

Fiches - Ressources/Services

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.

Constats et validation des résultats :

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. Les constats émergents ont été validés par trois comités de citoyens (un pour chacun des quartiers), des partenaires et des intervenants publics et communautaires.

Obstacles identifiés :

Selon les personnes rencontrées, les principaux obstacles pour bien se nourrir sont le manque d'argent, le coût élevé des aliments et l'isolement. Notre comité de citoyens de la Basse-Ville a proposé l'élaboration de fiches pour informer sur les services pouvant 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.

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| APPRENDRE À BUDGÉTER | 6 |
| ACEF DE QUÉBEC | 6 |
| GRAPE | 7 |
| SERVICES DE FIDUCIE | 8 |
| LAUBERIVIÈRE | 8 |
| GRAPE | 8 |
| PECH | 9 |
| DÉCLARATIONS D'IMPÔTS | 10 |
| LES CLINIQUES D'IMPÔTS DE L'AGENCE DE REVENU CANADA (ARC) | 10 |
| GRAPE - SERVICE PROGRAMME IMPÔT | 10 |
| PATRO LAVAL - IMPÔT BÉNÉVOLE | 11 |
| RELAIS D'ESPÉRANCE | 11 |
| CONSOLIDATION DES DETTES | 12 |
| JEAN FORTIN – RÉORGANISATION FINANCIÈRE | 12 |
| LEBLOND ET ASSOCIÉS INC. SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ | 12 |
| ROY MÉTIVIER ROBERGE SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ | 12 |
| EMPLOI LOCAL - EMPLOI ADAPTÉ | 13 |
| APE DE QUÉBEC | 13 |
| CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA CAPITALE-NATIONALE (CJE – CN) | 13 |
| CROISSANCE TRAVAIL | 14 |
| ÉQUITRAVAIL | 14 |
| GIT SERVICES-CONSEILS EN EMPLOI | 16 |
| LA JONCTION | 16 |
| LIBRE EMPLOI | 17 |
| LE PAVOIS DE QUÉBEC | 18 |
| PORTAILS DES QUARTIERS POUR DE L'EMPLOI À PROXIMITÉ | 18 |
| PROGRAMME TAPAJ | 18 |
| SERVICES QUÉBEC | 20 |
| 1. BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE LA CITÉ | 20 |
| 2. BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE CHARLESBOURG | 21 |
| SERVICES PRÉPARATOIRES À L'EMPLOI | 21 |
| CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE | 21 |

| | |
|--|-----------|
| CENTRE LOUIS-JOLLIET | 22 |
| CENTRE R.I.R.E 2000 | 23 |
| CENTRE MULTI-SERVICES MAMUK | 23 |
| FONDATION FAMILLE JULES-DALLAIRE (MAISON MÈRE-MALLET) | 25 |
| LAUBERIVIÈRE | 25 |
| LE PIGNON BLEU | 26 |
| LE PIOLET | 27 |
| PORTAGE | 27 |
| RECYCLAGE VANIER | 28 |

ACCÈS À UN LOGEMENT ABORDABLE **28**

| | |
|---|-----------|
| BOTTIN RELOGE DE L'OMHQ POUR AUTRES RESSOURCES EN HABITATION | 28 |
| ● ALSQ | 28 |
| ● ACTION-HABITATION / UN TOIT EN RÉSERVE | 28 |
| ● HABITAT MÉTIS DU NORD | 29 |
| ● HABITATIONS MÉTATRANSFERT | 29 |
| ● FÉCHAQC | 29 |
| ● FROHQC | 29 |
| ● IMMEUBLE POPULAIRE DE QUÉBEC | 29 |
| ● OMHQ | 29 |
| REGISTRE DES LOYERS | 29 |
| OBTENIR UN ACCOMPAGNEMENT | 29 |
| SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE D'UN LOGEMENT (SARL) DE L'OMHQ | 29 |
| CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ | 30 |
| L'ARCHIPEL D'ENTRAIDE | 30 |

LOGEMENT OFFERT PAR DES ORGANISMES **32**

| | |
|--|-----------|
| CENTRE JACQUES-CARTIER | 32 |
| LE PIOLET | 33 |
| LE REMPART, CENTRE D'HÉBERGEMENT ET D'ACCUEIL | 34 |
| MAISON MARIE-FRÉDÉRIC | 34 |
| MÈRES ET MONDE | 34 |
| PECH | 35 |
| SOCIÉTÉ ELIZABETH FRY DE QUÉBEC | 37 |
| SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC | 37 |
| SQUAT BASSE-VILLE | 38 |

DÉFENSE DE DROITS **38**

| | |
|---|-----------|
| ACEF DE QUÉBEC | 38 |
| ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX QUÉBEC MÉTROPOLITAIN (ADDSQM) | 39 |
| AUTO-PSY | 39 |
| BUREAU D'AIDE JURIDIQUE | 40 |
| BUREAU D'INFORMATION JURIDIQUE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL (BIJ LAVAL) | 41 |
| EQUIJUSTICE DE LA CAPITALE NATIONALE | 43 |

| | |
|--|-----------|
| CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE QUÉBEC (CJPQ) | 44 |
| CLINIQUE DROIT DE CITÉ | 45 |
| COMITÉ DES CITOYENS ET CITOYENNES DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR | 46 |
| GRAPE | 47 |
| MOUVEMENT PERSONNE D’ABORD DU QUÉBEC MÉTROPOLITAIN (MPDAQM) | 47 |
| ROSE DU NORD | 48 |
| SOCIÉTÉ ELIZABETH FRY DE QUÉBEC | 49 |
| SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC | 50 |
| | |
| DROIT DES LOCATAIRES | 50 |
| <hr/> | |
| COMITÉ DES CITOYENS ET CITOYENNES DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR | 50 |
| COMITÉ MAISON DE CHAMBRES DE QUÉBEC | 51 |
| LE BAIL | 51 |
| | |
| SERVICES DE DENTISTERIE ET DE LUNETTERIE GRATUITS OU À BAS PRIX | 52 |
| <hr/> | |
| CLINIQUE DENTAIRE ACCÈS DE L’UNIVERSITÉ LAVAL | 52 |
| CLINIQUES DENTAIRES UNIVERSITAIRES | 53 |
| CLINIQUES-ÉCOLES DU CÉGEP GARNEAU | 54 |
| CLINIQUE SPOT | 55 |
| MARCHAND DE LUNETTES | 56 |
| | |
| SERVICES DE LIVRAISON DE DENRÉES ALIMENTAIRES | 57 |
| <hr/> | |
| ÉPICERIES DANS LIMOILOU | 57 |
| ÉPICERIES DE SAINT-ROCH | 57 |
| ÉPICERIES DE SAINT-SAUVEUR | 57 |
| AUTRES ÉPICERIES QUI LIVRENT EN BASSE-VILLE | 57 |
| | |
| ALIMENTATION À MOINDRE COÛT | 58 |
| <hr/> | |
| FONDATION FAMILLE JULES-DALLAIRE (MAISON MÈRE-MALLET) | 58 |
| SERVICE AMICAL BASSE-VILLE (SABV) | 58 |
| MARCHÉS SOLIDAIRES FIXES ET MOBILES | 59 |
| MARCHÉS SOLIDAIRES TOUSKI (SAINT-ROCH ET SAINT-SAUVEUR) | 59 |
| MARCHÉ DU CENTRE MGR MARCOUX – MARCHÉ SOLIDAIRE DU CENTRE MGR MARCOUX | 59 |
| LE P’TIT MARCHÉ SOLIDAIRE DE LIMOILOU | 59 |
| | |
| SUPERMARCHÉS | 60 |
| <hr/> | |
| OÙ SE RÉFÉRER POUR AMÉLIORER SES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES? | 61 |
| <hr/> | |
| CENTRE COMMUNAUTAIRE L’AMITIÉ | 61 |
| CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-GUY-DROLET | 61 |
| CENTRE DE JOUR FEU VERT | 61 |

