



Fiches – Ressources / Services
Saint-Roch – Saint-Sauveur - Limoilou
Projets en sécurité alimentaire



Fiches – Ressources / Services
Saint-Roch – Saint-Sauveur - Limoilou
Projets en sécurité alimentaire - Saint-Roch – Saint-Sauveur - Limoilou

Mise en contexte

La forme masculine a été utilisée afin d'alléger le texte.

Question du projet : Comment les personnes en situation de pauvreté s'organisent-elles pour manger, le mieux possible, avec les ressources dont elles disposent ?

Objectifs du projet :

- Comprendre et améliorer les compétences alimentaires nécessaires pour une alimentation de base, économique.
- Transférer les apprentissages du projet à toute personne à risque d'insécurité alimentaire.
- 31 entrevues individuelles ont été effectuées avec des citoyens de Saint-Roch et Saint-Sauveur en situation de pauvreté. Soulignons que les personnes rencontrées vivaient également avec une problématique de santé mentale. Ces entretiens ont permis de dégager des constats. Ces derniers ont été validés par un comité de citoyens de la Basse-Ville, résidents principalement de Saint-Roch, ainsi que par le comité des partenaires du projet et une vingtaine d'intervenants en santé mentale.
- 45 entrevues individuelles ont été réalisées avec des citoyens de Limoilou (Vieux-Limoilou, Lairet, Maizerets) ayant des profils variés en termes d'âges, de situation familiale, de santé, de logement, ainsi que de nationalité. De nombreux constats en ont émergé également et ont été validés par 3 comités de citoyens (un pour chacun des quartiers), des partenaires et des intervenants publics et communautaires.
- Selon les personnes rencontrées, le manque d'argent, le coût élevé des aliments et l'isolement ont été jugés les obstacles les plus contraignants pour se nourrir. À cet effet, notre comité de citoyens de la Basse-Ville a proposé l'élaboration de fiches pour informer sur les services qui pourront aider toute personne en situation de précarité à manger au mieux de ses capacités. Par la suite, la démarche dans Limoilou s'est jointe au projet, car le même besoin est ressorti et de nombreux services peuvent être utiles pour l'ensemble des citoyens concernés. C'est pourquoi vous retrouverez, dans ces fiches-ressources, des services qui couvrent à la fois la Basse-ville et Limoilou.

Date de mise à jour : Printemps 2023

Table des matières

APPRENDRE À BUDGÉTER	6
• ACEF DE QUÉBEC	6
• LE GRAPE	6
SERVICES DE FIDUCIE	8
• LAUBERIVIÈRE	8
• LE GRAPE	8
• PECH	9
LES CLINIQUES D'IMPÔTS DE L'ARC (AGENCE DE REVENU CANADA)	10
• COMPTOIR D'IMPÔT DU GRAPE	10
• COMPTOIR D'IMPÔT SSV PQ	10
• LA RUCHE VANIER	11
• PATRO LAVAL	11
• RELAIS D'ESPÉRANCE	12
• ÉGLISE ÉVANGÉLIQUE BAPTISTE RENAISSANCE	12
• SERVICE BÉNÉVOLE	12
CONSOLIDATION DES DETTES	14
• JEAN FORTIN – RÉORGANISATION FINANCIÈRE	14
• LEBLOND ET ASSOCIÉS INC. SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ	14
• ROY MÉTIVIER ROBERGE - SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ	14
EMPLOI LOCAL - EMPLOI ADAPTÉ	15
• APE DE QUÉBEC	15
• CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA CAPITALE-NATIONALE (CJE – CN)	15
• CROISSANCE TRAVAIL	16
• ÉQUITRAVAIL	17
• GIT SERVICES-CONSEILS EN EMPLOI	18
• LA JONCTION	19
• LIBRE EMPLOI	19
• LE PAVOIS DE QUÉBEC	20
• PORTAILS DES QUARTIERS POUR DE L'EMPLOI À PROXIMITÉ	21
• PROGRAMME D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL (PASS-ACTION)	21
• PROGRAMME TAPAJ	22

- **SERVICES QUÉBEC** 24
 - BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE LA CITÉ 24
 - CENTRE LOCAL D'EMPLOI (CLE) DE CHARLESBOURG 24

SERVICES PRÉPARATOIRES À L'EMPLOI 26

- **CENTRE LOUIS-JOLLIET** 26
- **CENTRE R.I.R.E 2000** 27
- **CENTRE MULTI-SERVICES MAMUK** 27
- **INTÉGRATION TSA** 29
- **LAUBERIVIÈRE** 29
- **LE PIGNON BLEU** 29
- **LE PIOLET** 30
- **PORTAGE** 31
- **RECYCLAGE VANIER** 31

ACCÈS À UN LOGEMENT ABORDABLE 32

- **BOTTIN RELOGE DE L'OMHQ POUR AUTRES RESSOURCES EN HABITATION** 32
 - ALSQ 32
 - ACTION-HABITATION / UN TOIT EN RÉSERVE 32
 - HABITAT MÉTIS DE NORD 32
 - HABITATIONS MÉTATRANSFERT 32
 - FÉCHAQ 32
 - FROHQC 32
 - IMMEUBLES POPULAIRES DU QUÉBEC 32
 - OMHQ 33
- **REGISTRE DES LOYERS** 33
- **OBTENIR UN ACCOMPAGNEMENT** 33
 - SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE D'UN LOGEMENT (SARL) DE L'OMHQ 33
 - CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ 33
 - CLÉS EN MAIN 34
 - L'ARCHIPEL D'ENTRAIDE 35

LOGEMENT OFFERT PAR DES ORGANISMES 37

- **CENTRE JACQUES-CARTIER** 37
- **LE PIOLET** 38
- **LE REMPART, CENTRE D'HÉBERGEMENT ET D'ACCUEIL** 38
- **MAISON MARIE-FRÉDÉRIC** 39
- **MAISON MÈRE-MALLET** 39
- **MÈRES ET MONDE** 40
- **PECH** 40

- SOCIÉTÉ ELIZABETH FRY DE QUÉBEC 42
- SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC 42
- SQUAT BASSE-VILLE 43

DÉFENSE DE DROITS 44

- ACEF DE QUÉBEC 44
- ADDSQM ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX QUÉBEC MÉTROPOLITAIN 44
- AUTO-PSY 45
- BUREAU D'AIDE JURIDIQUE 46
- BUREAU D'INFORMATION JURIDIQUE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL (BIJ LAVAL) 47
- EQUIJUSTICE DE LA CAPITALE NATIONALE 49
- CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ (CJP) 49
- CLINIQUE DROIT DE CITÉ 51
- LE GRAPE 52
- MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD DU QUÉBEC MÉTROPOLITAIN (MPDAQM) 52
- ROSE DU NORD 52
- LA LIGNE TÉLÉPHONIQUE INFO-DROITS EST UN SERVICE INDIVIDUEL DE DÉFENSE DE DROIT : 53
- SOCIÉTÉ ELIZABETH FRY DE QUÉBEC 53
- SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC 54

DROIT DES LOCATAIRES 55

- COMITÉ DES CITOYENS ET CITOYENNES DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR 55
- COMITÉ MAISON DE CHAMBRES DE QUÉBEC 55
- LE BAIL (BUREAU D'ANIMATION ET INFORMATION LOGEMENT DU QUÉBEC MÉTRO) 56

SERVICES DE DENTISTERIE GRATUITS OU À BAS PRIX 57

- CLINIQUE DENTAIRE ACCÈS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL 57
- CLINIQUES DENTAIRES UNIVERSITAIRES 58
- CLINIQUES-ÉCOLES DU CÉGEP GARNEAU 59
- CLINIQUE SPOT 60
- MARCHAND DE LUNETTES 60

SERVICES DE LIVRAISON DE DENRÉES ALIMENTAIRES 61

- ÉPICERIES DANS LIMOILLOU 61
- ÉPICERIES DE SAINT-ROCH 61
- ÉPICERIES DE SAINT-SAUVEUR 61
- AUTRES ÉPICERIES QUI LIVRENT EN BASSE-VILLE 61

ALIMENTATION À MOINDRE COÛT 62

• MAISON MÈRE-MALLET	62
• SERVICE AMICAL BASSE-VILLE (SABV)	62
• SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE (SEBV)	63
• PATRO ROC-AMADOUR	63
• DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES : VOIR CARTE ALIMENTAIRE DE LA BASSE-VILLE EN ANNEXE.	63
• MARCHÉS SOLIDAIRES FIXES ET MOBILES	64
• CROQUE SAINT-ROCH	64
• MARCHÉ DU CENTRE MGR MARCOUX – MARCHÉ SOLIDAIRE DU CENTRE MGR MARCOUX	64
• MARCHÉ SOLIDAIRE SAINT-SAUVEUR	64
• LE P'TIT MARCHÉ SOLIDAIRE DE LIMOILOU	64

SUPERMARCHÉS / MAGASINS À RAYONS 65

OUÛ SE RÉFÉRER POUR AMÉLIORER SES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES? 66

• CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ	66
• CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-GUY-DROLET	66
• CENTRE DE JOUR FEU VERT	66
• CENTRE DUROCHER	66
• CENTRE JACQUES-CARTIER	66
• CENTRE LE BOURG-JOIE	66
• CENTRE MGR-MARCOUX	67
• LE PIGNON BLEU	67
• L'ÉVASION ST-PIE X	67
• PATRO LAVAL	67
• PECH	67

MILIEUX DE VIE 68

• CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ.	68
• CENTRE DE JOUR FEU VERT.	68
• CENTRE DE JOUR L'ENVOL	69
• CENTRE DE NUIT DEMI-LUNE	70
• CENTRE SOCIAL DE LA CROIX BLANCHE.	70
• RELAIS LA CHAUMINE	71
• LE VERGER	71

AUTRES SOURCES D'INFORMATION 73

• 811 INFO SANTÉ – INFO SOCIAL	73
• LES SERVICES DU 211	73

Apprendre à budgéter

Le service de consultation budgétaire consiste à fournir une méthode budgétaire afin de planifier ses dépenses et revenus, ainsi que des moyens de prévenir ou de résoudre des problèmes d'endettement.

Organismes qui en font

ACEF de Québec

ACEF : (Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec)



L'ACEF a pour mission d'éduquer, d'informer et de conseiller les personnes et les familles.

☎	418 522-1568
📍	265, rue de la Couronne Bureau 120 Québec, (QC) G1K 6E1
🌐	www.acefdequebec.com
🌐	https://www.facebook.com/acefdequebec/

Territoire : La grande région 03 et le tout le territoire de Portneuf.

Parmi les mandats : Finance personnelle, droit à la consommation, endettement, programmes sociaux, aide au budget, référencement, ateliers budgétaires et service de consultation budgétaire...

Services offerts : Informations téléphoniques et consultations budgétaires.

Le GRAPE

(Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



☎	418 522-7356
📍	4765, 1 ^{re} Avenue Québec (QC) G1H 2T3
🌐	https://legrape.ca/
@	info@legrape.ca

Consultation budgétaire : principal service offert par le GRAPE. Accessible sur rendez-vous, il permet à la personne en difficulté de rencontrer un consultant budgétaire professionnel qui l'assistera dans ses démarches pour reprendre en main sa situation financière. Le consultant analyse le budget de la personne puis propose des pistes d'action en expliquant les conséquences qu'entraînent ces différents choix. La décision finale revient cependant au client et les employés du GRAPE se font un point d'honneur de la respecter.

Actions offertes lors de la consultation budgétaire :

- Trouver une méthode budgétaire qui vous convient;
- Réaménager votre budget suite à un événement de vie comme une perte de travail, une naissance, une séparation, l'achat d'une propriété, etc.;
- Planifier de l'épargne pour atteindre un objectif;

- Trouver des solutions à votre endettement;
- Planifier le paiement de vos dettes;
- Expliquer comment fonctionne un dossier de crédit;
- Aider à prendre entente avec certains de vos créanciers (Hydro-Québec, etc.);
- Appuyer une demande pour l'accès à un loyer à prix modique.




Services de fiducie

La fiducie permet de confier son argent à un organisme externe afin de prendre en charge son budget avec l'aide d'un intervenant dans le but de stabiliser sa situation. Ce qui permet d'enlever certains éléments stressants. Démarche volontaire.

Organismes qui en font

Lauberivière



	418 694-9316
	485, rue du Pont Québec (QC) G1K 0H6
	lauberiviere.org/fiducie

Critères :




- Vivre de l'itinérance depuis deux ans ou plus
- Être à risque de perdre son logement

Le service de Fiducie de Lauberivière s'adresse aux personnes qui ont la volonté de stabiliser leur situation, mais qui n'ont pas la capacité de le faire seules. En plus d'administrer leur budget, les intervenants établissent un lien de confiance avec les participants pour les aider à retrouver leur pleine autonomie financière.

Le GRAPE

(Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



	418 522-7356
	4765, 1 ^{re} Avenue Québec (QC) G1H 2T3
	https://legrape.ca/

Mission

- Aider les personnes en informant et proposant des pistes de solutions budgétaires en fonction des besoins financiers de chacun.
- Sensibiliser, prévenir et éduquer les personnes en vue d'un choix éclairé face aux pressions sociales auxquelles elles sont soumises afin de diminuer les risques d'endettement.
- Partager ses connaissances et son expertise avec les intervenants du milieu.
- S'impliquer dans des démarches de revendications sociales avec des personnes, groupes ou des associations.




Critères d'admissibilité

- Être volontaire
- Avoir des revenus mensuels
- Être en suivi avec un intervenant
- Avoir un logement à payer (chambre, YWCA, etc.)
- Avoir un compte bancaire ou pouvoir en ouvrir un
- Participer à un suivi mensuel pour évaluer votre situation financière



PECH

Les principes et valeurs de Pech reposent sur le respect des choix des personnes, leur intégration dans la communauté de même que sur le mieux-être et leur qualité de vie réelle dans la société.

	418 523-2820
	130, boulevard Charest Québec (QC) G1K 0E2
	infopech.org

Depuis janvier 2020, Pech offre un service de fiducie qui :

- Offre aux personnes, sur une base volontaire, la possibilité de développer des moyens de stabiliser leur situation financière tout en développant progressivement des habiletés dans la gestion autonome de leur budget.
- Vise à réduire les stress financiers pouvant contraindre le rétablissement de la personne, structurer le remboursement de ses dettes et l'accompagner dans des démarches administratives ou auprès de divers créanciers.
- Vise à fournir à la personne utilisatrice les moyens de réduire les impacts de certaines habitudes de consommation sur sa capacité à subvenir à ses besoins de base, tels que la sécurité alimentaire ou la capacité à payer le loyer.

Le service de fiducie de Pech demeure adaptable au niveau d'autonomie de la personne et propose, selon le besoin : le développement des compétences de gestion du budget, un filet de sécurité financier pour assurer les dépenses essentielles, l'accompagnement dans le remboursement des dettes auprès de différents créanciers, un soutien dans l'acquisition d'habitudes pour anticiper, prévoir et planifier les dépenses exceptionnelles.

Critères : Les références au service de fiducie sont ouvertes seulement aux personnes disposant d'un intervenant dans la communauté. Les demandes de renseignement doivent être adressées par courriel à l'adresse suivante : fiducie@infopech.org.

Déclarations d'impôts



Les Cliniques d'impôts de l'ARC (Agence de revenu Canada)

Les cliniques d'impôts de l'ARC permettent aux personnes à faible revenu de profiter de services gratuits ou à faible coût pour les aider à remplir leur déclaration de revenus.

