

Haltes et services de garde **17**

Hébergement et violence **17-22**

Immigration **23**

Logement **24**

Loisirs **25**

Ressources diverses hommes et femmes **26**

Programmes d'éducation pour adultes et enfants, soutien aux études **27**

Santé physique **28**

Services pour les parents et la famille **28-29**

Services spécialisés pour la famille **30-31**

Services pour les jeunes **31-32**

Services prénataux et postnataux **32-33**

Services spécialisés - Alcool, drogues, jeu **34-35**

Transports **35-36**

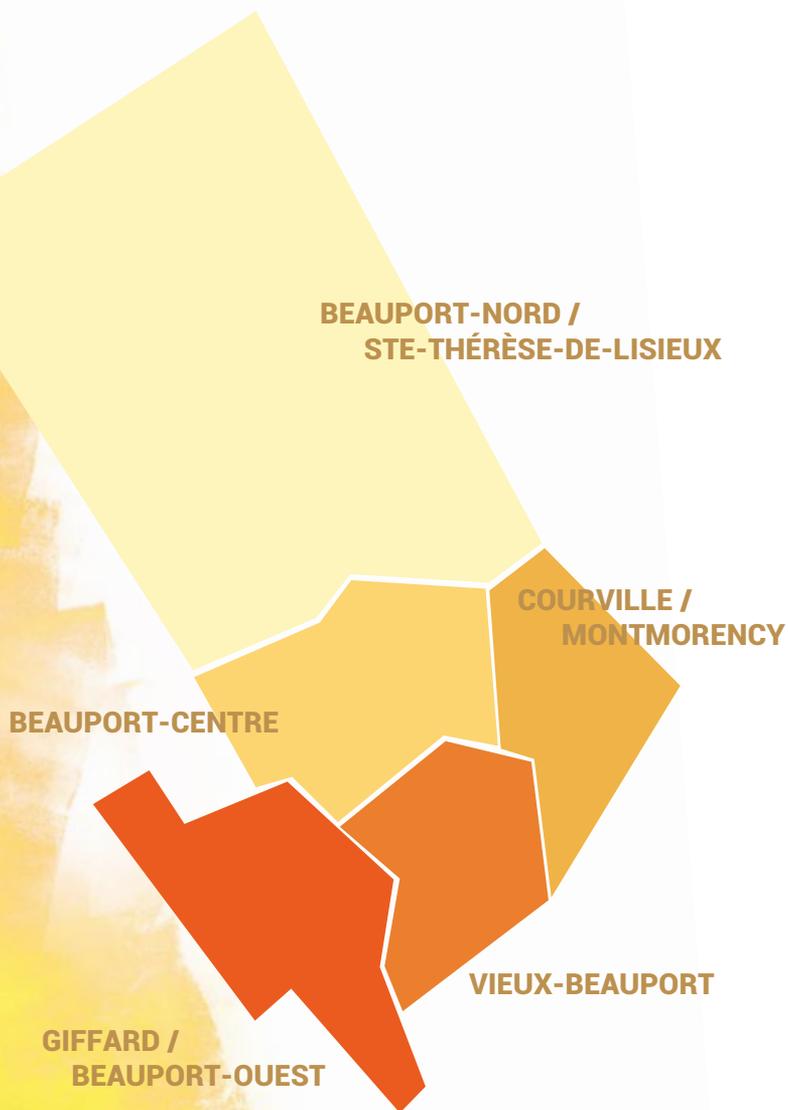
Coordonnées du CLSC et des hôpitaux **36-37**

**Numéros de téléphone importants / Urgences 39**

\* L'emploi du genre masculin a pour but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.

\*\* Pour de plus amples renseignements sur un service et/ou organisme, veuillez consulter internet

# 5 QUARTIERS





**1. CPE La Ritournelle**

3545, chemin Royal  
418 663-1366

**2. CPE Monsieur Grosse Bedaine**

3196, rue Rhéaume  
418 660-7840

**3. CPE La Courpointe**

Installation Clé de Sol  
2400, avenue d'Estimauville  
418 667-4933

**1. École primaire Marie-Renouard**

2970, avenue Gaspard  
418 626-4559

**2. École primaire de la Pléiade**

2324, avenue Renouard  
418 666-4575

**École secondaire Samuel-De Champlain**

2740, avenue Saint-David  
418 666-4500

**1. Centre de formation professionnelle Samuel-De Champlain**

2740, avenue Saint-David  
418 666-4000

**2. Centre de formation professionnelle Nouvel-Horizon**

3255, boul. Monseigneur-Gauthier  
418 666-4485

**Axe commercial - rue Clemenceau et Saint-David (rayon de 500 m)**

Centre commercial, restauration rapide, banques.

**1. Parc linéaire de la rivière Beauport**

Entrée par la rue Chabanel. Forêt mixte de feuillus, fleurs, arbustes et fougères. Nombreuses espèces d'oiseaux.

**2. Baie de Beauport**

Plage et activités nautiques. Volleyball, soccer sur sable et jeux d'eau pour enfants.

1, boul. Henri-Bourassa  
418 266-0722

**3. Domaine Maizerets**

2000, boul. Montmorency (secteur Limoilou)  
418 641-6335

**1. Bibliothèque Étienne-Parent**

3515, rue Clemenceau  
418 641-6110

**2. Bibliothèque du Chemin-Royal**

3095, chemin Royal  
418 641-6111



# VIEUX- BEAUPORT



## 1. CPE L'Éveil enfantin

199, rue Saint-Jules  
418 663-4073

## 2. CPE L'Envolée

789, boul. des Chutes  
418 821-0022



## 1. École primaire Monseigneur-Robert

769, avenue de l'Éducation  
418 666-4490

## 2. École primaire Saint-Édouard

15, rue Saint-Edmond  
418 666-4480

## 3. École primaire aux Quatre-Vents

41, rue Tanguay  
418 821-4883



## 1. École secondaire de la Seigneurie

645, avenue du Cénacle  
418 666-4400

## 2. Académie Sainte-Marie

10, rue de l'Académie  
418 666-4460



## Parc de la rivière Beauport

1. Entrée par la rue des Cascades, halte routière Armand-Grenier. Cascade d'une hauteur de 10 mètres. Vestiges d'un ancien moulin.
2. Entrée par le parc Juchereau, centre des loisirs La Cavée.  
69, rue Juchereau  
418 666-6169

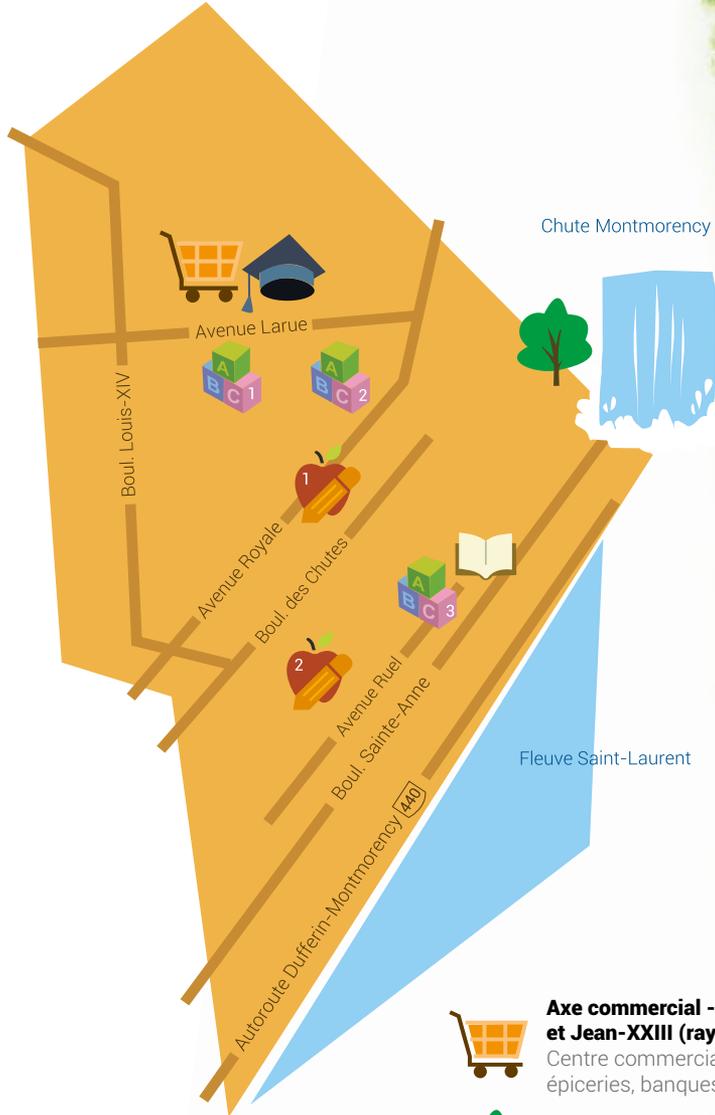


## Axe commercial - avenue Royale et rue Seigneuriale (rayon de 500 m)

Restaurants, banques, pharmacies.



# COURVILLE MONTMORENCY



## 1. CPE La P'tite chute

1, rue de la Farandole  
418 661-0404

## 2. Halte-garderie Les Bouts d'chou

Le Pivot  
35, rue Vachon  
418 660-6182

## 3. Halte-garderie Les Mini-Pousses

Re-Fa-Vie  
49, avenue Ruel  
418 666-2112

## 1. École primaire Beausoleil

2267, avenue Royale  
418 821-0220

2. École primaire du Parc  
90, boulevard des Français  
418 821-0208



## Axe commercial - avenue Larue et Jean-XXIII (rayon de 500 m)

Centre commercial, pharmacies, épiceries, banques.



## Parc de la Chute-Montmorency

Chute de 83 mètres de hauteur. Escalier panoramique, pont suspendu et téléphérique. Entrée du parc près du fleuve ou par le Manoir Montmorency. 5300, boul. Sainte-Anne  
1 844 522-4883



## Bibliothèque Fernand-Dumont

2, rue Mgr-Marc-Leclerc  
418 641-6126



## École secondaire de la Courvilloise

2265, avenue Larue  
418 821-4220



# CENTRE BEAUPORT

## 1. CPE Percée de Soleil

80, avenue St-Michel  
418 666-5959

## 2. CPE l'Écho Magique inc.

860, boulevard Raymond  
418 666-2450

## 3. CPE Turluson

325, rue Seigneuriale  
418 663-3841

## 4. CPE La Petite École de Beauport

450, avenue Joseph-Giffard  
418 660-1404

## 5. Alliance du Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial de Beauport

299, rue Seigneuriale, bureau 300  
418 661-5122



## 1. École primaire de Saint-Michel

453, rue Seigneuriale  
418 666-4495

## 2. École primaire de la Ribambelle

500, rue Anick  
418 666-4455

## 3. École primaire de la Primrose

155, rue Bessette  
418 666-4562



## Parc de la rivière Beauport

Entrée près de la bibliothèque Étienne-Parent sur Clemenceau.  
Parc urbain d'une nature riche et diversifiée.

## Axe commercial - rue Clemenceau et rue Seigneuriale (rayon de 1000m)

Magasins à grandes surfaces, restaurants, cinéma, quincailleries, concessionnaires automobiles.





### 1. École primaire des Cimes

250, rue Cambert  
418 666-6091



### 2. École primaire du Sous-Bois

143, rue des Feux-Follets  
418 666-6212

### 3. École primaire de la Farandole

139, rue Bertrand  
418 666-4595

### CPE La Courtepointe

Installation Les Pouces Verts  
2101, boul. Louis-XIV  
418 667-4933



### Axe commercial - boul. Louis-XIV et rue Seigneuriale (rayon de 500m)

Restaurants, stations-service,  
pharmacies, épiceries, animalerie.



### Centre de plein air de Beauport (Camping)

Aire de pique-nique et casse-croûte.  
Service de prêt/location de kayaks,  
canots et pédalos. Piscine, randonnée  
pédestre et aire de jeux pour les enfants.  
Films en plein air et internet gratuit.

95, rue de la Sérénité  
418 641-6112

# AUTOBUS ET BICYCLETTE



Piste cyclable reliant le Centre de plein air de Beauport au secteur commercial de la rue Clemenceau. En direction sud, les usagers peuvent rejoindre le fleuve Saint-Laurent en suivant la rivière Beauport.



