



RESSOURCES FAMILLE BEAUPORT

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

*La Voix des Parents de Beauport
Beau Port d'Attache
CLSC Orléans*

Novembre 2015



QUARTIERS DE BEAUPORT 1-6

TRAJETS D'AUTOBUS ET PISTES CYCLABLES 7

ACTIVITÉS SPORTIVES - PATIN / PISCINE / SOCCER 8

Aide alimentaire **9**

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

Aide matérielle et bénévolat **12**

Aide et soutien psychologique **13**

Défense des droits **14**

Emploi **15**

Haltes et services de garde **16**

Hébergement et violence **19**

Immigration **21**

Logement **22**

Loisirs **22**

Ressources diverses au bien-être **23**

Programmes d'éducation pour adultes et enfants, soutien aux études **24**

Santé physique **25**

Services pour les parents et la famille **26**

Services spécialisés pour la famille **28**

Services pour les jeunes **29**

Services prénataux et postnataux **30**

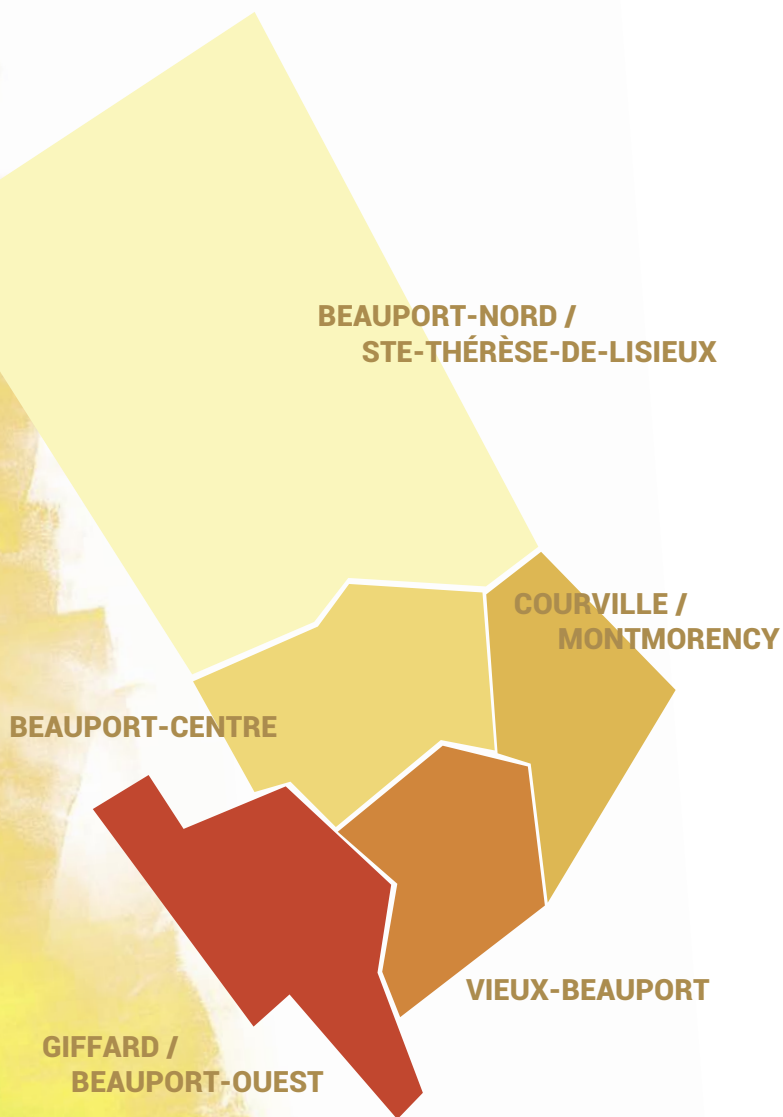
Services spécialisés - Alcool, drogues, jeu **31**