Voici où on peut accéder à un comptoir d'impôt

Lien pour trouver un comptoir d'impôt dans votre région : [Comptoirs d'impôts gratuits - Canada.ca](https://Canada.ca/comptoirs-impots-gratuits)

Comptoir d'impôt du GRAPE

	418 522-7356
	280-4765 1 ^{er} Avenue Québec (QC) G1H 2T3

Accessible en fauteuil roulant

Sur rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante seulement





Langue : français

Clientèle : grand public / toutes les personnes

Informations supplémentaires :

- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus.
- Les rendez-vous sont nécessaires (virtuels, en personne ou dépôts).
- Ne sert pas les personnes dont le revenu dépasse le seuil suggéré.
- Pièce d'identité émise par le gouvernement avec photo requise.
- Premier arrivé, premier servi.

Comptoir d'impôt SSV PQ

	418 522-5741 Poste : 221
	2225 Boul Henri-Bourassa Québec (QC) G1J 3X1
	impot@ssvpq.org
	info@ssvpq.org

Accessible en fauteuil roulant

Dépôt

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures



Langue : français

Clientèle : grand public / toutes les personnes

Informations supplémentaires :

- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus.
- Ne sert pas les personnes dont le revenu dépasse le seuil suggéré
- Premier arrivé, premier servi
- Utilisez l'entrée principale/porte avant

La Ruche Vanier

	418 683-3941 Poste : 0
	3N-550 Boul Wilfrid-Hamel Québec (QC) G1M 2S6

Accessible en fauteuil roulant

Types : Sur rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures



Langue : Anglais, Français

Clientèle : Autochtones, Bénéficiaires de l'aide sociale, Étudiants, Jeunes, Personnes âgées, Personnes handicapées, Personnes qui habitent la circonscription.

Informations supplémentaires :

- Les rendez-vous sont nécessaires (virtuels, en personne ou dépôts).
- Ne sert pas les personnes dont le revenu dépasse le seuil suggéré.

Patro Laval

	418 914-2755
	145 Rue Bigaouette Québec (QC) G1K 4L3

Accessible en fauteuil roulant

Dépôts, Sans rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures




Langue : Anglais, Français, Espagnol

Clientèle : Grand public/toutes les personnes, les personnes aînées

Informations supplémentaires :

- Personnes aînées : Veuillez nous contacter pour plus d'informations.
- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus
- Ne sert pas les personnes dont le revenu dépasse le seuil suggéré
- Premier arrivé, premier servi
- Utilisez l'entrée principale/porte avant
- Visites à domicile pour les personnes confinées à la maison

Relais d'Espérance

	418 522-3301 Poste : 5
	418 522-3301 Poste : 4
	1001 4e Avenue Québec (QC) G1J 3B1

Non accessible en fauteuil roulant

Sur rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures



Langue : Anglais, Français

Clientèle : Grand public/toutes les personnes

Informations supplémentaires :

- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus.
- Les rendez-vous sont préférables
- Premier arrivé, premier servi
- Utilisez l'entrée principale/porte avant

Église évangélique baptiste Renaissance

	418 522-6030
	4855 2e Avenue Ouest G1H 6M9

Accessible en fauteuil roulant

Sur rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures



Langue : français

Clientèle : Grand public/toutes les personnes

Informations supplémentaires :

- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus.
- Les rendez-vous sont nécessaires (virtuels, en personne ou dépôts)
- Les rendez-vous sont préférables
- Pièce d'identité émise par le gouvernement avec photo requise
- Utilisez l'entrée principale/porte avant

Service bénévole

	418 682-2323
	Québec QC G1P 3P1

Non accessible en fauteuil roulant

Déclarations remplies : L'année courante et l'année précédente seulement

Les déclarations de revenus peuvent être préparées par téléphone pour les clients ayant des problèmes de mobilité; veuillez appeler pour plus d'informations.

Langue : français

Clientèle : grand public / toutes les personnes

Informations supplémentaires :

- Le client doit fournir tous ses feuillets de renseignements fiscaux et reçus.
- Les rendez-vous sont nécessaires en virtuels, en personne ou pour dépôts
- Utilisez l'entrée latérale

Consolidation des dettes

Jean Fortin – réorganisation financière



Consultation sans frais, en personne ou à distance.

	1 877-777-2433
	1173 Boul. Charest O. Québec (QC) G1S 3M3
	https://jeanfortin.com/
	Pour prendre un rendez-vous : https://jeanfortin.com/prenez-rendez-vous/

LeBlond et Associés inc. Syndic autorisé en insolvabilité



	1 877-525-4641
	621 Boul. Charest E. Québec (QC) G1K 3J5
	https://gosyndicleblond.com/
	Pour prendre un rendez-vous : https://gosyndicleblond.com/#rendez-vous

Horaire : Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 17h
Fin de semaine et soir sur rendez-vous seulement

Le processus débute par une rencontre sans frais ni obligation avec un syndic autorisé en insolvabilité. Cette étape indispensable permet d'évaluer la situation financière du consommateur ou de l'entreprise et de déterminer l'option la plus adaptée. Peu importe l'option choisie, nous vous accompagnons tout au long du processus et agissons rapidement afin de débiter sans tarder la réhabilitation du crédit.

Roy Métivier Roberge - Syndic autorisé en insolvabilité



Consultation gratuite et confidentielle, en personne ou à distance.

	1 844-651-5500
	405 3 ^{ème} Avenue, 2 ^{ème} étage Québec (QC) G1L 2W2
	https://rmrsyndics.com/
	Pour prendre un rendez-vous : https://rmrsyndics.com/solutions/consultation-gratuite/

Horaire : lundi au mercredi de 8h à 20h et jeudi-vendredi de 8h à 16h30

Emploi local - Emploi adapté





Avoir accès à un emploi dans son quartier et/ou à un emploi adapté selon les conditions de santé et de vie permettrait d'avoir plus d'argent.

Organismes qui peuvent te venir en aide

APE de Québec

Services d'aide à l'emploi - (Programme PAAS-ACTION)



	418 628-6389
	275-710, rue Bouvier Québec (QC) G2J 1C2
	https://ape.qc.ca/
	Pour en savoir plus sur les programmes offerts à Québec : https://ape.qc.ca/quebec/

L'APE offre une vaste gamme de services aux individus qui désirent développer leur potentiel professionnel en vue d'obtenir, de créer et de maintenir un emploi. Nos équipes d'experts peuvent vous aider à dresser le bilan de vos compétences, à déterminer vos objectifs de carrière et vous aider à trouver rapidement un emploi.

Services offerts :




- ORIENTATION PROFESSIONNELLE
- BILAN DE COMPÉTENCES
- PRÉPARATION ET SOUTIEN À LA RECHERCHE D'EMPLOI
- DÉMARCHAGE ET MAINTIEN EN EMPLOI
- COUNSELING D'EMPLOI
- FORMATION SUR MESURE

TARIFS

Les services aux individus sont gratuits pour les personnes sans emploi ou travaillant moins de 30 heures par semaine.

Carrefour Jeunesse-Emploi de la Capitale-Nationale (CJE – CN)



	418 524-2345
	265-A, rue de la Couronne Québec (QC) G1K 6E1
	cjecn.qc.ca

Le CJE – CN a pour mission de soutenir les jeunes de 16 à 35 ans dans leurs démarches visant à améliorer leurs conditions de vie, notamment en favorisant le développement de leur employabilité.



On accueille principalement de jeunes adultes en processus de définition de projets de vie et on les accompagne afin qu'ils puissent, entre autres, intégrer le marché du travail, effectuer un retour aux études ou démarrer un projet personnel. **Critères** : pour les 16-35 ans

Services gratuits offerts :

- Aide à la recherche d'emploi
- Rédaction d'un C.V.
- Rédaction d'une lettre de présentation
- Pratique d'entrevue
- Conseillers d'orientation
- Aide pour maîtriser les outils de recherche d'emploi
- Et bien plus! Voir les différents programmes sur leur site.

Croissance Travail



	418 522-1244
	215 rue Caron Québec (QC) G1K 5V6

Organisme communautaire dont la mission est d'offrir des services d'intégration sociale et professionnelle visant le rétablissement de la personne ayant des problèmes de santé mentale au moyen de formations et d'activités de travail.

Le premier contact se fait généralement par téléphone. Cependant, il est maintenant possible de s'inscrire directement en ligne. Dès que nous recevons le formulaire d'inscription, nous communiquons avec la personne pour l'inviter à la rencontre individuelle d'accueil (service d'accueil). Cette rencontre vise à connaître la personne. Elle porte sur sa capacité d'intégration, son potentiel, ses motivations, son projet et bien sûr, son admissibilité aux services. Par la suite, la personne peut déjà s'intégrer aux activités suivantes :

- **Le Programme de Formation Préparatoire à l'Intégration (PFPI)** : Composante indispensable du modèle d'accueil, ce programme est élaboré pour préparer les futurs participants à leur intégration. Dans le cadre de ce programme, des visites des différents milieux de travail sont possibles.
- **Essai d'un jour et remplacement** : ce système est conçu pour permettre à la personne de vivre une première expérience dans le milieu correspondant à ses capacités et à ses intérêts.




Outre les services d'accueil et d'intégration, l'organisme offre :

- **De la formation** : <https://croissancetravail.com/services-aux-participants/formations>

- **D'autres services aux participants** : <https://croissancetravail.com/services-aux-participants/autres-services>
- **Des services aux entreprises** : <https://croissancetravail.com/services-aux-entreprises>

ÉquiTravail

ÉquiTravail

	418 529-5557
	210, boulevard Charest Est 6 ^e étage G1K 3H1
	www.equitravail.com

Horaire : Lundi au jeudi de 8 h 00 à 12 h 00 / 13 h 00 à 16 h 00, vendredi de 8 h 00 à 12 h 00

Service d'aide à l'emploi pour les personnes vivant soit avec une problématique de santé mentale, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. Ce service est offert aux personnes vivant dans la Capitale nationale et sur le territoire de Portneuf.

Services offerts

Aide à l'emploi

Objectifs

L'objectif du service d'aide à l'emploi est de vous aider à réaliser avec succès votre projet d'intégration au travail. Une démarche personnalisée vous est offerte en fonction de vos besoins et de vos capacités dans le respect et la confidentialité.

Vous souhaitez intégrer un emploi sur le marché régulier, dans une entreprise adaptée ou faire un retour aux études, les professionnels d'ÉquiTravail peuvent vous aider.

Agent d'intégration en emploi

Clientèle desservie

Ce service est offert aux personnes vivant soit avec une problématique de santé mentale, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Critères d'admission

Être en emploi à temps plein ou à temps partiel et inscrit dans nos services.

Groupes d'entraide

Objectifs

- Favoriser l'autonomie en situation d'emploi;
- Exprimer les tensions vécues au travail.

Clientèle desservie

- Problématique liée à la santé mentale, qu'elle soit de nature transitoire ou sévère et persistante
- Épuisement professionnel, dépression situationnelle, etc.
- Dépression majeure, schizophrénie, trouble affectif bipolaire, etc.

GIT Services-conseils en emploi

(Groupe Intégration Travail)



☎	418 686-1888
📍	Halles Fleur de Lys : 245, rue Soumande, bureau 280 Québec (QC) G1M 3H6
@	gitcre@git.qc.ca

RTC : 64, 74, 82, 84, 86, 802

Offrir des services-conseils personnalisés, outiller et accompagner les personnes dans leurs démarches de recherche d'emploi et les employeurs dans leurs défis de gestion des ressources humaines. Prendre rendez-vous gratuitement avec un conseiller.

Services gratuits pour les chercheurs d'emploi

- Analyse et rédaction de CV
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/analyse-et-redaction-de-cv/
- Rédaction de lettre de présentation
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/redaction-de-lettre-de-presentation/
- Préparation d'une entrevue d'embauche
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/preparation-dune-entrevue-de-selection/
- Stratégies de recherche d'emploi
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/strategies-gagnantes-de-recherche-demploi/
- Utilisation des réseaux sociaux et du Web
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/utilisation-strategique-des-reseaux-sociaux-et-du-web/
- Exploration des possibilités d'emploi
www.git.qc.ca/services-personnes/services-individuels/utilisation-strategique-des-reseaux-sociaux-et-du-web/
- Services pour les nouveaux arrivants
www.git.qc.ca/services-personnes/services-pour-les-nouveaux-arrivants/

- Conciliation retraite et travail
www.git.qc.ca/services-personnes/conciliation-retraite-et-travail/




Parcours action emploi
www.git.qc.ca/services-personnes/parcours-action-emploi/

- Offres d'emplois en ligne, possibilité de s'abonner et recevoir les offres disponibles sur son adresse courriel
www.git.qc.ca/offres-demplois/

La Jonction



Aider la clientèle judiciairisée adulte de la région de Québec dans son intégration au marché du travail ou dans sa préparation en vue d'un retour aux études.

	Tél. : 418 529-5711
	265, rue de la Couronne bureau 302 Québec (QC) G1K 6E1
	info@lajonction.org

Heures d'ouverture : 8h à 16h

Tous les services de La Jonction sont offerts gratuitement à la clientèle admissible qui réside sur le territoire de la Capitale-Nationale.





Services offerts :

- Évaluation de l'impact du casier judiciaire
- Counseling individuel et recherche d'emploi
- Orientation scolaire et professionnelle
- Salle de recherche d'emploi
- Formations thématiques en groupes
- Programme Visa d'intégration professionnelle (VIP)

Libre Emploi



Accompagner et soutenir toute personne en recherche ou en transition d'emploi ainsi que les entreprises en recrutement par des services-conseils professionnels et adaptés aux réalités de chacun.

	418 648-0044
	320, chemin de la Canardière, bureau 200 Québec (QC) G1L 2V2
	libreemploi.qc.ca
	https://www.facebook.com/libreemploi

Clientèle desservie :

- Personne âgée de 16 ans et plus

- En emploi ou sans emploi, retraité, aux études ou à la recherche d'un stage
- Habitant le territoire de la région de Québec (03)



Services offerts gratuitement aux chercheurs d'emploi :

- Création ou mise à jour des CV modernes et accrocheurs
- Analyse des offres d'emploi et rédaction de lettres de motivation ciblées
- Préparation ou simulation d'entrevues
- Mise en place un plan d'action afin de maintenir votre motivation
- Soutien technique dans l'utilisation des outils informatiques pour postuler
- Analyse et bonification des profils de réseaux sociaux
- Ateliers touchant différents sujets reliés à la recherche d'emploi
- Prêt de local et de l'équipement nécessaire pour passer des entrevues en visioconférence

Libre Emploi est également le promoteur des [Événements Emploi Éclair](#), activités de recrutement qui vous mettent en contact avec les entreprises participantes et qui vous garantissent un entretien téléphonique.

Le Pavois de Québec



	418 627-9779
	2380, avenue du Mont-Thabor Québec (QC) G1J 3W7

Vise l'intégration socioprofessionnelle et scolaire de personnes ayant un problème de santé mentale qui privilégie l'actualisation des rêves et l'amélioration de leur qualité de vie. (Programme PISE – pour intégrer un emploi avec accompagnement pour le maintien en emploi).

Les ateliers socioprofessionnels

En savoir plus <http://lepavois.org/les-ateliers-socioprofessionnels/>

Les Cafés

En savoir plus <http://lepavois.org/les-cafes/>

Le Club Hors-Piste offre des activités sportives et de plein air pour jeunes de 18-35 ans en processus de rétablissement.

En savoir plus <http://lepavois.org/le-club-hors-piste/>

Mieux vivre avec les voix

Ce service aide les personnes qui entendent des voix à reprendre du pouvoir sur leur vie et leurs voix.

En savoir plus <http://lepavois.org/mieux-vivre-avec-les-voix/>

Groupe de jeunes entendeurs de voix

Ce service aide les jeunes de 12 à 17 ans qui entendent des voix à reprendre du pouvoir sur leur vie et leurs voix.