| | |
|--|-----------|
| CENTRE DUROCHER | 61 |
| CENTRE JACQUES-CARTIER | 62 |
| CENTRE MGR MARCOUX | 62 |
| LE PIGNON BLEU | 62 |
| L'ÉVASION ST-PIE X | 62 |
| PATRO LAVAL | 62 |
| PECH | 62 |
| TOUSKI | 63 |
| | |
| MILIEUX DE VIE | 64 |
| <hr/> | |
| CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ | 64 |
| CENTRE DE JOUR FEU VERT | 64 |
| CENTRE DE JOUR L'ENVOL | 65 |
| CENTRE DE NUIT DEMI-LUNE | 66 |
| CENTRE MGR MARCOUX | 67 |
| LAUBERIVIÈRE | 68 |
| RELAIS LA CHAUMINE | 68 |
| SERVICE AMICAL BASSE-VILLE (SABV) | 69 |
| | |
| AUTRES SOURCES D'INFORMATION | 70 |
| <hr/> | |
| 811 INFO-SANTÉ – INFO-SOCIAL | 70 |
| LES SERVICES DU 211 | 71 |

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.

ACEF de Québec

(Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec)



Mission : Aider et éduquer les personnes dans le domaine des finances personnelles et dans la défense de leurs droits collectifs.

| | |
|---|---|
|  | 418 522-1568 |
|  | 265, rue de la Couronne, bureau 120, Québec (Québec) G1K 6E1 |
|  | acefdequebec.com |
|  | facebook.com/acefdequebec/ |
|  | info@acefdequebec.com |

Consultation budgétaire et autres services individuels :

Service gratuit, offert sur rendez-vous uniquement (présentiel ou virtuel). Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone ou directement sur notre site web.

La consultation budgétaire est une analyse de votre situation financière actuelle avec un intervenant qui vous accompagne lors de votre réflexion. L'objectif est de trouver des pistes de solutions à votre problème ou de vous accompagner dans votre planification budgétaire. Les thèmes abordés sont les suivants : l'endettement, le budget, les changements de situation de vie et l'éducation financière.

La consultation budgétaire donne aussi accès à d'autres services comme les Ententes Hydro-Québec et le Fonds d'entraide Desjardins.

Ateliers de groupe :

Les ateliers « Budget et Consommation » ainsi que « Crédit et Endettement » sont aussi offerts. Chacun de ces ateliers peut être offert sous différents formats et longueur et le tarif est de 65\$/h pour les OBNL, syndicats et coopératives.



| | |
|---|--|
|  | 418 522-7356 |
|  | 4765, 1re Avenue, Québec (Québec) G1H 2T3 Bureau 280 |
|  | 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'assiste 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 de réduire certains facteurs de stress. La démarche est volontaire.

Lauberivière



| | |
|---|--|
|  | 418 694-9316 |
|  | 485, rue du Pont, Québec (Québec) 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.

GRAPE

(Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



| | |
|---|--|
|  | 418 522-7356 |
|  | 4765, 1 ^e Avenue, Québec (Québec) G1H 2T3, bureau 280 |
|  | legrape.ca |
|  | info@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 associations

Fiducie volontaire :

La gestion budgétaire est la base du service « Apprenons ensemble ». Ce service de consultation budgétaire individuel est axé sur le développement des compétences des personnes rencontrées. Le travail du consultant sera porté sur l'objectif de la personne et sur le respect de son apprentissage.

Ce service permet de reprendre en main la gestion de vos finances en développant des outils simples et adaptés à vos besoins. Vous apprendrez les bases du budget, à faire des choix dans la gestion des dépenses variables et à atteindre vos objectifs tout en assurant une gestion saine de vos dépenses essentielles.

Vos revenus seront déposés chaque mois dans un compte du GRAPE nommé fiducie. Le GRAPE s'occupera de payer les dépenses essentielles inscrites, puis la somme restante sera déposée dans votre compte bancaire le même jour afin que vous puissiez gérer vos dépenses variables durant le mois courant avec l'aide de votre intervenant.

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 Est, Québec (Québec) 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'Agence de revenu Canada (ARC)

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.

Pour accéder à un comptoir d'impôts dans votre région : [Comptoirs d'impôts gratuits - Canada.ca](https://www.canada.ca/comptoirs-impots-gratuits)

GRAPE - Service programme impôt



| | |
|---|--|
|  | 418 522-7356 |
|  | 280-4765, 1re Avenue, Québec (Québec) G1H 2T3 |
|  | info@legrape.ca |

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

| | |
|---|--|
|  | 418 914-2755 |
|  | 145, rue Bigaouette, Québec (Québec) G1K 4L3 |

Nous sommes un groupe de 20 bénévoles avec plusieurs années d'expérience dans la production de déclarations de revenus. Tous nos bénévoles sont accrédités et inscrits au Programme de Bénévoles de l'impôt des agences du fédéral et du provincial. Ils ont suivi les formations et ils sont à jour pour offrir un bon service aux clients. Par ailleurs, nous allons loin des portes du Patro, avec notre service de « Patro-mobile » où nous nous déplaçons pour faire des rapports d'impôts dans certains centres communautaires : Patro Roc Amadour, Centre Louis-Jolliet, Service Amical Basse-Ville entre autres.

Notre mission

Le service d'impôt bénévole du Patro Laval a pour mission d'aider les personnes les plus démunies à faire leurs déclarations de revenus tant pour le gouvernement provincial que fédéral. Nous accueillons plusieurs types de clients : personnes seules, couples ou familles, des étudiants, des aînés, des immigrants et de nouveaux arrivants qui ont des situations fiscales simples.

Accessible en fauteuil roulant

Dépôts, Sans rendez-vous

Déclarations remplies : L'année courante et les années antérieures

Langue : Anglais, français, espagnol

Relais d'Espérance

| | |
|---|--|
|  | 418 522-3301, poste 5 |
|  | 418 522-3301, poste 4 |
|  | 1001, 4e Avenue, Québec (Québec) 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

Consolidation des dettes

Jean Fortin – réorganisation financière



Consultation sans frais, en personne ou à distance.

| | |
|--|--|
| | 418 683-5222 |
| | 1173, boulevard Charest Ouest, bureau 300-3, Québec (QC) G1N 2C9 |
| | jeanfortin.com/ |
| | Pour prendre un rendez-vous : jeanfortin.com/prenez-rendez-vous/ |

Horaire: Lundi au jeudi de 8 h à 20 h et vendredi de 8 h à 17 h

LeBlond et Associés inc. Syndic autorisé en insolvabilité



| | |
|--|--|
| | 1 877 525-4641 |
| | 621, boulevard Charest Est, Québec (QC) G1K 3J5 |
| | gosyndicleblond.com/ |
| | Pour prendre un rendez-vous : gosyndicleblond.com/#rendez-vous |

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

Roy Métivier Roberge Syndic autorisé en insolvabilité



Consultation gratuite et confidentielle, en personne ou à distance.

| | |
|--|--|
| | 1 418 651-5500 |
| | 405, 3e Avenue, 2e étage, Québec (Québec) G1L 2W2 |
| | Roy Métivier Roberge, syndic autorisé en insolvabilité |
| | Pour prendre un rendez-vous : //rmrsyndics.com/solutions/consultation-gratuite/ |

Horaire : lundi au mercredi de 8 h à 20 h et jeudi-vendredi de 8 h à 16 h 30

Emploi local - Emploi adapté

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

APE de Québec

Services d'aide à l'emploi



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

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
- Stages en entreprise

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, rue de la Couronne, bureau 200 Québec (Québec) G1K 6E1 |
|  | cjeqn.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. **Critère** : Être âgé de 16 à 35 ans.

