



RESSOURCES EN CAS D'URGENCE

911, Urgences-Santé

Service téléphonique d'urgence, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour un besoin rapide de la police, des pompiers ou du service ambulancier.

Tél : 911 | Urgences-Santé 911

Centre antipoison du Québec

24/7. En cas d'empoisonnement, d'intoxication ou d'exposition à des substances dangereuses.

Tél. : 1 800 463-5060 | csssvc.qc.ca

Centre de prévention du suicide

24/7. En cas de détresse avec idées suicidaires. Pour un proche ou pour vous-même.

Tél. : 1 866 277-3553 | cpsquebec.ca

Info-Social : urgence psychosociale

24/7. En cas d'intervention immédiate en situation de crise.

Tél. : 811, option 2 | Info-Social

Protection de la jeunesse

24/7. En cas d'inquiétude pour la sécurité d'un enfant. Votre intervention restera confidentielle.

Tél. : 1 800 463-1029

SOS violence conjugale

Service téléphonique de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7. En cas de violence conjugale. Vous pouvez téléphoner si vous êtes victime ou si vous en êtes témoin.

Tél. : 1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

Drogue : aide et référence

24/7. Pour du soutien, de l'information et des références aux personnes concernées par la toxicomanie.

Tél. : 1 800 265-2626 | drogue-aideréférence.qc.ca

Ligne Parents

24/7. Soutien professionnel destiné aux parents vivant des difficultés avec leur enfant.

Tél. : 1 800 361-5085 | ligneparents.com

SOS Grossesse

Service téléphonique de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7. Pour grossesse difficile, non désirée ou questions sur la grossesse.

Tél. : 1 877 822-1181 | sosgrossesseestrie.qc.ca

Tel-Jeunes

Service téléphonique de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7. Soutien professionnel pour les jeunes et les adolescents.

Tél. : 1 800 263-2266 | teljeunes.com

Site web de l'étude : www.uqac.ca/objectifprotection

BOTTIN

DE RESSOURCES D'AIDE

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Objectif protection :
Un projet de recherche visant à mieux assurer la sécurité des enfants avec une déficience intellectuelle.



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

UQAC
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À CHICOUTIMI



CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES

Organisme public offrant des services en matière de santé et d'assistance en matière de services comme le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, les cours prénataux, les soins aux nouveau-nés, la vaccination des jeunes enfants, les services de formation en hygiène et en santé dans les écoles.

- CLSC – Secteur-Centre, 402 boulevard Champlain Sud, Alma, 418-669-2000
- CLSC de Jonquière, 3667 boulevard Harvey, Jonquière, 418-695-7700
- CLSC Secteur-Centre (Saint-Joseph), 100 rue Saint-Joseph Sud, Alma, 418-669-2000
- CLSC de Chicoutimi, 411 rue de l'Hôtel-Dieu, Chicoutimi, 418-543-2221
- CLSC Les Jardins du Monastère, 201 Boulevard des Pères, Dolbeau-Mistassini, 418-276-1234
- CLSC du Fjord (La Baie), 800 rue Aimé-Gravel, La Baie, 418-544-3381
- CLSC du Fjord (l'Anse-Saint-Jean), 29 rue de Saint-Jean-Baptiste, L'Anse-Saint-Jean, 418-272-2275
- CLSC Secteur-Sud, 1895 rue 169, Métabetchouan Lac-à-la-Croix, 418-669-2000
- CLSC de Normandin, 1205 rue Saint-Cyrille, 418-274-1234
- CLSC Saint-Antoine , 400 avenue Bergeron, 418-275-0634
- CLSC de Saint-Ambroise, 340 Boulevard Gagnon, Saint-Ambroise, 418-672-4763
- CLSC de Saint-Félicien (1228), 1228 Boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien, 418-679-5270

DÉPENDANCE

Améliorer l'état de santé, de bien-être, la qualité de vie et l'intégration sociale des personnes ayant des problèmes d'alcool, de drogue, de jeu et de cyberdépendance et de leur entourage par le biais de services de réadaptation.