Transports **33**

Coordonnées du CLSC et des hôpitaux **34**

Numéros de téléphone importants / Urgences **34**

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 Clé de Sol

2400, avenue d'Estimauville
418 663-5858



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
418 666-4000



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



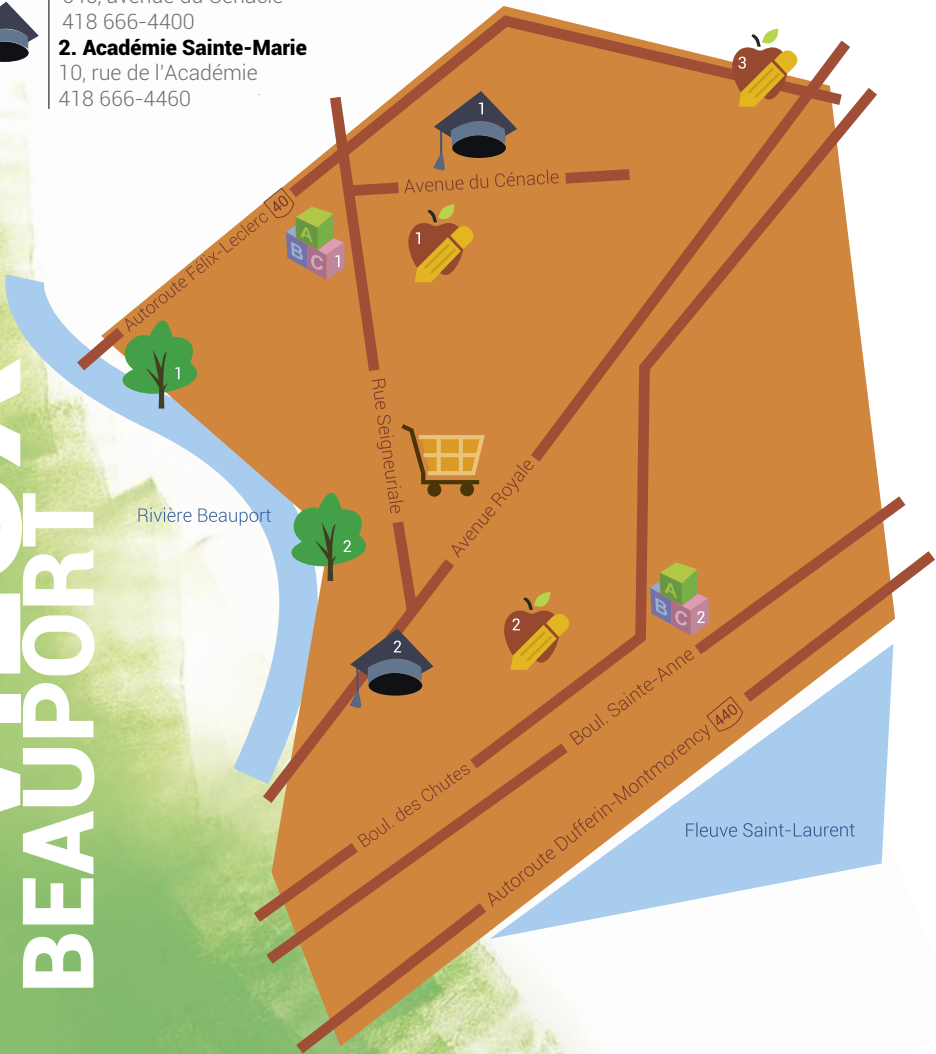
Parc de la rivière Beauport

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

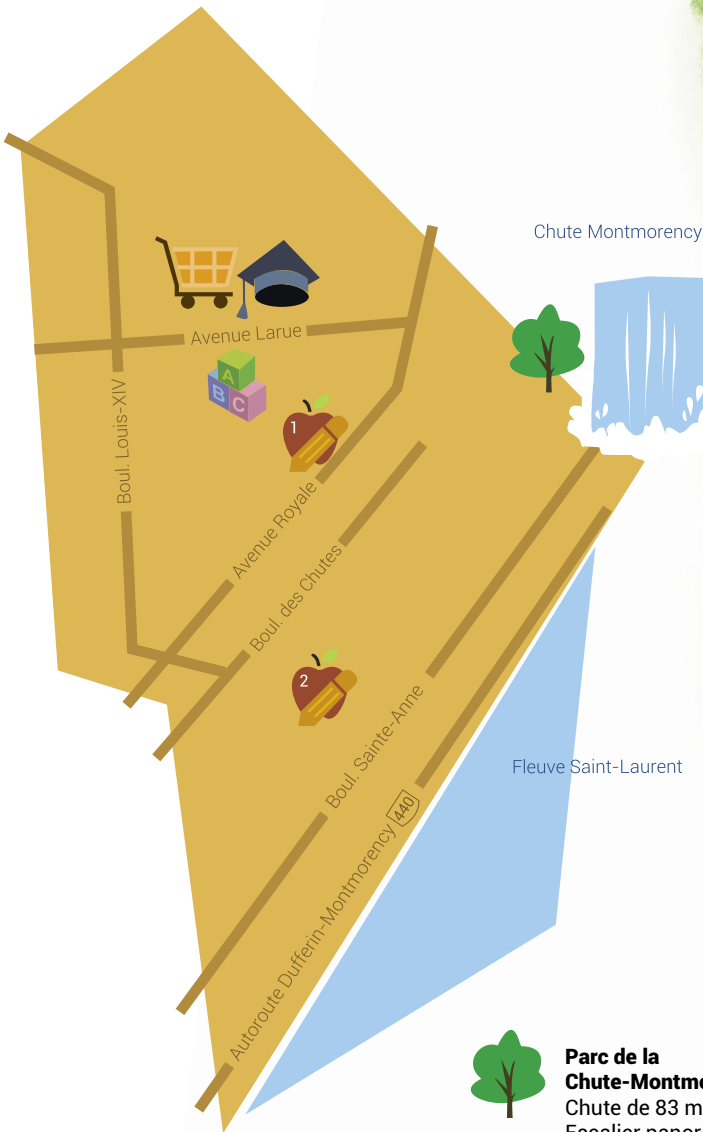


Axe commercial - avenue Royale et rue Seigneuriale (rayon de 500 m)

Restaurants, banques, pharmacies.



COURVILLE MONTMORENCY



CPE La P'tite Chute

1, rue de la Farandole
418 661-0404



1. École primaire Beausoleil

2267, avenue Royale
418 821-0220

2. École primaire du Parc

90, boulevard des Français
418 821-0208



École secondaire de la Courvilloise

2265, avenue Larue
418 821-4220



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



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

Centre commercial, pharmacies,
épiceries, banques.