3 principaux trajets d'autobus du secteur Beauport. Pour de plus amples renseignements sur les trajets d'autobus, visitez le [www.rtcquebec.ca](http://www.rtcquebec.ca)





**1. Parc de la Baie de Beauport**

1, boul. Henri-Bourassa

**2. Parc Saint-Ignace**

3300, chemin Royal

**3. Centre de loisirs Le pavillon Royal**

3365, chemin Royal  
418 641-6045 (pataugeoire)

**4. Parc du Petit-Village**

2900, boul. du Loiret

**5. Centre sportif Marc-Simoneau**

3500, rue Cambronne  
418 641-6107

**6. Piscine de Giffard**

3400, rue Marie-Louise-Marmette

**7. Aréna Marcel-Bédard**

655, boul. des Chutes  
418 641-6109

**8. Terrain de soccer Francheville**

3928, boul. Ste-Anne

**9. Centre de loisirs Monseigneur - De Laval**

2, rue du Fargy  
418 641-6045 (piscine)

**10. Chalet Noël-Langlois (parc)**

99, rue de la Terrasse-Orléans  
418 666-6122

**11. Centre de loisirs Sainte-Gertrude  
et parc Monseigneur-Robert**

788, avenue du Cénacle  
418 641-6045 (piscine)

**12. École secondaire de la Seigneurie**

645, avenue du Cénacle  
418 641-6045 (piscine)

**13. Parc Savio**

95, rue Savio

**14. Centre communautaire des Chutes**

4551, boul. Ste-Anne  
418 641-6045 (piscine)

**15. Parc Vachon**

55, rue Vachon

**16. Piscine municipale de Courville**

121, rue Vachon  
418 641-6045

**17. Parc de l'Échouerie**

90, rue de la Renardière

**18. Parc Montpellier**

Rue Montpellier coin rue la Valterie

**19. Parc Chevalier/ Chalet Chevalier**

491, rue du Méandre  
418 641-6045 (piscine)

**20. Centre de loisirs La Ribambelle**

333, rue Perroteau  
418 666-2385

**21. Centre de plein air de Beauport**

95, rue de la Sérénité  
418 641-6112

**22. Parc Jean-Guyon**

153, avenue des Sablonnières

**23. Parc Cambert**

250, rue Cambert

JEU D'EAU / PATAUGEAIRES  
PISCINE / PATIN / SOCCER



# AIDE ALIMENTAIRE

BANQUES ALIMENTAIRES, ÉPICERIES ÉCONOMIQUES ET DISTRIBUTION

## LA BOUCHÉE GÉNÉREUSE

145, boulevard Wilfrid-Hamel • 418 648-8588

**QUOI** Distribution alimentaire gratuite les jeudis après-midi. Épicerie économique (denrées à faible coût).

**POUR QUI** Pour les familles et personnes à faible revenu, peu importe le lieu de résidence.

## ENTRAIDE AGAPÉ BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

3148, chemin Royal • 418 661-7485 • [www.entraideagape.org](http://www.entraideagape.org)

**QUOI** Épicerie économique (dans la mesure du possible, achat de 10\$ de viande et aliments en vrac, puis accès gratuit au reste de l'épicerie).

**POUR QUI** Familles et personnes vivant sous le seuil de la pauvreté, provenant de tout Beauport et des environs.

\* Inscription requise lors de la première visite

CUISINES COLLECTIVES

## CUISINE COLLECTIVE BEAUPORT 2 endroits :

Chalet St-Ignace. 3300, chemin Royal **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 914-4766

Chalet Chevalier. 491, rue du Méandre (selon les disponibilités) **BEAUPORT-CENTRE** • 418 914-4766

[www.cuisinecollectivebeauport.com](http://www.cuisinecollectivebeauport.com)

**QUOI** Une fois par mois, groupes de cuisine décidant ensemble des plats à cuisiner.

Nombre de portions selon la grosseur des familles, prix par portion avantageux, groupes d'achat. Jardin collectif pour les membres.

**POUR QUI** Pour les familles et les personnes seules à faible revenu de Beauport.

## CUISINE COLLECTIVE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • [www.refavie.com](http://www.refavie.com)

**QUOI** Groupes de cuisine décidant ensemble des plats à cuisiner. Nombre de portions selon la grosseur des familles, prix par portion avantageux. Fréquence des rencontres : une fois par mois.

**POUR QUI** En priorité pour les citoyens du quartier Montmorency, mais aussi ouvert à tous les citoyens de Beauport.

\* Halte-garderie gratuite

DISTRIBUTION, DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET PANIERS DE NOËL

## DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DU VIEUX-BOURG VIEUX-BEAUPORT

30, rue Hugues-Pommier (garage attenant au stationnement du Bureau d'arrondissement de Beauport)  
418 666-2336

**QUOI** Distribution alimentaire hebdomadaire.

**POUR QUI** Familles et personnes à faible revenu du secteur Beauport-Centre (paroisses La Nativité de Notre-Dame de Beauport, Ste-Gertrude et une partie de Ste-Thérèse-de-Lisieux).

\* Inscription requise avec rapport d'impôts, contribution volontaire de 2\$

## ENTRAIDE AGAPÉ

418 661-7485 • [www.entraideagape.org](http://www.entraideagape.org)

**QUOI** Dépannage alimentaire gratuit et épicerie de Noël (paniers de Noël mais sous formule d'épicerie).

**POUR QUI** Familles et personnes vivant sous le seuil de la pauvreté, provenant de tout Beauport et les environs.



Cliquez sur les liens web !

# AIDE ALIMENTAIRE (suite)



## DISTRIBUTION, DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET PANIERS DE NOËL

### L'ARMÉE DU SALUT

815, boulevard Wilfrid-Hamel • 418 641-0050

**QUOI** Dépannage alimentaire (sauf en décembre) et paniers de Noël.

**POUR QUI** Personnes et familles dans le besoin.

### LE PIVOT **COURVILLE/MONTMORENCY**

Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon • 418 666-2371 • [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)

**QUOI** Distribution alimentaire et paniers de Noël, pour ceux inscrits à la distribution.

Dépannage d'urgence sur appel.

**POUR QUI** Personnes et familles à faible revenu du secteur Est de Beauport (Montmorency, Courville, Villeneuve et une partie de Ste-Thérèse-de-Lisieux).

\* *Inscription requise avec rapport d'impôt. Prise de rendez-vous nécessaire et évaluation de la situation budgétaire pour être admis*

### SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL DE QUÉBEC

418 522-5741 (pour être référé à la Saint-Vincent-de-Paul de votre paroisse) • [www.ssvp-quebec.org](http://www.ssvp-quebec.org)

**QUOI** Distribution de paniers de Noël aux gens et familles dans le besoin, dépannage.

**POUR QUI** Familles et gens à faible revenu dans le besoin.

\* *Inscription requise*

## JARDINS COLLECTIFS

### JARDIN COLLECTIF LES ATELIERS À LA TERRE **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

2400, avenue d'Estimauville (accès par le stationnement) • 418 523-6021

**QUOI** Jardin cultivé collectivement. Partage des récoltes.

**POUR QUI** Ouvert à tous, halte-garderie pour les enfants.

### JARDIN DE LA VIE EN COULEUR **COURVILLE/MONTMORENCY**

Sur le terrain du Centre d'hébergement Saint-Augustin (2135, rue de la Terrasse-Cadioux).  
418 663-2928, poste 6708

**QUOI** Grand jardin visant la mixité culturelle et intergénérationnelle, cultivé collectivement avec partage des récoltes.

**POUR QUI** Pour les familles et les personnes seules étant locataires et ne pouvant faire un jardin chez eux. Les enfants sont les bienvenus !

## JARDINS COMMUNAUTAIRES

### JARDINS COMMUNAUTAIRES DU MONT DES LILAS **VIEUX-BEAUPORT**

Derrière le Parc Juchereau • 418 666-4896 • [www.lesjardinscommunautairesdumontdeslilas.ca](http://www.lesjardinscommunautairesdumontdeslilas.ca)

**QUOI** Parcelle de terre à faible coût pour cultiver fruits et légumes.

**POUR QUI** Ouvert à tous. Coût demandé pour un lot cultivable tout l'été.

### JARDIN COMMUNAUTAIRE LE PIVOT - MONTMORENCY **COURVILLE/MONTMORENCY**

705, 120<sup>e</sup> Rue • 418 666-2371

**QUOI** Parcelle de terre à faible coût pour cultiver fruits et légumes.

**POUR QUI** Pour les gens habitant le secteur de Montmorency (bas de la Côte Saint-Grégoire).



Cliquez sur les liens web !



# AIDE AU BUDGET ET AIDES FINANCIÈRES PARTICULIÈRES

## **AIDE FINANCIÈRE DE DERNIER RECOURS (AIDE SOCIALE)**

418 646-3350 • [www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale](http://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale)

**QUOI** Montant d'argent versé par mois lorsque les autres possibilités sont épuisées.

**POUR QUI** Personnes ayant besoin d'un revenu et ne pouvant travailler pour diverses raisons.

\* *Critères d'accès et documents à remplir*

## **AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES**

418 643-3750 ou 418 646-4505 • [www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca)

**QUOI** Programme de prêts et bourses accordés pour soutenir les études.

**POUR QUI** Personnes désirant poursuivre des études à temps plein à la formation professionnelle, collégiale ou universitaire, et dont les ressources financières sont insuffisantes.

\* *Évaluation nécessaire et aide accordée selon le revenu et certaines conditions*

## **ALLOCATION CANADIENNE POUR ENFANTS** (Gouvernement du Canada)

1 800 387-1194 • [www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles)

**QUOI** Montant d'argent versé pour combler les besoins de l'enfant. Formulaire disponible et informations.

**POUR QUI** Parents d'enfants de moins de 18 ans à leur charge, selon le revenu.

## **ALLOCATION QUÉBÉCOISE POUR ENFANTS** (Gouvernement du Québec)

418 643-3381 • [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services\\_en\\_ligne/soutien\\_aux\\_enfants](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/soutien_aux_enfants)

**QUOI** Montant d'argent versé pour combler les besoins de l'enfant. Formulaire et informations.

**POUR QUI** Parents d'enfants de moins de 18 ans à leur charge, selon le revenu.

## **ALLOCATION-LOGEMENT**

418 266-1016 • [www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu)

**QUOI** Aide financière pour payer le loyer. Formulaires et informations.

**POUR QUI** Personnes et familles locataires à faible revenu, et qui dépensent une grande partie de leurs revenus pour se loger.

## **DÉDUCTION POUR FRAIS DE GARDE D'ENFANTS** (Gouvernement du Canada)

1 800 387-1194 • [www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu](http://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu)

**QUOI** Remboursement d'une partie des coûts reliés à un service de garde.

**POUR QUI** Familles répondant aux critères (accès aux critères en téléphonant).

## **CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS DE GARDE D'ENFANTS** (Gouvernement du Québec)

418 659-6299 • [www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot)

**QUOI** Remboursement d'une partie des coûts reliés à un service de garde.

**POUR QUI** Familles répondant aux critères.

## **GROUPE DE RECHERCHE EN ANIMATION ET PLANIFICATION ÉCONOMIQUE (G.R.A.P.E.)**

4765, 1<sup>ère</sup> Avenue, bureau 280 • 418 522-7356 • [www.legrape.ca](http://www.legrape.ca)

**QUOI** Aide pour planifier son budget ou se sortir de l'endettement. Informations sur les droits du consommateur. Prêt de dernier recours. Service de fiducie volontaire.

**POUR QUI** Ouvert à tous.



Cliquez sur les liens web !



# AIDE MATÉRIELLE ET BÉNÉVOLE



## **ACCÈSPORT - LE PIVOT** COURVILLE/MONTMORENCY

Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon • 418 666-2328

**QUOI** Cueillette et dons d'équipements sportifs usagés.

**POUR QUI** Jeunes et leurs familles dans le besoin à Beauport.

\* *Se rendre sur place pour pouvoir en bénéficier !*

## **L'ARMÉE DU SALUT**

815, boulevard Wilfrid-Hamel • 418 641-0050

**QUOI** Dons de meubles, vêtements, manteaux d'hiver.

**POUR QUI** Personnes et familles dans le besoin.

\* *Prise de rendez-vous nécessaire et évaluation de la situation budgétaire pour être admis*

## **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE 23** VIEUX-BEAUPORT

5, rue du Temple • 418 663-0995 • [www.cabaide23.org](http://www.cabaide23.org)

**QUOI** Livraison de repas chauds à domicile. Accompagnement, transport vers rendez-vous médicaux. Dîner-rencontre et visite d'amitié à domicile.

**POUR QUI** Personnes âgées en difficulté, ayant un faible revenu, une incapacité temporaire ou permanente.

## **COMPTOIR D'ÉCONOMIE FAMILIALE DE BEAUPORT** BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

2130, avenue de l'École • 418 663-2194

**QUOI** Comptoir de vente d'articles usagés à bas prix : vêtements pour toute la famille, jouets, livres, articles de sports et autres. Moins de 5 \$ pour plusieurs articles.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

## **COMPTOIR DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT-DE-PAUL** VIEUX-BEAUPORT

140, rue Seigneuriale et 200, rue Seigneuriale (vêtements seulement) • 418 667-4565 (comptoir)

418 522-5741 (dépannage et dons de meubles)

**QUOI** Vente d'articles usagés à bas prix (vêtements, meubles, articles de sport, jouets, bijoux, literie).

**POUR QUI** Comptoir ouvert à tous, dons de meubles pour personnes dans le besoin après évaluation.

## **FRIPERIE FRIPEALORS!, JOUJOUTHÈQUE, CROQUE-LIVRES ET PORTE-BÉBÉTHÈQUE**

### **DE RE-FA-VIE** COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • [www.refavie.com](http://www.refavie.com)

**QUOI** Vente de vêtements usagés à très bas prix. Location gratuite de jouets, boîte de partage de livres et service de porte-bébéthèque.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

## **LE MARCHAND DE LUNETTES** (service offert dans les organismes communautaires)

581 983-3883 • [www.marchanddelunettes.org](http://www.marchanddelunettes.org)

**QUOI** Lunetterie communautaire. Service offert par une équipe mobile d'opticiens professionnels. Choix de verres et montures à faible coût.

**POUR QUI** Pour ceux n'ayant pas accès à une assurance qui couvre l'achat de lunettes.

Possibilité de lunettes à 20 \$ pour personnes prestataires de l'aide sociale.

\* *Examen de la vue nécessaire pour avoir une prescription*

\*\* *Sans rendez-vous, se présenter aux endroits selon l'horaire*

## **RESSOURCERIE D'ENTRAIDE AGAPÉ** BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

3275, chemin Royal • 418 661-7485

**QUOI** Récupération et vente de vêtements, meubles, électroménagers et biens usagés à bas prix. Cueillette de meubles et électroménagers en bon état à domicile.

Dépannage et dons après évaluation.

**POUR QUI** Magasin ouvert à tous, dépannage et dons pour personnes dans le besoin.

## **RESSOURCERIE DU QUARTIER - LE PIVOT** COURVILLE/MONTMORENCY

Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon • 418 666-2328

**QUOI** Récupération et vente de vêtements usagés pour toute la famille. Jouets, livres, articles de cuisine et autres. Très bas prix.