En savoir plus <http://lepavois.org/groupe-de-jeunes-entendeurs-de-voix/>

Intégration au travail

Le service d'intégration au travail vise le développement de l'employabilité par la réalisation d'expériences bénévoles, de stages en milieu de travail et d'accompagnement intensif de soutien individuel en emploi (avec ou sans divulgation).

En savoir plus <http://lepavois.org/integration-au-travail/>



Soutien aux études

Ce service de préparation et de soutien aux études accompagne les personnes désirant obtenir un diplôme de formation secondaire, professionnelle, collégiale ou universitaire.

En savoir plus <http://lepavois.org/soutien-aux-etudes/>

La Friperie du Pavois est un magasin où il est possible de se vêtir à prix abordable de manière écoresponsable.

En savoir plus lepavois.org/friperie



	418 522-0035
	799 4 ^e Avenue Québec (QC) G1J 5L3

Portails des quartiers pour de l'emploi à proximité

- **Limoilou** : monlimoilou.com <https://monlimoilou.com/offres-emploi/> 
- **Saint-Roch** : monsaintroch.com <https://monsaintroch.com/offres-emploi/> 
- **Saint-Sauveur** : monsaintsauveur.com <https://monsaintsauveur.com/offres-emploi/> 

Programme d'Aide et d'Accompagnement Social (PASS-Action)

Québec 

	418 643-3300 - 1 866 849-9630 (sans frais)
	400, boulevard Jean-Lesage, hall ouest, bureau 40 Québec (QC) G1K 8W1

Horaire : Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30

Ce point de service comporte une rampe d'accès.

PAAS-Action s'adresse à des personnes prestataires de l'aide sociale ou de la solidarité sociale qui, malgré leur motivation à être actives, ont des difficultés qui freinent leur cheminement et les empêchent de participer à des mesures d'aide à l'emploi. Elles sont considérées éloignées du marché du travail. Pour vous inscrire à ce programme, communiquez avec votre centre local d'emploi (CLE) ou avec votre Bureau de Services Québec. <https://www.localisateur.servicesquebec.gouv.qc.ca/>

Critères d'admissibilité : Le PAAS Action s'adresse aux prestataires d'un programme d'aide financière de dernier recours. - Prestataires du Programme d'aide sociale du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale * Ce terme prestataire d'un programme d'aide financière de dernier recours* désigne une personne qui, au cours du mois où elle commence une activité, a reçu au moins 1 \$ en prestations soit de l'aide sociale ou de la Solidarité sociale ou a reçu un carnet de réclamation en raison d'un déficit médicament (ASM1).

N'est pas admissible la personne qui :

- Est enfant à charge.
- Est ressortissant étranger qui demande l'asile au Canada (demandeur d'asile).
- Est autorisée à déposer sur place une demande de résidence permanente qui est en attente de décision sa demande.
- Est autorisée à demeurer temporairement au Canada en vertu d'un permis ou toute autre autorisation de séjour temporaire.




Critères d'admission

- Être en emploi;
- Faire partie d'une des clientèles desservies;
- Avoir l'intérêt et la motivation d'échanger au sujet de la réalité vécue en milieu de travail.

Programme TAPAJ

(Travail alternatif payé à la journée) offert par le YMCA Saint-Roch

tapaj
st-roch

	418.455.6372
	YMCA Saint-Roch 500 rue du Pont, Québec (QC) G1K 6N4
	Tapaj Saint-Roch

L'équipe de Dialogue du YMCA de Québec a démarré le programme TAPAJ Saint-Roch, s'associant avec d'autres organismes du quartier Saint-Roch.

Objectifs : Favoriser la réaffiliation sociale des personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir par le développement d'habilités sociales et pratiques via le travail.

Fonctionnement : Par un système d'affichage et de tirage, des opportunités de travail diversifiées sont proposées sous forme de plateau de travail d'une durée de deux heures chaque semaine. Chaque travailleur st responsable d'inscrire son nom dépendamment des opportunités offertes et de leur

disponibilité. Ils et elles ont aussi la responsabilité de se présenter à la date et l'heure convenues. Les travailleurs et les travailleuses reçoivent ensuite un montant forfaitaire (qui n'est pas un salaire) de 12,50\$/heure en échange de leur service.

Les opportunités de travail à la journée ne sont pas des emplois et ne devraient pas être considérées comme telles.

Critères d'admission : Le programme s'adresse à toutes les personnes de toutes conditions vivant des difficultés personnelles et/ou sociales voulant s'impliquer à travers des tâches favorisant la mise en valeur du quartier Saint-Roch.

Le système de pige : Le système de pige sert à la constitution des équipes de travail de manière équitable et aléatoire. L'inscription se fait par affichage chez les partenaires rendant accessibles les informations aux participants, peu importe s'ils ou elles ont accès à un téléphone ou un ordinateur. La pige a lieu chaque mercredi matin. Les résultats sont affichés le mercredi soir dans l'ensemble des organismes communautaires cités ci-bas et aussi sur la page Facebook de TAPAJ.

Les lieux d'affichages sont :

- Clinique Droit de cité (<http://www.cliniquedroitdecite.org>)
- Archipel d'Entraide
- Société de Saint-Vincent de Paul de Québec (<https://ssvp-quebec.org/index>)
- Projet L.U.N.E. (<http://www.projet-lune.org>)
- Le Local Centre-ville
- L'Interzone (<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu/scs>)
- Portage (<https://portage.ca/fr/quebec/centre-jour-adultes>)
- Coopérative de solidarité SABSA (<https://www.sabsa.ca>)
- Maison Revivre (<http://maisonrevivre.weebly.com>)
- Café Rencontre (<https://www.caferencontre.org>)
- Lauberivière (<https://lauberiviere.org>)
- Table de quartier l'Engrenage (Vie de parvis) (<https://www.engrenagestroch.org>)
- Service de police de la Ville de Québec (<https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/police>)

Le travail à la journée est divisé en trois volets :

Volet 1 : Pour toute personne désirant tenter sa chance de participer à une opportunité de travail. Sur ce volet les personnes sont accompagnées d'un intervenant.

Volet 2 : Toute personne du volet 1 ayant atteint un certain nombre d'heures, de critères et qui a été rencontrée afin de définir son projet et ses motivations (...) accompagnées au départ par des intervenants sur le volet 1, ils et elles sont amenés ensuite à progresser vers davantage d'autonomie pour enfin culminer vers le Volet 3.

Volet 3 : Celui-ci a pour but de mener à la recherche active d'un emploi ou d'une formation, référencement et prise de rendez-vous.

À chacune de ses étapes, l'équipe TAPAJ s'engage à faire le suivi des interventions, des organismes et des travailleurs afin de s'assurer du bon fonctionnement, mais aussi d'améliorer les conditions de chacun.




Le dernier volet contient un ensemble de chemins permettant à celles et ceux qui le veulent d'accéder plus facilement à un nouvel emploi ou un retour aux études.

Services Québec

Québec 

Bureau de Services Québec de La Cité




(Anciennement le Centre local d'emploi (CLE) des Quartiers historiques). Les citoyens et les entreprises peuvent y bénéficier d'une multitude de services.

	418 643-3300
	400, boul. Jean-Lesage Hall Ouest bureau 40 Québec (QC) G1K 8W9
	https://www.quebec.ca/services-quebec

Parmi les services offerts :

- Renseignements sur les programmes et services gouvernementaux;
- Accompagnement dans vos démarches administratives;
- Actes de l'état civil (certificat et copies);
- Aide à l'emploi;
- Aide aux entreprises;
- Aide sociale;
- Assermentation;
- Postes informatiques en libre-service;
- Salle libre-service.

Centre local d'emploi (CLE) de Charlesbourg

	418 644-1426
	8000 Boul. Henri-Bourassa 2e étage, Québec (QC) G1G 4C7
	emploi.quebec.gouv.qc.ca

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi - 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Ressources pour le citoyen

- Trouver un emploi → www.quebec.ca/emploi/offres-demploi
- Organiser sa recherche d'emploi → www.quebec.ca/emploi/conseils-en-recherche-demploi/
- Chercher un emploi dans Québec emploi → www.quebec.ca/emploi/offres-d-emploi/offres-d-emploi-disponibles/quebec-emploi-service-offres-emploi-en-ligne
- Consulter les emplois et les stages pour les étudiantes et étudiants → www.quebec.ca/emploi/emploi-etudiant/

- S'informer sur les métiers et les professions → www.quebec.ca/emploi/metiers-professions/explorer-metiers-professions
- Développer ses compétences → www.quebec.ca/emploi/planification-et-gestion-de-carriere/formation/
- Faire une demande d'aide sociale → www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale/etapes-a-suivre-pour-presente-une-demande/

Services préparatoires à l'emploi




Obtenir un accompagnement dans sa démarche de retour sur le marché du travail.

Organismes qui en font

Centre femmes de la Basse-Ville

Améliorer les conditions de vie des femmes, tant au point de vue individuel que collectif.



	(418) 648-9092
	380 Rue Saint-Vallier O. Québec (QC) G1K 1K6
	info@centrefemmesbasseville.org

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Bus : Accessible par les parcours: 1, 19, 80, 85

Le projet Envisager l'avenir : offert à deux moments par année, en septembre et en janvier, ce projet se veut un parcours de réflexion et de mise en action pour les femmes, particulièrement celles éloignées du marché du travail. Le projet s'adresse aux femmes de 18 ans et plus de la région de Québec. Il est d'une durée de 8 semaines, en raison de 2 demi-journées par semaine. À travers différents ateliers modulés en fonction des besoins du groupe, le projet offre l'opportunité de faire le bilan de ses compétences, d'apprécier ses expériences et d'envisager les avenues possibles, le tout en participant à un projet concret de créations artisanales. Il propose aux participantes un espace sécuritaire pour se déposer, faire le point et s'outiller afin de mieux avancer par la suite. Le volet créatif permet aux femmes d'explorer de nouvelles compétences, d'utiliser leurs mains pour réaliser un projet concret et collectif, en collaborant activement aux différentes étapes qui les mèneront à l'élaboration d'une collection de produits artisanale pour le Centre des Femmes de la basse-ville.

Les femmes qui participent au projet bénéficieront d'un accompagnement personnalisé à travers des ateliers de groupe, des suivis individuels, ainsi qu'un accompagnement dans la concrétisation d'une collection collective de produits artisanaux. Au besoin, des références pourront être faites auprès d'autres organismes afin de permettre aux participantes de continuer leur démarche par la suite.





Centre Louis-Jolliet

Le centre Louis-Jolliet est un centre d'éducation aux adultes. Il est possible de s'y inscrire pour suivre plusieurs cours :

- Francisation
- Participation sociale
- Intégration socioprofessionnelle
- Formation de base



Centre
Louis-Jolliet
Éducation et Intégration

	418-686-4040 poste 8200
	1201 Rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, QC G1L 4M1
	https://clj.cssc.gouv.qc.ca/
	clj@cssc.gouv.qc.ca

La formation en intégration socioprofessionnelle nommée **Direction-Emploi** permet à une clientèle éloignée du marché du travail d'apprendre à se connaître et à effectuer un choix professionnel pendant 10 semaines en classe afin d'intégrer un milieu de stage de son choix dans un des 135 domaines possibles. Pendant le stage, le centre Louis-Jolliet assure un suivi hebdomadaire afin d'assurer une intégration réussie en emploi.

Le parcours de formation inclut également de l'accompagnement psychosocial, un accompagnement par un conseiller d'orientation, de la formation socioprofessionnelle et personnelle ainsi que du soutien à la recherche d'emploi.



Les raisons de s'inscrire en ISP sont variées :

- Exploration du marché du travail
- Apprentissage d'un métier semi-spécialisé
- Améliorer ses conditions de vie
- Expérimentation avant de s'engager vers un DEP (validation de son choix)
- Réorientation ou retour au travail (travailleurs d'expérience, clients CNESST)
- Actualiser ses compétences professionnelles après un arrêt sur le marché du travail
- Programme passerelle vers un DEP
- Parcours connexe après un échec en formation professionnelle
- Accompagnement en recherche d'emploi
- Aide pour le maintien en emploi

Centre R.I.R.E 2000



Accompagnement des personnes immigrantes vers le marché du travail

	418-524-5609
	369 rue de la Couronne, 3 ^e étage Québec (QC) G1K 6E9

Conditions d'admission :





- Être résident permanent, citoyen canadien ou détenteur du statut de réfugié ou membre de minorités visibles;
- Posséder au minimum un diplôme de niveau secondaire 5 ou l'équivalent;
- Avoir une connaissance satisfaisante du français;
- Être disponible pendant la durée de la formation.

Centre multi-services MAMUK



(MULTI-SERVICES POUR AUTOCHTONES EN MILIEU URBAIN À KÉBEC) Organisme

communautaire créé en 2018, le Centre Mamuk est animé par la mission commune des Centres d'amitié, soit d'offrir des services à la population autochtone urbaine, ainsi que promouvoir la culture et le rapprochement entre les peuples.

	418 476-8083
	8155, 1re Avenue Québec (QC) G1G 4B8
	mamukebek@videotron.ca
	www.facebook.com/profile.php?id=100057456579860

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Bus : 3, 36, 39, 52, 59, 82a, 92a, 133, 136, 330, 331, 530, 801, 931, 936

Mission :

- Promouvoir un milieu de vie et un ancrage culturel engagé au mieux-être, à la justice et à l'inclusion sociale.
- Offrir un continuum de services empreints de spiritualité et de traditions autochtones par l'ouverture à la diversité d'identités.
- Contribuer activement à l'épanouissement social, communautaire, économique et culturel.

SERVICES GRATUITS OFFERTS :

Cercle Mitesh

- Rencontres de groupe pour briser l'isolement et favoriser un sentiment d'appartenance en milieu urbain ;
- Ateliers d'artisanats traditionnels (perlage, broderie, couture, etc.) ;
- Ateliers thématiques mensuels.

Missinakuss

- Services de garde ponctuel ;
- Ateliers d'enrichissement des compétences parentales ;
- Favoriser le développement global de l'enfance ;
- Clinique ABC (accessibilité à cinq professionnels de la santé).

Projet Ishkuteu

- Services en employabilité ;
- Durée de 26 à 52 semaines ;
- Implication de 20 heures par semaine ;
- Être âgé de 16 ans et plus ;
- Admissible aux allocations de Services Québec.

Napeu

- Services pour les hommes autochtones dans le besoin ;
- Cercle de partage ;
- Ateliers thématiques pour les hommes.

Mamu Mashkuanitetau

- Accueil, soutien, référence et accompagnement dans les services à la personne ;
- Principe de Jordan ;
- Support pour remplir des formulaires administratifs.

Mamu Ueuestatau

- Travailler auprès des autochtones en matière de justice tout en participant au développement du système de justice ;
- Services d'informations d'aide de soutien et d'accompagnement juridique ;
- S'adresse aux : victimes, témoins et accusés.

Mamu Atussetau

- Aide aux devoirs ;
- Tous les niveaux : primaire, secondaire, collégial et universitaire ;
- Support pour l'organisation des périodes d'études.

Cercle Maikan

- Activités de rassemblement pour les jeunes de 7 à 17 ans ;
- Favoriser un sentiment d'appartenance en lien avec leurs besoins culturels, identitaires, sociales, spirituels et physiques.

Ussiniun

- Saines habitudes de vie ;
- Initiation à l'activité physique ;
- Activités familiales, adultes et groupes.




Uatik

- Soins de santé physique et mentale favorisant la sécurité culturelle ;
- Accès à une infirmière praticienne pour les autochtones sans médecin de famille.

Intégration TSA

Offre un milieu de formation adapté à une clientèle de 21 ans et plus présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).






	418 871-4912 poste 120
	5255 rue Rideau Québec (QC) G2E 5H5
	integrationtsa@gmail.com

Lauberivière



À l'aube de l'emploi est un programme d'aide à l'emploi conçu pour les personnes qui bénéficient de l'aide sociale ou de l'assurance-emploi. Deux types de formation offerte : l'entretien ménager et la buanderie.