Services gratuits offerts :

- Aide à la recherche d'emploi
- Rédaction d'un C.V. (curriculum vitae)
- 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 (Québec) G1K 5V6 |
|  | croissancetravail.com/ |

Mission : 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 une rencontre individuelle 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.

ÉquiTravail



| | |
|---|---|
|  | 418 529-5557 |
|  | 210, boulevard Charest Est, 6 ^e étage, Québec (Québec) G1K 3H1 |
|  | equitravail.com |
|  | equi@equitravail.com |

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

Service d'aide à l'emploi pour les personnes ayant 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.

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 et autres

| | |
|---|--|
|  | 418 686-1888 |
|  | Halles Fleur de Lys : 245, rue Soumande, bureau 280, Québec (Québec) G1M 3H6 |
|  | git.qc.ca |
|  | 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 [ici](#)
- Rédaction de lettre de présentation [ici](#)
- Préparation d'une entrevue d'embauche [ici](#)
- Stratégies de recherche d'emploi [ici](#)
- Utilisation des réseaux sociaux et du Web [ici](#)
- Exploration des possibilités professionnelles [ici](#)
- Services pour les nouveaux arrivants [ici](#)
- Conciliation retraite et travail [ici](#)
- Maintien en emploi [ici](#)
- Offres d'emplois en ligne, possibilité de s'abonner et recevoir les offres disponibles sur son adresse courriel [ici](#)

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.

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

Heures d'ouverture : 8 h à 16 h

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

Libre Emploi

Mission : Accompagner et soutenir, par l'entremise de services-conseils professionnels et personnalisés, les chercheurs d'emploi et les employeurs en processus de recrutement.

| | |
|--|--|
|  | 418 648-0044 |
|  | 320, chemin de la Canardière, bureau 200, Québec (Québec) G1L 2V2 |
|  | libreemploi.qc.ca |
|  | facebook.com/libreemploi |
|  | accueil@libreemploi.qc.ca |

Clientèle desservie :

- Personne âgée de 16 ans et plus
- En emploi ou sans emploi, retraité, aux études ou à la recherche d'un stage

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 fictives
- Création, analyse et bonification du profil LinkedIn
- Mise en place un plan d'action afin de maintenir la motivation
- Soutien technique pour l'utilisation des outils informatiques pour postuler
- Ateliers touchant différents sujets reliés à la recherche d'emploi
- Prêt de local et d'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 (Québec) 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).

Services :

- Programmation d'ateliers (18 ans et +)
- Intégration au travail (18 ans et +)
- Soutien aux études (16 ans et +)
- Vie associative
- Entendeurs de voix (18 ans et +)
- Club hors-piste (18 ans et +)
- Volet rétablissement jeunesse (14 à 25 ans)

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

| | |
|---|--|
|  | 418 522-4341 |
|  | 799, 4e Avenue, Québec (Québec) G1J 5L3 |
|  | lepavois.org/services/osez-entreprendre/ |

Portails des quartiers pour de l'emploi à proximité

- **Limoilou** : monlimoilou.com monlimoilou.com/offres-emploi/
- **Saint-Roch** : monsaintroch.com monsaintroch.com/offres-emploi/
- **Saint-Sauveur** : monsaitsuveur.com monsaitsuveur.com/offres-emploi/



Programme TAPAJ

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



| | |
|---|---|
|  | 418 525 9622 poste 22238 |
|  | YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont, Québec (Québec) G1K 6N4 |
|  | facebook.com/tapajstroch |

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 l'affiliation sociale des personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir par le développement d'habiletés sociales et pratiques via le travail.

Fonctionnement : Par un système d'affichage et de tirage, des opportunités de travail diversifiées sont proposées chaque semaine sous forme de plateau de travail d'une durée de deux heures. Chaque tapajeur.se est responsable d'inscrire son nom selon son intérêt et la disponibilité des plateaux. Elles ont aussi la responsabilité de se présenter à la date et l'heure convenues. Elles reçoivent ensuite un montant forfaitaire 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 toute personne 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 jeudi midi, et les résultats sont affichés la même journée en après-midi dans l'ensemble des organismes communautaires cités ci-bas et aussi sur la page Facebook de TAPAJ (étant TAPAJ Saint-Roch).

Les lieux d'affichages sont :

- Archipel d'Entraide
- L'Interzone (<https://www.ciusss-capitalnationale.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>)
 - Fondation famille Jules-Dallaire (Mère Mallet) (<https://www.ffjd.ca/>)
 - YMCA Saint-Roch (<https://www.ymcaquebec.org/fr/trouver-un-y/ymca-saint-roch>)
 - Point de repères (<https://pointdereperes.com/>)

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.e intervenant.e.

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, est amenée ensuite à progresser vers davantage d'autonomie sur les plateaux de travail. La personne en choisit un selon la disponibilité, se présente au lieu de travail sans l'intervenant.e et a un horaire préétabli à respecter. Certaines modalités changent, comme la compensation financière ou la date de paie.

Volet 3 : Celui-ci a pour but de mener à la recherche active d'un emploi ou d'une formation, du référencement et de la prise de rendez-vous. À chacune de ces étapes, l'équipe TAPAJ s'engage à faire le suivi des démarches et de faire des interventions facilitant la recherche du tapajeur.se. Ce dernier volet se veut permettre un plus large éventail de moyens pour l'accessibilité au marché du travail ou à une formation, que les seuls moyens individuels de la personne qui en demande les services.

Services 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, boulevard Jean-Lesage, Hall Ouest, bureau 40, Québec (Québec) G1K 8W9 |
|  | 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

Bureau de Services Québec de Charlesbourg

| | |
|---|---|
|  | 418 644-1266 |
|  | 8000, boulevard Henri-Bourassa, 2e étage, Québec (Québec) G1G 4C7 |

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi - 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 (mercredi 10 h à 12 h et 13 h à 16 h 30)

Ressources pour le citoyen

- Accompagnement dans les démarches administratives effectuées auprès des ministères et organismes
- Aide à l'emploi
- Aide sociale
- Assermentation
- Postes informatiques en libre-service
- Renseignements sur les programmes et services

Services préparatoires à l'emploi

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

Centre des 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 Ouest, Québec (Québec) 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

Envisager l'avenir : Démarche de groupe

Pour prendre un moment pour soi et pour se concentrer sur ses rêves et ses objectifs. Envisager l'avenir 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.