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



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 Primerose

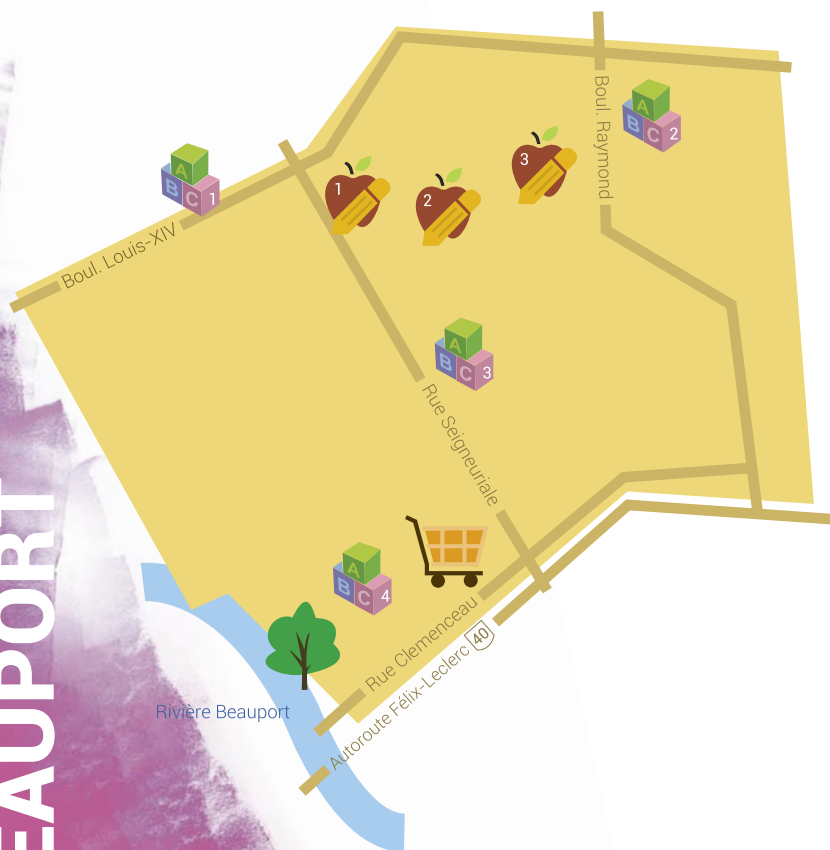
155, rue Bessette
418 666-4562

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 1000 m)

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





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



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

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



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

AUTOBUS ET BICYCLETTE

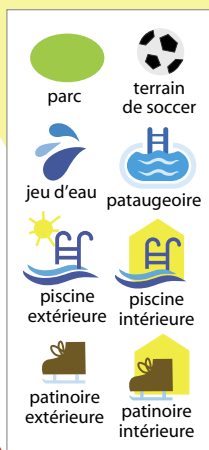


Piste cyclable reliant le Centre de plein air de Beauport au secteur commercial de la rue Clemenceau. En direction sud, les usagers peuvent rejoindre le fleuve Saint-Laurent en suivant la rivière Beauport.



3 principaux trajets d'autobus du secteur Beauport. Pour de plus amples renseignements sur les trajets d'autobus, visitez le www.rtcquebec.ca





1. Parc de la Baie de Beauport

1, boul. Henri-Bourassa

2. Parc Saint-Ignace

3300, chemin Royal

3. Centre de loisirs 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

0, 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

105, 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

491, rue Montpellier

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



AIDE ALIMENTAIRE

BANQUES ALIMENTAIRES, ÉPICERIES ÉCONOMIQUES ET DISTRIBUTION

LA BARATTE

2120, rue Boivin • 418 527-4857 • www.labaratte.ca

QUOI Livraison à domicile de plats congelés, plats santé et à faible coût.

POUR QUI Gens à faible revenu de la région de Québec.

* Preuve de faible revenu exigée (moins de 25 000\$/an) et être membre de l'organisme (5\$/an)

** Bon de commande disponible à l'organisme et sur le site Internet

LA BOUCHÉE GÉNÉREUSE

145, boul. 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

QUOI Épicerie économique (dans la mesure du possible, achat de 10\$ de viandes 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

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.

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

* Halte-garderie gratuite au chalet Chevalier

CUISINE COLLECTIVE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • 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 Pour les familles à faible revenu du quartier Montmorency, mais aussi ouvert à toutes les familles à faible revenu de Beauport.

* Halte-garderie gratuite

DISTRIBUTION, DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET PANIERS DE NOËL

L'ARMÉE DU SALUT

815, boul. Wilfrid-Hamel • 418 641-0050

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

POUR QUI Personnes et familles dans le besoin.

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

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CHUTES COURVILLE/MONTMORENCY

Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon • 418 666-2371 • www.lepivot.org

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

POUR QUI Familles et personnes 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

AIDE ALIMENTAIRE (suite)



DISTRIBUTION, DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET PANIERS DE NOËL

ENTRAIDE AGAPÉ

418 661-7485 • 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.

SERVICE DE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DU VIEUX-BOURG **VIEUX-BEAUPORT**

69, avenue Juchereau au centre de loisirs La Cavée • 418 666-2336

QUOI Distribution alimentaire hebdomadaire.

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

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

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

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 DES ATELIERS À LA TERRE **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

418 523-6021

QUOI Jardin cultivé collectivement. Partage des récoltes.

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

TOIT-JARDIN D'AGAPÉ **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD**

3148, chemin Royal (sur le toit d'Entraide Agapè) • 418 661-7485

QUOI Jardin dans des pots et bacs sur le toit de l'organisme. Partage des récoltes.

POUR QUI Pour les familles ou membres d'Agapè habitant en appartement et ne pouvant faire un jardin chez eux. Bienvenue aux enfants !

JARDIN DE LA VIE EN COULEUR

Sur le terrain du Centre d'hébergement Saint-Augustin • 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 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

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 MONTMORENCY **COURVILLE/MONTMORENCY**

705, 120^e 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 St-Grégoire).





AIDE AU BUDGET ET AIDES FINANCIÈRES PARTICULIÈRES

AIDE FINANCIÈRE DE DERNIER RECOURS (AIDE SOCIALE)

418 646-3350 • www.emploi.quebec.gouv.qc.ca, rubrique Citoyen - Obtenir une aide financière - Aide 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

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-LOGEMENT

418 644-4545 • www.gouv.qc.ca, rubrique Citoyen - Vivre en logement

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

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.revenu.quebec.ca, rubrique Citoyens - Crédit d'impôt pour frais de garde

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^{ère} Avenue, bureau 280 • 418 522-7356 • 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.

POUR QUI Ouvert à tous.

PRESTATION FISCALE CANADIENNE POUR ENFANTS (Gouvernement du Canada)

1-800-387-1194 • www.servicecanada.gc.ca, rubrique Services pour vous - Familles et enfants

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.

SOUTIEN AUX ENFANTS (Gouvernement du Québec)

418 643-3381 • www.rrq.gouv.qc.ca/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.

AIDE MATÉRIELLE ET BÉNÉVOLE



ACCÈSPORTS, AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CHUTES COURVILLE/MONTMORENCY

4551, boulevard Ste-Anne • 418 666-2371

QUOI Cueillette et dons d'équipements sportifs usagés.