	418 694-9316
	485, rue du Pont Québec (QC) G1K 0H6
	info@lauberiviere.org secretariat.general@lauberiviere.org

Le Pignon Bleu



Le Pignon Bleu est un organisme communautaire dont la mission est de :

- Favoriser la sécurité alimentaire des enfants et des familles de la ville de Québec.
- Soutenir le développement des enfants dans le besoin de la ville de Québec.
- Contribuer à la formation et à l'insertion au travail des personnes éloignées de l'emploi.

	418 648-0598
	270, Saint-Vallier (QC) Ouest Québec G1K 1K5
	Le Pignon Bleu – La maison pour grandir
	secretariat@pignonbleu.org

Parmi les services offerts :

Entreprise d'insertion : l'insertion sociale et professionnelle des personnes éloignées de l'emploi. L'entreprise d'insertion s'adresse à une clientèle désireuse d'intégrer le marché du travail, mais qui s'en trouve empêchée en

raison d'un manque d'expérience, de formation, de maîtrise de la langue française ou de compétences professionnelles. Elle œuvre principalement dans le domaine de la transformation et du service alimentaires, mais elle offre également un parcours en entretien ménager et un autre en livraison de denrées alimentaires.

Tous les parcours sont rémunérés et s'intègrent aux activités régulières de l'organisme. Ils sont d'une durée moyenne de 28 semaines et comprennent une formation théorique et technique de base ainsi qu'une expérience pratique sur des plateaux de travail. Ils incluent également de l'accompagnement psychosocial, de la formation socioprofessionnelle et personnelle ainsi que du soutien à la recherche d'emploi. Les finissants obtiennent une attestation reconnue en métier semi-spécialisé.

De plus, Le Pignon Bleu participe au projet Intégration Québec en collaboration avec Services Québec et le Cégep de Sainte-Foy afin de permettre à des personnes immigrantes de poursuivre l'apprentissage de la langue française dans le cadre de leur parcours de formation et d'insertion en emploi.

Programme d'aide et d'accompagnement social




Le programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS) permet aux personnes qui ne souhaitent pas s'engager pleinement dans un des parcours de l'entreprise d'explorer les tâches associées aux métiers qui y sont exercés et de préciser leur projet de vie. Il s'agit d'une occasion pour elles de développer leur pouvoir d'agir, leur autonomie ainsi que des comportements et des attitudes compatibles avec les exigences du marché du travail, et ce, en suivant un cheminement adapté à leur réalité. De plus, la participation des personnes sans emploi aux diverses activités de l'organisme permet de briser l'isolement et l'exclusion sociale.

Critères de sélection : 18 ans et plus et être sans emploi.

Le Piolet

Le Piolet accueille des jeunes de 16 à 35 ans et leur offre des services adaptés.



 418 842-7462
 830, boulevard Wilfrid-Hamel Québec (QC) G1M 2R5
 lepiolet.com

Par son action, le Piolet améliore la qualité de vie, le savoir-être et le savoir-faire des jeunes et les aide ainsi à prendre leur place dans la société. Afin de mener à bien sa mission, il est à l'écoute de leurs besoins et de ceux de la communauté, tout en demeurant à l'affût de projets novateurs.

Formation en cuisine : Le resto-école est une entreprise d'insertion qui privilégie la formation par l'action. La formation aide-cuisinier est une formation pratique : dès son arrivée, le jeune sera intégré sur les plateaux de travail où les formateurs lui enseigneront les bonnes techniques.

Ce cours professionnel pour adultes d'une durée de **6 mois (28 semaines)** lui permettra d'obtenir un diplôme : le certificat de formation à un métier semi-spécialisé (CFMS) délivré par le ministère de l'Éducation.




Pour participer à la formation en cuisine :

- Avoir entre 16 et 35 ans ;
- Être sans emploi ni aux études ;
- Éprouver des difficultés à trouver un emploi ou à le maintenir ;
- Être motivé(e) à suivre une formation.

Portage

- Centre de formation à l'emploi



	418 524-0320
	150, rue Saint-Joseph Est Québec (QC) G1K 3A7
	info_qc@portage.ca




Du lundi au vendredi, de 9 à 15 heures, les usagers bénéficient d'ateliers de développement personnel et de soutien dans leur recherche d'emploi. Le programme a été développé de façon à privilégier la réinsertion sociale complète des individus en leur fournissant le soutien et les outils nécessaires pour qu'ils puissent maintenir et actualiser leurs acquis thérapeutiques.

Offerts à tous les adultes qui éprouvent des difficultés à obtenir ou à maintenir un emploi, en raison d'un problème de toxicomanie ou d'autres problématiques.

Recyclage Vanier

Programme Emploi-formation de 6 mois en partenariat avec Services Québec.



	418-527-8050 poste 234
	1095 rue Vincent-Massey, Québec (QC) G1N 1N2
	slabrecque@recyclagevanier.com

Horaire : Lundi au vendredi : 7h30 à 15h30

Ce programme offre :

- Un emploi : Manutentionnaire, préposé(e) à l'entretien ménager et aide-camionneur;
- Une expérience de travail formative et significative;
- Des formations gratuites et reconnues (chariot élévateur, RCR, etc.);
- De la francisation en milieu de travail;
- Un support et un accompagnement individualisés (orientation, administratif, etc.);
- Une aide à la recherche d'emploi et des références;
- Et plus encore ... !

AUCUNE EXPÉRIENCE REQUISE

Accès à un logement abordable

À noter que les projets affichés dans cette section ne contiennent pas nécessairement de logements vacants actuellement, mais bien des bâtiments où l'on retrouve des logements subventionnés.

Bottin Reloge de l'OMHQ pour autres ressources en habitation

Voici un bottin de ressources pour la recherche de logement. Différentes sections sont présentes dans ce bottin (logement privé, logement communautaire et social, hébergement temporaire en situation d'urgence et hébergement spécialisé).

Lien vers le bottin : www.omhq.qc.ca/images/Bottin_Relogé_Janvier2022.pdf

Voici quelques exemples de ressources que l'on retrouve dans ce bottin :

- **ALSQ**
Guichet centralisé : <http://www.alsqc.com/>
- **Action-Habitation / Un toit en réserve**
Site web : <https://untoitenreservequebec.org/>
Courriel : grt@actionhabitation.qc.ca
- **Habitat Métis de Nord**
Tél. : 418 626-7578
Courriel : quebec@waskahegen.com
Site web : <https://waskahegen.com/liste-des-logements/>
- **Habitations Métatransfert**
Demande de chambre 418 522-7221
Courriel : metatransfert@hotmail.com
- **FÉCHAQ**
Site web : <https://www.cooperativehabitation.coop/quebec-chaudiere-appalaches/>
Courriel : info@fechaqc.coop
- **FROHQC**
Courriel : reception@frohqc.com
- **Immeubles populaires du Québec**
Site web : <https://ipq.quebec/>
Courriel : impq@ipq.quebec
Tél. : 418 522-8899 Location : 418 522-8919

OMHQ

Site web : <https://www.omhq.qc.ca/>

Registre des loyers

Le registre des loyers permet de connaître le prix payé pour les appartements et autres unités de logements.





Site web : <https://registredesloyers.quebec/fr>

Obtenir un accompagnement

Service d'aide à la recherche d'un logement (SARL) de l'OMHQ

Le SARL de l'OMHQ s'adresse à toute personne à la recherche d'un logement locatif situé sur son territoire (villes de Québec, St-Augustin-de-Desmaures, Ancienne-Lorette).



	418 780-5200
	110, rue de Courcelette Québec (QC) G1N 4T4

Le SARL ne dispose pas d'une banque de logements à louer. Il est là pour vous aider dans votre démarche de recherche de logement. Ce service permet de vous diriger vers :

- Des ressources en hébergement et en logement (social, communautaire et privé) ;
- Des services sociaux;
- Des services d'organisation communautaire selon vos besoins.

Centre Communautaire l'Amitié

Service de Soutien et d'Accompagnement Social



	418-522-0737 poste 6708 ou 418-440-6097
	59, rue Notre-Dame-Des-Anges Québec (QC) G1K 3E4
@	soutien@centrecommunautairelamitie.com
@	mariannebm@centrecommunautairelamitie.com

S'adresse aux adultes ayant besoin de soutien au niveau de leur stabilité résidentielle et de leur logement.

Services offerts

Accompagnement dans la recherche de logement et les démarches (Ex.: formulaires, droits, ententes)
Soutien au niveau de la structure et de l'aménagement du logement.

Procédure

La personne désirant obtenir un service communique directement avec l'intervenante. Suite à l'évaluation des besoins, une rencontre est fixée.

À savoir

La référence par un professionnel n'est pas nécessaire.
La personne doit être volontaire.

Clés en main



☎	418 780-3582
📍	245 rue Dorchester Québec (QC) G1K 5Z4
@	info.clesem@gmail.com

Clés en main se distingue de tout autre service offert en matière de soutien au logement par les points suivants :

- Il vise les personnes marginalisées (santé mentale, dépendance, judiciarisation, itinérance ou risque d'instabilité résidentielle);
- Il propose un modèle d'intégration en logement subventionné avec accompagnement réalisé par un des 28 partenaires référents;
- Il fournit à sa clientèle un programme de supplément au loyer (25% des revenus);
- Il est actif en milieu à la fois urbain et rural ;
- Il reçoit des références à la fois du CIUSSS-CN et des organismes communautaires ;
- Il travaille en complémentarité avec l'expertise présente dans le milieu ;
- Il dispose des ressources nécessaires pour prévenir les situations d'instabilité résidentielle des locataires désaffiliés des services (service APIR).

L'attribution des suppléments au loyer (PSL-P) est assurée par un comité de sélection intersectoriel composé de membres du conseil d'administration et de l'OMHQ.

Il offre donc les suppléments au loyer de façon équitable aux organismes référents.

Dans le but de remplir son plein mandat, Clés en main propose plusieurs types de services destinés à ses locataires, aux propriétaires, ainsi qu'aux organisations concernés par les enjeux d'accessibilité et de maintien des locataires marginalisés en logement social.

Services offerts

Développement de l'accessibilité et concertation intersectorielle : www.programme-cem.com/developpement-de-l-accessibilite

Soutien et animation communautaire : <https://www.programme-cem.com/soutien-et-animation-collective>

Prévention de l'instabilité résidentielle : <https://www.programme-cem.com/prevention-de-l-instabilite>

Offre de formation : <https://www.programme-cem.com/offre-de-formation>

L'Archipel d'entraide

« Venir en aide aux personnes marginalisées d'âge adulte, confrontées à des problèmes de dépendance ou d'itinérance ou de santé mentale, en favorisant un accompagnement basé sur des valeurs de proximité, d'accessibilité et de bienveillance. Soutenir ces personnes en renforçant leur filet social et en leur donnant la capacité d'améliorer leur qualité de vie, en collaboration avec le réseau naturel, communautaire et institutionnel. »

Au sein de l'Archipel d'Entraide, vous pouvez avoir accès à différents services

Accroche-Toit Il s'agit d'un programme visant la **réinsertion** et la **stabilité résidentielle** chez les personnes ayant vécu de l'**itinérance** chronique et épisodique. Le Porte-Clés est issu de l'**approche Logement d'abord** qui a comme prémisses d'utiliser le logement stable comme une porte d'entrée pour travailler les autres sphères de vie des participant-e-s. Les personnes ont accès à un programme de supplément au loyer (PSL) ainsi qu'à de l'accompagnement dans toutes les étapes d'intégration puis de maintien en logement.

Coordonnées: 418-649-9145 poste # 108 Disponibilités: Du lundi au vendredi- 8h30 à 15h30
info.archipel@bellnet.ca

Le Répit Il s'agit d'un programme visant la **réinsertion** et la **stabilité résidentielle** chez les personnes ayant vécu de l'**itinérance** chronique et épisodique. Le Porte-Clés est issu de l'**approche Logement d'abord** qui a comme prémisses d'utiliser le logement stable comme une porte d'entrée pour travailler les autres sphères de vie des participant-e-s. Les personnes ont accès à un programme de supplément au loyer (PSL) ainsi qu'à de l'accompagnement dans toutes les étapes d'intégration puis de maintien en logement.

Coordonnées: 418-649-9145 poste # 108 Disponibilités: Du lundi au vendredi- 8h30 à 15h30
info.archipel@bellnet.ca

Porte Clés : Il s'agit d'un programme visant la **réinsertion** et la **stabilité résidentielle** chez les personnes ayant vécu de l'**itinérance** chronique et épisodique. Le Porte-Clés est issu de l'**approche Logement d'abord** qui a comme prémisses d'utiliser le logement stable comme une porte d'entrée pour travailler les autres sphères de vie des participant-e-s. Les personnes ont accès à un programme de supplément au loyer (PSL) ainsi qu'à de l'accompagnement dans toutes les étapes d'intégration puis de maintien en logement.

Coordonnées: 418-649-9145 poste # 108 Disponibilités: Du lundi au vendredi- 8h30 à 15h30

info.archipel@bellnet.ca

Le suivi communautaire. Le suivi communautaire s'adresse à une population adulte volontaire qui sont référés ou qui font eux-mêmes une demande d'aide auprès de notre organisme pour différents besoins. Il s'agit pour les intervenants de les accueillir sans jugements, à nos bureaux ou de les rencontrer à domicile. Cet accompagnement permet de prévenir les rechutes et de maintenir le rétablissement.

Coordonnées : 418-649-9145 poste #102 Disponibilités : Du lundi au vendredi - 8h30 à 15h30

info.archipel@bellnet.ca

Magazine de rue la Quête *La Quête* est d'abord et avant tout un outil de réinsertion sociale qui donne l'occasion aux personnes exclues du marché de travail « conventionnel » d'avoir des revenus autonomes, celui-ci permettant également de vivre des interactions humaines gratifiantes. Le magazine est également un moyen d'expression pour les membres de la communauté (Citoyens, artistes, auteurs-es, organismes...).

Coordonnées : 418-649-9145 poste #109 Disponibilités : Du lundi au vendredi - 8h30 à 15h30

laquetejournal@yahoo.ca





Logement offert par des organismes

Divers types de logements sont offerts par des organismes. En voici quelques exemples :

Centre Jacques-Cartier

Le centre Jacques -Cartier : logements subventionnés pour jeunes de 18 à 32 ans.



	418 523-6021
	421 boul Langelier, Québec, G1K 9B9
	https://centrejacquescartier.org/
	https://www.facebook.com/centrejacquescartiercjc/

Chaque locataire bénéficie d'un accompagnement ponctuel sur mesure, adapté à sa situation afin de cheminer dans le développement de ses compétences et de son autonomie. Les logements subventionnés du Centre permettent à des jeunes de 18 à 35 ans de se loger, de se stabiliser et de vivre une première expérience en appartement enrichissante qui offre l'opportunité de développer son projet de vie.

Voici les étapes pour avoir accès à un logement pour une période maximale de 5 ans:

1. Assister à une séance d'information qui a lieu chaque premier jeudi du mois à 18h30 au Centre Jacques-Cartier à l'adresse suivante: 421 Boul. Langelier, Québec, QC, G1K 9B9;
2. Confirmer son intérêt suite à la séance d'information;
3. Participer à 6 ateliers d'accueil et d'initiation à la démarche projet de vie (3h par semaine sur 6 semaines);
4. Passer une entrevue de sélection;
5. Si la démarche est fructueuse, vous serez inscrit sur la liste d'attente d'un logement (prévoir de 6 mois à 1 an).




Vivre au CJC, c'est aussi profiter d'une communauté diversifiée et d'occasions de formations stimulantes !