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 :

- Participation sociale
- Intégration socioprofessionnelle
- Formation de base

| | |
|---|--|
|  | 418 686-4682 |
|  | 1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec (Québec) G1L 4M1 |
|  | 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 (Québec) G1K 6E9 |
| 🌐 | r2000.qc.ca |
| @ | info@r2000.qc.ca |

Conditions d'admission :

- Être résident permanent, citoyen canadien, détenteur du statut de réfugié accepté, membre de minorités visibles ou travailleur temporaire (sauf visiteur), selon le programme d'accompagnement
- Avoir une connaissance satisfaisante du français
- Être disponible pendant la durée de l'accompagnement

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, 1 ^{re} Avenue, Québec (Québec) G1G 4B8 |
| f | facebook.com/profile.php?id=100057456579860 |
| @ | mamukebek@videotron.ca |

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, sociaux, 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

Fondation famille Jules-Dallaire (Maison Mère-Mallet)



Milieu de formation en métiers semi-spécialisés complets pour les personnes vivant avec une différence intellectuelle (déficience intellectuelle et/ou trouble de l'autisme), le tout dans un milieu de travail compétitif.

Offre de trois formations :

- Commis en alimentation
- Commis en commerce de détail
- Commis à l'entretien ménager

Les formations s'adressent à des personnes âgées de 21 ans et plus, qui ont un diagnostic de déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme (ou diagnostic multiple). Les participants doivent avoir le potentiel et l'ambition d'occuper un emploi régulier. De plus, les participants doivent être en mesure de faire de nouveaux acquis et de les généraliser malgré qu'ils nécessitent un soutien et un accompagnement visant le développement de leur employabilité.

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

Procédure de demande : Par téléphone et courriel

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 sont offerts : l'entretien ménager et la buanderie.

| | |
|---|--|
|  | 418 694-9316 |
|  | 485, rue du Pont, Québec (Québec) G1K 0H6 |
|  | alaubedeemploi@lauberiviere.org |

Le Pignon Bleu



Mission :

- 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 Ouest, Québec (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'insertion 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 (Québec) 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 (Québec) G1K 3A7 |
|  | info_qc@portage.ca |

Du lundi au vendredi, de 9 h à 15 h, 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 (Québec) G1N 1N2 |
|  | slabrecque@recyclagevanier.com |

Horaire : Lundi au vendredi : 7 h 30 à 15 h 30

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/me-loger-a-faible-cout/aide-a-la-recherche-de-logement

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

- ALSQ
Guichet centralisé : alsqc.com/
- Action-Habitation / Un toit en réserve
Site web : untoitenreservequebec.org/
Courriel : grrt@actionhabitation.qc.ca

- Habitat Métis du Nord
Site web : waskahegen.com/liste-des-logements/
Courriel : quebec@waskahegen.com
Tél. : 418 626-7578
- Habitations Métatransfert
Demande de chambre 418 522-7221
Courriel : metatransfert@hotmail.com
- FÉCHAQC
Site web : cooperativehabitation.coop/quebec-chaudiere-appalaches/
Courriel : info@fechaqc.coop
- FROHQC
Courriel : reception@frohq.com
- Immeuble Populaire de Québec
Site web : ipq.quebec/
Courriel : impq@ipq.quebec
Tél. : 418 522-8899 Location : 418 522-8919
- OMHQ
Site web : 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 : 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).



| | |
|---|---|
|  | 418 780-5211 |
|  | 110, rue de Courcellette Québec, (Québec) 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 (Québec) 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.

L'Archipel d'entraide



| | |
|---|--|
|  | 418 649-9145 |
|  | 190, rue St-Joseph Est, Québec (Québec) G1K 3A7 |
|  | larchipel-dentraide.org |
|  | direction@larchipel-dentraide.org |

« 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 service d'aide à l'hébergement en chambre qui a été mis en place dans le but de faciliter la relocalisation des personnes vivant de l'insécurité résidentielle. Les personnes accompagnées ont accès à des chambres, chambres-pensions ainsi qu'à des lits de dépannage et de l'accompagnement.

Coordonnées: 418-649-9145 poste # 107 Disponibilités: Du lundi au vendredi- 8h00 à 16h00

Le Répit Cet espace d'accueil à haut seuil d'accessibilité permet d'augmenter l'offre de services liée à l'hébergement d'urgence dans la ville de Québec. On peut y avoir accès à une zone de repos, des toilettes, un téléphone, un ordinateur avec accompagnement et des casiers. Deux pairs aidants et un intervenant sont disponibles en tout temps.

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

PorteClés : 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- 8h00 à 16h00

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 ou 106 Disponibilités : Du lundi au vendredi - 8h00 à 16h00

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 - 8h00 à 16h00
laquete@larchipel-dentraide.org

Logement offert par des organismes

Centre Jacques-Cartier

Le Centre Jacques-Cartier : Logements subventionnés pour jeunes de 18 à 30 ans.



| | |
|---|---|
|  | 418 523-6021 |
|  | 421, boulevard Langelier, Québec (Québec), G1K 9B9 |
|  | centrejacquescartier.org/ |
|  | 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 30 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 Boulevard Langelier, Québec (Québec) G1K 9B9
2. Participer à la formation d'accueil et d'entrée en logement
3. Venir passer l'entrevue
4. Si l'admissibilité est confirmée, venir compléter le dossier (ne pas oublier d'apporter le rapport d'impôt provincial de l'année précédente)
5. Procéder à l'inscription finale sur la liste d'attente des logements

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 30 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 (Québec) G1M 0E3 |
|  | 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 **34 500 \$**
- Être volontaire à un plan d'action et à un suivi psychosocial pour l'atteinte des objectifs

Formation en cuisine

Offre aux personnes âgées entre 16 et 35 ans de suivre une formation comme aide-cuisinier. La formation est d'une durée de 6 mois (980 heures à raison de 35 heures par semaine) et elle est rémunérée au salaire minimum en vigueur. Au terme de la formation complétée, une attestation de métier semi-spécialisé comme aide-cuisinier est remise par le ministère de l'Éducation du Québec.

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, répond à leurs besoins immédiats et fourni des services d'accompagnement et de soutien favorisant leur réinsertion sociale.

| | |
|--|--|
| | 418 692-1762 poste 262 |
| | 945, rue des Sœurs de la Charité, Québec (Québec) G1R 1H8 |
| | info@lerempart.org |

RTC : 800 – 801

Maison Marie-Frédéric



Hébergement, contribution volontaire 395 \$/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 poste 1 |
| | 350, boulevard Langelier, Québec (Québec): drop-in avec réévaluation à chaque semaine 55, Avenue du Pont-Scott, Québec (Québec): programme en connaissance de soi |
| | maisonmariefrederic.com/ |
| | mmf@bellnet.ca |

Mères et monde



Mère et Monde offre des logements subventionnés pour jeunes mères.

| | |
|--|---|
| | 418 522-5139 |
| | 727, 8 ^e Avenue, Québec (Québec) 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 :

