RÉPERTOIRE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Secteur Orléans

Besoin d'aide?

Le 211 est là pour vous

(découvrez les programmes et services sociaux de proximité)

Table des matières

AIDE ALIMENTAIRE 2
AIDE AU BUDGET ET AIDES FINANCIÈRES PARTICULIÈRES 4
AIDE MATÉRIELLE ET BÉNÉVOLE 4
AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE 5
DÉFENSE DES DROITS 6
EMPLOI 7
HÉBERGEMENT ET VIOLENCE 8
IMMIGRATION 10
LOGEMENT 11
LOISIRS 12
RESSOURCES DIVERSES 13
PROGRAMMES D'ÉDUCATION POUR ADULTES ET ENFANTS, SOUTIEN AUX ÉTUDES 14
SERVICES POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE 15
SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE 17
SERVICES POUR LES JEUNES 19
SERVICES SPÉCIALISÉS : ALCOOL, DROGUES, JEU 20
TRANSPORT 21
COORDONNÉES CLSC ORLÉANS ET HÔPITAUX 22

AIDE ALIMENTAIRE

LA BOUCHÉE GÉNÉREUSE

145, boulevard Wilfrid-Hamel • 418 648-8588

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

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

ENTRAIDE AGAPÈ BEAUPORT-OUEST/GIFFARD

3148, chemin Royal • 418 661-7485 • www.entraideagape.org

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

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

* Inscription requise lors de la première visite

CUISINE COLLECTIVE BEAUPORT (2 endroits)

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

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

QUOI : Une fois par mois, groupes de cuisine décidant ensemble des plats à cuisiner.
Nombre de portions selon la grosseur des familles, prix par portion avantageux, groupes d'achat. Jardin collectif pour les membres

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

CUISINE COLLECTIVE RE-FA-VIE COURVILLE/MONTMORENCY

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

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

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

*Halte-garderie gratuite

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DU VIEUX-BOURG VIEUX-BEAUPORT

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

QUOI : Distribution alimentaire hebdomadaire

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

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

L'ARMÉE DU SALUT

815, boulevard Wilfrid-Hamel • 418 641-0050

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

POUR QUI : Personnes et familles dans le besoin

LE PIVOT (COURVILLE/MONTMORENCY)

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

QUOI : Distribution alimentaire et paniers de Noël, pour ceux inscrits à la distribution. Dépannage d'urgence sur appel

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

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

SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL DE QUÉBEC

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

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

POUR QUI : Familles et gens à faible revenu dans le besoin

* Inscription requise

AIDE AU BUDGET ET AIDES FINANCIÈRES PARTICULIÈRES

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

• 1 800 387-1194

www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu

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

POUR QUI : Familles répondant aux critères (accès aux critères en téléphonant)

ALLOCATION-LOGEMENT

418 266-1016 • www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu

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

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

DÉDUCTION POUR FRAIS DE GARDE D'ENFANTS

(Gouvernement du Canada) 1 800 387-1194 • www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu

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

POUR QUI : Familles répondant aux critères (accès aux critères en téléphonant)

AIDE MATÉRIELLE ET BÉNÉVOLE

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

• 581 983-3883 • www.marchanddelunettes.org

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

POUR QUI : Pour ceux n'ayant pas accès à une assurance qui couvre l'achat de lunettes. Possibilité de lunettes à 20 $ pour personnes prestataires de l'aide sociale

* Examen de la vue nécessaire pour avoir une prescription
** Sans rendez-vous, se présenter aux endroits selon l'horaire

ACCÈSPORT - LE PIVOT (COURVILLE/MONTMORENCY)

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

QUOI : Cueillette et dons d'équipements sportifs usagés

POUR QUI : Jeunes et leurs familles dans le besoin à Beauport
* Se rendre sur place pour pouvoir en bénéficier!