**POUR QUI** Ouvert à tous.



Cliquez sur les liens web !



# AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

## **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE** région de Québec

8255, boulevard Henri-Bourassa, bureau 220 • 418 529-1979 • [www.acsmquebec.org](http://www.acsmquebec.org)

**QUOI** Ligne d'écoute et de référence vers les ressources. Activités de promotion de la santé mentale. Groupes de croissance sur la gestion du stress, la solitude et l'estime de soi.

**POUR QUI** Toute personne ayant besoin d'aide ou d'informations sur la santé mentale.

## **CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC**

1380-A, boulevard René-Lévesque Ouest (administration) • 418 688-4240 • [www.centredecrise.com](http://www.centredecrise.com)

**QUOI** Intervention téléphonique 24h/7 jours. Hébergement de crise et hébergement temporaire.

Équipe mobile, soutien post-crise, entrevue externe.

**POUR QUI** Personne vivant une crise et les proches.

## **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

1310, 1<sup>ère</sup> Avenue • 418 683-4588 ou 1 866 277-3553 • [www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)

**QUOI** Interventions téléphoniques 24h/7 jours. Rencontre en situation de crise, suivi, intervention auprès des proches après un suicide.

**POUR QUI** Personne ayant des idées suicidaires, gens inquiets pour un proche ou gens endeuillés par un suicide. Toute personne s'intéressant à la problématique du suicide.

## **COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES VIEUX-BEAUPORT**

5, rue du Temple • 418 666-2200 • [www.communautesolidaires.com](http://www.communautesolidaires.com)

**QUOI** Rencontre d'accueil, formation sur l'humanisme et projet de valorisation pour les 50 ans et plus.

Écoute téléphonique. Rencontres individuelles sur demande pour les gens en attente

du démarrage d'un groupe de formation ou ayant complété une des formations offertes.

**POUR QUI** Personnes de 16 ans et plus vivant des difficultés, ayant besoin d'écoute et de soutien.

\* *Coût de 1 \$ pour devenir membre et avoir accès aux services et activités*

\*\* *Rencontre d'accueil gratuite, tarif communautaire pour les rencontres individuelles*

## **ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL**

2325, rue des Bibliothèques • 418 656-5490

**QUOI** Rencontres avec des étudiants en psychologie. Évaluation, suivi et services spécifiques pour enfants et adolescents. Troubles du sommeil, problèmes de couple et autres.

**POUR QUI** Toute personne vivant des difficultés personnelles et souhaitant un changement.

\* *Coûts moindres que dans un service de psychologie régulier, variables selon les services*

## **ÉMOTIFS ANONYMES**

418 654-1901 • [www.emotifsanonymes.org](http://www.emotifsanonymes.org) (pour les dates et lieux de rencontres le plus près)

**QUOI** Groupes de soutien pour résoudre ses problèmes émotionnels.

**POUR QUI** Adultes souffrant de problèmes émotifs (angoisse, mauvaise estime de soi, déprime, mal de vivre).

## **INFO-SOCIAL**

Téléphone : 811, option 2

**QUOI** Ligne de consultation sociale 24h/7 jours du CLSC.

Ligne d'information et d'intervention psychosociale en situation de crise.

**POUR QUI** Pour les personnes ayant besoin du soutien d'un professionnel pour les aider à vivre une situation difficile (anxiété, stress, épuisement, état dépressif, deuil, rupture, violence, etc).

## **LA BOUSSOLE**

302, 3<sup>e</sup> Avenue • 418 523-1502 • [www.laboussole.ca](http://www.laboussole.ca)

**QUOI** Soutien téléphonique 24h/7 jours. Informations sur la maladie mentale.

Activités pour les enfants, groupes d'éducation et d'entraide.

**POUR QUI** Famille et proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

## **L'ODYSSÉE BLEUE VIEUX-BEAUPORT**

97, rue des Passerins • 418 667-6444

**QUOI** Loisirs adaptés aux personnes vivant avec une problématique de santé mentale.

Lundi au vendredi de 13h à 15h. Inscription obligatoire.

**POUR QUI** Personnes de 18 ans et plus ayant des problèmes de santé mentale.



Cliquez sur les liens web !

# AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (suite)



## OCÉAN

2120, rue Boivin, bureau 205 • 418 522-3352 (bureaux) 418 522-3283 (ligne d'écoute lundi au vendredi de 17h à 21h) • [www.org-ocean.com](http://www.org-ocean.com)

**QUOI** Ligne de soutien, écoute téléphonique. Intervention en milieu de vie.

**POUR QUI** Ligne de soutien pour tous. Intervention en milieu de vie pour les personnes ayant un problème de santé mentale ou vivant des difficultés temporaires telles que deuil, rupture, perte d'emploi, etc.

## PARENTS-ESPOIR

2380, avenue du Mont-Thabor, local 200 • 418 522-7167 • [www.parents-espoir.ca](http://www.parents-espoir.ca)

**QUOI** Accompagnement individuel et aux familles. Soutien et référence en situation de crise, ateliers sur le développement des compétences parentales, activités et autres.

**POUR QUI** Parents qui ont vécu ou ayant un trouble de santé mentale et leurs enfants.

## TEL-AIDE QUÉBEC

1 877 700-2433 • [www.telaide.qc.ca](http://www.telaide.qc.ca)

**QUOI** Ligne d'écoute de 9h à minuit tous les jours, référence à un organisme si nécessaire.

**POUR QUI** Personnes de tous âges ayant le besoin de parler de ce qu'elles vivent.

## DÉFENSE DES DROITS



### ACTION CHÔMAGE DE QUÉBEC

155, boulevard Charest Est (RC5) • 418 523-7117

**QUOI** Informations sur les lois relatives à l'assurance-emploi. Représentation devant les tribunaux de l'assurance-emploi.

**POUR QUI** Personnes recevant de l'assurance-emploi ou de l'aide sociale.

### ASSOCIATION DE MÉDIATION FAMILIALE DU QUÉBEC

1 800 667-7559 • [www.mediationquebec.ca](http://www.mediationquebec.ca)

**QUOI** Aide d'une personne neutre pour résoudre des conflits familiaux (entente lors de séparation, garde d'enfants, pension alimentaire, etc.). Communiquez avec l'association pour obtenir les coordonnées d'un médiateur près de chez vous.

**POUR QUI** Parents souhaitant collaborer pour résoudre les situations pour éviter la Cour.

### ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX DU QUÉBEC MÉTROPOLITAIN

301, rue de Carillon • 418 525-4983 • [www.addsqm.org](http://www.addsqm.org)

**QUOI** Informations et formations sur la Loi sur l'aide sociale, lutte collective.

**POUR QUI** Personnes recevant de l'aide sociale ou en démarches pour en recevoir.

### CENTRE COMMUNAUTAIRE JURIDIQUE DE QUÉBEC (AIDE JURIDIQUE)

2500, boulevard Montmorency, bureau 202 • 418 627-4019 • [www.aidejuridiquequebec.qc.ca](http://www.aidejuridiquequebec.qc.ca)

**QUOI** Service d'avocats et de notaires concernant diverses situations.

**POUR QUI** Personnes et familles, après évaluation de la situation financière.

Services gratuits ou avec contribution si la personne est admissible.

### CENTRE JUSTICE DE PROXIMITÉ

400, boulevard Jean-Lesage, bureau 080 • 418 614-2470 • [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

**QUOI** Informations juridiques et orientation vers les ressources. Aide pour remplir des formulaires de nature juridique.

**POUR QUI** Gens ayant des questions et/ou ayant besoin d'aide au niveau de la justice ou de leurs droits.



Cliquez sur les liens web !



## DÉFENSE DES DROITS (suite)

### **COMMISSION D'ACCÈS À L'INFORMATION DU QUÉBEC**

525, boulevard René-Lévesque Est, bureau 2.36 • 1 888 528-7741 • [www.cai.gouv.qc.ca](http://www.cai.gouv.qc.ca)

**QUOI** Droits et recours pour l'accès à l'information et la protection des renseignements personnels détenus par les organismes publics.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

### **COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DE LA JEUNESSE**

575, rue Jacques-Parizeau, bureau 4.31 • 1 800 361-6477 • [www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)

**QUOI** Informations sur les droits de la personne. Réception des plaintes et enquête lorsque la Charte des droits et libertés de la personne ou la Loi de la protection de la jeunesse ne sont pas respectées.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

### **GRUPE DE RECHERCHE EN ANIMATION ET PLANIFICATION ÉCONOMIQUE (G.R.A.P.E.)**

4765, 1<sup>ère</sup> Avenue, bureau 280 • 418 522-7356 • [www.legrape.ca](http://www.legrape.ca)

**QUOI** Aide pour planifier son budget ou se sortir de l'endettement. Informations sur les droits du consommateur. Prêt de dernier recours. Service de fiducie volontaire.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

### **OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR**

400, boulevard Jean-Lesage, bureau 450 • 418 643-1484 • [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

**QUOI** Informations aux consommateurs. Aide à la formulation et réception des plaintes envers un commerçant.

**POUR QUI** Ouvert à tous.

### **PROGRAMME D'ASSISTANCE JURIDIQUE-LE PIVOT** COURVILLE/MONTMORENCY

418 666-2371

**QUOI** Programme gratuit permettant d'encadrer les personnes dans leur démarche juridique et répondre à leurs interrogations sur le système juridique au Québec.

**POUR QUI** Citoyens de Beauport.

\* *Gratuit. Prise de rendez-vous nécessaire*

### **PROTECTEUR DU CITOYEN**

800, place D'Youville, 19<sup>e</sup> étage • 418 643-2688 • [www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)

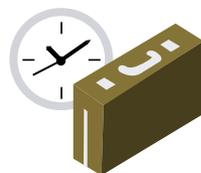
**QUOI** Réception des plaintes de gens croyant avoir été traités de manière incorrecte ou injuste par un ministère ou un organisme du Gouvernement du Québec ou par un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.

**POUR QUI** Ouvert à tous.



Cliquez sur les liens web !

# EMPLOI



## **CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MONTMORENCY VIEUX-BEAUPORT**

947, avenue Royale • 418 821-0063 • [www.integrationjeunesse.com](http://www.integrationjeunesse.com)

**QUOI** Service d'accompagnement vers l'emploi ou de retour aux études.

Soutien à la création d'entreprise ou d'expérience jeunesse à l'étranger.

Accompagnement et soutien au décrochage scolaire des jeunes de 16-17 ans ou à risque.

**POUR QUI** Jeunes adultes de 16 à 35 ans.

## **CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE BEAUPORT VIEUX-BEAUPORT**

Services Québec. 773, avenue Royale • 418 646-3350

**QUOI** Aide et préparation à l'emploi, affichages d'offres d'emploi, subventions salariales, rédaction de CV.

**POUR QUI** Adultes de 18 ans et plus du secteur Beauport.

## **CENTRE SERVICE CANADA LA CITÉ-LIMOILOU**

2500, boulevard Montmorency • 1 800 622-6232 • [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

**QUOI** Informations sur le marché de l'emploi, répertoire des offres d'emploi, assurance-emploi.

**POUR QUI** Tous les canadiens.

## **CNESST - COMMISSION DES NORMES DE L'ÉQUITÉ DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL**

1 844 838-0808 • [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

**QUOI** Informations sur les normes du travail et les obligations prévues, enregistrement des plaintes, représentation des salariés devant les tribunaux et la Commission des relations de travail.

**POUR QUI** Toute personne ayant un emploi ou l'ayant perdu.

## **ÉQUITRAVAIL**

210, boulevard Charest Est, 6<sup>e</sup> étage • 418 529-5557 • [www.equitravail.com](http://www.equitravail.com)

**QUOI** Suivi à l'emploi, aide à la recherche, évaluation des besoins, groupes d'entraide.

**POUR QUI** Personnes rencontrant des difficultés d'intégration à l'emploi provoquées par un problème de santé mentale, limitations intellectuelles ou trouble du spectre autistique.

## **ÉTAPE EMPLOI BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3100, avenue du Bourg-Royal, bureau 100 • 418 529-4779 • [www.etape-emploi.ca](http://www.etape-emploi.ca)

**QUOI** Accompagnement et préparation aux études ou à l'emploi par un bilan des compétences, ateliers d'informatique et autres.

**POUR QUI** Femmes adultes souhaitant retourner sur le marché du travail ou aux études.

## **GROUPE INTÉGRATION TRAVAIL**

Halles Fleur de Lys. 245, rue Soumande, bureau 280 • 418 686-1888 • [www.git.qc.ca](http://www.git.qc.ca)

**QUOI** Recherche d'emploi en groupe avec encadrement.

Rédaction de CV, préparation à l'entrevue, service d'orientation, etc.

**POUR QUI** Adultes voulant de l'aide dans leurs démarches de retour au travail.

## **LE VELO VERT INC. BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3030, boulevard Sainte-Anne • 418 661-1661 • [www.levelovert.com](http://www.levelovert.com)

**QUOI** Entreprise d'insertion professionnelle dans le domaine du vélo et la création de produits écologiques (barils d'eau de pluie, barils composteurs). Boutique de vente de vélos usagés ou neufs, entretien, réparation, mise au point, pièces et accessoires, service à la clientèle.

**POUR QUI** Personnes de 16 ans et plus n'ayant peu ou pas d'expérience de travail et/ou de scolarité et souhaitant intégrer le marché du travail.

\* Contrats de 6 mois à 35 heures/semaine au salaire minimum

\*\* Programme pour les personnes immigrantes pour acquérir une expérience de travail et poursuivre la francisation dans le milieu

## **SERVICES QUÉBEC**

418 644-4545 • [www.quebec.ca/emploi](http://www.quebec.ca/emploi)

**QUOI** Par internet ou téléphone, informations sur le marché et sur les démarches de recherche d'emploi.

**POUR QUI** Adultes



Cliquez sur les liens web !