POUR QUI Jeunes et leur famille dans le besoin à Beauport.

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

L'ARMÉE DU SALUT

815, boul. 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

QUOI Soutien à l'aide aux devoirs pour enfants du primaire et adultes en alphabétisation. Gardiennage et dépannage divers : peinture, réparations, préparation de repas. Accompagnement-transport et plusieurs autres !

POUR QUI Familles et personnes 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 EMMAÛS

915, Saint-Vallier Est • 418 692-0385 • www.comptoiremmaus.com

QUOI Vente à bas prix de meubles, objets et vêtements usagés donnés par la population. Collecte de meubles à donner à domicile et récupération des articles à donner.

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 ET JOUJOUTHÈQUE DE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • www.refavie.com

QUOI Vente de vêtements et location de jouets usagés à très bas prix.

POUR QUI Ouvert à tous.

LE MARCHAND DE LUNETTES (dans les organismes communautaires)

581 983-3883 • www.marchanddelunettes.org

QUOI Lunetterie communautaire, 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.





AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE région de Québec

8255, boulevard Henri-Bourassa, bureau 220 • 418 529-1899 • 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, boul. René-Lévesque Ouest (administration) • 418 688-4240 • www.centredecrise.com

QUOI Intervention téléphonique 24h/7jours. 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^{ère} Avenue • 418-683-4588 • www.cpsquebec.ca

QUOI Interventions téléphoniques 24h/7jours. 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

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.emotifs-anonymes.org (pour trouver date et lieu de rencontre 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)

LA BOUSSOLE

302, 3^e Avenue • 418 523-1502 • www.laboussole.ca

QUOI Soutien téléphonique 24h/7jours. 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.

Océan

2120, rue Boivin, bureau 205 • 418 522-3352 (bureaux) 418 522-3283 (ligne d'écoute du lundi au vendredi de 17h à 21h) • 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.

ODYSSÉE BLEUE VIEUX-BEAUPORT

1168, boulevard des Chutes • 418 667-6444

QUOI Soutien et accompagnement dans le rétablissement. Intégration socioprofessionnelle, informations et accompagnement lors de recours et défense des droits.

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

AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (suite)



PARENTS-ESPOIR

363, rue de la Couronne, 4^e étage, bureau 410 • 418 522-7167 • 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

QUOI Ligne d'écoute de 9 h 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 QUÉBEC

1279, 4^e Avenue • 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

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-ADDS

301, rue de Carillon • 418 525-4983 • 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)

8400, boulevard Henri-Bourassa, bureau A270 • 418 643-3334 • www.aidejuridiquequebec.qc.ca

QUOI Services 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

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.

COMMISSION D'ACCÈS À L'INFORMATION DU QUÉBEC

575, rue Saint-Amable, bureau 1.10 • 1-888-528-7741 • 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.





DÉFENSE DES DROITS (suite)

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DE LA JEUNESSE

575, rue Saint-Amable, bureau 4.31 • 418 643-1872 • www.cdpdj.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.

FONDATION POUR L'AIDE AUX TRAVILLEUSES ET TRAVAILLEURS ACCIDENTÉS

1, route de l'Église, bureau 505 • 418 688-7273 • www.fata.qc.ca

QUOI Informations et défense des droits des travailleurs. Représentation devant les tribunaux.

POUR QUI Travailleurs victimes d'accidents ou de maladies du travail. Services aussi offerts aux victimes d'actes criminels, d'accidents d'automobiles et aux bénéficiaires de la Régie des rentes du Québec en cas d'invalidité.

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

400, boulevard Jean-Lesage, bureau 450 • 418 643-1484 • www.opc.gouv.qc.ca

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

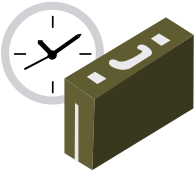
POUR QUI Ouvert à tous.

PROTECTEUR DU CITOYEN

525, boulevard René-Lévesque Est, bureau 1.25 • 418 643-2688

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.



EMPLOI

ATELIER DE PRÉPARATION À L'EMPLOI

710, rue Bouvier, bureau 275 • 418 628-6389 • www.ape.qc.ca

QUOI Accompagnement en recherche et maintien d'emploi. Planification et développement de carrière, gestion des difficultés personnelles et professionnelles.

POUR QUI Adultes de 18 ans et plus. Programmes particuliers pour les 45 ans et plus.

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MONTMORENCY VIEUX-BEAUPORT

947, avenue Royale • 418 821-0063 • www.cjem.qc.ca

QUOI Services 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 ÉTAPE

275, rue du Parvis, bureau 500 • 418 529-4779 • www.centre-etape.qc.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.

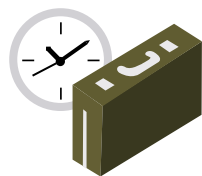
CENTRE LOCAL D'EMPLOI DE BEAUPORT VIEUX-BEAUPORT

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 Beaufort.

EMPLOI (suite)



CENTRE SERVICE CANADA LA CITÉ-LIMOILOU

2500, boulevard Montmorency • 1-800-622-6232 • www.servicecanada.gc.ca et www.edsc.gc.ca

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

POUR QUI Tous les canadiens.

COMMISSION DES NORMES DU TRAVAIL

1-800-265-1414 • www.cnt.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, 6^e étage • 418 529-5557 • 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.

GROUPE INTÉGRATION TRAVAIL

Halles Fleur de Lys, 245, rue Soumande, bureau 280 • 418 686-1888 • 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

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

POUR QUI Personnes de 16 ans et plus ayant peu ou pas d'expérience de travail et/ou de scolarité, 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.gouv.qc.ca, rubrique Chercher un emploi

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

POUR QUI Tous les adultes.