COMPTOIR D'ÉCONOMIE FAMILIALE DE BEAUPORT (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)

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

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

POUR QUI : Ouvert à tous

COMPTOIR DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT-DE-PAUL (VIEUX-BEAUPORT)

140, rue Seigneuriale et 200, rue Seigneuriale (vêtements seulement) • 418 667-4565 (comptoir)
• 418 522-5741 (dépannage et dons de meubles)

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

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

AIDE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (RÉGION DE QUÉBEC)

8255, boulevard Henri-Bourassa, bureau 220 • 418 529-1979 • www.acsmquebec.org

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

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

LA BOUSSOLE

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

QUOI : Soutien téléphonique 24h/7jours. Informations sur la maladie mentale.
Activités pour les enfants, groupes d'éducation et d'entraide

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

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1310, 1re Avenue • 418 683-4588 ou 1 866 277-3553 • www.cpsquebec.ca

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

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

PARENTS-ESPOIR

2380, avenue du Mont-Thabor, local 200 • 418 522-7167 • www.parents-espoir.ca

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

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

TEL-AIDE QUÉBEC

1 877 700-2433 • www.telaide.qc.ca

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

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

DÉFENSE DES DROITS

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DE LA JEUNESSE

575, rue Jacques-Parizeau, bureau 4.31 • 1 800 361-6477 • www.cdpdj.qc.ca

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

POUR QUI : Ouvert à tous

PROGRAMME D'ASSISTANCE JURIDIQUE-LE PIVOT (COURVILLE/MONTMORENCY)

• 418 666-2371

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

POUR QUI : Citoyens de Beauport
*Gratuit. Prise de rendez-vous nécessaire

CENTRE COMMUNAUTAIRE JURIDIQUE DE QUÉBEC (AIDE JURIDIQUE)

2500, boulevard Montmorency, bureau 202 • 418 627-4019 • www.aidejuridiquequebec.qc.ca

QUOI : Service d'avocats et de notaires concernant diverses situations

POUR QUI : Personnes et familles, après évaluation de la situation financière
Services gratuits ou avec contribution si la personne est admissible

ASSOCIATION DE MÉDIATION FAMILIALE DU QUÉBEC

1 800 667-7559 • www.mediationquebec.ca

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

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

PROTECTEUR DU CITOYEN

800, place D'Youville, 19e étage • 418 643-2688 • www.protecteurducitoyen.qc.ca

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

POUR QUI : Ouvert à tous

EMPLOI

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MONTMORENCY (VIEUX-BEAUPORT)

947, avenue Royale • 418 821-0063 • www.integractionjeunesse.com

QUOI : Service d'accompagnement vers l'emploi ou de retour aux études. Soutien à la création d'entreprise ou d'expérience jeunesse à l'étranger
Accompagnement et soutien au décrochage scolaire des jeunes de 16-17 ans ou à risque

POUR QUI : Jeunes adultes de 16 à 35 ans

ÉQUITRAVAIL

210, boulevard Charest Est, 6e étage • 418 529-5557 • www.equitravail.com

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

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

LE VELO VERT INC. (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)
3030, boulevard Sainte-Anne • 418 661-1661 • www.levelovert.com

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

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

* Contrats de 6 mois à 35 heures/semaine au salaire minimum
** Programme pour les personnes immigrantes pour acquérir une expérience de travail et poursuivre la francisation dans le milieu

HÉBERGEMENT ET VIOLENCE

GÎTE JEUNESSE (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)
2706, avenue Pierre-Roy • 418 666-3225 • www.gitejeunesse.org

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

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

MAISON RICHELIEU HÉBERGEMENT JEUNESSE
2808, chemin des Quatre-Bourgeois • 418 659-1077 • www.maisonrichelieu.org

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

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

MAISON DU CŒUR POUR FEMMES
Adresse confidentielle • 418 841-0011 • www.fmhf.ca

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

POUR QUI : Femmes et enfants victimes de violence familiale ou en difficulté
* Services spécialisés pour les femmes sourdes, écoute ATS