Lundi : 9 h 00 à 16 h 00

Mardi : 9 h 00 à 16 h 00

Mercredi : 13 h 00 à 16 h 00

Jeudi : 9 h 00 à 16 h 00

Vendredi : 9 h 00 à 15 h 00

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). L'organisme a pour principale mission de soutenir ces jeunes mères dans leur réinsertion socio-professionnelle et d'assurer un suivi auprès des résidentes afin que les actions nécessaires à l'atteinte de leur projet de vie soient mises en place. 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
- Compléter le processus de sélection

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 Est, Québec (Québec) 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, rue de la rue Saint-Luc, Québec (Québec) 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 : [ici](#)

Formulaire de demande pour personne accompagnée par Pech: [ici](#)

Formulaire de demande pour famille ou artiste : [ici](#)

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 CIUSSS CN 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 (Québec) G1R 1L2 |
|  | 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

Mission : Agir de façon efficace, juste et humaniste face aux causes et aux conséquences de la criminalité.



| | |
|---|--|
|  | 438 300-5511 poste 223 |
|  | 945, rue des Sœurs de la Charité, Québec (Québec) G1R 1H8 |
|  | john-howard.qc.ca/fr/services |
|  | admin@john-howard.qc.ca |

RTC : 800 – 801

Services offerts :

- Accompagnement de personnes judiciairisées vers une stabilisation de leur situation
- Prévenir l'itinérance et le retour en détention
- Hébergement temporaire avant relocalisation autonome
- Programme d'accueil, relocalisation et accompagnement de personnes réfugiées

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 (Québec) 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 8h 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 120, Québec (Québec) G1K 6E1 |
| | acefdequebec.com |
| | facebook.com/acefdequebec/ |

La mission est d'aider et éduquer les personnes dans le domaine des finances personnelles et dans la défense de leurs droits collectifs.

Territoire : Communauté métropolitaine de Québec (excluant Lévis), Wendake et MRC de Portneuf

Association pour la défense des droits sociaux Québec Métropolitain (ADDSQM)

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 (Québec) G1K 5B3 |
|  | info@addsqm.org |

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h 00 à 16 h 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.



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

Horaires: lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 30 à 16 h 00

Services et activités :

- **Information**
Vous écouter et vous informer sur nos services et activités, ou vous faire connaître les organismes les 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.
- **Vie 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, boulevard Jean-Lesage, bureau 36 Tour Ouest, Québec (Québec) G1K 8W1 – Façade de la Gare |

Horaires : lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h – 13 h à 16 h 30 – samedi et dimanche : fermé

Obtenir un rendez-vous: <https://aidejuridiquequebec.qc.ca/demande/>

Domaines de droit :

- **Administratif (aide sociale, SAAQ, CNESST) :** [ici](#)

- **Droit civil** : [ici](#)
- **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. [ici](#)
- **Droits de la jeunesse** : [ici](#)
- **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 [ici](#)
- **Faillite** : [ici](#)
- **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 [ici](#)
- **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** [ici](#)
- **Droit du logement** : [ici](#)
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
- **Droit de l’immigration**: [ici](#)

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 (Québec) G1V 0A6 |
|  | bijlaval.ca/ |
|  | info@bijlaval.ca |

Horaire septembre à avril :

- Lundi au jeudi – 8 h 30 à 20 h 30
- Vendredi – 8 h 30 à 14 h 30

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 par courriel
- 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/>

Equijustice 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 Avenue bureau 310, Québec (Québec) G1H 2W8 |
|  | equijustice.ca/fr |
|  | info@equijustice.ca |

Services offerts :

Programmes (LSJPA, PMRG et Travaux compensatoires) : [ici](#)

Médiation citoyenne : [ici](#)

Engagements locaux : [ici](#)

Centres de justice de proximité de Québec (CJPQ)



Le Centre de justice de proximité de Québec (CJPQ) a pour mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des personnes par des services gratuits d'information juridique, de soutien, d'accompagnement et de services juridiques offerts en complémentarité avec les ressources du territoire.

| | |
|---|---|
|  | 418 614-2470 du lundi au jeudi entre 9 h et 12 h |
|  | 400, boulevard Jean-Lesage, bureau 080, Québec (Québec) G1K 8W1 - Les Façades de la Gare |
|  | https://www.justicedeproximite.qc.ca/ |

Horaire : **Exclusivement sur rendez-vous**

Les lundis, mardis et mercredis de 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30

Les jeudis de 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 16 h 30

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.

Le CJP de Québec offre des services d'informations dans les domaines de droits suivants :

- Droit familial (séparation, divorce, partage des biens, garde et pension alimentaire pour enfants, autorité parentale)
- Protection de la jeunesse (DPJ)
- Droit du logement (**locataire seulement**)
- Droit civil (troubles de voisinage, contrats, responsabilité civile, vice caché, protection du consommateur)
- Testaments et successions
- Mandats de protection et régimes de protection
- Petites créances
- Mise en demeure
- Droit criminel

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 Parcours petites créances. Il vise à offrir aux 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. Vous pouvez joindre le service en composant le 1 844 522 6900.

Centre Justice Réparatrice de Québec



| | |
|--|--|
|  | 581 989-2351 |
|  | 945, rue des Sœurs de la Charité, Québec (Québec) G1R 1H8 |
|  | 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 LGBTQ.

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 Est, suite 140, Québec (Québec) G1K 3G6 |
|  | intervention@cliniquedroitdecite.org |

Horaire: Lundi au vendredi : 9 h 30 à 16 h 30

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.

Comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur



| | |
|---|---|
|  | 418 529-6158 |
|  | 301, rue du Carillon, Québec (Québec) G1K 5B3 |
|  | www.facebook.com/CCCQSS?ref=aymt_homepage_panel |
|  | info@cccqss.org |

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h 00 à 17 h 00 et le vendredi de 9 h 00 à 12 h 00

Le Comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur est un organisme visant l'amélioration de la qualité et des conditions de vie des résidents et résidentes du quartier Saint-Sauveur, surtout les plus vulnérables. Il défend leurs droits et intérêts en matière de logement, d'aménagement urbain et de vie de quartier. Par divers moyens, il regroupe les personnes autour d'enjeux les concernant, conscientise, informe, mobilise, anime et cherche à susciter réflexions et débats.

GRAPE

(Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



| | |
|---|--|
|  | 418 522-7356 |
|  | 4765, 1re Avenue, Québec (Québec) G1H 2T3 |
|  | 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, 1re Avenue, Québec (Québec) G1L 3M6 |
|  | mpdaqm.org/ |
|  | facebook.com/mouvementpersonnedabordduquebecmetropolitain/ |
|  | mpdaqm@videotron.ca |

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

- * Accueil et soutien
- * Référence et accompagnement
- * Soirée d'information
- * Groupe d'entraide Café-causerie Groupe Les Jeunes et Groupe 50 ans et +
- * Groupes de discussion

- * Recherche de solutions collectives promouvant l'inclusion sociale et l'amélioration des conditions de vie
- * Comités d'action et défense des droits
- * Représentations
- * Participation à des tables de concertation et partenariat
- * Conférences par des experts de vécu
- * Projets issus des membres

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, 71e rue Est, Québec (Québec) G1H 1L4 |
|  | rosedunord@oricom.ca |

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h 00 à 16 h 00

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

Volet lutte et mobilisation

Principalement, nous organisons et participons aux luttes qui touchent directement les conditions de vie des femmes assistées sociales. 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 personnes assistées sociales, les travailleurs et les travailleuses à faible revenu, etc.