Depuis maintenant 30 ans, le CJC propose une approche de formation unique et alternative au réseau scolaire traditionnel, et ce, par le biais de divers plateaux d'expérimentation où l'activité principale devient prétexte au développement de compétences et habiletés sociales/socioprofessionnelles. La menuiserie, le cirque social, le logement social, la vie communautaire et associative, l'environnement ainsi que l'art social en sont quelques exemples. Une programmation des différentes formations et activités est disponible à chaque session (automne, hiver et printemps/été). À noter que toutes les formations et activités sont offertes gratuitement aux jeunes de 18 à 35 ans et il n'est pas nécessaire de résider au CJC.

Le Piolet

Le Piolet accueille des jeunes de 16 à 35 ans et leur offre des services adaptés.



	418 842-7462
	830, boulevard Wilfrid-Hamel Québec (QC) G1M 3R5
	lepiolet.com

Par son action, le Piolet améliore la qualité de vie, le savoir-être et le savoir-faire des jeunes et les aide ainsi à prendre leur place dans la société. Afin de mener à bien sa mission, il est à l'écoute de leurs besoins et de ceux de la communauté, tout en demeurant à l'affût de projets novateurs.

Dans un souci d'approche globale et de continuité de services, Le Piolet privilégie les interventions suivantes :

Maison des jeunes adultes

Dans ce lieu de socialisation, Le Piolet offre un service de première ligne qui accompagne des jeunes vivant des situations d'exclusion sociale et de marginalisation. L'objectif est de lutter contre la pauvreté et les risques d'itinérance ainsi que d'agir sur les déterminants de la santé. En favorisant le développement de compétences sociales, il permet aux jeunes de sortir de leur solitude et de leur isolement.

Hébergement transitoire :

Offre un service d'intervention et d'accompagnement en appartement. Il vise le développement de comportements et compétences à des jeunes à revenu faible ou modeste. Le but est de favoriser l'intégration future en logement permanent. Les appartements sont subventionnés et sont disponibles pour une durée maximale de trois ans.

Pour avoir accès à un logement :

- Être âgé de **18 et 35 ans**
- Être une personne seule ou monoparentale
- Avoir un revenu inférieur à **31 000 \$**
- Être volontaire à un plan d'action et à un suivi psychosocial pour l'atteinte des objectifs

Le Rempart, centre d'hébergement et d'accueil

Le Rempart offre un hébergement pour les femmes de 18 ans et plus en difficulté et en situation d'itinérance ou à risque de l'être, répondre à leurs besoins immédiats et fournir des services d'accompagnement et de soutien favorisant leur réinsertion sociale.



☎	418-692-1762 extension 262
📍	945 rue des sœurs de la Charité Québec (QC) G1R 1H8
@	nfo@lerempart.org

RTC : 800 – 801

Maison Marie-Frédéric

Hébergement, contribution volontaire 350 \$/mois. 18 ans - 30 ans; Adultes aux prises avec des problématiques de dépendance, agressivité, idées suicidaires, détresse psychologique, itinérance, délinquance, exclusion sociale, désorganisation, désaffiliation.



☎	418 688-1582
📍	990, rue Saint-Vallier O. Québec (QC) G1N 1G3
🌐	https://maisonmariefrederic.com/
@	mmf@bellnet.ca

Horaires : Bureau lundi au vendredi 8h30 – 12h00, 12h30-17h00;
Information-référence et hébergement : lundi au dimanche : 24 heures

Maison Mère-Mallet

Amélioration de la condition de vie des personnes et familles à faible revenu et des personnes itinérantes



☎	418 692-1762
📍	945 rue des sœurs de la Charité Québec (QC) G1R 1H8
@	reception@ffjd.ca

Procédure de demande : Par téléphone et courriel

Services offerts :

La Commode, friperie : vêtements et accessoires pour tous

Horaires :

- Mardi, jeudi, vendredi : midi - 18 h
- Mercredi : 11 h - 18 h
- Samedi : 11 h - 16 h

Le Toit : hébergement transitoire pour personnes en démarche d'insertion.

Pour évaluer son admissibilité :



☎	418-692-1762 poste 226
@	intervention@ffjd.ca

RTC 800 – 801

Mères et monde

Mère et Monde offre logements subventionnés pour jeunes mères.



	418 522-5139
	727, 8 ^e Avenue Québec (QC) G1J 3M3

Critères:

- Être âgée entre 16 et 30 ans;
- Être monoparentale;
- Disposer d'un faible revenu;
- Être prête à s'engager dans un projet de vie.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Mères et monde offre 23 logements sains et abordables, à un coût équivalent à 25% du revenu, à des jeunes mères monoparentales qui vivent une situation de pauvreté et qui souhaitent se remettre en action pour améliorer leurs conditions de vie (par un retour à l'école ou au travail, par exemple). Les locataires peuvent occuper ces logements pour une durée de cinq ans ou jusqu'à l'âge de 30 ans.





Pour faire une demande de logement :

- Faire une demande auprès de l'Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ). Spécifier sur le formulaire que cette demande est pour Mères et Monde.
- Rencontrer une travailleuse de Mères et monde

Pech

Les principes et valeurs de Pech reposent sur le respect des choix des personnes, leur intégration dans la communauté de même que sur le mieux-être et leur qualité de vie réelle dans la société.






	418 523-2820
	130, boulevard Charest G1K 0E2
	infopech.org
	pech@qc.aira.com

Pech offre des hébergements transitoires et des logements sociaux.

Hébergements transitoires : Depuis octobre 1999, Pech accueille des personnes qui souhaitent prendre un moment pour se réorganiser et réintégrer la communauté après une hospitalisation, une détention ou tout simplement pour prévenir une détérioration de leur état de santé mentale.

- **Maison d'hébergement Saint-Luc, une alternative à l'hospitalisation :** Cette maison d'hébergement reçoit des personnes s'étant présentées et ayant été évaluées à l'urgence psychiatrique et pour qui un accompagnement personnalisé dans la communauté est à privilégier.

Ce partenariat permet aux personnes de bénéficier d'un séjour de 5 à 15 jours dans cette maison où un accompagnement centré sur le rétablissement et une offre de services axés sur la réorganisation des besoins de base leur sont offerts.

	418 524-4757
	169 de la rue Saint-Luc. G1N 2R5
	pech@qc.aira.com

- **Le camp de base**, un tremplin vers le logement autonome : Depuis 2020, ce centre d'hébergement offre 40 places en hébergement transitoire à des hommes vivant une situation d'itinérance ou d'instabilité résidentielle chronique pour une durée de séjour pouvant aller de 6 à 12 mois.

Développement du logement social : dans un contexte où les inégalités d'accès au logement se creusent et où les quartiers centraux se gentrifient, Pech travaille à développer des logements sociaux pour les personnes qu'il accompagne.

- **Logements sociaux** : L'immeuble Sherpa abrite 77 logements sociaux répartis entre les personnes vivant des enjeux de santé mentale, des artistes émergents et des familles monoparentales.

[Critères d'admissibilités pour habiter à Sherpa, 130, boul. Charest Est \(PDF\)](#) :

<https://infopech.org/wp-content/uploads/2021/07/Crite%CC%80res-dadmissibilite%CC%81s-Sherpa.pdf>

[Formulaire de demande pour personne accompagnée par Pech \(PDF\)](#) : <https://infopech.org/wp-content/uploads/2021/07/Demande-pour-un-logement-a%CC%80-Sherpa.pdf>

[Formulaire de demande pour famille ou artiste \(PDF\)](#) : <https://infopech.org/wp-content/uploads/2021/07/Demande-pour-un-logement-Famille-Artiste.pdf>

L'accès au logement : En plus de réduire grandement les inégalités sociales, accompagner les personnes itinérantes qui le désirent vers un logement autonome est un projet social efficient sur le plan socio-économique tout en permettant de bâtir une société plus inclusive et solidaire.

LE PROJET PORTE-CLÉS

Le projet Porte-clés, inspiré de l'approche « Logement d'abord », consiste à offrir aux participants qui vivent de l'itinérance chronique et épisodique l'accès à un logement sans aucune condition préalable, tel qu'un suivi psychiatrique, psychosocial, ou même une période de sobriété.

L'objectif premier de l'intervention est la stabilité résidentielle. Les pratiques de soutien en logement telles que proposées par les intervenants de Pech, s'appuient sur de bonnes relations avec les propriétaires et le voisinage, l'entretien des lieux physiques, le développement d'habiletés à la vie

autonome, l'achat et la préparation de nourriture, la gestion financière et l'appropriation du logement comme lieu d'intimité, de sécurité et de socialisation choisie.





Cet accompagnement permet à la personne de sortir des dynamiques de survie auxquelles elle a dû faire face dans la rue, et de développer à nouveau son projet de vie en renouant avec des cercles sociaux significatifs, perdus de vue lors de leur période d'itinérance.

Deux équipes œuvrent toute l'année à l'intégration et à l'accompagnement en logement des participants au programme. Pech collabore étroitement avec le CIUSSSCN ainsi qu'avec sept organismes œuvrant en itinérance sur le territoire de la Ville de Québec. Le Centre femmes aux 3A, Miels Québec, le PIPQ, le YWCA, Lauberivière, L'Archipel d'Entraide et le Café rencontre. Pech coordonne ce programme multisectoriel depuis 2015.

Société Elizabeth Fry de Québec

Venir en aide aux femmes qui ont des démêlés avec la justice, qui ont déjà eu ou risquent d'en avoir. Elle veille au respect des droits des femmes ainsi qu'à l'amélioration de leurs conditions de détention.



	418 204-3004
	920, rue Richelieu Québec (QC) G1R 1L2
	www.elizabethfry.qc.ca
	cefg@elizabethfry.qc.ca


Services offerts :

- Accompagnement des femmes dans leur processus de (ré)intégration sociale en offrant un cadre soutenant.
- Proposition de mesures de déjudiciarisation et d'alternatives à l'incarcération.
- Programme en communauté et en détention sur la gestion des émotions, l'autonomie affective, la prévention de la rechute, la prévention de la fraude.
- Suivis externes dans le cadre d'une mesure de probation ou d'une libération anticipée de détention.
- Hébergement dans le cadre d'une libération anticipée de détention, selon un projet de sortie qui doit être accepté par la Commission des libérations conditionnelles ou le Comité de permission de sortir de l'Établissement de détention. De plus, pour être admises, les candidates doivent être motivées à entreprendre un parcours de réinsertion sociale positive, avoir la capacité de s'impliquer dans la vie collective et de se conformer aux règlements de la Maison de transition.

Société John Howard du Québec

Avancer la cause d'un système de justice criminelle juste, efficace et humanitaire.



	418 692-1762 # 248
---	--------------------

📍	945 rue des sœurs de la Charité Québec (QC) G1R 1H8
🌐	www.john-howard.qc.ca/fr/services
@	admin@john-howard.qc.ca



RTC : 800 – 801

Services offerts

Prévention et intervention :

- L'accompagnement des personnes immigrantes en situation irrégulière
- L'accompagnement des pères incarcérés

Hébergement pour les personnes sortant de détention ou judiciairisé.

SQUAT Basse-Ville

Le volet résidentiel offre 17 logements transitoires subventionnés à de jeunes adultes âgé.e.s **entre 18 et 25 ans**, en situation d'itinérance ou à risque de le devenir.

☎	418 521-4483 poste 105
📍	97 rue Notre-Dame-des-Anges Québec (QC) G1K 3E4

Le volet résidentiel est adapté à une clientèle jeunesse vulnérable et/ou marginalisée. Le bas seuil d'accessibilité leur permet d'intégrer une des unités locatives avant d'avoir en main les pièces d'identité de base, de posséder un revenu, d'avoir réglé une problématique de consommation ou d'avoir un projet de vie défini.





Les intervenants sont généralement joignables du lundi au vendredi entre midi et 20h. À noter que cet horaire est variable.

Défense de droits

ACEF de Québec

(Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec)



	418 522-1568
	265, rue de la Couronne Bureau Québec (QC) 120 G1K 6E1
	www.acefdequebec.com
	https://www.facebook.com/acefdequebec/

L'ACEF a pour mission d'éduquer, d'informer et de conseiller les personnes et les familles.




Territoire : La grande région 03 donc la Ville de Québec et tout le territoire de Portneuf.

Parmi les mandats : Droits des consommateurs

ADDSQM Association pour la défense des droits sociaux Québec Métropolitain

Association qui fait des luttes politiques, juridiques et féministes pour l'amélioration des conditions de vie des personnes assistées sociales.



	418 525-4983
	301, Rue de Carillon Québec (QC) G1K 5B3
	info@addsqm.org

Horaire : du lundi au vendredi, de 9:00-16:30

Volet lutte et mobilisation

En priorité, nous organisons et participons aux luttes qui touchent directement les conditions de vie des personnes assistées sociales. Par ailleurs, nous sommes solidaires des luttes menées pour l'amélioration des conditions de vie et de travail des populations qui vivent l'oppression: les chômeurs, les locataires, les femmes, les travailleurs et les travailleuses à faible revenu, etc.

Volet dépannage juridique

- Services de dépannage sur les questions qui concernent l'aide sociale.
- Rencontres de groupe pour les personnes ayant un problème avec l'aide sociale
- Sur demande, nous nous déplaçons dans d'autres organismes pour donner des formations sur la loi d'aide sociale.

Volet formation : Se divise en deux parties: la première a pour but d'aider à mieux comprendre la société et la seconde permet de mieux travailler ensemble en tant que groupe.





Volet alliances et représentation : Visée de transformation sociale et de défense des droits nous amène à travailler en alliance et en collaboration avec d'autres groupes.

Les personnes voulant se mobiliser avec nous sont invitées à nous contacter pour voir comment elles pourraient s'impliquer dans un de nos comités.

Auto-Psy

Depuis sa création en 1990, Auto-Psy poursuit une mission de promotion et de défense des droits en santé mentale.



	Accueil et information 418 529-1556 Sans frais: 1 888 529-1978
	418 529-1978 Accompagnement mardi, mercredi et jeudi 13:30 à 16:00
	362, chemin de la Canardière Québec (QC) G1L 2V2
	auto-psy@videotron.ca

Horaires: lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h30 à 16h00



Services et activités :

- **Information**
Vous écouter et vous informer sur nos services et activités, ou vous faire connaître les organismes le plus en mesure de répondre à vos besoins.
- **Aide et accompagnement individuel**
Vous informer sur vos droits dans le domaine de la santé mentale ou des services sociaux et vous accompagner dans vos démarches visant à les faire valoir et respecter.
- **Ateliers de formation sur les droits et recours en santé mentale**
Vous offrir une formation de base sur les droits et les recours qui sont reconnus aux personnes utilisatrices de services.
- **Activités d'échanges et de consultation**
Vous donnez l'opportunité de partager vos préoccupations, vos réflexions, vos pistes de solution pour que nos gouvernements, nos institutions, la communauté s'engagent à respecter les droits des personnes utilisatrices de services dans la reconnaissance de leur statut de citoyennes à part entière.
- **Activités de mobilisation**
Vous invitez à vous mobiliser avec d'autres pour revendiquer auprès des différents ministères, de programmes, de services, des pratiques orientées vers le rétablissement des personnes dans une perspective globale de la santé.

- **Vi associative et démocratique**

Vous invitez à vous impliquer et à participer à la réalisation de la mission du groupe et de ses objectifs.