HALTES ET SERVICES DE GARDE



ALLIANCE DU BUREAU COORDONNATEUR DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL DE BEAUPORT

299, rue Seigneuriale, bureau 300 • 418 661-5122 • www.william.coop/Site/abcbeauport

QUOI Informations en lien avec la garde en milieu familial. Répertoire des places subventionnées disponibles.

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

HALTE-GARDERIE LES BOUTS D'CHOU COURVILLE/MONTMORENCY

Centre Ulric-Turcotte, 35, rue Vachon • 418 666-6182 • 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. Coût selon membre ou non et temps de présence

Bottin disponible en version
numérique au csssqn.qc.ca
et au cdcbeauport.ca
D'autres adresses suivront.





HALTES ET SERVICES DE GARDE (suite)

HALTE-GARDERIE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • www.refavie.com

QUOI Service de garde pour enfants de 0 à 6 ans, activités et socialisation.

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

* *Maximum 2 jours/semaine, inscription au plus tard la veille selon les places disponibles*

LA MAISON DES PETITES LUCIOLES

1805, avenue de la Ronde • 418 527-6096 poste 227 • www.petiteslucioles.ca

QUOI Répétit et séjours de stimulation 24h/7jours (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

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

POUR QUI Parents désirant inscrire leur(s) enfant(s) en milieu de garde.

LE PETIT RÉPIT

325, avenue des Oblats • 418 525-1126 • www.lepetitrepit.ca

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

POUR QUI Familles avec des enfants de 0 à 18 ans, peu importe le type de besoins.

* *Coût selon les services*

MA GARDERIE

www.magarderie.com

QUOI Répertoire des places offertes par les divers services de garde au Québec, recherche selon le type de garderie souhaité et l'endroit.

POUR QUI Parents cherchant un service de garde, et services de garde offrant des places.



HÉBERGEMENT ET VIOLENCE

MILIEUX D'HÉBERGEMENT

GÎTE JEUNESSE BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

2706, avenue Pierre-Roy • 418 666-3225 • www.gitejeunesse.org

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

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

* *Gratuit*

MAISON RICHELIEU HÉBERGEMENT JEUNESSE

2808, chemin des Quatre-Bourgeois • 418 659-1077 • www.hebergementjeunesse.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.

* *Gratuit*

MAISON DU CŒUR POUR FEMMES

adresse confidentielle • 418 841-0011

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*

HÉBERGEMENT ET VIOLENCE (suite)



MAISON DES FEMMES DE QUÉBEC

adresse confidentielle • 418 522-0042 • www.lamaisondesfemmesdequebec.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

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

POUR QUI Femmes violentées et en difficulté souhaitant être hébergées **SANS ENFANT**.

MAISON MARIE-ROLLET

adresse confidentielle • 418 688-9024 • 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 leurs enfants.

SQUAT BASSE-VILLE

97, rue Notre-Dame-des-Anges • 418 521-4483 • 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^{ère} Avenue • 418 522-2120 • 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.

1167, chemin Ste-Foy • 418 648-2190 • 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, proches.

INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS - I.V.A.C.

1-800-561-4822 • 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

QUOI Accueil et évaluation. Soutien et informations, références par téléphone ou courriel.

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

VIOLENCE INFO

418 667-8770 • www.violenceinfo.com

QUOI Écoute téléphonique. Rencontres individuelles ou rencontres de 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.





IMMIGRATION

CENTRE INTERNATIONAL DES FEMMES

915, boulevard René-Lévesque Ouest, Bureau 110 • 418 688-5530 • 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

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, achats de vêtements et de 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)

320, rue St-Joseph Est, bureau SS-066 • 418 524-5609 • 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 8280 (inscription) • www.centrelouisjolliet.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*

MAISON D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES IMMIGRANTES

adresse confidentielle • 418 652-9761 • www.maisonpourfemmesimmigrantes.com

QUOI Hébergement et écoute téléphonique 24h/7jours. Accompagnement pour certaines démarches, interprètes, etc.

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

SERVICE D'AIDE À L'ADAPTATION DES IMMIGRANTS ET IMMIGRANTES - S.A.A.I.

245, rue Soumande, local RC 24 • 418 523-2058 • www.saai.quebec.com

QUOI Visites à domicile et accompagnement dans le réseau de la santé. Rencontres d'information et d'arrimage culturel. Jumelage interculturel et dépannage en apprentissage du français.

POUR QUI Tous les immigrants peu importe le statut, l'origine, la langue ou la religion.

SERVICE AIDE PSYCHOLOGIQUE SPÉCIALISÉE AUX IMMIGRANTS ET RÉFUGIÉS - S.A.P.S.I.R.

CLSC Ste-Foy-Sillery. 3108, chemin Ste-Foy • 418 656-2131 poste 7218 (laissez un message et un intervenant vous rappellera).

QUOI Accompagnement psychologique individuel ou familial, travail sur les traumatismes vécus pour mieux-vivre maintenant.

POUR QUI Personnes immigrantes et/ou réfugiées ayant été victimes de sévices ou d'événements traumatiques dans leur pays.

* *Possibilité d'avoir un interprète pour intervenir dans la langue maternelle de la personne aidée*

SERVICE D'ORIENTATION ET D'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS AU TRAVAIL - S.O.I.I.T.

275, rue du Parvis, bureau 300 • 418 648-0822 • www.soiit.qc.ca

QUOI Formation et maintien à l'emploi. Orientation et références aux entreprises. Ateliers de recherche d'emploi et autres.

POUR QUI Personnes immigrantes adultes de la région de Québec.

LOGEMENT



BUREAU D'ANIMATION ET D'INFORMATION LOGEMENT - B.A.I.L.

265, de la Couronne, bureau 100 • 418 523-6177 • www.lebail.qc.ca

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

POUR QUI Personnes locataires.

FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES D'HABITATION

418 648-1354 • 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, de Courcelette • 418 780-5200 • www.omhq.qc.ca

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

POUR QUI Familles ou personnes à faible revenu.