## HALTES ET SERVICES DE GARDE

### **ALLIANCE DU BUREAU COORDONNATEUR DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL DE BEAUPORT**

#### **BEAUPORT-CENTRE**

299, rue Seigneuriale, bureau 300 • 418 661-5122 • [www.abcbeauport.william.coop](http://www.abcbeauport.william.coop)

**QUOI** Informations sur la garde en milieu familial.

**POUR QUI** Parents et personnes responsables de services de garde ou voulant le devenir.

#### **HALTE-GARDERIE LES MINIS-POUSSES DE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY**

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • [www.refavie.com](http://www.refavie.com)

**QUOI** Halte-garderie permettant aux parents de participer aux activités de l'organisme et répit.

**POUR QUI** Priorité pour les parents participant aux activités, mais ouvert à toutes les familles.

#### **HALTE-GARDERIE LES BOUTS D'CHOU - LE PIVOT COURVILLE/MONTMORENCY**

Centre Ulric-Turcotte, 35, rue Vachon • 418 666-6182 • [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)

**QUOI** Service de garde, lieu de socialisation, activités éducatives et récréatives.

**POUR QUI** Enfants de 2 à 5 ans de la ville de Québec.

\* *Maximum de 24h/semaine par enfant*

#### **LA MAISON DES PETITES LUCIOLES**

1805, avenue de la Ronde • 418 527-6096 poste 227 • [www.petiteslucioles.ca](http://www.petiteslucioles.ca)

**QUOI** Répit et séjours de stimulation 24h/7 jours (de quelques heures à quelques semaines).

**POUR QUI** Enfants de 0 à 12 ans ayant une déficience intellectuelle, physique, multiples, ou un trouble envahissant du développement.

\* *Coût selon le temps du séjour, prix avantageux*

#### **LA PLACE 0-5**

1 844 270-5055 • [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

**QUOI** Guichet unique provincial pour les inscriptions en CPE, garderies et milieux familiaux.

**POUR QUI** Parents désirant inscrire leur enfant en milieu de garde.

#### **LE PETIT RÉPIT**

157, rue des Chênes Ouest, bureau 220 • 418 525-0858 • [www.lepetitrepit.ca](http://www.lepetitrepit.ca)

**QUOI** Services de répit-dépannage à la maison de l'enfant.

**POUR QUI** Familles avec enfant de 0 à 17 ans, peu importe le type de besoins.

\* *Coût selon les services*



## HÉBERGEMENT ET VIOLENCE

### MILIEUX D'HÉBERGEMENT

#### **GÎTE JEUNESSE BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

2706, avenue Pierre-Roy • 418 666-3225 • [www.gitejeunesse.org](http://www.gitejeunesse.org)

**QUOI** Hébergement temporaire avec démarche familiale. Répit, écoute téléphonique et autres services.

**POUR QUI** Garçons de 12 à 17 ans vivant des difficultés personnelles, scolaires ou familiales.

#### **MAISON RICHELIEU HÉBERGEMENT JEUNESSE**

2808, chemin des Quatre-Bourgeois • 418 659-1077 • [www.maisonrichelieu.org](http://www.maisonrichelieu.org)

**QUOI** Hébergement temporaire. Écoute téléphonique, aide individuelle et familiale.

**POUR QUI** Filles de 12 à 17 ans vivant des difficultés personnelles, scolaires ou familiales.



*Cliquez sur les liens web !*

# Développement du langage

## FICHE CONSEIL

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DES TOUT-PETITS



1

**Pourquoi :** Stimuler le langage des tout-petits est important puisque le langage est au cœur de la communication avec les autres. Un bon niveau de langage permet aux enfants de développer des relations sécurisantes avec son entourage.

**Se placer à la hauteur de l'enfant et lui laisser le temps de communiquer**

(Attendre 5 secondes avant de parler)

1

**Suivre les intérêts de l'enfant et mettre des mots sur ce qu'il fait.**

(Quand l'enfant pointe une image dans un livre, nommer ce qu'il pointe)

2

**Pour la prononciation : reformuler ce que l'enfant dit en mettant l'accent sur ce qu'il y a à corriger.**

(Seul le parent répète le mot ou la phrase)

3

**Conclusion :** Saisissez tous les moments possibles pour stimuler le langage de vos enfants: aux repas, au bain, en jouant, etc.



Re-Fa-Vie



# Le lien d'attachement

## FICHE CONSEIL

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DES TOUT-PETITS



2

**Pourquoi :** Il est important de développer un bon lien d'attachement avec son enfant, car il permet à celui-ci de développer un sentiment de sécurité fort et être plus sûr de lui pour explorer son environnement.

**Avoir des contacts physiques avec son enfant.**

(Câlins, bisous, bercer bébé, etc.)

1

**Répondre rapidement et chaleureusement aux besoins de bébé.**

(Répondre lorsqu'il pleure)

2

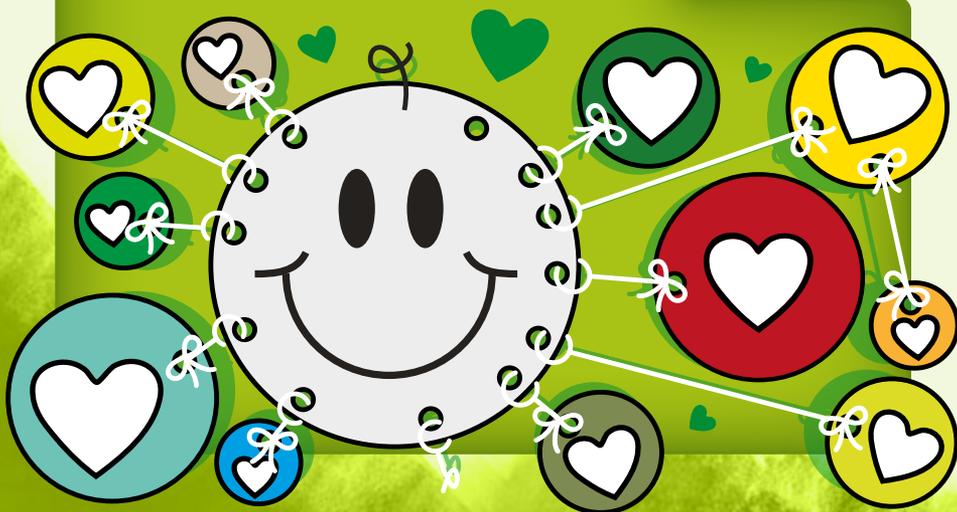
**Accueillir votre enfant avec bienveillance lorsqu'il vous exprime ses besoins.**

3

**Conclusion :** Le lien d'attachement se travaille dès la naissance de l'enfant. Un bon lien d'attachement lui permettra de faire face aux situations plus difficiles dans sa vie.



Re-FaVie



# Les émotions

## FICHE CONSEIL

SOUTENIR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DES TOUT-PETITS



3

**Pourquoi :** Tout le monde vit des émotions. Il est donc important que l'enfant puisse vivre les siennes. Le rôle du parent est de lui fournir des outils pour lui permettre de bien exprimer celles-ci.

**On se calme!**  
L'enfant ne peut pas s'occuper de ses propres émotions et des vôtres!

1

**Nommer et accueillir les émotions** que vit votre enfant pour qu'il apprenne à les reconnaître.

2

**Vous êtes le modèle de votre enfant; mieux vous régulez et nommez vos émotions, plus votre enfant sera en mesure de le faire lui-même.**

3

**Conclusion :** Petites ou grandes émotions, l'enfant apprend à les reconnaître et à les vivre. Il a besoin de votre bienveillance pour mieux l'accompagner à travers toutes les situations qui lui feront vivre des émotions.



  
Re-Fa-Vie



# Co-parentalité

## FICHE CONSEIL

SOUTENIR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DES TOUT-PETITS



4

**Pourquoi :** Tous les adultes significatifs qui gravitent autour de l'enfant doivent travailler ensemble pour le bien-être de l'enfant et ainsi répondre au mieux aux besoins de celui-ci.

**Cohérence et constance  
des interventions auprès  
de l'enfant**

(On dit tous la même  
chose)

1

**Discuter régulièrement  
avec votre entourage de  
ce qui vous préoccupe  
chez votre enfant et de  
ce qu'il y a de nouveau  
chez celui-ci.**

2

**Conclusion :** Avec un entourage aimant et bienveillant, votre enfant pourra mieux développer sa confiance en lui et faire face aux défis de la vie.



Re-Fa-Vie



# HÉBERGEMENT ET VIOLENCE (suite)



## **MAISON DU CŒUR POUR FEMMES**

adresse confidentielle • 418 841-0011 • [www.fmfh.ca](http://www.fmfh.ca)

**QUOI** Hébergement et écoute téléphonique 24h/7jours. Aide individuelle et de groupe.

**POUR QUI** Femmes et enfants victimes de violence familiale ou en difficulté.

\* *Services spécialisés pour les femmes sourdes, écoute ATS*

## **MAISON DES FEMMES DE QUÉBEC**

adresse confidentielle • 418 522-0042 • [www.maisondesfemmesdequebec.com](http://www.maisondesfemmesdequebec.com)

**QUOI** Hébergement et écoute téléphonique 24h/7jours. Aide individuelle ou en groupe et auprès des enfants, support et accompagnement lors des démarches, etc.

**POUR QUI** Femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfant.

## **MAISON HÉLÈNE-LACROIX**

adresse confidentielle • 418 527-4682 • [www.maisonhelenelacroix.com](http://www.maisonhelenelacroix.com)

**QUOI** Hébergement. Écoute téléphonique 24h/7jours. Suivi individuel ou de groupe, studios de transition.

**POUR QUI** Femmes violentées et en difficulté souhaitant être hébergées (**sans enfant**).

## **MAISON MARIE-ROLLET**

adresse confidentielle • 418 688-9024 • [www.maisonmr.com](http://www.maisonmr.com)

**QUOI** Accueil, hébergement et écoute téléphonique 24h/7jours. Soutien individuel ou de groupe et intervention auprès des enfants pendant et après l'hébergement.

**POUR QUI** Femmes violentées et en difficulté (**avec enfant**).

## **SQUAT BASSE-VILLE**

97, rue Notre-Dame-des-Anges • 418 521-4483 • [www.squatbv.com](http://www.squatbv.com)

**QUOI** Hébergement temporaire pour situation de crise. Écoute et référence en cas de besoin.

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 17 ans en situation d'itinérance ou de fugue.

## *ORGANISMES AIDANT LES VICTIMES DE VIOLENCE*

### **CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE POUR AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (C.A.L.A.C.S.) VIOL SECOURS**

3293, 1<sup>ère</sup> Avenue • 418 522-2120 • [www.violsecours.qc.ca](http://www.violsecours.qc.ca)

**QUOI** Aide individuelle ou de groupe. Soutien téléphonique 24h/7jours. Intervention médico-légale (soins de santé et prélèvements lors d'une agression).

**POUR QUI** Femmes, enfants et adolescentes victimes d'une agression à caractère sexuel.

### **CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (C.A.V.A.C.)**

1265, boulevard Charest Ouest, bureau 1000 • 418 648-2190 • [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

**QUOI** Informations sur les droits et recours. Accompagnement dans les démarches judiciaires. Suivi post-traumatique, aide pour remplir les formulaires et autres.

**POUR QUI** Victimes ou témoins d'actes criminels et leurs proches.

### **IDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (I.V.A.C.)**

1 800 561-4822 • [www.ivac.qc.ca](http://www.ivac.qc.ca)

**QUOI** Compensation financière couvrant certains frais reliés à l'acte criminel subi. Défense des droits.

**POUR QUI** Personnes victimes d'actes criminels et sauveteurs.

\* *Demande à remplir, l'admissibilité sera évaluée*

### **SOS VIOLENCE CONJUGALE**

1 800 363-9010 • [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

**QUOI** Service 24h/7jours. Accueil et évaluation. Soutien et informations, références par téléphone/courriel.

**POUR QUI** Victimes de violence conjugale et autres personnes concernées par la problématique.

### **VIOLENCE INFO**

418 667-8770 • [www.violenceinfo.com](http://www.violenceinfo.com)

**QUOI** Écoute téléphonique. Rencontres individuelles ou groupe. Informations et sensibilisation du public.

**POUR QUI** Écoute téléphonique pour tous, rencontres pour les femmes et enfants vivant ou ayant vécu de la violence conjugale/familiale.



Cliquez sur les liens web !



# IMMIGRATION

## **CENTRE INTERNATIONAL DES FEMMES**

915, boulevard René-Lévesque Ouest, Bureau 110 • 418 688-5530 • [www.cifqfemmes.qc.ca](http://www.cifqfemmes.qc.ca)

**QUOI** Intégration socioculturelle et économique des femmes immigrantes.

Accompagnement et création d'un réseau social. Traduction de documents et interprètes.

**POUR QUI** Femmes immigrantes et leurs familles.

## **CENTRE MULTIETHNIQUE DE QUÉBEC**

200, rue Dorchester • 418 687-9771 • [www.centremultiethnique.com](http://www.centremultiethnique.com)

**QUOI** Accueil et aide à la recherche de logement. Processus de démarrage pour les nouveaux arrivants :

inscription à la francisation pour les parents, inscription à l'école ou à la garderie pour les enfants

et aux programmes gouvernementaux pour la santé. Aide pour l'achat de vêtements et biens essentiels, accompagnement pour la première épicerie et pour les consultations médicales, etc.