Volet formation : Nous offrons diverses formations dont les infos-droits sous forme de rencontre collective d'information sur les grandes lignes de la Loi sur l'aide aux personnes et aux familles, ainsi que sur nos droits à l'aide sociale. Nous offrons aussi une formation qui a comme objectif de faire une mise à jour des récentes modifications de la loi sur l'aide aux personnes et aux familles (loi sur l'aide sociale) Ces formations sont suivies d'une période de questions pour permettre aux participants et participantes d'approfondir des aspects plus spécifiques.

Sur demande, nous nous déplaçons dans d'autres organismes pour donner des formations sur la loi d'aide sociale.

Volet vie associative

La vie associative est centrale à ROSE du Nord. Plusieurs comités permettent de coordonner les activités internes de l'organisme. Le comité planification, le comité Arts & solidarité, le comité Ressources humaines (RH), le comité loi en sont des exemples.

Lors des comités, le repas est offert ainsi que le remboursement des frais de transport.

Volet services individuels de défense de droits

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.

Société Elizabeth Fry de Québec

La Société Elizabeth 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 (Québec) G1R 1L2 |
|  | 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 poste 248 |
|  | 945, rue des Sœurs de la Charité, Québec (Québec) G1R 1H8 |
|  | La Société John Howard du Québec |
|  | 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 judiciairisé

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



| | |
|---|---|
|  | 418 529-6158 |
|  | 301, rue du Carillon, Québec (Québec) G1K 5B3 |
|  | https://www.facebook.com/CCCQSS?ref=aymt_homepage_panel |
|  | info@cccqss.org |

Horaire : du lundi au jeudi de 9 h 00 à 17 h 00 et le vendredi de 9 h 00 à 12 h 00

- **Droits des locataires :** Nous informons les locataires du quartier Saint-Sauveur sur leurs droits et les aidons dans leurs démarches. Tu as reçu un avis d'éviction ou de reprise de logement? Ton propriétaire t'envoie une augmentation de loyer qui semble abusive? Ton logement est insalubre ou nécessite des travaux? Tu vis du harcèlement de ton propriétaire? Appelle-nous pour connaître tes droits et les recours possibles!

- **Comités de bénévoles** : Tu peux toujours t'impliquer avec nous. Nos comités changent selon les projets en cours et les intérêts des personnes impliquées. Par exemple, nous avons un comité journal *Le Carillon*, un comité des piétons·nes sur les enjeux de sécurité et un comité de lutte à la gentrification *Saint-Sauveur Populaire - Résistance Locataire*.
- **Implication sociale** : Tu peux participer avec nous à diverses mobilisations, comme sur le logement social ou la sécurité piétonne. Tu peux aussi rejoindre notre conseil d'administration, qui est voté lors des AGA une fois par année.
- **Participation citoyenne** : Tu peux participer à nos assemblées générales et venir à nos activités sociales gratuitement!

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 (Québec) G1K 2M8 |
|  | cmcq.ca |
|  | coordination.cmcq@gmail.com |

Horaire : Lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 00, vendredi sur rendez-vous seulement

- 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 et autres.
- Écoute et conseils par téléphone et en personne en cas de difficultés vécues dans la maison de chambres.
- Avenue des chambreurs : 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, local 210, Québec (Québec) G1K 6E1 |
|  | www.lebail.qc.ca |
|  | info@lebail.qc.ca |

Horaire : Septembre à juin : Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 16 h 00
Juillet - août : mardi mercredi et jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h

- 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 et de lunetterie gratuits ou à bas prix

Pour les services dentaires, 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, offre depuis le 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 (Québec) 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 CIUSSS de la Capitale-Nationale ou des Chaudière-Appalaches.

Vérifier la date pour la clinique ACCÈS pour l'année 2025.

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 bucco-dentaire 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 1er cycle : 418 656-5840 Clinique des étudiants de 2e cycle : 418 656-5537 Clinique des professeures et professeurs : 418 656-2211 |
|  | 2420, rue de la Terrasse, Université Laval Québec (Québec) G1V 0A6 |
|  | Admissions : Cliniques de 1er et 2e cycle: dmd@fmd.ulaval.ca Clinique des professeures et professeurs, pour référer un patient: clinique-prof@fmd.ulaval.ca télécopieur: 418 656-2720 |
|  | Infocliniques@fmd.ulaval.ca |
|  | fmd.ulaval.ca/cliniques-dentaires-universitaires/ |

Horaire :

Du lundi au jeudi: 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h
Les vendredis: 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h

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: Accessible 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 (Québec) G1S 4S7 |
|  | Rendez-vous de classement : cliniquehygienesdentaire@cegepgarneau.ca |

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

Il y a des frais de stationnement au Cégep.

Services offerts:

Nettoyage dentaire : **25 \$ à 35 \$**

Examen radiologie : **25 \$**

Blanchiment, session hiver seulement : **150 \$**

Protecteur buccal, session automne seulement : **40 \$**

Dentisterie opératoire :

- Obturation, plombage blanc (composite) ou gris (amalgame) : **15 \$ à 25 \$/surface**
- Scellement de puits et fissures : **10 \$ par dent**
- Restauration préventive en résine, RPR : **10 \$ par dent**

Pour être admissible aux nettoyages dentaires de notre clinique d'hygiène dentaire, vous devez préalablement passer un **examen de classement** : Rendez-vous de 45 minutes sans frais. *Court questionnaire médical à compléter + évaluation d'environ 30 minutes.*

Informations importantes

- Une fois votre classement effectué, un rendez-vous pour un nettoyage dentaire pourrait vous être offert dans les mois suivants si cela correspond aux besoins pédagogiques des stagiaires.
- Disponibilité : pour être admissible à recevoir un nettoyage dentaire, il faut être disponible de jour, et ce, pour un minimum de deux rendez-vous d'environ trois heures : de 8 h 15 à 11 h, ou de 13 h 15 à 16 h.
- Selon vos besoins, il est possible que vous soyez référé pour des soins dentaires plus complexes

Pour un examen de classement, faites-nous parvenir un courriel à :

cliniquehygienedentaire@cegepgarneau.ca

Clinique SPOT



La Clinique SPOT offre des soins et services aux personnes en situation de désaffiliation, d'exclusion et de marginalisation.

SPOT offre des soins infirmiers sans rendez-vous dans des organismes communautaires chaque semaine. Des pairs aidants et paires aidantes accueillent les personnes et offrent du soutien.

SPOT offre aussi des soins dentaires aux personnes marginalisées, sur rendez-vous. On peut parler de ses problèmes de dents quand on voit les infirmières et les pairs aidants et paires aidantes, dans un des organismes.

| | |
|---|--|
|  | 418 781-2668 |
|  | Bureaux administratifs de la Clinique SPOT : 945, rue des Sœurs-de-la-Charité, bureau 225, Québec (Québec) G1R 1H8 |
|  | Pour des détails sur les soins et services de la Clinique SPOT : cliniquespot.org/ |
|  | Pour l'horaire de soins sans rendez-vous, mis à jour chaque semaine : https://www.facebook.com/clinique.SPOT |
|  | info@cliniquespot.org |

Régime canadien de soins dentaires (RCSD)

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aide à rendre les soins dentaires plus abordables pour les résidents du Canada admissibles.