- **Centre le S.P.O.T.** 27, rue St-Antoine, Métabetchouan-Lac-à-la-Croix, Québec, 418-349-8050 (*accueillir, accompagner, prévenir et d'intervenir auprès des personnes du secteur sud de Lac-St-Jean Est (Desbiens, Hébertville, Hébertville-Station, Métabetchouan-Lac-à-la-Croix, Saint-Bruno et Saint-Gédéon) aux prises avec une problématique d'abus ou de dépendance ainsi que leurs proches*)
- **Service d'information et d'intervention en toxicomanie (SIIT) – Unité Domrémy Alma**, 280, rue Scott Ouest, Alma, 418-662-9251 ou le 418-662-6229
- **Travail de milieu Secteur Sud**, 27, rue Saint-Antoine, Métabetchouan, 418-349-8050 ou le 418-321-2011 (pour Stéphanie Côté) ou le 581-230-5929 (pour Kim Dallaire), travaildemilieu@hotmail.com
- **Centre d'intervention familiale Le Transit**, 2469 Rue Saint-Dominique, Jonquière, 418-695-2780. (*Le Transit accompagne les parents et les jeunes dans leur cheminement pour être bien dans toutes les sphères de leur vie*)
- **Maison d'hébergement Le Séjour**, 2229, rue de l'hôpital, Jonquière, 418-547-8611 (*La Maison d'Hébergement Le Séjour est un organisme communautaire qui vient en aide aux hommes et aux femmes de 18 ans et plus ayant une problématique d'abus ou de dépendance aux substances psychoactives et au jeu pathologique*)
- **Patro de Jonquière**, 2565 Rue Saint-Dominique, Jonquière, 418-542-7536 (*Le Patro de Jonquière est un centre communautaire de loisirs qui offre un milieu de vie favorisant le développement de la personne; Qui rejoint les jeunes pour leur offrir un accompagnement, de même qu'un lieu de rencontre et d'activités adapté à leurs besoins; Qui accueille les adultes et les aînés dans leur temps de loisirs; Qui rend service à la communauté de Jonquière et plus particulièrement aux démunis*)

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Pour toutes personnes ayant des problèmes de santé mentale afin de soutenir son développement, son autonomie, son intégration et son maintien dans la communauté.

- Association Québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires - REVIVRE. 1-866-738-4873.
- Santé Mentale Québec-Lac-St-Jean, 962, Paradis, CP 214, Roberval, 418-275-2405 (*promouvoir les saines habitudes de vie en santé mentale et prévenir les troubles de santé mentale*)

ABUS

Offrir des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à des abus sexuels.

- CALACS Entre Elles, C.P. 161 Roberval ou le 275, boul. De Quen Nord, Alma, 418-275-1004 (Lac-St-Jean) et 418-662-0558 (Alma) (*Le CALACS Entre Elles est un centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. C'est un organisme communautaire qui offre des services confidentiels et gratuits aux femmes et adolescentes de 14 ans et plus, ayant vécu une ou des agressions sexuelles (viol,inceste,agression sexuelle par intoxication)*)
- Centre de femmes Au Quatre-Temps, 279 rue Collard Ouest, Alma, 418-668-7698
- Centre de ressources pour hommes Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean, 1230, boulé Wallberg, suite 313, Dolbeau-Mistassini, 418-276-5802 (*Offrir des services d'aides et de rencontres de groupe pour les hommes ayant des comportements violents et impulsifs (Service Cran) ainsi que pour les hommes en difficultés (Service Trajectoires)*)
- Centre de ressources pour hommes Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean (Alma), 540, rue Sacré-Cœur Ouest, suite 10, Alma, 418-662-5808
- La Passerelle, Alma, 418-668-4671 (*maison d'hébergement pour femmes violentées avec ou sans leurs enfants*)
- La Maison ISA, Chicoutimi, 418-545-6444 (*pour les femmes de 14 ans et plus*)

SUICIDE

Offrir des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à des abus sexuels.

- Centre de prévention du suicide 02. CP. 8208 Chicoutimi, 1-866-277-3553 (*Le Centre de prévention du suicide a comme mission de prévenir le suicide et contribuer à réduire les facteurs de risque associés dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Son principal objectif est de susciter la prise en charge du phénomène du suicide par la communauté en favorisant la promotion et la coordination des efforts en matière de prévention, intervention et post-intervention*)

COMPTOIR VESTIMENTAIRE/MEUBLES

- La Nichée, 191 avenue du Pont Nord, Alma, 418-668-3738
- Les gens oubliés d'Hébertville, 408, rue Racine, Hébertville, 418-344-4115 (*L'organisme a pour mission de faire la sensibilisation, la promotion, la défense, l'amélioration des droits des personnes assistées sociales et la participation à l'avancement de la justice sociale*)
- Maison de Quartier de Jonquière, 3971 rue du Vieux-Pont, Jonquière, 418-542-8904
- Saint-Vincent de Paul. Contactez le presbytère de votre paroisse.
- Soupière de Jonquière, 2551 rue St-Dominique, Jonquière, 418-547-0976

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

La mission d'un centre d'action bénévole est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu.