RÉGIE DU LOGEMENT

1-800-683-2245 • www.rdl.gouv.qc.ca

QUOI Informations sur les droits et obligations des locataires et propriétaires afin de favoriser les relations entre eux-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 BEAUPORT

418 657-4821 • www.accesloisirsquebec.com

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

POUR QUI Familles et personnes à faible revenus de Beauport.

* Inscription dans les organismes communautaires participants avec preuve de revenu

BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC 2 endroits :

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

Bibliothèque Étienne-Parent. 3515, rue Clemenceau **BEAUPORT-CENTRE** • 418 641-6110

www.bibliothequesdequebec.qc.ca

QUOI Location de livres, revues, journaux, jeux de consoles. Laissez-passer familial pour le Musée de la civilisation, activités d'éveil à la lecture pour les enfants, contes et autres.

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

* Une naissance, un livre : en abonnant votre enfant à sa bibliothèque publique, obtenez une trousse de bébé-lecteur comprenant un livre, des fiches de lecture et revues !

** L'abonnement et les prêts sont gratuits, sauf pour les prêts de CD et de films à 1,50\$

Atelier Des racines et des mots

QUOI 6 ateliers d'éveil à la lecture par des jeux, comptines, lecture de contes et discussions.

POUR QUI Mères immigrantes et québécoises accompagnées de leurs enfants de 0 à 5 ans.

* Gratuit, inscription auprès de Mme Réjane Gourin au 418 641-6789 poste 134

** Possibilité de rembourser le transport en autobus pour s'y rendre





LOISIRS (suite)

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CHUTES 3 centres :

Le Pivot (administration). 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

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

POUR QUI Résidents de Beauport.

CULTURE, LOISIRS ET VIE COMMUNAUTAIRE-ARRONDISSEMENT BEAUPORT VIEUX-BEAUPORT

2, rue du Fargy • 418 641-6045 • www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/arrondissements/beauport.aspx

QUOI Programmation des loisirs, installations sportives, parcs et bases de plein air, etc.

POUR QUI Résidents de l'arrondissement Beauport.

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. 49, avenue Ruel **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 821-7015

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

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.

SCOUTS ET GUIDES 2 endroits :

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

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

418 529-8884 • www.scoutsdequebec.qc.ca

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

POUR QUI Garçons et filles de 7 à 25 ans.



RESSOURCES DIVERSES AU BIEN-ÊTRE

RESSOURCES POUR HOMMES

AUTONHOMMIE, CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES

1575, 3^e Avenue • 418 648-6480 • www.autonhommie.org

QUOI Suiivi individuel et groupes 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*

GROUPE D'AIDE AUX PERSONNES IMPULSIVES - G.A.P.I.

273, rue du Parvis • 418 529-3446 • www.legapi.com

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

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

* *Coût selon les services*

RESSOURCES DIVERSES AU BIEN-ÊTRE



RESSOURCES POUR FEMMES

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

270, 5^e Rue • 418 529-2066 • www.cf3a.ca

QUOI Aide pour réorganiser sa vie afin de prévenir la judiciarisation et la récidive (recherche de logement, groupe d'entraide, 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 Écoute téléphonique et soutien sur place, cafés-rencontres, implication dans les comités.

POUR QUI Femmes habitant le territoire de Beauport.

MÈRES ET MONDE

727, 8^e Avenue • 418 522-5139 • 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.

YWCA

855, avenue Holland • 418 683-2155 • 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.

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



ALLÔ PROF

1-888-776-4455 • 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

9340, boulevard Henri-Bourrassa • 418 661-4111 • www.autraitdunion.org

QUOI Support scolaire de soir : aide aux devoirs, sopers-discussions et activités. 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. Pauses 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

QUOI Formation générale du présecondaire à la 5^e secondaire, alphabétisation et francisation.

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

COMMISSION SCOLAIRE DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES VIEUX-BEAUPORT

643, avenue du Cénacle • 418 666-4666 • 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)





PROGRAMMES D'ÉDUCATION POUR ADULTES ET ENFANTS, SOUTIEN AUX ÉTUDES (suite)

LA MARÉE DES MOTS BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

3365, chemin Royal, 3^e étage • 418 667-1985 • www.membre.oricom.ca/lamareeedesmots

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

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

PASSE-PARTOUT

418 666-4666 poste 6014 • www.csdps.qc.ca

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

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 de la Commission scolaire, documents originaux à fournir (certificat de naissance et preuve de résidence)*

PRÉSCOLAIRE (MATERNELLE) 4 ANS BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

École primaire de la Pléiade. 2324, avenue Renouard • 418 666-4575 • www.csdps.qc.ca

QUOI Pour faciliter le passage à l'école, activités éducatives, jeux, etc. 10 rencontres de 2h 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*

SARCA (SERVICE D'ACCUEIL, DE RÉFÉRENCE, DE CONSEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT)

2233, avenue Royale COURVILLE/MONTMORENCY • 418 666-4666 poste 1176

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*



SANTÉ PHYSIQUE

MAISON L'ÉCLAIRCIE

2860, rue Montreuil • 418 650-1076 • 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

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

2380, avenue du Mont-Thabor, bureau 200 • 418 624-6808 • 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



ATELIERS D'ÉCHANGE ENTRE PARENTS 3 organismes :

CPE Clé de Sol. 2400, avenue d'Estimauville **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 663-5858

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 Rencontres entre parents pour discuter de différents thèmes en lien avec l'éducation des enfants et des réalités familiales.

POUR QUI Parents d'enfants de 0 à 5 ans.

* *Gratuit, inscription obligatoire à l'un des trois organismes*

** *Ateliers en journée et en soirée*

BÉBÉ COMMUNIQUE-T-IL ?

Offert par le CLSC • 418 663-2572

QUOI Rencontre d'information sur le développement et la stimulation de la communication des bébés.

POUR QUI Pour les parents d'enfants âgés de 0 à 1 an sur le territoire du CLSC Orléans (Beauport).