Les demandes sont maintenant acceptées pour :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus
- Les enfants de moins de 18 ans
- Les adultes avec un certificat fédéral valide pour le crédit d'impôt pour les personnes handicapées pour 2023

Trouver un fournisseur du RCSD: [ici](#)

Autres façons de trouver un fournisseur participant :

- Communiquer avec tout fournisseur de soins buccodentaires de sa communauté et lui demander s'il accepte des clients du RCSD, s'il accepte de facturer à la Sun Life les services couverts par le RCSD et s'il peut recevoir des paiements directement de la Sun Life. On entend par fournisseurs de soins buccodentaires les dentistes, les hygiénistes dentaires, les denturologistes, les dentistes spécialistes, les cliniques dans les écoles dentaires, etc.
- Appeler le centre d'appels du RCSD de la Sun Life au 1-888-888-8110 pour obtenir de l'aide à trouver un fournisseur.

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

Horaire [ici](#)

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 minimum 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, Québec (Québec) G1J 3A6
Tél. : 418 648-2633
- **Marché Bonichoix (Limoilou)** : 581, 3^e Rue, Québec (Québec) G1J 2V3 – **Tél.** :418 529-2915
- **Alimentation GD** : 500, 3^e avenue, Québec (Québec) 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, Québec (Québec) G1H 2S5– **Tél.** : 418 627- 0660
- **Walmart** : 550, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (Québec) G1M 2S6 – **Tél.** : 418-641-5945

Épiceries de Saint-Roch

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

Épiceries de Saint-Sauveur

- **Intermarché Saint-Vallier** : 435, Rue Saint-Vallier Ouest, Québec (Québec) G1K 1K9 -
Tél. :418-523-4592
- **Boucherie Samson** : 374, rue Bagot, Québec (Québec) G1K 1W1 - **Tél.** : 418 529-4116
- **Metro Ferland Centre-Ville** : 707, Charest Ouest, Québec (Québec) G1N 4P5 - **Tél.** : 418-681-7385

Autres épiceries qui livrent en Basse-Ville

(Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer) :

- **IGA Deschênes (Sainte-Foy)** : 255, chemin Sainte-Foy, Québec (Québec) G1R 1T5 - **Tél.** :418 524-9890
- **IGA Poulin (Vanier)** : 1035, boulevard Wilfrid Hamel, Québec (Québec) 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

Ma Carte alimentaire Basse-Ville: <https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2022/03/Ma-carte-alimentaire-Basse-Ville-1.pdf>

Ma Carte alimentaire Limoilou: <https://ccjgd.ca/vie-communautaire/ptit-marche-solidaire-de-limoilou/fiches-ressources-ma-carte-alimentaire-limoilou/>

Fondation famille Jules-Dallaire (Maison Mère-Mallet)



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

Service offert : À la soupe! Soupe populaire

| | |
|---|---|
|  | 418-692-1762 |
|  | 915, rue des Sœurs-de-la-Charité, Québec (Québec) G1R 1H8 |
|  | reception@ffjd.ca |

Horaire : Tous les jours de 12 h à 13 h (à l'exception des 4 premiers jours du 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.

Accompagnement pour les courses : Un bénévole accompagne la personne à l'épicerie, lui offre le soutien nécessaire durant les courses et la ramène à la maison par la suite. L'accompagnement se fait en voiture et coûte 10\$.

Projet En route vers l'épicerie : En partenariat avec le Patro Laval, ce service est offert gratuitement aux gens de 55 ans et plus. Il consiste en un transport aller/retour en autobus vers Place Fleur de Lys à partir du Service amical Basse-Ville. Inscription obligatoire.

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

Horaire : lundi au vendredi 8h à 16h30

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.

Marchés solidaires Touski (Saint-Roch et Saint-Sauveur)



| | |
|---|--|
| ☎ | 418 455-1653 |
| 📍 | 500, rue du Pont, Québec (Québec) G1K 6N4 |
| f | facebook.com/touskiby |
| @ | Croque.coordo@gmail.com |

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



| | |
|---|--|
| ☎ | 418 661-7766 poste 258 |
| 📍 | 2025, rue Adjudant-Rivard, Québec (Québec) G1J 0H6 |
| 🌐 | Centre Mgr Marcoux – Votre destination de quartier |
| @ | ainessa@centremgrmarcoux.com |

Le P'tit marché solidaire de Limoilou

| | |
|---|--|
| ☎ | 418 262-0057 |
| 📍 | 16, rue Royal Roussillon, Québec (Québec) G1L 2J7 |
| f | facebook.com/PetitmarcheLimoilou |
| @ | securitealimentairelimoilou@hotmail.com |

Supermarchés

Magasin économique de la Boulangerie Saint-Méthode

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

Horaire : 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 (Québec) G1N 3E9 |
|  | Voir les spéciaux : m.facebook.com/Escomptes-Fortin |

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

La Fruiterie 440

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

Horaire : Lundi, mardi, mercredi, samedi, dimanche : 9h à 18h – Jeudi, vendredi : 9h à 20h

Maxi Estimaerville

| | |
|---|---|
|  | 418 667-5721 |
|  | 1699, avenue d'Estimaerville, Québec (Québec) G1J 5E2 |

Horaire : Dimanche au lundi 8h à 22h

Maxi – Fleur de Lys

| | |
|---|---|
|  | 418 640-1700 |
|  | 552, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (Québec) G1M 3E5 |

Horaire : Dimanche au lundi 8h à 22h

Maxi 1re Avenue

| | |
|---|---|
|  | 418 522-3841 |
|  | 2235, 1 ^{re} Avenue, Québec (Québec) G1L 3M9 |

Super C

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

Horaire : dimanche au lundi 8h à 22h

Super C – Champfleury

| | |
|---|---|
|  | 418 667-1117 |
|  | 2828, avenue Champfleury, Québec (Québec) G1J 5G4 |

Horaire : 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 6709 |
|  | 59, rue Notre-Dame-Des-Anges, Québec (Québec) G1K 3E4 |



Centre Communautaire Jean-Guy-Drolet

| | |
|---|---|
|  | 418 529-2825 |
|  | 16, rue Royal Roussillon, Québec (Québec) G1L 2J7 |

Centre de jour Feu Vert

| | |
|---|--|
|  | 418 525-9977 |
|  | 1410, rue de la Trinité, Québec (Québec) G1J 2L4 |
| @ | administration@cdjfeuvevert.org |
|  | cdjfeuvevert.org |
|  | facebook.com/cdjfeuvevert |



Centre Durocher

| | |
|---|---|
|  | 418 522-5681 |
|  | 680, rue Raoul-Jobin, Québec (Québec) G1N 4N1 |



Centre Jacques-Cartier

| | |
|---|---|
|  | 418 523-6021 |
|  | 421, boulevard Langelier, Québec (Québec) G1K 9B9 |
|  | centrejacquescartier.org |
|  | facebook.com/centrejacquescartiercjc |



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

Centre Mgr Marcoux

| | |
|---|--|
|  | 418 661-7766 poste 230 |
|  | 2025, rue Adjutor-Rivard, Québec (Québec) G1J 0H6 |
|  | centremgrmarcoux.com/secteurs/alimentaire |
|  | administration@centremgrmarcoux.com |



Le Pignon Bleu

| | | |
|---|--|---------------------------|
|  | 418 648-0598 | Fax : 418 648-1985 |
|  | 270, Saint-Vallier Ouest, Québec (Québec) G1K 1K5 | |
|  | http://www.pignonbleu.org/ | |
|  | secretariat@pignonbleu.org | |



L'Évasion St-Pie X

| | |
|---|--|
|  | 418 660-8403 poste 244 |
|  | 1843, rue Désilets, bureau 9, Québec (Québec) G1J 1A7 |
|  | mv2@levasionstpie.x |



Patro Laval

| | |
|---|--|
|  | 418 522-2005 |
|  | 145, Rue Bigaouette, Québec (Québec) G1K 4L3 |



PECH

| | |
|---|--|
|  | 418 523-2820 |
|  | 130, Boulevard Charest Est, Québec (Québec) G1K 0E2 |
|  | pech@gc.aira.com |



Touski

Touski

| | |
|---|--|
|  | 418-525-9622 p. 22246 |
|  | 500, rue du Pont, Québec (Québec) G1K 6N4 |
|  | Cuisines.stroch@gmail.com |
|  | facebook.com/touskiby |

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.