**POUR QUI** Nouveaux arrivants et leurs familles, immigrants ou réfugiés.

## **CENTRE R.I.R.E 2000 (RATTRAPAGE, INTÉGRATION, RAPPROCHEMENT, ÉVEIL)**

369, rue de la Couronne, 3<sup>e</sup> étage • 418 524-5609 poste 221 • [www.r2000.qc.ca](http://www.r2000.qc.ca)

**QUOI** Accompagnement dans l'intégration socioprofessionnelle. Formation en informatique, cours de français et d'anglais, offre de stages, informations sur les professions.

**POUR QUI** Personnes immigrantes (certains critères sont émis selon les services).

## **CENTRE LOUIS-JOLLIET**

1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres • 418 686-4040 poste 8221 (inscription) • [www.clj.cssc.gouv.qc.ca](http://www.clj.cssc.gouv.qc.ca)

**QUOI** Francisation, apprentissage du français écrit et parlé.

**POUR QUI** Personnes immigrantes souhaitant apprendre le français.

\* *Sessions de cours en journée ou en soirée, au choix*

## **KIF KIF FAMILLES MOBILISÉES EN ACTION**

581 745-2164 • [kifkifplanet@gmail.com](mailto:kifkifplanet@gmail.com)

**QUOI** Faciliter l'inclusion de personnes immigrantes dans leur communauté d'accueil pour tisser des liens avec des personnes d'origine québécoise. Vient en aide aux personnes et familles vulnérables, immigrantes ou pas. Écoute, aide, références individuelles et familiales, rencontres d'information.

Activités d'échanges thématiques ou d'éducation populaire, projets collectifs, fêtes interculturelles, etc.

**POUR QUI** Personnes immigrantes et personnes d'origine québécoise.

## **LES AMIS VEILLANTS VIEUX-BEAUPORT**

5, rue du Temple • 418 666-7495

**QUOI** Contact et relation enrichissante entre les immigrants et la société d'accueil.

Établissement d'un réseau d'entraide entre femmes immigrantes.

Sensibilisation, projets et ateliers dans les écoles, conférences, etc.

**POUR QUI** Personnes immigrantes.

## **LE RENDEZ-VOUS ROYAL (VOLET IMMIGRATION) - LE PIVOT BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal • 418 666-6183 (intervenante communautaire)

[www.lepivot.org/entraide-et-vie-communautaire/rendez-vous-royal](http://www.lepivot.org/entraide-et-vie-communautaire/rendez-vous-royal)

**QUOI** Accueil des nouveaux arrivants de l'arrondissement Beauport. Informations sur les services

et les activités disponibles. Visite de l'arrondissement et d'orientation. Ateliers de couture.

**POUR QUI** Nouveaux arrivants dans l'arrondissement Beauport.

## **MAISON D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES IMMIGRANTES**

adresse confidentielle • 418 652-9761 • [www.maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com)

**QUOI** Hébergement et écoute téléphonique 24h/7 jours.

Accompagnement pour certaines démarches, interprètes disponibles.

**POUR QUI** Femmes immigrantes et québécoises victimes de violence conjugale et leurs enfants (ressource spécialisée pour les femmes immigrantes victimes de violence).



Cliquez sur les liens web !

# LOGEMENT



## **ACCÈS LOGEMENT SUBVENTIONNÉ ET ABORDABLE À QUÉBEC**

[www.alsqc.com](http://www.alsqc.com)

**QUOI** Un portail web pour faciliter l'accès à la demande d'un logement subventionné.

Rassemble une grande part de l'offre de logements communautaires et abordables à louer à Québec.

**POUR QUI** Toute personne cherchant un logement subventionné à Québec

## **BUREAU D'ANIMATION ET D'INFORMATION LOGEMENT (B.A.I.L.)**

265, de la Couronne, bureau 100 • 418 523-6177 • [www.lebail.qc.ca](http://www.lebail.qc.ca)

**QUOI** Informations et aide à la défense des droits des locataires.

**POUR QUI** Personnes locataires.

## **COMITÉ MAISON DE CHAMBRES DE QUÉBEC**

503, rue du Prince-Édouard, bureau 100 • 418 522-4040 ou 581 995-4540 pour accompagnement

[www.cmcq.ca](http://www.cmcq.ca)

**QUOI** Accompagnement et information pour aider à l'amélioration des conditions de vie des personnes habitant en maison de chambres et implication bénévole.

**POUR QUI** Toute personne habitant en maison de chambres ou ayant habité en maison de chambres (implication bénévole).

## **FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES D'HABITATION DE QUÉBEC CHAUDIÈRE-APPALACHES**

418 648-1354 • [www.cooperativehabitation.coop](http://www.cooperativehabitation.coop)

**QUOI** Informations et coordonnées des coopératives.

**POUR QUI** Personnes ou familles souhaitant obtenir des informations ou habiter un logement coopératif.

*\* Chaque coopérative est autonome, elle reçoit et gère les demandes d'admission (la fédération ne prend pas les demandes, elle fournit seulement les coordonnées. S'adresser à la coop directement)*

## **OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE QUÉBEC**

110, rue de Courcelette • 418 780-5200 • [www.omhq.qc.ca](http://www.omhq.qc.ca)

**QUOI** Informations et inscription pour une habitation à loyer modique (HLM).

**POUR QUI** Personnes ou familles à faible revenu.

## **RÉGIE DU LOGEMENT**

1 800 683-2245 • [www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca) (Tribunal administratif du logement)

**QUOI** Informations sur les droits et obligations des locataires et propriétaires afin de favoriser les relations entre ceux-ci.

**POUR QUI** Locataires vivant des difficultés avec leur propriétaire ou inversement.

Propriétaires et locataires voulant de l'information sur les conditions de respect du bail.





## LOISIRS

### ACCÈS-LOISIRS

4250, 1<sup>ère</sup> Avenue, bureau 1020-A • 418 657-4821 • [www.accesloisirsquebec.com](http://www.accesloisirsquebec.com)

**QUOI** Activités sportives, culturelles et de plein air offertes gratuitement.

**POUR QUI** Personnes et familles à faible revenu de Beauport.

\* *Inscription dans les organismes communautaires participants avec preuve de revenu.*

### BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC 3 endroits :

Bibliothèque du Chemin-Royal. 3095, chemin Royal **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 641-6111

Bibliothèque Étienne-Parent. 3515, rue Clemenceau **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 641-6110

Bibliothèque Fernand-Dumont. 2, rue Monseigneur-Marc-Leclerc **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 641-6126  
[www.bibliothequedequebec.qc.ca](http://www.bibliothequedequebec.qc.ca)

**QUOI** Livres, revues, journaux, jeux de consoles. Laissez-passer familial gratuit, activités d'éveil à la lecture pour les enfants (*Bibliopoupon, Bibliobébé et Heure du conte*), spectacles jeunesse et plus.

**POUR QUI** Résidents de la ville de Québec, abonnement nécessaire.

\* *Une naissance, un livre : en abonnant votre enfant à la bibliothèque avant l'âge d'un an, obtenez gratuitement une trousse de bébé-lecteur comprenant un livre.*

\*\* *L'abonnement et les prêts sont gratuits, sauf pour les CD, les films de fiction et les best-sellers qui sont en location à coût minime.*

### CADETS - ESCADRON 630 ROTARY BEAUPORT **COURVILLE/MONTMORENCY**

École secondaire La Courvilloise. 2265, avenue Larue • 418 575-0630 • [www.escadron630.ca](http://www.escadron630.ca)

**QUOI** Cadets de l'air.

**POUR QUI** Filles et garçons de 12 à 18 ans.

### LE PIVOT 3 centres :

Centre communautaire des Chutes. 4551, boul. Ste-Anne **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 666-2371

Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 666-2194

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 666-2173  
[www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)

**QUOI** Activités diverses pour les familles. Répét, camp de jour, patinoire, piscine et autres.

**POUR QUI** Résidents de Beauport.

### LES SCOUTS DE QUÉBEC 3 endroits :

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

Centre de loisirs Jean-Guyon. 153, avenue des Sablonnières **BEAUPORT-NORD /STE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX**

Centre de loisirs La Cavée. 69, rue Juchereau **VIEUX-BEAUPORT**

418 529-8884 • [www.scoutsducanada.ca/districtdequebec](http://www.scoutsducanada.ca/districtdequebec)

**QUOI** Activités en nature, sports, engagement social, collectes de fonds, etc.

**POUR QUI** Garçons et filles de 7 à 25 ans.

### MAISON DES JEUNES DE BEAUPORT 4 maisons :

L'Alternatif de la Ribambelle. 333, rue Perroteau **BEAUPORT-CENTRE** • 418 666-3745

L'Alibi de Cambert. 280, rue Cambert **BEAUPORT-NORD /STE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX** • 418 821-7014

L'Aventurier de Montmorency. 4551, boul. Sainte-Anne **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 821-7015

L'Azimut de Courville. 90, de la Renardière **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 666-2192

[www.mdjbeauport.com](http://www.mdjbeauport.com)

**QUOI** Lieu de rencontre pour les jeunes. Activités, apprentissages, implication dans le fonctionnement de la Maison des jeunes.

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 17 ans de Beauport.



Cliquez sur les liens web !



# RESSOURCES DIVERSES HOMMES ET FEMMES



## **CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES AUTONHOMMIE**

1575, 3<sup>e</sup> Avenue • 418 648-6480 • [www.autonhommie.org](http://www.autonhommie.org)

**QUOI** Suivi individuel et groupe d'aide sur des problématiques et réalités vécues par les hommes. Références vers d'autres ressources au besoin.

**POUR QUI** Hommes vivant diverses difficultés et ayant besoin de soutien.

\* *Coût selon les activités*

## **CENTRE FEMMES AUX 3 A (ACCUEIL-AIDE-AUTONOMIE)**

270, 5<sup>e</sup> Rue • 418 529-2066 • [www.cf3a.ca](http://www.cf3a.ca)

**QUOI** Aide pour réorganiser sa vie afin de prévenir la judiciarisation et la récidive.

Recherche de logement, groupe d'entraide et de soutien, travaux communautaires et autres.

**POUR QUI** Femmes en situation de délinquance.

## **CENTRE RESSOURCES POUR FEMMES DE BEAUPORT** VIEUX-BEAUPORT

705, avenue Royale • 418 661-3535

**QUOI** Groupe de soutien. Accueil et références par téléphone ou sur place. Centre de documentation et accès à internet. Implication dans des comités et actions collectives.

**POUR QUI** Femmes habitant le territoire de Beauport

## **GROUPE D'AIDE AUX PERSONNES IMPULSIVES (G.A.P.I.)**

6640, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest • 418 529-3446 • [www.legapi.com](http://www.legapi.com)

**QUOI** Soutien téléphonique. Rencontres de groupe et rencontres d'information pour les conjoints.

**POUR QUI** Hommes ayant un problème de contrôle, d'impulsivité, de violence conjugale ou familiale.

\* *Coût selon les services*

## **LE RENDEZ-VOUS ROYAL - LE PIVOT** BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal • [www.lepivot.org](http://www.lepivot.org)

**QUOI** Références en lien avec la santé et le mieux-être. Activités d'information. Travail de proximité.

**POUR QUI** Résidents de Beauport.

\* *Gratuit*

## **MÈRES ET MONDE**

727, 8<sup>e</sup> Avenue • 418 522-5139 • [www.meresetmonde.qc.ca](http://www.meresetmonde.qc.ca)

**QUOI** Centre par et pour les jeunes mères. Accompagnement en lien avec un projet de vie, un retour aux études, une recherche d'emploi, etc. Halte-garderie, activités, répit et logements sur place.

**POUR QUI** Mères de 16 à 30 ans et leur famille.

## **YMCA QUÉBEC**

855, avenue Holland • 418 683-2155 • [www.ywcaquebec.qc.ca](http://www.ywcaquebec.qc.ca)

**QUOI** Activités et cours favorisant la santé et la confiance en soi. Lieu d'hébergement d'urgence ou temporaire. Piscine intérieure, friperie et autres services.

**POUR QUI** Filles et femmes de tous âges de la région de Québec.

## **YMCA**

500, rue du Pont • 418 525-9622 • [www.ymcaquebec.org](http://www.ymcaquebec.org)

**QUOI** Centre offrant une vaste panoplie d'activités physiques, des programmes jeunesse et communautaires, une cuisine collective et une école de langues.

**POUR QUI** Personnes de tous âges



Cliquez sur les liens web !



# PROGRAMMES D'ÉDUCATION POUR ADULTES ET ENFANTS, SOUTIEN AUX ÉTUDES

## **ALLOPROF**

1 888 776-4455 • [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

**QUOI** Aide aux devoirs gratuite par téléphone, clavardage et textos. Exercices en ligne.

**POUR QUI** Tous les élèves de niveaux primaire, secondaire et leurs parents.

## **AU TRAIT D'UNION** 2 points de service :

9340, boulevard Henri-Bourassa • 418 661-4111

Pavillon Gilles Huot.1833, 26<sup>e</sup> rue • 418 661-0959

[www.autraitdunion.org](http://www.autraitdunion.org)

**QUOI** Support scolaire de soir : aide aux devoirs, soupers-discussions et activités, conférences sur la motivation scolaire. Support scolaire de jour pour les jeunes suspendus ou expulsés de l'école, afin qu'ils puissent garder le rythme pour favoriser un retour scolaire, et pour les jeunes des centres aux adultes pour avancer leurs modules ou se préparer aux examens. Pausas et collations, dîners collectifs.

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 30 ans sur le point d'abandonner l'école ou ayant des difficultés.