- Centre d'action bénévole de Chicoutimi, 605 rue St-Paul, Chicoutimi, 418-543-6639
- Centre d'action bénévole de Jonquière, 3791 rue de la Fabrique, Jonquière, 418-542-1625
- Centre d'action bénévole du Lac, 125 avenue Bégin Alma, 418-662-5188
- Centre d'action bénévole Domaine-Du-Roy, 1209 Boulevard du Sacré-Cœur, Saint-Félicien, 418-662-5188
- Centre d'action bénévole de Saint-Félicien, 1211 rue Notre-Dame, Saint-Félicien, 418-679-1712

HÉBERGEMENT

- Association des handicapés de Desbiens – Résidence des amis de Pierrot, 1398, rue Dequen Desbien, 418-346-1066 (*L'association a pour mission de promouvoir le développement et l'intégration des personnes handicapées en déficience physique et intellectuelle*)
- Le Renfort, 122, rue Harvey Est, Alma, 418-668-8706.
- La Passerelle, Adresse confidentielle, 418-668-4671 (*Accueillir des femmes victimes de violence conjugale et vivant tout autre forme d'oppression*)

RESSOURCES POUR LES PERSONNES DÉMUNIES

- **Carrefour bénévole Labrecque Lamarche**, 132, rue Principale, Lamarche, 418-481-2229
- **Coopération de services à domiciles Lac-St-Jean-Est**, 723, chemin du pont tâché nord, Alma, 418-668-0854 (*Offrir à la population du territoire de la MRC de Lac-Saint-Jean-Est des services d'aide à domicile et en résidence*)
- **La popote Roulante d'Alma**, 280, rue Scott Ouest, Alma, 418-720-1906 (*Livraison à domicile de repas du midi chauds et complets 5 jours semaine du lundi au vendredi*)
- **Maison de Campagne et d'Entraide Communautaire du Lac**, 2915, Route du Lac Ouest, Alma, 418-662-2102 (*Permettre aux familles, aux personnes seules et aux aînés d'améliorer leurs conditions de vie en brisant leur isolement et en développant leur capacité d'agir sur le plan individuel et social*)
- **Maison des Familles – La cigogne du Lac-St-Jean-Est**, 155, rue St-Joseph Sud, Alma, 418-662-3690 (*Répondre aux besoins des familles du Lac-St-Jean-Est, à toutes les étapes de vie. Ces besoins peuvent être au niveau économique, physique, psychologique, social ou culturel*)
- **Marmite fumante Inc.**, 70, Avenue Saint-Joseph Sud, Alma, 418-662-5908 (*Aider les personnes démunies en leur offrant un service d'aide alimentaire*)
- **Moisson Alma**, 405, Boul. De Quen Nord, Alma, 418-480-4999 (*Récupération de denrées pour la redistribution, le principal objectif de notre organisme est d'apaiser la faim auprès de la population habitant dans le territoire de la MRC Lac St-Jean Est et vivant en situation de précarité*)
- **Ressource en alimentation-regroupement Lac-St-Jean-Est 0-5 ans**, 418-668-5268 (*Renforcer les capacités individuelles de base en alimentation favorisant l'adoption de comportements sains à cet égard*)
- **Centre de services du Mieux-Vivre**, 55 Rue Du pont Est, Saint-Ambroise, 418-672-4143 (*Améliorer la qualité de vie. Pourvoir la clientèle de services et d'activités communautaires adéquats tant dans le domaine social que de la santé*)
- **Entre-Êtres**, 2811 Boulevard du Saguenay, Jonquière, 418-548-5349 (*Organisme communautaire qui lutte contre la pauvreté par la mise en place d'activités récréatives*)
- **Saint-Vincent de Paul**. Contactez le presbytère de votre paroisse.
- **Épicerie Halte-ternative** 418-412-6155.
- **Soupière de l'amitié d'Arvida/Kénogami/Côte Réserve et épicerie économique**, 418-512-4310

EMPLOIS

- **Carrefour Jeunesse-Emploi du Lac-St-Jean-Est**, 420, rue Collard Ouest, Alma, 418-668-0105 (*offrir aux jeunes adultes de 16 à 35 ans, quelle que soit leur situation socioéconomique des services visant la réinsertion scolaire, le maintien, l'intégration ou la ré intégration en emploi ainsi que des services visant le développement de l'entrepreneuriat, et ce, en complémentarité avec les ressources du milieu*)
- **Groupe Inter-Action Travail**, 425, rue Sacré-Cœur Ouest, Alma, 418-668-8220 (*Accompagner les personnes dans la recherche et dans l'obtention d'un emploi correspondant à leurs qualifications et à leurs aspirations; De favoriser la création d'emplois en participant à la réalisation de nouveaux projets*)



AIDE FINANCIÈRE

- **SARCA – Service d'Accueil des adultes – Commission scolaire du Lac-Saint-Jean**, 775, Boul, St-Luc Ouest, Alma, 418-669-6043 (*Le SARCA est un service d'accueil et de référence pour aider les adultes à définir leur projet de formation. Son rôle est d'offrir du soutien et de l'accompagnement aux personnes indécises quant à leur orientation et leur avenir professionnel et les référer au bon endroit*)