Bureau d'aide juridique

 418 643-4167
 500 Bd Jean-Lesage bureau 36 Tour Ouest G1K 8W1 – Façade de la Gare





Horaires : lundi au vendredi : 8h30 à 12h – 13h à 16h30 – samedi et dimanche : fermé

Domaines de droit

- **Administratif (aide sociale, SAAQ, CNESST)** : aidejuridiquequebec.gc.ca/services/administratif/
- **Droit civil** : aidejuridiquequebec.gc.ca/services/droit-civil/
- **Droit criminel et pénal** : Vous êtes accusé d'une infraction criminelle ou pénale ou sur le point de l'être? Les policiers vous recherchent? Nos avocats sont là pour vous.
aidejuridiquequebec.gc.ca/services/droit-criminel-et-penal/
- **Droits de la jeunesse** : aidejuridiquequebec.gc.ca/services/droit-de-la-jeunesse/
- **Droit familial** : Nos avocats en droit familial peuvent vous aider et vous conseiller pour résoudre les problèmes juridiques liés à divers aspects de votre vie familiale
aidejuridiquequebec.gc.ca/services/droit-familial/
- **Faillite** : aidejuridiquequebec.gc.ca/services/faillite/
- **SAH/SARPA** : Le Service d'aide à l'homologation (SAH) et le Service administratif de rajustement des pensions alimentaires pour enfants (SARPA) ont pour but de réviser ou de rajuster une pension alimentaire déjà établie par un tribunal. aidejuridiquequebec.gc.ca/services/sah-sarpa/
- **Service de garde téléphonique** : Un service de consultation téléphonique est accessible à tout moment en matière criminelle ou pénale pour toute personne lors de son arrestation ou de sa détention, **qu'elle soit ou non financièrement admissible à l'aide juridique.**
aidejuridiquequebec.gc.ca/services/service-de-garde-telephonique/
- **Droit du logement** : aidejuridiquequebec.gc.ca/services/droit-du-logement/
Nos services portent sur 10 pratiques du droit :
 - Résiliation de bail
 - Salubrité (moisissures, présence de vermine)
 - Réparations majeures
 - Logement subventionné
 - Non-respect des obligations du locateur
 - Augmentation déraisonnable de loyer

Bureau d'information juridique de l'Université Laval (BIJ Laval)

Le bureau d'information juridique de l'Université Laval offre un service gratuit d'information juridique. Il favorise l'accessibilité de la justice en vous aidant à mieux comprendre le système juridique.

	418 656-7211
	2305, rue de l'Université (Pavillon Maurice Pollack) Québec (QC) G1V 0A6
	https://bijlaval.ca/
	info@bijlaval.ca

Horaire septembre à avril :

- Lundi au jeudi – 8h30 à 20h30
- Vendredi – 8h30 à 14h30

Mission : répondre à vos questions dans les meilleurs délais, sans toutefois rendre des opinions juridiques. L'organisme doit se conformer strictement à certains règlements soumis par le Barreau de Québec et la Chambre des notaires. Puisque nous sommes des étudiants en droit et non pas des avocats ou notaires assermentés, il nous est totalement interdit de donner des conseils juridiques, intervenir dans un dossier déjà rédigé par un avocat ou un notaire, représenter un client en Cour ou bien rédiger toute demande d'ordre juridique.

Service sur rendez-vous seulement

- 1- Prendre contact avec nous par téléphone ou simplement en remplissant notre formulaire : <https://bijlaval.ca/formulaire-de-demande-en-ligne/>
- 2- Une équipe composée d'étudiantes et étudiants en droit communiquera avec vous dans les trois jours ouvrables pour analyser vos besoins. Celle-ci procédera à une prise de faits si vous êtes disponible.
- 3- Une semaine plus tard, vous aurez une rencontre d'informations avec l'équipe de bénévoles. Celle-ci pourra se dérouler en ligne ou à notre bureau.

Nos champs de pratique :

Droit de la famille

- Divorce
- Droits d'accès
- Filiation
- Garde d'enfants et pension alimentaire
- Succession

Droits des assurances

- Dommages
- Habitation
- Responsabilité

Droit du travail

- Congédiement injustifié
- Conventions collectives
- Discrimination en milieu de travail
- Harcèlement au travail
- Loi sur les normes du travail / Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail
- Santé et sécurité du travail

Vente et louage

- Bail
- Contrat de vente
- Régie du logement
- Relation propriétaire / locataire
- Troubles de voisinage

Droit criminel

- Alcool au volant
- Possession de stupéfiants
- Violence conjugale
- Vols

Droits et libertés de la personne

- Atteinte à la réputation
- Discrimination

Procédures




- Déclaration sous serment
- Comment démarrer un dossier
- Cour des petites créances

Services communautaires :

Le BIJ offre plusieurs autres services pour la communauté universitaire et la région de la Capitale-Nationale. Vous croyez que des questions d'ordre juridique pourraient intéresser les membres de votre association? **Contactez-nous** : <https://bijlaval.ca/nous-joindre/>

Équijustice de la Capitale Nationale

Équijustice est une association provinciale à but non lucratif comptant 23 membres à travers tout le Québec. Le réseau offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation citoyenne. Mue par des valeurs de respect et d'ouverture, elle privilégie une approche humaine et équitable. Sa mission est de *développer une justice humaine et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.*

	418 648-6662
	6780 1re Av. #310 Québec (QC) G1H 2W8
	https://equijustice.ca/fr

Services offerts :

Programmes (LSJPA, PMRG et Travaux compensatoires) : equijustice.ca/fr/services-de-justice-reparatrice/programmes-lsjpa-pmrg-et-travaux-compensatoires





Médiation citoyenne : equijustice.ca/fr/services-de-justice-reparatrice/mediation-citoyenne

Engagements locaux : equijustice.ca/fr/services-de-justice-reparatrice/engagements-locaux

Centres de justice de proximité (CJP)

Promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des citoyennes et des citoyens, par des services d'information, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.



	418 614-2470
	Sans frais : 1 833 614-2470
	400, boulevard Jean-Lesage bureau 080 (Les Façades de la Gare) G1K 8W1
	www.justicedeproximite.qc.ca

Horaire : lundi au jeudi 9h - 16h30

Horaire estival:

Sans rendez-vous : Lundi et mercredi, de 9h à midi et de 13h à 16h30

Avec rendez-vous seulement : Mardi et jeudi, de 9h à midi et de 13h à 16h30

Vendredi : fermé aux citoyens.

L'horaire des journées avec et sans rendez-vous peut changer d'une période de l'année à l'autre.

Mission d'information : Les Centres de justice de proximité offrent à tous les citoyens des services d'information juridique, de soutien et d'orientation, mais ne peuvent pas donner de conseils, d'opinions ou d'avis juridiques. L'information juridique consiste à vous donner une explication générale du droit, à

vous présenter les différentes options qui s’offrent à vous ou encore à vous référer aux lois ou aux règlements susceptibles d’être pertinents pour vous aider.

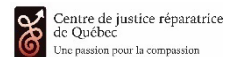
L’avis juridique consiste à appliquer le droit à votre situation particulière, à vous conseiller sur les actions à entreprendre ou sur l’option que vous devriez privilégier, ou encore à vous donner une opinion sur vos chances de succès. Le Centre n’offre pas d’avis ou de conseils juridiques.




Les CJP offrent deux services distincts d’informations :

- L’info-séparation est un point de départ pour les personnes qui se séparent et qui souhaitent être orientées dans leurs démarches. Le service est gratuit et disponible partout au Québec. Les consultations individuelles sont offertes par des juristes qui sauront éclairer avec vous les aspects juridiques de votre séparation pour vous aider à mieux envisager la suite. Que vous ayez des enfants ou non, vous pouvez faire appel à ce service à n’importe quel moment dans votre processus de séparation. Vous pouvez joindre le service en composant le 1 844 522 6900.

- Le service Info-Dossier petites créances est proposé à toutes les personnes dont le dossier est contesté à la Division des petites créances depuis le 13 mai 2021. Il vise à offrir à ces personnes de l’information, du soutien et de l’orientation au sujet des dimensions juridiques de leur conflit et au sujet des procédures liées à la Division des petites créances en plus de les aider à envisager la médiation pour régler leur situation et de s’y préparer.

Centre de justice réparatrice (CJR – QC)



	581 989-2351
	945 rue des sœurs de la Charité Québec (QC) G1R 1H8
	https://justicereparatricedequébec.org

Mission :

- Conscientiser diverses collectivités à la justice réparatrice et à ses bienfaits.
- Promouvoir la dignité fondamentale de la personne humaine et son besoin de reconnaissance par le fait d’être entendu.
- Promouvoir le rapprochement et la réconciliation entre Allochtones, Autochtones des Premières Nations du Québec, immigrants et réfugiés de diverses communautés culturelles et ethniques, ainsi que la communauté GLBTQ.




Services offerts :

- Le *VOLET des Cercles de justice réparatrice entre victimes et survivant.es d’actes criminel et leurs auteurs.es*
- Volet des ateliers d’autonomisation et de responsabilisation:
 - Retour à l’esprit de qui je suis
 - Semences de Réconciliation avec soi-même, la vie et les autres



Clinique Droit de Cité

A pour mission d'accompagner les personnes dites marginalisées dans la régularisation de leur situation judiciaire (sphère pénale et criminelle) et dans la défense de leurs droits. La *Clinique Droit de cité* offre également des formations aux personnes dites marginalisées ainsi qu'aux intervenants sociaux sur la procédure pénale et les interventions policières.

	581-578-1377
	155 Boulevard Charest E suite 140, Québec, QC G1K 3G6
	intervention@cliniquedroitdecite.org

Horaire: Lundi au vendredi : 9h30 à 16h30

L'organisme s'adresse aux personnes en situation de marginalité qui sont judiciairisées, qui résident dans la région de Québec ou qui y possèdent des dossiers judiciaires, sans distinction d'âge ou de genre.

Information

- Portrait du dossier judiciaire actuel (cour municipale et bureau des infractions et amendes) ;
- Information sur les différentes options possibles en fonction de la situation judiciaire;
- Information sur les ressources juridiques disponibles;
- Information sur les interventions policières;
- Information sur les droits.

Accompagnement

- Accompagnement dans la contestation de contraventions à la cour municipale;
- Accompagnement dans la négociation d'ententes de paiements ou de travaux compensatoires à la perception des amendes;
- Accompagnement dans le processus de plainte en déontologie policière;
- Accompagnement pour le passage à la cour municipale ou au Palais de justice;
- Accompagnement sur le programme IMPAC de la cour municipale.
- Accompagnement dans toutes autres démarches de régularisation d'une situation judiciaire.




Suivi

- Suivi des démarches entreprises
- Suivi du courrier pour les personnes en situation d'instabilité résidentielle.

Le GRAPE

(Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



	418 522-7356
	4765, 1 ^{re} Avenue Québec (QC) G1H 2T3
	https://legrape.ca/






Service Défense des droits

- L'équipe de professionnels du GRAPE est formée pour être en mesure de défendre vos droits en tant que consommateur.
- Si vous vous sentez lésés dans vos droits de consommateur, n'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons vous donner l'information dont vous avez besoin, vous supporter dans vos démarches et vous aider à vous défendre en cas de problème grave. En cas de besoin, nos consultants pourront vous référer à un organisme répondant spécifiquement à vos besoins.

Mouvement Personne d'Abord du Québec Métropolitain (MPDAQM)

Est un organisme d'entraide, de promotion et de défense des droits et des intérêts « Par et Pour » les citoyens adultes vivant avec l'étiquette de la « déficience intellectuelle ».






	418-524-2404
	2101, 1 ^{re} Avenue Québec (QC) G1L 3M6
	https://mpdaqm.org/
	https://www.facebook.com/mouvementpersonnedabordduquebecmetropolitain/
	mpdaqm@videotron.ca

Mission : Entraide, promotion et défense des droits des adultes ayant une déficience intellectuelle.

ROSE du Nord

Rose du Nord est un collectif de femmes vivant en situation de pauvreté. Nous défendons solidairement les droits des femmes assistées sociales et militons pour l'amélioration de leurs conditions de vie dans une approche féministe-conscientisante.



	418-622-2620
	177, 71 ^e rue Est Québec (QC) G1H 1L4
	rosedunord@oricom.ca

Horaire : du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30

RTC :

- Métrobus 801, arrêt 70e rue
- Autres lignes d'autobus à cet arrêt : 330, 331, 530, 931
- Autres trajets, arrêt 70e rue : 36, 133, 136

Services offerts

Le **Service mobile** d'information et de défense des droits se déplace directement dans les différents milieux fréquentés par ces femmes (organismes communautaires ou à domicile). Ce service est adapté aux besoins et aux différentes réalités de ces dernières et contribuera à l'amélioration de leurs conditions de vie.

La **ligne téléphonique info-droits** est un service individuel de défense de droit :

- Tu as des problèmes avec l'aide sociale?
- Tu as eu une coupure sur ton chèque et tu ne sais pas comment tu vas faire pour joindre les deux bouts?
- Tu as vécu une expérience difficile avec ton agent ou ton agente d'aide sociale?





Appelle Rose du Nord pour de l'information et du soutien pour défendre tes droits.

Le **Comité Loi** assure le service collectif et individuel d'information sur la loi d'aide sociale. Il répond aux questions des femmes concernant leurs droits face au système d'aide sociale. Il est également un lieu de formation entre les militantes. Finalement, le comité loi organise des formations offertes au grand public, aux intervenants sociaux et aux étudiants.

Société Elizabeth Fry de Québec

La Société Elisabeth Fry de Québec vient en aide aux femmes qui ont des démêlés avec la justice, qui ont déjà eu ou risquent d'en avoir. Elle veille au respect des droits des femmes ainsi qu'à l'amélioration de leurs conditions de détention.



	418 204-3004
	920, rue Richelieu Québec (QC) G1R 1L2
	www.elizabethfry.qc.ca
	cefq@elizabethfry.qc.ca

Services offerts :





- Accompagnement des femmes dans leur processus de (ré)intégration sociale en offrant un cadre soutenant.
- Proposition de mesures de déjudiciarisation et d'alternatives à l'incarcération.

- Programme en communauté et en détention sur la gestion des émotions, l'autonomie affective, la prévention de la rechute, la prévention de la fraude.
- Suivis externes dans le cadre d'une mesure de probation ou d'une libération anticipée de détention.
- Hébergement dans le cadre d'une libération anticipée de détention, selon un projet de sortie qui doit être accepté par la Commission des libérations conditionnelles ou le Comité de permission de sortir de l'Établissement de détention. De plus, pour être admises, les candidates doivent être motivées à entreprendre un parcours de réinsertion sociale positive, avoir la capacité de s'impliquer dans la vie collective et de se conformer aux règlements de la Maison de transition.

Société John Howard du Québec

Avancer la cause d'un système de justice criminelle juste, efficace et humanitaire.



	418 692-1762 # 248
	945 rue des sœurs de la Charité G1R 1H8
	www.john-howard.qc.ca/fr/services
	admin@john-howard.qc.ca

Services offerts :

Prévention et intervention :

- L'accompagnement des personnes immigrantes en situation irrégulière
- L'accompagnement des pères incarcérés

Hébergement pour les personnes sortant de détention ou judiciairis





Droit des locataires

Ces organismes offrent de l'aide et de l'information aux personnes qui habitent un logement ou une chambre et qui veulent en savoir plus sur leurs droits en tant que locataires (hausse de loyer, éviction, reprise de logement, salubrité, sécurité). Ces organismes peuvent aussi offrir un accompagnement dans la rédaction de documents légaux liés au respect des droits des locataires.

Comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur








Le comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur travaille à améliorer les conditions de vie des personnes du quartier Saint-Sauveur. Tu peux venir poser des questions sur tes droits de locataire. Tu peux aussi t'impliquer dans un comité de travail.