* *Bébés bienvenus !*

COMMUNIC-ACTION

Offert par le CLSC • 418 663-2572

QUOI Rencontre d'information sur le développement et la stimulation du langage des bébés.

POUR QUI Pour les parents d'enfants âgés de 1-2-3 ans sur le territoire du CLSC Orléans (Beauport).

* *Inscription obligatoire, autres enfants non admis aux rencontres*

ENTRAIDE PARENTS

1450, boulevard Père-Lelièvre, local H • 418 684-0050 • 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 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 10 ateliers de 2 heures donnés par deux animatrices, et supervisées par une orthophoniste, pour connaître et appliquer des stratégies de développement du langage par l'intermédiaire de jeux parents-enfants.

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

* *Gratuit, inscription obligatoire. Contactez l'un des deux organismes ou l'organisatrice communautaire du CLSC au 418 663-2928 poste 6708*

** *Lieu et heure des ateliers précisés à l'inscription*

LA LIGNE PARENTS

1-800-361-5085 • www.ligneparents.com

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

POUR QUI Tous les parents ayant des questions ou besoin de soutien et d'écoute en lien avec leur rôle parental.

MAISON DE LA FAMILLE DROITS D'ACCÈS DE CHARLESBOURG

5560, 1^{ère} Avenue • 418 623-5705 • 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^e Rue Est • 418 627-0904 • 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.





SERVICES POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE (suite)

MATINÉE FRIMOUSES BEAUPORT-NORD /STE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX

153, avenue des Sablonnières • 418 663-9664 • www.matineeefrimousses.org

QUOI Lieu d'échange pour briser l'isolement par le biais d'activités. Échange d'informations sur divers thèmes touchant les parents et leurs enfants. Programme *Le Tour du monde de Karibou* : jeux et activités pour développer les habiletés motrices de l'enfant tout en s'amusant. Groupes selon les âges, durée de 10 semaines.

POUR QUI Parents et enfants de 0 à 5 ans.

* *Coût minime selon les activités*

RESSOURCES FAMILIALES LA VIEILLE CASERNE MONTMORENCY RE-FA-VIE

COURVILLE/MONTMORENCY

49, avenue Ruel • 418 666-2112 • www.refavie.com

QUOI Activités parents-enfants, entraide et déjeuners-rencontre. Cuisines collectives et ateliers pour enfants *Jouons ensemble*. Friperie, joujouthèque et halte-garderie.

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

SOLIDARITÉ-DEUIL D'ENFANT

Rencontres au CHUL • 418 990-0435 • 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.

SOIRÉES D'INFORMATION SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Offert par le CLSC • 418 628-5630 poste 2343 (inscription) • www.csssqn.qc.ca

QUOI Une soirée pour les 0 à 24 mois et une autre pour les 2 à 5 ans, au printemps et à l'automne. Dates et lieux sur le site du CSSS (voir dépliants dans les CPE).

POUR QUI Tous les parents sur le territoire du CLSC Orléans (Beauport).

SOURCES VIVES - FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES

2900, boulevard du Loiret Sud, local 113 • 418 623-8121 • www.sourcesvives.ca

QUOI Accueil téléphonique ou sur place. Aide aux familles, informations et références. Activités familiales et bibliothèque.

POUR QUI Familles monoparentales ou recomposées de Beauport, Ste-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte de Beauport.

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

TRIPLE P (PRATIQUES PARENTALES POSITIVES)

QUOI Trucs et conseils pour améliorer la relation avec vos enfants. Rencontres pour les parents sur divers thèmes. Groupe de rencontre pour obtenir de nouvelles façons positives pour l'éducation des enfants et accompagnement d'un intervenant pour régler un problème précis avec l'enfant.

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 www.parentspositifs.ca*

SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE



ASSOCIATION DES PARENTS DE JUMEAUX ET PLUS

418 210-3698 • 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'Ornière • 418 407-6507 • 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^e avenue Ouest • 418 622-4290 • 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

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

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

955, avenue de Bourgogne, bureau 202 • 418 780-0680 • 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

1-877-847-1324 • www.aqeta.qc.ca

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

1055, boulevard des Chutes • 418 624-7432 • www.autismequebec.org

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

POUR QUI Enfants présentant un trouble du spectre autistique.

CENTRE JEUNESSE DE QUÉBEC

2915, avenue du Bourg-Royal • 418 661-3700 • www.centrejeunessesedequebec.qc.ca

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

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

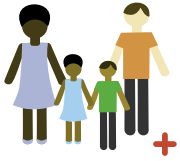
CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE DE QUÉBEC

7843, rue des Santolines • 418 683-2511 • www.crdiq.qc.ca

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.

* Services après évaluation, une référence de votre CLSC est nécessaire pour y avoir accès



SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE (suite)

INSTITUT DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE DE QUÉBEC

2975, chemin St-Louis (volet 0-18 ans) et 525, boul. Hamel (volet adulte) • 418 529-9141 • www.irdpq.qc.ca

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)

124, des Faisans, Lévis • 418 830-1888 • 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

Certains services offerts dans les écoles, renseignements au 418 663-2928 poste 6303

QUOI Vaccination, informations sur la contraception, tests de grossesse, distribution de préservatifs, dépistage ITS (infections transmissibles sexuellement).

POUR QUI Jeunes de 12 à 17 ans.

* Disponible sur rendez-vous les vendredis entre 8h30 et 12h00 au CLSC Orléans-Beauport

DEUIL-JEUNESSE

4600, boul. Henri-Bourassa, bureau 232 • 418 624-3666 • 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^e avenue • 418 649-9705 • 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.

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

1-800-668-6868 • www.jeunessejecoute.ca

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

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

POUR QUI Jeunes de 5 à 20 ans du Québec.

SOS SUICIDE JEUNESSE

2910, 1^{ère} avenue • 1-800-595-5580 • 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.