FAMILLE



- **ParenFant**, 275, Boul. De Quen Nord, Alma, 418-662-8454 (*Offrir une panoplie de services de prévention et de soutien (individuel et/ou de groupe) qui s'adressent à toutes les familles*)
- **Parents-Branchés**, 425, rue Collard, Alma, 418-662-8440 (*Regrouper en corporation les parents seuls, chefs de famille et leur offrir du support; Regrouper et offrir du support aux membres de la famille recomposée*)
- **Accès Entraide Familles Lac-St-Jean-Est**, 275, Boul. De Quen Nord, Alma, 418-662-5899 (*Les personnes de 0-99 ans en situation difficile et/ou de faible revenu sur le territoire Lac St-Jean-Est. Offrir du répit par l'organisation d'activités de loisirs et d'actions préventives*)
- **Tandem Lac-Saint-Jean-Est**, 275, Boul. De Quen Nord, Alma, 418-480-1663 (*Offrir aux jeunes de 12 à 30 ans, ainsi qu'aux parents d'adolescents des services d'information, d'aide psychosociale et de référence correspondant à leurs besoins*)

Rôle parental

- **Aide-Parent Plus**, 3842 Boulevard Harvey, Jonquière, 418-547-4792 (*Aide aux pères et aux mères d'enfants de 0 à 5 ans, ou étant en voie de le devenir, par le biais d'un support moral et/ou matériel. Tous nos services visent à créer des réseaux d'entraide, à briser l'isolement et à outiller les parents afin de renforcer leurs compétences parentales.*)
- **Centre de services du Mieux-Vivre**, 418-672-4143
- **Centre d'intervention familiale Le Transit**, 2469 Rue Saint-Dominique, Jonquière, 418-695-2780
- **Panda Saguenay Lac-St-Jean**, 1936, Davis, suites 115-116, Jonquière, 418-579-3140, poste 237 (*Groupe de soutien, accompagnement scolaire, ateliers parents-enfants*)

Stimulation de l'enfant

- **Entre-Êtres**, 418-548-5349
- **Jardin d'enfants du Cégep de Jonquière**, 418-547-2191
- **Joujouthèque Saguenay**, 418-699-6065
- **Les Jardins du coin L.J.C.**, 418-545-7347
- **Patro de Jonquière**, 418-542-7536

Jeunesse/adolescence

- **Centre d'intervention familiale le Transit**, 2469 Rue Saint-Dominique, Jonquière, 418-695-2780
- **Panda Saguenay-Lac-St-Jean**
- **Patro de Jonquière**

CENTRES DE JOUR

- **Centre de femmes – Au Quatre-Temps**, 279, rue Collard Ouest, Alma, 418-668-7698 (*Offrir un lieu d'appartenance pour les femmes, pour échanger sur leurs conditions de vie, se sortir de l'isolement et d'acquérir plus d'autonomie; promouvoir l'égalité, défendre les droits et les intérêts des femmes et développer la solidarité, l'entraide et l'action*)
- **Centre de rétablissement – Le Renfort**, 122, rue Harvey Est, Alma, 418-668-8706 (*Le Centre de Rétablissement le Renfort vise le soutien, l'intégration et l'accompagnement des personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale dans l'actualisation de leur projet de vie dans le but de leur permettre de retrouver leur pleine citoyenneté*)
- **Centre le S.P.O.T.** 27, rue St-Antoine, Métabetchouan-Lac-à-la-Croix, Québec, 418-349-8050
- **La Nichée**, 670, Boul. Des Cascades, Alma, 418-668-3738 (*La Nichée a pour mission d'accompagner et de soutenir la famille dans toutes les étapes entourant la maternité et la paternité du secteur MRC Lac-St-Jean Est*)
- **Maison de Campagne et d'Entraide Communautaire du Lac**, 2915 Route du Lac Ouest, Alma, 418-662-2102
- **Maison de répit dépannage Maurice-Tanguay d'Alma**, 418-662-4951 (*La Maison répit-dépannage Maurice-Tanguay d'Alma vient en aide aux aidants naturels de personnes ayant une déficience physique et/ou intellectuelle. Il s'agit d'un service de garde spécialisé*)

SERVICES DE GARDE ET DE RÉPIT

- **Aide-Parent Plus**, 3842 Boulevard Harvey, Jonquière, 418-547-4792
- **Bureau Coordonnateur du Royaume**. www.bcjonquiere.ca
- **Centre d'action bénévole de Jonquière**. 418-542-1625.
- **Centre de services du Mieux-Vivre**, 418-672-4143
- **Halte-répit au Pays des z'amis**. 418-547-4792.
- **La Place 0-5**. 1-844-270-5055. www.laplace0-5.com
- **Ma garderie**. www.magarderie.com