## **CENTRE DU NOUVEL-HORIZON** **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3255, boulevard Monseigneur-Gauthier • 418 666-4485 • [www.nouvelhorizon.csdps.qc.ca](http://www.nouvelhorizon.csdps.qc.ca)

**QUOI** Formation générale du présecondaire à la 5<sup>e</sup> secondaire, alphabétisation et francisation.

**POUR QUI** Personne de 16 ans et plus demeurant sur le territoire de la Commission scolaire.

## **CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES** **VIEUX-BEAUPORT**

643, avenue du Cénacle • 418 666-4666 • [www.csdps.qc.ca](http://www.csdps.qc.ca)

**QUOI** Ensemble des établissements d'enseignement préscolaire, primaire, secondaire, de formation professionnelle et aux adultes sur le territoire.

**POUR QUI** Gens de Beauport, Charlesbourg, Côte-de-Beaupré et autres secteurs (voir site internet)

## **LA MARÉE DES MOTS** **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3365, chemin Royal, 3<sup>e</sup> étage • 418 667-1985 • [www.lamareedesmots.org](http://www.lamareedesmots.org)

**QUOI** Alphabétisation, ateliers de français et d'informatique en petits groupes.

**POUR QUI** Adultes ayant de la difficulté à lire et écrire.

## **PROGRAMME PASSE-PARTOUT**

418 666-4666, poste 6014 (Centre de Services scolaire des Premières-Seigneuries)

[www.csdps.qc.ca/parcours-scolaire/prescolaire](http://www.csdps.qc.ca/parcours-scolaire/prescolaire)

**QUOI** Programme d'animation pour faciliter le passage à l'école : 8 rencontres parents-enfants et 6 ateliers pour les enfants uniquement, 2 rencontres spéciales.

**POUR QUI** Enfants âgés de 4 ans au 30 septembre et leurs parents.

\* *Gratuit. Formulaire à compléter disponible dans les écoles et sur le site du Centre de Services scolaire, documents originaux à fournir (certificat de naissance et preuve de résidence)*

## **PRÉSCOLAIRE (MATERNELLE) 4 ANS** **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

418 666-4666 • [www.csdps.qc.ca](http://www.csdps.qc.ca)

**QUOI** Pour faciliter le passage à l'école, activités éducatives, jeux, etc.

10 rencontres de 2 heures au cours de l'année pour les parents.

**POUR QUI** Enfants âgés de 4 ans au 30 septembre de l'année en cours et habitant dans le secteur servi (selon les codes postaux, s'informer à l'école).

\* *Gratuit, inscription requise. Offert dans 5 écoles de l'arrondissement de Beauport.*

## **SARCA (CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES)**

Centre du Nouvel-Horizon. 3255, boul. Monseigneur-Gauthier **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

Centre Odilon-Gauthier. 742, boul. Louis-XIV

418 666-4666, poste 1176 (Centre de Services scolaire des Premières-Seigneuries)

**QUOI** Informations scolaires et professionnelles, orientation. Exploration des acquis et analyse du dossier scolaire. Référence et accompagnement au besoin.

**POUR QUI** Personnes de 16 ans et plus voulant planifier un retour aux études, sur le marché du travail ou pour réaliser un projet personnel.

\* *Gratuit. Les intervenants peuvent se déplacer pour rencontrer les gens dans un organisme près de chez eux*



Cliquez sur les liens web !



# SANTÉ PHYSIQUE



Pour les coordonnées des hopitaux et CLSC voir p.36 Coordonnées CLSC Orléans et hopitaux

## INFO-SANTÉ

Téléphone : 811, option 1

**QUOI** 24h/7 jours. Consultation téléphonique par une infirmière : évaluation de l'état de santé, informations, conseils.

**POUR QUI** Personnes ayant un problème de santé et leurs proches.

## MAISON L'ÉCLAIRCIE

2860, rue Montreuil • 418 650-1076 • [www.maisoneclaircie.qc.ca](http://www.maisoneclaircie.qc.ca)

**QUOI** Écoute téléphonique. Rencontre d'accompagnement, de soutien et d'information avec une nutritionniste. Rencontres de groupe ou pour les proches.

**POUR QUI** Gens de 14 ans et plus souffrant de troubles alimentaires (anorexie, boulimie) et leurs proches.

## MOUVEMENT D'INFORMATION ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC (M.I.E.L.S.-QUÉBEC)

625, avenue Chouinard • 418 649-1720 • [www.miels.org](http://www.miels.org)

**QUOI** Dépistage et informations. Accompagnement, défense des droits et groupe de soutien.

**POUR QUI** Personnes vivant avec le VIH-SIDA et leurs proches.

## SERVICE D'INFORMATION EN CONTRACEPTION ET SEXUALITÉ DE QUÉBEC

8500, boul. Henri-Bourassa, bureau 272 • 418 624-6808 • [www.sexplique.org](http://www.sexplique.org)

**QUOI** Informations sur la contraception, ITSS, désir de grossesse, sexualité, etc.

Informations données par téléphone, rencontres individuelles ou courriel.

**POUR QUI** Toute la population du Québec, peu importe l'âge ou le milieu.

## SERVICES POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE



### CENTRE DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE QUÉBEC (BEAUPORT NORD)

900, boul. Raymond • 418 529-0137 • [www.cfmrq.com](http://www.cfmrq.com)

**QUOI** Milieu de vie qui offrent différents services et activités reliés au mieux-être de la famille.

Service de coaching, ateliers pour les parents, activités pour la famille, service de répit et autres.

**POUR QUI** Chefs de familles assurant un minimum de charge auprès de leur enfant ou enfant du conjoint

### CROQUE TON QUARTIER VIEUX-BEAUPORT

Quartier Coubertin • 581 981-2032 • [www.croquetonquartier.sitew.ca](http://www.croquetonquartier.sitew.ca)

**QUOI** Favoriser le pouvoir d'agir citoyen par la mise en valeur du vivre-ensemble et la co-création d'espaces collectifs nourriciers dans une perspective de communautés résilientes, durables et solidaires.

**POUR QUI** Tous les citoyens de 0 à 110 ans.

### ENTRAIDE-PARENTS

1450, boulevard Père-Lelièvre, local H • 418 684-0050 • [www.entraideparents.com](http://www.entraideparents.com)

**QUOI** Écoute téléphonique et soutien. Cafés-rencontres, ateliers et groupes.

Informations et conseils sur le rôle de parent et les différentes étapes de la vie familiale.

**POUR QUI** Parents d'enfants de 0 à 30 ans.

### JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS, ATELIERS DE STIMULATION DU LANGAGE 2 organismes :

Matinée Frimousses. 153, ave. des Sablonnières BEAUPORT-NORD / STE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX • 418 663-9664

Re-Fa-Vie. 49, avenue Ruel COURVILLE/MONTMORENCY • 418 666-2112

**QUOI** Supervisés par une orthophoniste, 10 ateliers de 2 heures donnés par deux animatrices pour connaître et appliquer des stratégies de développement du langage grâce à des jeux parents-enfants.

**POUR QUI** Enfants de 2 à 5 ans et leurs parents (présence des parents lors des ateliers).

\* Gratuit, inscription obligatoire. Lieu et heure des ateliers précisés à l'inscription.



Cliquez sur les liens web !



# SERVICES POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE (suite)

## LA LIGNE PARENTS

1 800 361-5085 • [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

**QUOI** Écoute téléphonique et conseils 24h/7 jours par des professionnels.

**POUR QUI** Tous les parents ayant des questions ou besoin de soutien en lien avec leur rôle parental.

## MAISON DE LA FAMILLE DROITS D'ACCÈS DE CHARLESBOURG

5560, 1<sup>ère</sup> Avenue • 418 623-5705 • [www.mfcharlesbourg.org](http://www.mfcharlesbourg.org)

**QUOI** Cafés-causeries, rencontre familiale ou en couple. Ateliers de groupe et conférences.

Écoute téléphonique et référence. Supervision des visites des enfants pour les parents séparés ayant une ordonnance de la Cour.

**POUR QUI** Familles du secteur de Charlesbourg, de Beauport et des environs.

\* *Coût minime pour les activités (5 \$ ou contribution volontaire)*

## MAISON OUVERTE DE CHARLESBOURG

111, 58<sup>e</sup> Rue Est (coin 1<sup>ère</sup> Avenue) • 418 627-0904 • [www.lamaisonouverte.ca](http://www.lamaisonouverte.ca)

**QUOI** Lieu de socialisation pour les enfants. Échanges et jeux libres.

**POUR QUI** Parents et enfants de 0 à 4 ans et futurs parents.

## MATINÉE FRIMOUSSES 2 endroits :

153, avenue des Sablonnières • 418 663-9664 • [www.matineeprimousses.org](http://www.matineeprimousses.org) **BEAUPORT-NORD / STE-THERÈSE-DE-LISIEUX**

7, rue de la Patinoire • 418 564-1119 • [www.matineeprimousses.org](http://www.matineeprimousses.org)

**QUOI** Sur semaine : activités pour briser l'isolement des futurs parents et enfants 0 à 5 ans, conférences et entraide. Activités physiques pour les mamans offertes jour et soir (yoga, Pilates, Zumba, Pound Fit, etc). La fin de semaine : parcours moteur *Le Tour du monde de Karibou* pour les 1 à 5 ans, organisation de fêtes d'enfants à thèmes, 2 activités gratuites pour les 3 à 12 ans (groupe Lego et groupe d'activités créatives). Marché aux puces annuel vers la mi-septembre.

**POUR QUI** Futurs parents et parents d'enfants 0 à 5 ans.

## PROGRAMME TRIPLE P (PRATIQUES PARENTALES POSITIVES)

[www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/triple-p](http://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/triple-p)

**QUOI** Trucs et conseils pour améliorer la relation avec l'enfant. Apprentissage de nouvelles façons positives pour leur éducation, accompagnement d'un intervenant pour régler un problème précis.

**POUR QUI** Tous les parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans.

\* *Les activités ont lieu dans divers organismes, informations sur le site internet*

## RE-FA-VIE RESSOURCES FAMILIALES LA VIEILLE CASERNE MONTMORENCY

**COURVILLE/MONTMORENCY**

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • [www.refavie.com](http://www.refavie.com)

**QUOI** Un organisme chaleureux par et pour les membres. Un milieu de vie accessible en tout temps sur les heures d'ouverture. Lieu de socialisation, de partage de connaissances et de participation à diverses activités : cuisines collectives, ateliers parent-enfant 0-12 mois, 12-30 mois, 30 mois et plus, stimulation du langage, déjeuners communautaires, halte-garderie, service *Materne-Maman*, sorties et activités thématiques ! Et tout ce qui sera co-construit avec les membres !

**POUR QUI** Familles de Beauport, particulièrement celles du quartier Courville/Montmorency.

## SOLIDARITÉ-DEUIL D'ENFANT

Rencontres au C.H.U.L. 2705, boulevard Laurier • 418 990-0435 • [www.sdequebec.ca](http://www.sdequebec.ca)

**QUOI** Groupe de soutien et rencontres d'échange. Informations sur le sujet, écoute téléphonique et réseau de personnes offrant attention, réconfort, et référant à des ressources au besoin.

**POUR QUI** Parents et familles ayant vécu le décès d'un enfant.

## SOURCES VIVES AU CŒUR DE LA FAMILLE **VIEUX-BEAUPORT**

1924, avenue du Cheminot • 418 623-8121 • [www.sourcesvives.ca](http://www.sourcesvives.ca)

**QUOI** Accueil téléphonique ou sur place. Aide aux familles, informations et références.

Activités familiales et bibliothèque.

**POUR QUI** Familles et personnes seules.

\* *Adhésion annuelle nécessaire à faible coût pour avoir accès aux activités*



Cliquez sur les liens web !

# SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE



## **ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC**

20, rue de Fatima Est • 418 702-3544 et 1 866 745-6110 (ligne d'écoute) • [www.grands-parents.qc.ca](http://www.grands-parents.qc.ca)

**QUOI** Défendre les droits des grands-parents et de leurs petits-enfants dans un souci de maintenir la relation ainsi que les liens affectifs et familiaux. Renforcer la reconnaissance du rôle précieux des grands-parents au sein de la société québécoise.

**POUR QUI** Les grands-parents.

## **ASSOCIATION DES PARENTS DE JUMEAUX ET PLUS**

418 210-3698 • [www.apjq.net](http://www.apjq.net)

**QUOI** Écoute téléphonique, partage du vécu entre parents, activités sociales et familiales.

Petites annonces gratuites et liste d'organismes aidants au besoin.

**POUR QUI** Parents ayant des jumeaux, triplés ou plus.

\* Vous devez être membre pour avoir accès aux activités et sorties

## **ASSOCIATION PANDA CAPITALE-NATIONALE**

9545, boulevard de l'Ormière • 418 407-6507 • [www.pandacapitale.org](http://www.pandacapitale.org)

**QUOI** Écoute téléphonique. Groupe d'entraide pour parents et personnes ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et leurs proches. Références vers les ressources.

**POUR QUI** Parents d'enfants et adultes ayant un TDAH.

## **ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION SOCIALE RÉGION DE QUÉBEC, DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**

5225, 3<sup>e</sup> avenue Ouest • 418 622-4290 • [www.aisq.org](http://www.aisq.org)

**QUOI** Écoute, soutien et informations. Groupe de parents, ateliers pour les frères et sœurs.

**POUR QUI** Enfants ou adultes ayant une déficience intellectuelle et leur famille.

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES**

1 800 990-2575 • [www.allergiesquebec.org](http://www.allergiesquebec.org)

**QUOI** Soutien téléphonique au sein duquel une nutritionniste répond à vos questions et donne des conseils pour mieux vivre avec les allergies.