SERVICES POUR LES JEUNES (suite)



TEL-JEUNES

1-800-263-2266 et par texto 514 600-1002 • www.teljeunes.com

QUOI Soutien téléphonique, texto et Internet 24h/7jours. 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

418 664-1753

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

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 1^{ère} année de vie.

CLINIQUES DE PLANIFICATION DES NAISSANCES 2 endroits :

Centre hospitalier de l'Université Laval. 2705, boulevard Laurier • 418 525-4444

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 • 418 661-7195

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).

LES ACCOMPAGNANTES

855, avenue Holland, bureau 202 • 418 688-6039 • www.accompagnantes.qc.ca

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

POUR QUI Femmes enceintes de 15 ans et plus, leurs conjoints et leur famille.

LES RELEVAILLES

5485, boulevard de l'Ormière • 418 688-3301 • www.groupelesrelevailles.qc.ca

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^{ère} 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.



SERVICES PRÉNATAUX ET POSTNATAUX (suite)

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 leur famille.

RENCONTRES PRÉNATALES

Offert par le CLSC • 418 628-6808 (centrale 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

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

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

SUPPORT 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 du CLSC.

GROUPES DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

ALLAITEMENT QUÉBEC

177, 71^e Rue • 418 623-0971 • 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

855, avenue Holland, bureau 201 • 418 663-2711 • www.entraidenaturolait.com

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

POUR QUI Mères qui allaitent ou qui prévoient allaiter.



SERVICES SPÉCIALISÉS - ALCOOL DROGUES, JEU

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

418 990-2666 • www.al-anon-alateen-quebec-est.ca (pour trouver 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

418 529-0015 ou 418 529-0016 • www.aa-quebec.org/region89

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

POUR QUI Adultes ayant un problème avec leur consommation d'alcool.

SERVICES SPÉCIALISÉS - ALCOOL DROGUES, JEU (suite)



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 DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE QUÉBEC

2525, chemin de la Canardière • 418 663-5008 • www.cruv.qc.ca

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.

** Pour services en toxicomanie, référence nécessaire par le CLSC. Pour les ados, références aussi acceptées des milieux familiaux, écoles, organismes communautaires, hôpitaux et centres jeunesse. Contact direct pour les proches souhaitant du soutien et les gens ayant une dépendance au jeu.*

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

1-800-265-2626 • www.drogue-aidereference.qc.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.jeu-aidereference.qc.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

845, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 201 • 418 527-0916 • 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.

NARCOTIQUES ANONYMES

905, rue de Nemours • 418 624-2598 • 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.

PORTAGE

150, rue St-Joseph Est • 418 524-0320 • 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, autochtones et gens référés par la justice.

PROGRAMME ALCOCHOIX +

Offert dans votre CLSC • 418 663-2572 et demandez à parler à l'intervenant responsable.

www.alcochoixplus.gouv.qc.ca

QUOI Pistes de réflexion, aide au choix d'un objectif et 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.

PROGRAMME J'ARRÊTE

Offert dans votre CLSC • 418 663-2572 et demandez à parler à l'intervenant du programme.

www.jarrete.qc.ca

QUOI Informations et soutien. Aide individuelle ou de groupe. Étapes pour cesser de fumer, stratégies pour éviter le gain de poids, etc.

POUR QUI Gens souhaitant cesser de fumer.





TRANSPORT

ALLO-STOP

www.allostop-quebec.com

QUOI Service de covoiturage au Québec. 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

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 pour 7,50\$ puis les gens décident entre eux pour le prix exigé selon la distance parcourue*

COMMUNAUTO

335, rue St-Joseph Est, local 310 (rendez-vous seulement) • 418 523-1788 • 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*

ORLÉANS EXPRESS 2 terminus :

Gare d'autocars de Sainte-Foy • 418 650-0087

Terminus d'autobus de la gare du Palais • 418 525-3000

www.orsleensexpress.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 sur Internet.

POUR QUI Tout le monde.

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

PLUMOBILE

418 827-8484 • 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 - RTC

418 627-2351 • 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 DU CLSC ET DES HÔPITAUX



CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX DE LA CAPITALE-NATIONALE

CLSC Orléans (Beauport) 3666, chemin Royal **BEAUPORT-OUEST/GIFFARD** • 418 663-2572

CLSC Orléans (Maizeret) 2480, chemin de la Canardière • 418 666-3241

CLSC Orléans (Montmorency) 66, 103^e Rue **COURVILLE/MONTMORENCY** • 418 663-2572

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITÉ LAVAL (CHUL)

2705, boulevard Laurier • 418 525-4444

HÔPITAL CHAUVEAU

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

HÔPITAL DE L'ENFANT-JÉSUS

1401, 18^e Rue • 418 649-0252

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 • 418 682-7511

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

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE QUÉBEC

2601, chemin de la Canardière • 418 663-5000

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANT/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/7jours par des professionnels pouvant fournir des informations sur les gestes à poser, par exemple dans des cas d'intoxication.

INFO-SANTÉ

Téléphone : 811

QUOI Une infirmière répond aux questions relatives à la santé 24h/7jours et réfère vers des ressources au besoin.

LIGNE-RESSOURCE POUR VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

1-888-933-9007

QUOI Soutien téléphonique 24h/7jours 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

QUOI Pour transmettre des informations sur une situation suspecte, dangereuse ou criminelle de façon confidentielle.

**Document 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. Infographiste : Daniel Spence**

Informations colligées et mises à jour en 2015 par le CLSC Orléans
et *La Voix des Parents de Beauport*. Si vous découvrez des erreurs dans ce bottin, veuillez aviser
Fabienne Saint-Cyr organisatrice communautaire à l'adresse fabienne.saint-cyr@ssss.gouv.qc.ca
du programme *famille-enfance-jeunesse* du CLSC Orléans, secteur Beauport.



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**
Québec 
CLSC Orléans (Beauport)



VILLE DE 
QUÉBEC
Arrondissement de
Beauport



Papier 100% recyclé