	418 529-6158
	301, rue du Carillon Québec (QC) G1K 5B3
	Page Facebook
	info@cccqss.org

Comité Maison de chambres de Québec



Outil d'information sur les droits, recours et responsabilités des chambreurs

	418-522-4040
	Pour un accompagnement: 581 999-4540
	503, rue du Prince-Édouard, bureau 100, Québec (QC) G1K 2M8
	www.facebook.com/Comitemaisondechambres
	coordination.cmcq@gmail.com

Horaire : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00, 13h00 à 16h00

- Organisme travaillant à l'amélioration des conditions de vie des personnes habitant en maison de chambres sur le territoire de la ville de Québec.
- Service d'accompagnement pour les personnes vivant en maison de chambres dans leurs démarches pour de meilleures conditions de logement, informations sur leur droits, accompagnement au Tribunal administratif du logement, négociation avec le propriétaire ou le voisinage, aide à la rédaction de mise en demeure et autres.
- Écoute et conseils par téléphone et en personne en cas de difficultés vécues dans la maison de chambres.
- Cafés-rencontres : espace de rencontre et de discussion, mobilisation des personnes vivant en chambre.

Le BAIL (Bureau d'animation et information logement du Québec métro)



☎	418 523-6177
📍	265 Rue de la Couronne, Québec (QC) G1K 6E1
🌐	http://www.lebail.qc.ca/
@	info@lebail.qc.ca

Horaire : septembre à juin : Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h30-12h00, 13h30-16h00
Juillet - août : mardi mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 15h

- Promotion du droit au logement abordable et de qualité pour tous.
- Information et soutien aux locataires dans l'exercice de leurs droits et recours.
- Campagnes d'information et de sensibilisation pour l'avancement et la reconnaissance des droits des locataires.

Adhésion - contribution 5 \$.

Services de dentisterie gratuits ou à bas prix

Certains programmes existent pour que les personnes en situation de vulnérabilité puissent avoir accès à des soins dentaires gratuitement ou à bas prix. Les personnes bénéficiaires de l'aide sociale depuis 24 mois et les enfants de 10 ans et moins (avec la carte d'assurance maladie) ont les soins dentaires de base gratuitement.

Clinique dentaire ACCÈS de l'Université Laval

La Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval, en collaboration avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, offrira au printemps 2023 la possibilité de recevoir des soins dentaires gratuits pour la clientèle défavorisée de son territoire. Cette offre de soins est possible grâce à une contribution financière du ministère de la Santé et des Services sociaux.

📍	Pavillon de Médecine dentaire 2420, rue de la Terrasse Québec (QC) G1V 0A6 Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval
@	Les usagers intéressés devront remplir la fiche d'inscription et la faire parvenir à l'adresse courriel suivante : clinique-acces@fmd.ulaval.ca

Référence : les références doivent venir des CIUSS de la Capitale -Nationale ou des Chaudière-Appalaches

Durée : Du 2 mai au 16 juin 2023 :

Horaire : De 9h00 à 12h00
De 13 h 30 à 16h30

La durée du rendez-vous est de 3 heures

Les traitements seront effectués par des étudiantes et étudiants de 3^e année, supervisés par des dentistes-cliniciens de la Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval.

Critères d'admissibilité des usagers :

- Faible revenu : salaire minimum ou insuffisant;
- Ne pas être bénéficiaire de l'aide sociale depuis plus de 12 mois;
- Ne pas avoir d'assurance dentaire;
- Femmes enceintes et en situation de précarité;
- Personnes avec handicap ou en situation de vulnérabilité.

Les traitements offerts :

- Examen dentaire;
- Radiographie;
- Obturation (plombage);

- Nettoyage, détartrage, polissage;
- Application de fluorure, d'agent de scellement, etc.;

N.B. Les extractions de dents, de même que les traitements de canaux, ne seront offerts qu'après la consultation initiale et l'évaluation de la condition de l'utilisateur.



Pour répondre de façon maximale aux besoins, les usagers qui présentent une des caractéristiques suivantes seront priorisés :

- Carie évidente et obturation défectueuse;
- Histoire récente de douleur buccodentaire et/ou présence d'infection (fistule);
- Aucun accès aux soins buccodentaires depuis plusieurs années.

N.B. Le questionnaire santé est obligatoire seulement pour les jeunes de 14 ans et moins, car il doit être signé par le parent ou le gardien légal. Pour les autres personnes, svp prévoir votre liste de médicaments pour remplir le questionnaire médical sur place.

Cliniques dentaires universitaires

Les cliniques dentaires de la Faculté offrent des services à toute la population à des fins de formation clinique.

	Clinique des étudiants de 1 ^{er} cycle : 418 656-5840 Clinique des étudiants de 2 ^e cycle : 418 656-5537 Clinique de professeurs : 418 656-2211
	2420, rue de la Terrasse, Université Laval Québec (QC) G1V 0A6
	Admissions : dmd@fmd.ulaval.ca
	Infocliniques@fmd.ulaval.ca
	https://www.fmd.ulaval.ca/cliniques-dentaires-universitaires/

Horaire

Du lundi au jeudi: 8h30 à 12h et 13h30 à 17h
Les vendredis: 8h30 à 12h et 13h30 à 16h

La disponibilité des services varie d'une clinique à l'autre et selon les périodes de l'année. Consultez le personnel d'accueil afin d'être guidé vers la clinique facultaire qui saura répondre à vos besoins.

Services offerts

- Dentisterie pédiatrique (soins dentaires pour enfants et adolescents)
- Endodontie (traitements de canaux)
- Prosthodontie (couronnes, ponts fixes, prothèses amovibles partielles et complètes /dentiers, prothèses supportées par des implants)
- Chirurgie buccale (extractions, dents de sagesse)

- Dentisterie générale (obturations/plombages blancs et gris)
- Dentisterie esthétique (facette, blanchiment)
- Implantologie (chirurgie pour la mise en place d'implants dentaires)
- Médecine buccale (examens et dépistages des maladies de la bouche, douleurs aux mâchoires, plaques occlusales)
- Parodontie (traitement des gencives et de l'os qui supporte les dents)
- Dentisterie gériatrique (soins dentaires pour personnes âgées)
- Hygiène dentaire (détartrage des dents et soins préventifs)
- Orthodontie (suivi et correction du développement de la dentition et des mâchoires chez les enfants)

Cliniques-écoles du Cégep Garneau



Hygiène dentaire: Accessibles à toute la population. Les installations et les équipements permettent d'y traiter des personnes présentant différents handicaps.

☎	418 688-8310 poste 2820
📍	1620, boulevard de l'Entente local G-2871 Québec (QC) G1S 4S7
@	Rendez-vous de classement : cliniquehygienedentaire@cegepgarneau.ca

Horaire : Lundi au vendredi - 8h à 12h et de 13h à 16h. Fermé l'été et aux fêtes.

Il y a des frais de stationnement au Cégep

Services offerts :

- Nettoyage des dents (25 \$ à 35 \$)
- Examen radiologie (25 \$)
- Scellement de puits et fissures (10 \$ par dent)

Pour être admissible au nettoyage dentaire, il faut passer un examen de classement

- Rendez-vous de 45 minutes sans frais (questionnaire médical à compléter + examen d'environ 30 minutes)
- Il n'est pas recommandé de prendre un rendez-vous pour cet examen si on a eu un nettoyage dans la dernière année.






Informations importantes

- Une fois le classement effectué, un rendez-vous pour un nettoyage dentaire peut être offert dans les mois suivants si cela correspond aux besoins des stagiaires.
- Disponibilité : pour être admissible à recevoir un nettoyage dentaire, il faut être disponible de jour, et ce pour deux rendez de trois heures : soit de 8 h à 11 h, soit de 13 h à 16 h.
- Pas de service de nettoyage de rappel pour les nettoyages suivants.

Clinique SPOT



La clinique SPOT offre des soins et services aux personnes en situation de désaffiliation, d'exclusion et de marginalisation (par exemple : personnes en situation d'itinérance ou d'instabilité résidentielle, personnes travailleuses du sexe, personnes utilisatrices de drogues). L'équipe de SPOT visite 7 organismes communautaires chaque semaine.

	Parler avec une infirmière de ses problèmes de dents : 418 781-2668 poste 27
	Adresse où les soins dentaires sont offerts sur rendez-vous: Relais d'Espérance, 1001 4e avenue, Québec (QC) G1J 3B1
	Clinique SPOT : 945, rue des Sœurs-de-la-Charité, bureau 225, G1R 1H8
	https://cliniquespot.org/
	info@cliniquespot.org

Quand on va voir l'équipe de SPOT, il y a toujours au moins une infirmière sur place et un pair aidant ou une paire aidante pour nous accueillir.

En partenariat avec l'Université Laval, la clinique SPOT offre aussi des soins dentaires aux personnes marginalisées, dans les locaux du Relais D'espérance. On peut parler de ses problèmes de dents quand on voit les infirmières de SPOT dans un des 7 points de services ou en téléphonant au 418-781-2668, poste 27. Une personne rappellera pour évaluer la situation. Les soins dentaires sont sur rendez-vous.

Marchand de lunettes

Marchand de lunettes offre des montures de qualité garanties ne s'appuyant sur aucune marque, pour des lunettes moins chères, qui conviennent à tous les budgets.

Fonctionnement

Étape 1 : Faire un examen visuel. Vous pouvez consulter n'importe quel optométriste.

Étape 2 : Venez nous voir dans un centre communautaire (sur rendez-vous)

Étape 3 : Réception de vos lunettes

Mardi - Sur rendez-vous 1-581-983-3883 :

- 9 h à 16h au Patro Roc-Amadour - 2301 1re Av., Québec, QC G1L 3M9
- 13h à 16h au Centre Mgr Marcoux - 2025, rue Adjutor-Rivard, Québec, G1J 0H6

Une semaine sur deux sur rendez-vous 1-581-983-3883 :

- 13h30 à 16h30 à Lauberivière - 485 Rue du Pont, Québec, QC G1K 0H6
- 13h30 à 15h30 à l'Archipel d'Entraide - 190 Rue Saint-Joseph E, Québec, QC G1K 3A7

Tous les 4^e mercredis du mois - Sur rendez-vous 1-581-983-3883 :

- 13h à 15h à La Bouchée Généreuse - 145 Bd Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1L 4H8

Bureau du Marchand de Lunettes: 840 Rue Raoul Jobin, bureau 203, Québec

Services de livraison de denrées alimentaires

Le service de livraison des épiceries permet d'aller faire son épicerie sur place ou par téléphone et de se la faire livrer chez soi par le service de transport offert par l'épicerie moyennant un certain coût. Certaines épiceries exigent aussi un montant minimal d'achat pour avoir accès à la livraison; des frais supplémentaires peuvent s'appliquer en fonction de la distance.

Épiceries dans Limoilou

- **IGA Supermarché Pierre Jobidon de Limoilou** : 825 4^e avenue G1J 3A6 - **Tél.** : 418 648-2633
- **Marché Bonichoix (Limoilou)** : 581 3^e rue G1J 2V3 – **Tél.** :418 529-2915
- **Provigo Boivin** : 2235 1^{re} avenue G1L 3M9 – **Tél.** : 418 522-3841
- **Alimentation GD** : 500, 3^e avenue G1L 2W3 – **Tél.** : 418 529-3744 - <https://www.alimentationgdonline.com/> Coût de livraison préférentielle pour les résidents de Limoilou
- **IGA des Sources Galeries Charlesbourg** : 4250, 1^{re} avenue G1H 2S5– **Tél.** : 418 627- 0660
- **Walmart** : 550 Boul Wilfrid-Hamel G1M 2S6 – **Tél.** : 418-641-5945

Épiceries de Saint-Roch

- **Métro Plus Mail St-Roch** : 800, Boulevard Charest G1K 3C9 – **Tél.** : 418 648-8794
- **Marché Tradition** : 272, rue St-Joseph Est G1K 3A9 – **Tél.** : 418 522-4447

Épiceries de Saint-Sauveur

- **Bonichoix Famille Laflamme** : 202 Rue du Cardinal-Taschereau G1K 1G7 - **Tél.** :418-529-2197
- **Intermarché Saint-Vallier** : 435 Rue Saint-Vallier O. G1K 1K9 - **Tél.** :418-523-4592
- **Boucherie Samson** : 374, rue Bagot G1K 1W1 - **Tél.** : 418 529-4116
- **Metro Ferland Centre-Ville** : 707 Charest O. G1N 4P5 - **Tél.** : 418-681-7385

Autres épiceries qui livrent en Basse-Ville

(Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer) :

- **IGA Deschesnes (Sainte-Foy)** - 255 chemin Sainte-Foy G1R 1T5 - **Tél.** :418 524-9890
- **IGA Poulin (Vanier)** - 1035 boulevard Wilfrid Hamel G1M 2R7 - **Tél.** :418 683-4775

Note :

- Les horaires et tarifs de livraison peuvent varier.
- **Attention** : Si l'aliment en spécial n'est plus disponible au moment de la préparation de la commande par l'épicier, ce dernier peut être remplacé par l'équivalent au prix ordinaire, sans en aviser le client. La facture peut être plus élevée dans ce cas.

Alimentation à moindre coût



Maison Mère-Mallet

Amélioration de la condition de vie des personnes et familles à faible revenu et des personnes itinérantes.

Service offert : Soupe populaire et dîner de Noël

☎	418-692-1762
📍	945 rue des sœurs de la Charité Québec (QC) G1R 1H8
@	reception@ffjd.ca

Horaire :

- Lun - Dim midi-13 h
- Fermé les quatre premiers jours de chaque mois

RTC : 800 – 801

Service Amical Basse-Ville (SABV)

Le SABV est voué à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées, vulnérables ou en perte d'autonomie, par la mise en place d'une gamme de services et d'activités favorisant leur maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles.






Service de popote roulante : s'adresse à toutes les personnes ayant un besoin dans les secteurs St-Roch et Cap-Blanc. Le coût est de 6\$ pour : une soupe, un repas principal et un dessert.

☎	418 529-9029
📍	570 Rue Saint-François Est Québec (QC) G1K 2Z5
@	Pour contacter la personne responsable de la popote roulante : transport@serviceamical.com Ou se rendre en personne

Horaire : lundi au vendredi 8h à 16h30

Service d'Entraide Basse-Ville (SEBV)

Viens en aide aux personnes en perte d'autonomie (sociale, médicale, financière) en offrant quotidiennement des services de première nécessité. Personnes ou familles à faible revenu.

	418 529-6889
	155, avenue du Sacré-Cœur Québec (QC) G1N 2W3
	secretariat@sebv.ca

RTC : 1 - 80 - 85 - 802 rue Marie de l'Incarnation

Popote roulante : pour aînés en perte d'autonomie. Demande par téléphone auprès du coordonnateur de la cuisine.



Autres services :

- Atelier de meubles : rendez-vous par téléphone seulement * rencontre d'évaluation, preuves de résidence et de faible revenu requises.
- Distribution alimentaire : 1 vendredi sur 2 pour les résidents du quartier de Saint-Sauveur.
- Dépannage alimentaire d'urgence : prendre rendez-vous avec le coordonnateur de la cuisine.
- Dépannage vestimentaire et trousse de départ : prendre rendez-vous avec la coordonnatrice de la friperie.

Patro Roc-Amadour



Le Service d'Entraide du Patro Roc-Amadour offre la livraison à domicile d'un repas équilibré aux personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou en situation de handicap, ainsi qu'aux nouvelles ou futures mamans. Les repas sont composés d'une soupe, d'une salade, d'un plat principal et d'un dessert.

	Pour information ou inscription : 418 524-5228
	2301 1re Av., Québec, (QC) G1L 3M9

Horaire : les repas sont livrés pour le dîner, du lundi au vendredi entre 10h et 12h15.

Autres services :

- La distribution alimentaire régulière et d'urgence.
- La friperie « Le sous-solde ».
- Le P'tit Bazar et les grands bazars.
- La cuisine collective.
- Les jardins collectifs.





Distributions alimentaires : Voir carte alimentaire de la Basse-Ville en annexe.

Marchés solidaires fixes et mobiles





Ces marchés partagent la même mission qui est celle d'offrir un accès physique et économique à des légumes et fruits de production locale dans la mesure du possible. Ouverts à tous, ils visent plus particulièrement à joindre les citoyens qui sont en situation de pauvreté ou d'exclusion.