**POUR QUI** Toute personne se questionnant à propos des allergies alimentaires.

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS VISUELS**

1 888 849-8729 • [www.aqpehv.qc.ca](http://www.aqpehv.qc.ca)

**QUOI** Écoute téléphonique et références au besoin. Journées d'échange et d'entraide.

**POUR QUI** Parents d'enfants de 0 à 21 ans ayant une déficience visuelle.

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DYSPHASIE**

3060, avenue de Maricourt, bureau 220 • 418 780-0680 • [www.dysphasie-quebec.com](http://www.dysphasie-quebec.com)

**QUOI** Aide téléphonique, informations sur la dysphasie, activités familiales, répit et autres.

**POUR QUI** Parents d'enfants dysphasiques et intervenants.

\* Vous devez être membre pour avoir accès aux activités, formulaire sur le site internet

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE**

1 514 847-1324 (Montréal) • [www.institutta.com](http://www.institutta.com)

**QUOI** Ligne téléphonique d'information et de soutien. Activités et formations.

**POUR QUI** Enfants et adultes ayant des troubles d'apprentissage, parents et intervenants.

\* Vous devez être membre pour avoir accès à certaines activités

## **AUTISME QUÉBEC VIEUX-BEAUPORT**

1055, boulevard des Chutes • 418 624-7432 • [www.autismequebec.org](http://www.autismequebec.org)

**QUOI** Ligne d'écoute et d'information. Activités, répit et soutien en lien à la problématique de l'autisme.

**POUR QUI** Parents d'enfants présentant un trouble du spectre autistique.

## **CENTRE JEUNESSE DE QUÉBEC BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

2915, avenue du Bourg-Royal, bureau 1002 • 418 661-6951, poste 31188

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/cjq](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/cjq)

**QUOI** Aide aux familles, réception des signalements et adoption. Lieu d'hébergement pour les jeunes.

**POUR QUI** Enfant de 0 à 18 ans, la famille et parents en difficulté (abus, violence, négligence, etc).



Cliquez sur les liens web !



## SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE (SUITE)

### **CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE DE QUÉBEC (C.R.D.I.Q.)**

7843, rue des Santolines • 418 683-2511, poste 2850

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/crdiq](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/crdiq)

**QUOI** Accompagnement, soutien et aide à la famille. Stimulation, réadaptation de la personne.

**POUR QUI** Enfants ayant un retard, un trouble envahissant du développement ou une déficience intellectuelle et leurs familles. Adultes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement.

### **INSTITUT DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE DE QUÉBEC (I.R.D.P.Q.)**

2975, chemin St-Louis (volet 0-18 ans) et 525, boul. Hamel (volet adulte) • 418 529-9141, poste 6002

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/irdpq](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/irdpq)

**QUOI** 2 volets : 0-18 ans et adulte. Service de réadaptation et soutien à l'intégration sociale.

Accès à des aides techniques telles que fauteuils roulants et orthèses. Accompagnement et soutien à l'entourage.

**POUR QUI** Enfants et adultes ayant une déficience motrice, visuelle, auditive ou du langage et leur famille.

\* Services disponibles sur référence d'un professionnel et après évaluation

### **SAFERA (SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE)**

370, rue des Forges, bureau 310, Trois-Rivières • 873 559-1108 (ligne de soutien) • [www.safera.net](http://www.safera.net)

**QUOI** Informations et prévention sur le syndrome d'alcoolisation fœtale. Groupe de partage sur Facebook et soutien aux personnes prenant soin d'enfants ou d'adultes atteints par le syndrome.

**POUR QUI** Enfants et adultes ayant un syndrome d'alcoolisation fœtale et proches aidants.



## SERVICES POUR LES JEUNES

### **CLINIQUE JEUNESSE CLSC ORLÉANS - BEAUPORT BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3666, chemin Royal • 418 628-6808 pour prise de rendez-vous. Services les vendredis de 8h30 à midi.

[cliniquejeunesse.ciusss@scn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cliniquejeunesse.ciusss@scn@ssss.gouv.qc.ca)

**QUOI** Vaccination, informations sur la contraception, tests de grossesse, distribution de préservatifs, dépistage ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang).

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 17 ans.

### **DEUIL-JEUNESSE**

8007, boul. Mathieu • 418 624-3666 • [www.deuil-jeunesse.com](http://www.deuil-jeunesse.com)

**QUOI** Informations et accompagnement de la famille en situation de deuil. Intervention individuelle, de groupe et/ou familiale.

**POUR QUI** Enfant et adolescent en situation de deuil (maladie grave ou mort d'un proche, séparation parentale, abandon, etc.). Adulte ayant vécu le deuil dans sa jeunesse, parents et tuteurs.

\* Coûts selon les services, possibilité d'aide si personne à faible revenu

### **ENTRAIDE JEUNESSE**

571, 3<sup>e</sup> Avenue • 418 649-9705 • [www.entraidejeunesse.qc.ca](http://www.entraidejeunesse.qc.ca)

**QUOI** Accompagnement lors de situations difficiles, groupes d'entraide et activités de prévention.

Aide par téléphone ou courriel.

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 25 ans de la région de Québec.



Cliquez sur les liens web !



## SERVICES POUR LES JEUNES (SUITE)



### **JEUNESSE, J'ÉCOUTE**

1 800 668-6868 • [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

**QUOI** Écoute, soutien et informations pour les jeunes peu importe les difficultés vécues.

Service 24h/7 jours par téléphone, site internet ou applications mobiles.

**POUR QUI** Jeunes de 5 à 20 ans du Québec.

### **SOS SUICIDE JEUNESSE**

7140, rue du Daim • 1 800 595-5580 • [www.sos-suicide.org](http://www.sos-suicide.org)

**QUOI** Intervention téléphonique tous les jours de 8h à minuit. Référence vers des ressources spécialisées en cas de besoin.

**POUR QUI** Toute personne ayant des idées suicidaires.

### **TEL-JEUNES**

1 800 263-2266 et par texto 514 600-1002 • [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**QUOI** Soutien téléphonique, par texto et internet 24h/7 jours. Informations sur des sujets qui préoccupent les jeunes d'aujourd'hui : sexualité, suicide, consommation de drogue, intimidation et autres.

**POUR QUI** Jeunes de 5 à 20 ans.

### **TRIP JEUNESSE BEAUPORT**

418 660-1994 (administration) 418 262-6423 / 262-6459 / 265-1532 / 265-6268 (travailleurs de rue)

**QUOI** Travailleurs de rue présents dans les milieux des jeunes afin d'établir des liens significatifs avec eux et comprendre leur réalité. Écoute, référence, soutien téléphonique.

**POUR QUI** Jeunes de 12 à 25 ans.

## SERVICES PRÉNATAUX ET POSTNATAUX



### **ASSOCIATION LES PERSÉIDES - SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATAL**

418 948-1615 • [www.lesperseides.org](http://www.lesperseides.org)

**QUOI** Écoute téléphonique, accompagnement et groupe de soutien. Ateliers et formation en deuil périnatal.

**POUR QUI** Parents ayant perdu un enfant à la naissance, par fausse couche, interruption de grossesse ou pendant sa première année de vie.

### **CLINIQUES DE PLANIFICATION DES NAISSANCES** 2 endroits :

Centre hospitalier de l'Université Laval. 2705, boulevard Laurier • 418 654-2167

Hôpital St-François-d'Assise. 10, rue de l'Espinay • 418 525-4397

**QUOI** Arrêt de grossesse, contraception orale d'urgence, informations et prescription de contraceptifs.

**POUR QUI** Femmes ayant des questions sur les moyens de contraception ou nécessitant des soins pour une grossesse.

### **CLINIQUE PRÉNATALE CLSC ORLÉANS MAIZERETS**

2480, chemin de la Canardière • 418 628-6808 (prise de rendez-vous)

**QUOI** Discussion sur les préoccupations et besoins concernant la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le retour à la maison. Suivi avec une infirmière. Informations sur les ressources.

**POUR QUI** Femmes enceintes sur le territoire du CLSC Orléans-Beauport.

### **LE COLLECTIF LES ACCOMPAGNANTES**

YWCA Québec. 855, avenue Holland, bureau 202 • 418 688-6039 • [www.accompagnantes.quebec](http://www.accompagnantes.quebec)

**QUOI** Suivi de grossesse, accompagnement à l'accouchement, visites pré et postnatales.

**POUR QUI** Femmes enceintes de 15 ans et plus, leurs conjoints et leurs familles.



Cliquez sur les liens web !



# SERVICES PRÉNATAUX ET POSTNATAUX (suite)

## LES RELEVAILLES

5485, boulevard de l'Ornière • 418 688-3301 • [www.relevaillesquebec.com](http://www.relevaillesquebec.com)

**QUOI** Soutien et aide à domicile pour répit. Cafés-rencontres, massages pour bébés et autres.

**POUR QUI** Futurs parents et parents du début de la grossesse à l'âge de 5 ans.

Groupe l'Oasis : groupe d'entraide pour les mères faisant une dépression postpartum. Permet de côtoyer d'autres mères et discuter de sujets en lien avec la maternité et les difficultés vécues.

## MAISON DE NAISSANCE DE LA CAPITALE-NATIONALE

1280, 1<sup>ère</sup> Avenue • 418 651-7453

**QUOI** Suivi de grossesse et accouchement. Cours préparatoires à l'accouchement et à l'allaitement. Suivi postnatal et aide à l'allaitement.

**POUR QUI** Femmes enceintes, leurs conjoints et enfants de la région de Québec.

## MATERNE-MAMAN DE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • [www.refavie.com](http://www.refavie.com)

**QUOI** Rencontres individuelles et de groupe en pré-natal et post-natal, matinées lactées, petits plats pour maman et ateliers parent-enfant 0-12 mois. S'assurer que maman et sa famille aient réponse à tous leurs besoins.

**POUR QUI** Les futures mamans et les mamans avec enfant de 0 à un an.

## PRÉMA-QUÉBEC

1 888 651-4909

**QUOI** Ligne d'écoute et de référence. Soutien au deuil, documentation et cafés-causeries.

**POUR QUI** Parents d'enfants nés prématurément (moins de 37 semaines) et leurs familles.

## RENCONTRES PRÉNATALES

Offertes par le CIUSSS de la Capitale-Nationale • 418 628-6808 (prise de rendez-vous)

**QUOI** Informations, formations et échanges.

**POUR QUI** Femmes enceintes et leurs conjoints sur le territoire du CLSC Orléans-Beauport.

## SOS GROSSESSE

418 682-6222 • [www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca)

**QUOI** Écoute téléphonique et aide lors de grossesse non désirée. Rencontre avec un intervenant, tests de grossesse et informations sur la contraception.

**POUR QUI** Adolescente et femmes se questionnant à propos d'une grossesse prévue ou non et ses issues possibles (interruption, adoption, poursuite).

## SOUTIEN FAMILIAL FLOCONS D'ESPOIR

Sous-sol de l'Église Sacré-Cœur-de-Jésus. 340, rue de Montmartre • 418 558-2939

**QUOI** Prêt d'équipements gratuit (chaise haute, jouets,...) et don de vêtements jusqu'à 6 ans.

Don de boîtes de lait et de paquets de couches durant les 3 premiers mois de vie du bébé.

**POUR QUI** Femmes enceintes à faible revenu bénéficiant du programme OLO.

## GROUPES DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

### ALLAITEMENT QUÉBEC

177, 71<sup>e</sup> Rue • 418 623-0971 • [www.allaitementquebec.org](http://www.allaitementquebec.org)

**QUOI** Soutien téléphonique et informations sur l'allaitement, vente et location de tire-lait et autres.

**POUR QUI** Mères qui allaitent ou qui prévoient allaiter.

### ENTRAIDE NATURO-LAIT

YWCA Québec. 855, avenue Holland • 418 663-2711 • [www.entraidenaturolait.com](http://www.entraidenaturolait.com)

**QUOI** Écoute téléphonique, rencontres pré et postnatales sur l'allaitement, rencontres individuelles.

**POUR QUI** Mères qui allaitent ou qui prévoient allaiter.



Cliquez sur les liens web !

# SERVICES SPÉCIALISÉS : ALCOOL, DROGUES, JEU



## **AL-ANON (ADULTES) ET ALATEEN (8-18 ANS)**

1 888 425-2666 • [www.al-anon-alateen-quebec-est.ca](http://www.al-anon-alateen-quebec-est.ca) (dates et lieux de rencontres)

**QUOI** Groupes de soutien et d'entraide avec des gens vivant une réalité semblable.

**POUR QUI** Gens affectés par la consommation d'alcool d'un proche.

## **ALCOOLIQUES ANONYMES (AA QUÉBEC)**

418 529-0015 ou 418-529-0016 • [www.aa89.org](http://www.aa89.org)

**QUOI** Écoute téléphonique 24h/7jours, parrainage et groupes de soutien. Programme en 12 étapes.

**POUR QUI** Adultes ayant un problème de consommation d'alcool.

## **CENTRE D'AIDE AUX JOUEURS COMPULSIFS**

418 663-1771

**QUOI** Écoute, aide et références au besoin. Soutien aux couples en difficulté.

**POUR QUI** Personnes ayant un problème de jeu et leurs proches.

## **CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME QUÉBEC-NORD**

418 663-2928, poste 6165

**QUOI** Soutien téléphonique par visioconférence et en présentiel. Accompagnement en formule individuelle ou de groupe.

**POUR QUI** Gens souhaitant arrêter de fumer.

## **CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE QUÉBEC**

2525, chemin de la Canardière • 418 663-5008

[www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu)

**QUOI** Services de réadaptation avec ou sans hébergement. Thérapie et réinsertion sociale. Services spécialisés pour les jeunes et femmes enceintes. Consultation budgétaire possible.

**POUR QUI** Adolescents et adultes ayant une dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu.

Soutien pour les proches.