Centre communautaire l'Amitié

Un milieu de vie au cœur du quartier Saint-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 (Québec) G1K 3E4 |
|  | centrecommunautairelamitie.com |
|  | facebook.com/centrecommunautairelamitie.com |
|  | info@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 poste 201 |
|  | 1410, rue de la Trinité, Québec (Québec) G1J 2L4 |
|  | cdjfeuvevert.org/ |
|  | www.facebook.com/cdjfeuvevert |
|  | https://www.instagram.com/cdjfeuvevert/ |
|  | administration@cdjfeuvevert.org |

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 des 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 (Québec) G1H 2Y2 |
|  | facebook.com/1984016531924657?ref=embed_page |
|  | cdjlenvol.com |
|  | lenvol_animation@outlook.fr |

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 remue-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)

Centre de Nuit Demi-Lune



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

Demi-Lune est un centre de nuit, qui a pour objectif de briser l'isolement social des personnes ayant ou étant susceptibles d'avoir une problématique de santé mentale et vivant de l'insomnie.

L'organisme communautaire offre un service d'écoute téléphonique 7 nuits par semaine de 22h à 5h, ainsi que par un accueil dans les locaux de l'organisme, à raison de 4 nuits par semaine, soit du jeudi au dimanche inclusivement, de 22h à 6h.

Le milieu de vie offre différents services tels que des relations d'aide individuelle et de groupe, ainsi que diverses activités favorisant la création d'un lieu et d'un groupe d'appartenance, tout en développant l'estime de soi, menant vers un mieux être

Centre Mgr Marcoux



Le Centre Mgr Marcoux est un centre communautaire de loisir qui a pour mission d'animer un milieu de vie qui génère l'épanouissement de l'individu et de la collectivité, l'implication bénévole et la participation active de tous et toutes et ce, au moyen du loisir, de l'éducation populaire et de l'action communautaire.

Activités 50 ans +

- Cafés-Rencontres (2 jeudis par mois)
- Mardis des aîné.e.s (2er et 3e mardis du mois)
- Marche et café
- Ateliers d'art créatif
- Pétanque amicale
- Billard et ping-pong (tous les lundis)

Activités Famille-jeunesse

- Matins gigotes
- Ado-zone
- Dimanche en famille
- Activités parascolaires
- Halte-garderie

ComUniGym - Salle d'entraînement communautaire

- Abonnements flexibles et abordables
- Programmes et suivis

Intégration des nouveaux arrivants

- Ateliers d'intégration en français
- Conférences et formations
- Jumelage et accompagnement
- Sorties

Communautaire

- Location de locaux : Salles et gymnase
- Implication bénévole
- Fêtes de quartier
- Animation du parc Bardy en été

Service à la communauté

- Wifi gratuit
- Vestiaires et douches
- Une station d'ordinateur
- Micro-onde
- Hall de socialisation
- Boîte à livres
- Point de service pour Le marchand de lunettes

Lauberivière

Centre de jour

 LAUBERIVIERE

| | |
|---|---|
|  | 418 694-9316 |
|  | 485, rue du Pont, Québec (Québec) G1K 0H6 |
|  | https://lauberiviere.org/ |

Accueillir les personnes en situation d'itinérance ou à risque de l'être et toute personne démunie ou exclue socialement.

Accessible gratuitement, sert de lieu de socialisation et de soutien pour les hommes et les femmes de 18 ans et plus. Il propose de nombreuses activités d'animation, des sorties récréatives, des ateliers éducatifs et des interventions psychosociales.

Plus de 100 personnes se présentent quotidiennement à notre Centre de jour pour créer des liens et briser leur isolement. Le centre est un lieu de rencontre pour de nombreux partenaires qui viennent y travailler. De concert avec les intervenants de Lauberivière, ils peuvent repérer plus facilement les personnes en situation d'itinérance chronique ou épisodique afin de mieux les accompagner.

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 (Québec) G1L 2W9 |
|  | relaislachaumine.com |
|  | 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.

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.



| | |
|---|--|
|  | 418 529-9029 |
|  | 570, rue Saint-François Est, Québec (Québec) G1K 2Z5 |
|  | Service amical Basse-Ville |
|  | Pour contacter la personne responsable de la popote roulante : securitealimentaire@serviceamical.com Ou se rendre en personne |

Horaire : Lundi au vendredi 8 h à 16 h 30

Les aînés peuvent profiter d'une vaste gamme d'activités : marche en nature, groupes de discussion, Gym cerveau, mise en forme, Qi Gong, sorties diverses (cabane à sucre, théâtre, concerts, sites historiques ou de villégiature), boîte à chansons, etc.

Ces activités sont ouvertes à tous les aînés, sans égard à leur lieu de résidence.

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 911 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 (option 2) 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 ou en santé mentale.

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.

Guichet d'accès à la première ligne 811 (option 3) :

Cette ligne est réservée aux personnes sans médecin de famille. Une infirmière donne des recommandations pour des soins à la maison et, au besoin, oriente vers le professionnel de la santé le mieux adapté (pharmacien, infirmière, médecin, etc.).

Les services du 211

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

Téléphone et clavardage : 7 jours sur 7, lundi au vendredi 8 h - 19 h samedi, dimanche et jours fériés 8 h - 15 h 30.

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

Trouver nos services en ligne : [Recherche : Organismes ou programmes](#)

Ces fiches sont rendues disponibles grâce aux collaborations suivantes :

Le comité de citoyens du projet Compétences alimentaires

- Composé de citoyens de Saint-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 de sécurité alimentaire de Limoilou

Initiative qui regroupe des partenaires de divers secteurs (citoyens, organismes communautaires et organisations). Travaille à renforcer la sécurité alimentaire à l'échelle des trois quartiers de Limoilou (Lairet, Maizerets et le Vieux-Limoilou). Ses objectifs : favoriser l'insertion socio-professionnelle de personnes en situation de précarité et éloignées du marché du travail; bonifier l'accès physique et économique aux aliments; comprendre et contourner les barrières d'accès aux aliments; diminuer le gaspillage alimentaire et contribuer à améliorer les compétences alimentaires de personnes en situation de précarité ou d'isolement social.

Touski

- Organisme issu de mobilisations citoyennes et collectives, Touski 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