Voici les marchés offerts, les contacter afin de connaître leurs services et horaires.




Croque Saint-Roch

	418 455-1653
	500 rue du Pont, Québec G1K 6N4
	https://www.facebook.com/potageralassiette/
	Croque.coordo@gmail.com





Marché du Centre Mgr Marcoux – Marché solidaire du Centre Mgr Marcoux

	418 661-7766
	2025, rue Adjuator-Rivard, Québec, (QC) G1J 0H6
	www.centremgrmarcoux.com/communautaire/mini-marche-solidaire-du-cmm
	administration@centremgrmarcoux.com

Marché solidaire Saint-Sauveur



	418 455-1653
	https://www.facebook.com/potageralassiette/
	Croque.coordo@gmail.com

Le P'tit marché solidaire de Limoilou

	418 262-0057
	16 rue Royal Roussillon Québec (QC) G1L 2J7
	www.facebook.com/PetitmarcheLimoilou
	securitealimentairelimoilou@hotmail.com




Supermarchés / Magasins à rayons

□ **Magasin économique** de la Boulangerie Saint-Méthode

	418 871-0025
	1243, rue Borne Québec (QC) G1N 1M5




Horaires : Lundi au vendredi : 9 h à 17 h - samedi : 9 h à 14 h - dimanche : fermé

□ **Escomptes Fortin**

	(418) 681-9361
	55 Marie de l'Incarnation Québec (QC) G1N 3E9
	Voir les spéciaux : m.facebook.com/Escomptes-Fortin




Horaires : Lundi au vendredi 8h à 20h - samedi et dimanche 9h à 17h

□ **Escompte Michaud**

	418 276-0269
	1460 1 ^{re} avenue (face à l'hôpital Saint-François d'Assise)
	info@escomptesmichaud.com



Horaires : Lundi au vendredi 8h à 20h - samedi et dimanche 9h à 17h

□ **La Fruiterie 440**

	418 688-2440
	385 Rue Soumande Québec (QC) G1M 2X6
	Circulaire de la semaine: https://fruiteirie440.com/



Horaires : Lundi, mardi, mercredi, samedi, dimanche : 9h à 18h – jeudi, vendredi : 9h à 20h

□ **Maxi Estimauville**

	418 667-5721
	1699, av. d'Estimauville, Québec (QC) G1J 5E2



Horaires : dimanche au lundi 8h à 22h

□ **Maxi – Fleur de Lys**

	418 640-1700
	552 Bd Wilfrid-Hamel Québec (QC) G1M 3E5



Horaires : dimanche au lundi 8h à 22h

□ **Super C**

	418 683-1187
	475 Rue Soumande Québec (QC) G1M 1R4

Horaires : dimanche au lundi 8h à 22h

□ **Super C - Champfleury**

	(418) 667-1117
	2828 Av. Champfleury, Québec (QC) G1J 5G4

Horaires : dimanche au lundi 8h à 22h

Compétences alimentaires

Où se référer pour améliorer ses compétences alimentaires?

Contactez ces endroits pour valider les modalités et disponibilités.

Centre Communautaire l'Amitié

☎	418 522-0737 poste 6708
📍	59, rue Notre-Dame-Des-Anges Québec (QC) G1K 3E4



Centre Communautaire Jean-Guy-Drolet

☎	418 529-2825
📍	16 Royal Roussillon Québec (QC) G1L 2J7



Centre de jour Feu Vert

☎	418 525-9977
📍	1410, rue de la Trinité Québec (QC) G1J 2L4
@	administration@cdjfeuvert.org
🌐	https://cdjfeuvert.org/
🌐	www.facebook.com/cdjfeuvert



Centre Durocher

☎	418 522-5681
📍	680 Rue Raoul-Jobin G1N 4N1



Centre Jacques-Cartier

☎	418 523-6021
📍	421 boulevard Langelier G1K 9B9
🌐	https://centrejacquescartier.org/
🌐	https://www.facebook.com/centrejacquescartiercjc/



Horaire : du lundi au vendredi : 9h00 à 17h00

Centre le Bourg-Joie

☎	418-525-9622, p. 22246
📍	500 rue du pont, Québec (QC) G1K 6N4
🌐	https://www.facebook.com/centre.lebourgjoie
🌐	Cuisines.stroch@gmail.com



Centre Mgr-Marcoux

☎	418 661-7766
📍	2025, rue Adjutor-Rivard, Québec, (QC) G1J 0H6
🌐	www.centremgrmarcoux.com/vie-communautaire (cliquez sur le volet alimentaire une fois sur la page)
@	administration@centremgrmarcoux.com

Le Pignon Bleu

☎	418 648-0598	Fax : 418 648-1985
📍	270, Saint-Vallier Ouest Québec (QC) G1K 1K5	
🌐	Le Pignon Bleu – La maison pour grandir	
@	secretariat@pignonbleu.org	



L'Évasion St-Pie X

☎	418 660-8403 poste 244
📍	1843, rue Désilets, bureau 9 Québec, (QC) G1J 1A7
@	mv2@levasionstpiex.org



Patro Laval

☎	418 522-2005
📍	145 Rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3



PECH

☎	418 523-2820
📍	130 Boulevard Charest Est Québec (QC) G1K 0E2
@	pech@qc.aira.com



Milieus de vie

Il y a des ressources communautaires qui offrent un milieu de vie qui permet de briser l'isolement. Elles peuvent cibler les personnes vivant avec une problématique de santé mentale ou encore être accessibles à tout le monde.






Voici certaines ressources qui offrent un milieu de vie :

Centre communautaire l'Amitié.

Un milieu de vie au cœur du quartier St-Roch. Le Centre Communautaire l'Amitié (CCA) est un milieu de vie pour les adultes désirant socialiser, créer des liens et obtenir du soutien.



Son approche est basée sur l'accueil et le respect des personnes, la valorisation de leur potentiel et leur implication dans la vie du Centre et dans la communauté. L'équipe offre de l'écoute, du soutien, de la relation d'aide et de l'accompagnement au niveau des démarches personnelles.

	418-522-5719
	59, rue Notre-Dame-Des-Anges Québec (QC) G1K 3E4
	info@centrecommunautairelamitie.com
	www.centrecommunautairelamitie.com
	facebook.com/centrecommunautairelamitie.com






Chaque personne se présentant au Centre peut prendre part aux déjeuners, aux activités alimentaires (repas communautaires, ateliers de cuisine, distribution alimentaire mensuelle), éducatives, de loisirs et de croissance personnelle. Il est également possible de bénéficier d'ateliers de cuisine à domicile, de faire appel au service d'entraide à la communauté ou d'obtenir de l'aide au logement par le biais du service de soutien et d'accompagnement social.

La programmation mensuelle de l'organisme ainsi que les menus hebdomadaires des déjeuners sont disponibles sur la page Facebook de l'organisme ainsi que sur le site internet.

Centre de jour Feu Vert.



Fondé en 1977, le Centre de Jour Feu Vert est un organisme communautaire à but non lucratif qui favorise l'intégration sociale et le rétablissement d'adultes ayant des problèmes de santé mentale.

	418 525-9977
	1410, rue de la Trinité Québec (QC) G1J 2L4
	administration@cdjfeuvert.org
	https://cdjfeuvert.org/
	www.facebook.com/cdjfeuvert

Calendrier des activités : <https://cdjfeuvert.org/calendrier-des-activites-centre-jour-feu-vert>

Par le biais de ses différentes activités, l'organisme permet à la personne de répondre à des besoins tels que l'actualisation de ses compétences, la participation à des occupations enrichissantes, une meilleure confiance et estime de soi et le développement d'un réseau social positif.






Afin d'offrir des services de proximité, l'organisme compte trois points de service, un à la Cité-Limoilou, le second à Beauport et le troisième à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le Centre de Jour Feu Vert, c'est un environnement stimulant et chaleureux!

Centre de jour L'Envol



Le Centre de jour L'Envol est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'offrir un milieu de vie, d'aide et d'entraide ainsi qu'un lieu de socialisation pour adultes vivant avec de difficultés de santé mentale. Actif depuis l'an 2000, le Centre de jour L'Envol dessert l'arrondissement de Charlesbourg et les environs. Il est bien implanté dans sa communauté.

	418 622-8780
	7758 1re Avenue Québec (QC) G1H 2Y2
	cdjlenvolinc@videotron.ca
	www.cdjlenvol.com
	https://www.facebook.com/1984016531924657?ref=embed_page

Mission et objectifs :

- Maintenir des services d'aide, de soutien, d'animation sociale et d'actions collectives pour des adultes vivant avec des difficultés de santé mentale.
- Assurer la présence de personnes-ressources qualifiées afin d'offrir des conditions favorables au mieux-être et de maintenir un milieu de vie sain et harmonieux.
- Développer des actions favorisant une vie associative axée sur la participation citoyenne, l'autonomie et la responsabilisation des membres participants.
- Promouvoir l'intégration de tous et chacun.
- Mettre en place des actions afin de développer les potentiels individuels et collectifs.
- Promouvoir un milieu de vie communautaire basé sur des valeurs de démocratie, de solidarité, d'équité, d'entraide, d'accueil, de partage, d'écoute et de transparence.
- Tenir compte des ressources personnelles, des capacités, des connaissances et des besoins spécifiques des membres participants.
- Favoriser une participation active au développement de la vie associative.
- Organiser et animer des activités dans le but de favoriser l'insertion sociale, l'éducation et le développement personnel des membres participants.

Activités :

Chaque semaine, les intervenants du milieu proposent une variété d'ateliers et d'activités. L'Envol offre une programmation diversifiée ayant pour objectif de répondre aux différents besoins des membres participants.

- **Ateliers éducatifs et d'apprentissages** (ex. : le cours de soutien informatique et le cours remuement des méninges)
- **Activités sociales et culturelles** (ex. : le café-rencontre, les sorties culturelles, le dîner communautaire, les ateliers de socialisation, etc.)
- **Ateliers créatifs et artistiques** (ex. : initiation à la peinture, à la couture, au dessin, art déco, expression par les arts, etc.)
- **Ateliers préventifs et informatifs** (ex. : ateliers thématiques sur la gestion du stress et de l'anxiété, sur la pensée positive, sur la prévention du suicide, sur la gestion des émotions, etc.)
- **Le petit groupe d'étude** (Écriture, lecture et calcul)

Pour plus de détails, n'hésitez pas à consulter le site web de l'organisme et la page Facebook!

Centre de Nuit Demi-Lune

Le centre de nuit Demi-Lune est un organisme communautaire créé pour accueillir les personnes ayant ou étant susceptibles d'avoir une problématique de santé mentale et vivant de l'insomnie. Le service téléphonique est offert 7 nuits par semaine de 22h à 6h. L'accueil dans les locaux de l'organisme est offert aux mêmes heures du jeudi au dimanche inclusivement. Plusieurs services et activités y sont offerts.

	418 522-4002
	390, 8e Rue 2e étage Québec (QC) G1L 2P1
	cdn-demi-lune@videotron.ca
	www.centredenuitdemilune.org
	https://www.facebook.com/centredenuit






Centre social de la Croix blanche.

La mission de l'organisme est de briser l'isolement des adultes ayant une problématique en santé mentale.



Comment ?

Un milieu de vie ouvert qui offre des activités de groupe comme moteur de développement personnel, social et citoyen.

	418 683-3677
	960, Avenue Dessane Québec (QC) G1S 3J9
	accueil@croixblanche.ca
	www.croixblanche.ca
	www.facebook.com/CentreCroixBlanche/

Relais la Chaumine

Le Relais. La Chaumine est un organisme communautaire alternatif d'aide et d'entraide en santé mentale. C'est d'abord un lieu de rencontre et d'échanges dont le principal objectif est de venir en aide aux personnes vivant ou ayant vécu des difficultés d'ordre psychologique et/ou psychiatrique.



☎	418 529-4064
📍	850, 3e Avenue Québec (QC) G1L 2W9
@	chaumine@videotron.ca

Nous sommes aussi un organisme qui accueille, de façon différente, la souffrance et la détresse émotionnelle. Le Relais la Chaumine offre un accueil amical et personnalisé plaçant les besoins et les capacités de la personne en priorité.

Nos services : Café-rencontre; Suivi communautaire; Groupe d'entraide; Référence; Rencontre individuelle; Écoute téléphonique; Formation; Ateliers thématiques; Sensibilisation; etc.

Le Verger

Le Verger est un organisme communautaire en santé mentale offrant des services individuels et de groupe, ainsi que des activités collectives à la population de la grande région de Québec.



☎	418) 657-2227
📍	34, av. du Chanoine-Scott Québec (QC) G1V 3N7
@	info@leverger.ca
🌐	www.leverger.ca
🌐	https://www.facebook.com/levergercentrecommunautaire/?ref=bookmarks

Nous accompagnons les gens vivant un problème de santé mentale dans un processus de rétablissement et de recherche d'un mieux-être global.

Population rejointe

Le Verger offre ses services aux personnes vivant une grande diversité d'enjeux ou de problématiques en santé mentale. On parle par exemple de détresse psychologique, de deuils difficiles, d'anxiété et de dépression, mais aussi de troubles de la personnalité, de troubles bipolaires et de troubles psychotiques. Au besoin, nous intervenons aussi auprès des membres de l'entourage de la personne avec son accord préalable.

Il n'est pas nécessaire d'avoir reçu un diagnostic pour bénéficier de nos services ou d'être référé par un professionnel de la santé. Nous desservons qui plus est une clientèle adulte, et ce sans limites ayant trait à l'âge, au revenu, au lieu de résidence, au statut d'immigration ou à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle.

Nos services : suivi psychosocial, ateliers psychoéducatifs en groupe, psychothérapie communautaire, soutien à domicile (SIV) et participation à la vie associative.

Autres sources d'information

811 Info Santé – Info social

Info-Santé 811 (option 1) est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel.

Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811, option 1 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé **non urgent**. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.

Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Santé 811 pour elle-même ou pour un proche.

Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de votre état de santé. Elles peuvent répondre à vos questions et vous diriger selon votre situation vers la ressource la plus appropriée de votre territoire. Appeler Info-Santé 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel.

Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.

Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social 811 pour elle-même ou pour un proche. Une personne résidant au Québec ne peut appeler Info-Social 811 si elle se trouve à l'extérieur du Québec.

Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

□ **Service 211.** Le service 211 réfère les citoyens vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux.

Les services du 211

Téléphone et clavardage : 7 jours sur 7, lundi au vendredi 8h-19h samedi, dimanche et jours fériés 8h-15h30.

Répertoire en ligne : la recherche se fait par ou nom ou mot-clé, ou encore par catégorie

Trouver nos services en ligne : <https://www.211quebecregions.ca/repertoire/repertoire-personnalise>

Ces fiches sont rendues disponibles grâce aux collaborations suivantes :

Le comité de citoyens du projet Compétences alimentaires

- Composé de citoyens de St-Roch principalement.

Le comité du projet Compétences alimentaires, dont les partenaires sont :

- Un citoyen engagé
- Le Centre communautaire l'Amitié
- L'IUSMQ
- Le service d'organisation communautaire du CIUSSS de la Capitale-Nationale
- La direction de santé publique de la Capitale Nationale
- La coordinatrice du projet

La table en sécurité alimentaire de Limoilou

- Regroupe plus d'une vingtaine de partenaires (citoyens, organismes communautaires et organisations).

Nourrir la Basse-Ville

- Organisme issu de mobilisations citoyennes et collectives, Nourrir la Basse-Ville rassemble des organismes et des citoyens pour améliorer l'accès aux aliments en Basse-Ville par des projets à portée universelle, ouverts à toutes et tous et misant sur la dignité et le pouvoir d'agir.

Nos partenaires financiers