\* *Référence nécessaire du CLSC*

## **DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE**

1 800 265-2626 • [www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

**QUOI** Service téléphonique d'information, de référence et d'écoute 24h/7jours.

**POUR QUI** Personnes ayant un problème de consommation et leurs proches.

## **JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE**

1 800 461-0140 • [www.aidejeu.ca](http://www.aidejeu.ca)

**QUOI** Ligne téléphonique et informations sur le site internet. Références et soutien.

**POUR QUI** Personnes ayant un problème de jeu et leurs proches.

## **LE PASSAGE - CENTRE D'AIDE AUX PROCHES**

2860, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 210 • 418 527-0916 • [www.centrelepassage.org](http://www.centrelepassage.org)

**QUOI** Thérapie individuelle, en couple ou familiale. Ateliers de groupe et références au besoin.

**POUR QUI** Proches de gens ayant une dépendance de tout genre et/ou judiciairisés.

Proches vivant des relations de dépendance affective ou de codépendance.

## **LIGNE «J'ARRÊTE»**

1 866 527-7383

**QUOI** Ligne téléphonique d'écoute et de soutien.

**POUR QUI** Gens souhaitant arrêter de fumer.

## **NARCOTIQUES ANONYMES**

1 855 544-6362 • [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)

**QUOI** Ligne téléphonique d'écoute et de soutien. Réunions de groupe, programme en 12 étapes.

**POUR QUI** Hommes et femmes ayant un problème de dépendance à la drogue.





## SERVICES SPÉCIALISÉS : ALCOOL, DROGUES, JEU (suite)

### **PORTAGE**

150, rue St-Joseph Est • 418 524-0320 • [www.portage.ca](http://www.portage.ca)

**QUOI** Services de réadaptation en toxicomanie, services à la famille. Thérapies et réinsertion sociale, suivi après traitement. Activités socioculturelles et formation à l'emploi.

**POUR QUI** Adolescents, adultes, mères de jeunes enfants et femmes enceintes, personnes ayant des troubles de santé mentale et gens référés par la justice.

### **PROGRAMME ALCOCHOIX +**

Offert dans votre CLSC • 418 628-6808 (centrale de rendez-vous)

[www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/alcochoix](http://www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/alcochoix)

**QUOI** Pistes de réflexion, aide au choix d'un objectif et des stratégies pour l'atteindre.

**POUR QUI** Gens se questionnant sur leur consommation d'alcool et souhaitant mieux la contrôler, prenant de 10 à 35 consommations par semaine ou plus.



## TRANSPORT

### **COVOITURAGE.CA**

[www.covoiturage.ca](http://www.covoiturage.ca) • 1 877 774-8607

**QUOI** Service de covoiturage au Québec, Canada et États-Unis. Mise en contact entre les gens via le site internet. Les gens communiquent entre eux pour organiser leur transport.

**POUR QUI** Toute personne désirant offrir du covoiturage, automobiliste ou passager.

\* Inscription gratuite sur le site internet

\*\* Coût pour le transport décidé entre les personnes

### **AMIGO EXPRESS**

[www.amigoexpress.com](http://www.amigoexpress.com) • 1 877 264-4697

**QUOI** Service de covoiturage au Québec et au Canada. Contrôle par les organisateurs pour s'assurer de la sécurité des déplacements et de la satisfaction des gens.

**POUR QUI** Toute personne désirant offrir du covoiturage, automobiliste ou passager.

\* Inscription sur le site internet puis les gens décident entre eux pour le prix exigé selon la distance parcourue

### **COMMUNAUTO**

870, av. De Salaberry, bureau 106 (rendez-vous seulement) • 418 523-1788 • [www.communauto.com](http://www.communauto.com)

**QUOI** Service d'emprunt automobile.

**POUR QUI** Personnes de 21 ans et plus ayant un permis de conduire et un bon dossier de conducteur.

\* Inscription nécessaire gratuite

\*\* Coût selon le temps d'emprunt et le nombre de kilomètres parcouru

### **FLEXIBUS**

Offert par le Réseau de transport de la Capitale. [www.rtcquebec.ca/flexibus](http://www.rtcquebec.ca/flexibus)

**QUOI** Service de transport en commun sur réservation qui s'ajoute à l'offre actuelle du RTC.

Permet de se déplacer n'importe où dans les zones desservies au même prix qu'un trajet d'autobus. Zones desservies à Beauport : le nord et l'est (Sainte-Thérèse-de-Lisieux, Courville et Montmorency).

**POUR QUI** Tout le monde.

\* Site web pour tous les détails



Cliquez sur les liens web !



## TRANSPORT (suite)



### **ORLÉANS EXPRESS** 2 terminus :

Gare d'autocars de Sainte-Foy. 3001, chemin des Quatre-Bourgeois • 418 650-0087  
Terminus d'autobus de la gare du Palais. 320, rue Abraham Martin • 418 525-3000  
[www.orleansexpress.com](http://www.orleansexpress.com)

**QUOI** Transport en autocars à destination de certaines villes à travers le Québec.

Achat de billets pour la destination voulue, informations par téléphone et site internet.

**POUR QUI** Tout le monde.

\* *Tarifs selon la destination, rabais pour enfants, étudiants et aînés*

### **PLUMOBILE**

418 827-8484 • [www.plumobile.ca](http://www.plumobile.ca)

**QUOI** Service de transport en commun (autobus) entre la Côte-de-Beaupré, l'Île d'Orléans et Québec.

Fréquence des transports : matin, midi et soir durant la semaine.

Accès aux horaires et informations par téléphone ou sur le site internet.

**POUR QUI** Tout le monde.

\* *Achat de billets, laissez-passer mensuel ou paiement en argent à chaque utilisation*

### **RÉSEAU DE TRANSPORT DE LA CAPITALE (R.T.C.)**

418 627-2511 • [www.rtcquebec.ca](http://www.rtcquebec.ca)

**QUOI** Service de transport en commun (autobus) à travers la ville de Québec.

Accès aux horaires et informations par téléphone ou sur le site Internet.

**POUR QUI** Tout le monde.

\* *Achat de billets, laissez-passer mensuel ou paiement en argent à chaque utilisation*

### **TAXI COOP BEAUPORT**

418 661-7711

**QUOI** Transport en taxi. Contact par téléphone pour demander la venue d'un taxi.

**POUR QUI** Tout le monde.

\* *Coût selon la distance parcourue et le temps d'attente du chauffeur*

## COORDONNÉES CLSC ORLÉANS ET HÔPITAUX



### **CLSC ORLÉANS**

Consultation sociale : 811

Prise de rendez-vous : 418 628-6808

Numéro général : 418 663-2572

**QUOI** Prise de sang et autres prélèvements, soins infirmiers, clinique jeunesse, dépistage des ITSS, contraception, vaccination pour adultes et enfants (sauf covid-19), cours prénataux, clinique prénatale, clinique d'allaitement et autres.

**POUR QUI** Tout le monde, particulièrement la **nouvelle clientèle**.

### **CLSC ORLÉANS - POINTE DE SERVICE**

CLSC Orléans-Beauport. 3666, chemin Royal (Beauport Ouest et Giffard) • 418 663-2572

CLSC Orléans-Maizerets. 2480, chemin de la Canardière • 418 661-1413

CLSC Orléans-Montmorency. 66, 103<sup>e</sup> Rue (Courville et Montmorency) • 418 663-2572

CLSC Orléans-Ste-Brigitte-De-Laval. 20, rue du Domaine • 418 825-5065

**QUOI** Soins infirmiers : prise de sang et autres prélèvements, soins de plaies et soins post-opératoire, contraception, dépistage des ITSS. Prise de rendez-vous : 418 628-6808

**POUR QUI** Personne ayant besoin de soins infirmiers.



Cliquez sur les liens web !



## COORDONNÉES CLSC ORLÉANS ET HÔPITAUX (SUITE)

### **CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITÉ LAVAL (C.H.U.L.)**

2705, boulevard Laurier • 418 525-4444

### **CLINIQUE MÉDICALE DES PROMENADES (SUPER-CLINIQUE) BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3333, rue du Carrefour • 418 663-6345

**QUOI** Rendez-vous de dépannage médical.

**POUR QUI** Clientèle sans médecin de famille.

### **HÔPITAL CHAUVEAU**

11999, rue de l'Hôpital • 418 842-3651

### **HÔPITAL DE L'ENFANT-JÉSUS**

1401, 18<sup>e</sup> Rue • 418 525-4444

### **HÔPITAL JEFFREY HALE**

1250, chemin Ste-Foy • 418 684-5333

### **HÔPITAL DE STE-ANNE-DE-BEAUPRÉ**

11000, rue des Montagnards • 418 827-3726

### **HÔPITAL SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE**

10, rue de l'Espinay • 418 525-4444

### **HÔPITAL SAINT-SACREMENT**

1050, chemin Ste-Foy • 418 525-4444

### **HÔTEL-DIEU DE QUÉBEC**

11, Côte du Palais • 418 525-4444

### **INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC**

2725, chemin Ste-Foy • 418 656-8711



*Cliquez sur les liens web !*



# NOUVEAU SITE WEB!



RECHERCHEZ UN SERVICE



Enfants



Adolescents



Femmes



Hommes



Aînés



Familles

C'EST MAINTENANT **FACILE** ET **RAPIDE** DE TROUVER  
LES SERVICES ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES DANS BEAUPORT !

[www.avenuecitoyenne.ca](http://www.avenuecitoyenne.ca)

 **CDCB**  
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE DE BEAUPORT  
Forte de sa communauté depuis 1989



## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTES/URGENCE

### 911

Téléphone : 911

**QUOI** Situations d'urgence : incendie, violence, blessure importante, danger de mort, etc.

### **CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC**

1 800 463-5060

**QUOI** Service téléphonique 24h/7 jours par des professionnels pouvant fournir des informations sur les gestes à poser, par exemple dans des cas d'intoxication.

### **CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC**

1380-A, boul. René-Lévesque Ouest (administration) • 418 688-4240 • [www.centredecrise.com](http://www.centredecrise.com)

**QUOI** Intervention téléphonique 24h/7 jours. Hébergement de crise et hébergement temporaire. Équipe mobile, soutien post-crise, entrevue externe.

**POUR QUI** Personne vivant une crise et les proches.

### **CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC**

1310, 1<sup>ère</sup> Avenue • 1 866 277-3553 • [www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)

**QUOI** Interventions téléphoniques 24h/7 jours. Rencontre en situation de crise, suivi, intervention auprès des proches après un suicide.

**POUR QUI** Personne ayant des idées suicidaires, gens inquiets pour un proche ou gens endeuillés par un suicide. Toute personne s'intéressant à la problématique du suicide.

### **GUICHET D'ACCÈS À LA PREMIÈRE LIGNE (G.A.P.)**

Téléphone : 811, option 3 ou 1 833 821-1756. Du lundi au vendredi de 8h à 19h45, samedi, dimanche et jours fériés de 8h à 15h45

**QUOI** Obtention d'un rendez-vous médical ou un service de santé pour personnes **sans médecin de famille**.

### **INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL**

Téléphone : 811

**QUOI** Services-conseils par une infirmière ou un intervenant social, information sur les questions de santé physique et mentale, intervention psychosociale et en situation de crise.

### **LIGNE-RESSOURCE POUR VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE**

1 888 933-9007

**QUOI** Soutien téléphonique 24h/7 jours et référence vers les ressources lors d'agression.

### **PROGRAMME 641-AGIR**

Service de police de la Ville de Québec

418 641-2447 ou formulaire sur le site [www.ville.quebec.qc.ca](http://www.ville.quebec.qc.ca)

**QUOI** Pour transmettre des informations sur une situation suspecte, dangereuse ou criminelle de façon confidentielle.

### **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (R.A.M.Q.) - BEAUPORT**

3666, chemin Royal (CLSC Orléans-Beauport) • 418 663-2572 • [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

**QUOI** Carte d'assurance maladie, assurance médicaments et autres.

### **SERVICE 211**

Téléphone : 211 • [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

**QUOI** Ligne d'information et de référence téléphonique vers des ressources tels que les services communautaires et sociaux.

### **SERVICE 311**

Téléphone : 311 • [www.ville.quebec.qc.ca/nous\\_joindre/311](http://www.ville.quebec.qc.ca/nous_joindre/311)

**QUOI** Obtenir des renseignements sur un service, transmettre un commentaire, une demande d'intervention ou une plainte.

### **SIGNALEMENT À LA DIRECTION DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE (D.P.J.)**

1 800 463-4834

**QUOI** Service 24h/7 jours. Vous êtes témoin de négligence, de mauvais traitements, de violence ou de toute forme de maltraitance envers un enfant.

### **SÛRETÉ DU QUÉBEC**

418 310-4141 • [www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)

**QUOI** Service de police provincial.

Document original réalisé par Manon Lafrance, Caroline Duchaine, Mélissa Huot, Julie Anakoyi Kalonda et Lisette Pierre, mères de famille impliquées dans le milieu, soutenues par Isabelle Descôteaux, stagiaire au CLSC Orléans, et supervisée par Fabienne Saint-Cyr. Mise en page et infographie : Daniel Spence  
Illustration des fiches conseils : Mathieu Renaud

Informations colligées et mises à jour en février 2023  
par Geneviève Côté (coordonnatrice Beau Port d'attache) et  
Isabelle Côté (organisatrice communautaire CIUSSS de la Capitale-Nationale)  
Si vous découvrez des erreurs dans ce bottin, veuillez les en aviser.

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec** 



**BEAU PORT D'ATTACHE**  
Ensemble pour l'enfance!



Papier 100% recyclé



Aloha Добро пожаловать!

Witamy bem-vindos

Mirë se vjen

Bienvenue

Ласкаво просимо

Bienvenidos

Welcome

환영합니다

Welkon  
benvenut  
саламдашуу

b