MAISON DES FEMMES DE QUÉBEC
Adresse confidentielle • 418 522-0042 • www.maisondesfemmesdequebec.com

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

POUR QUI : Femmes victimes de violence conjugale avec ou sans enfant

MAISON HÉLÈNE-LACROIX
Adresse confidentielle • 418 527-4682 • www.maisonhelenelacroix.com

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

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

MAISON MARIE-ROLLET
Adresse confidentielle • 418 688-9024 • www.maisonmr.com

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

POUR QUI : Femmes violentées et en difficulté (avec enfant)

ORGANISMES AIDANT LES VICTIMES DE VIOLENCE

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE POUR AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (C.A.L.A.C.S.) VIOL SECOURS
3293, 1re Avenue • 418 522-2120 • www.violsecours.qc.ca

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

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

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (C.A.V.A.C.)
1265, boulevard Charest Ouest, bureau 1000 • 418 648-2190 • www.cavac.qc.ca

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

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

INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (I.V.A.C.)
1 800 561-4822 • www.ivac.qc.ca

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

POUR QUI : Personnes victimes d'actes criminels et sauveteurs
* Demande à remplir, l'admissibilité sera évaluée

SOS VIOLENCE CONJUGALE
1 800 363-9010 • www.sosviolenceconjugale.ca

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

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

VIOLENCE INFO
418 667-8770 • www.violenceinfo.com

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

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

IMMIGRATION

CENTRE MULTIETHNIQUE DE QUÉBEC
200, rue Dorchester • 418 687-9771 • www.centremultiethnique.com

QUOI : Accueil et aide à la recherche de logement. Processus de démarrage pour les nouveaux arrivants : inscription à la francisation pour les parents, inscription à l'école ou à la garderie pour les enfants et aux programmes gouvernementaux pour la santé. Aide pour l'achat de vêtements et biens essentiels, accompagnement pour la première épicerie et pour les consultations médicales, etc.

POUR QUI : Nouveaux arrivants et leurs familles, immigrants ou réfugiés

KIF KIF FAMILLES MOBILISÉES EN ACTION
581 745-2164 • kifkifplanet@gmail.com

QUOI : Faciliter l'inclusion de personnes immigrantes dans leur communauté d'accueil pour tisser des liens avec des personnes d'origine québécoise. Vient en aide aux personnes et familles vulnérables, immigrantes ou pas. Écoute, aide, références individuelles et familiales, rencontres d'information.
Activités d'échanges thématiques ou d'éducation populaire, projets collectifs, fêtes interculturelles, etc.

POUR QUI : Personnes immigrantes et personnes d'origine québécoise

LES AMIS VEILLANTS VIEUX-BEAUPORT
5, rue du Temple • 418 666-7495

QUOI : Contact et relation enrichissante entre les immigrants et la société d'accueil.
Établissement d'un réseau d'entraide entre femmes immigrantes
Sensibilisation, projets et ateliers dans les écoles, conférences, etc.

POUR QUI : Personnes immigrantes

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

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal • 418 666-6183 (intervenante communautaire)
www.lepivot.org/entraide-et-vie-communautaire/rendez-vous-royal

QUOI : Accueil des nouveaux arrivant de l'arrondissement Beauport. Informations sur les services et les activités disponibles. Visite de l'arrondissement et d'orientation. Ateliers de couture

POUR QUI : Nouveaux arrivants dans l'arrondissement Beauport

MAISON D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES IMMIGRANTES

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

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

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

LOGEMENT

ACCÈS LOGEMENT SUBVENTIONNÉ ET ABORDABLE À QUÉBEC

www.alsqc.com

QUOI : Un portail web pour faciliter l'accès à la demande d'un logement subventionné
Rassemble une grande part de l'offre de logements communautaires et abordables à louer à Québec

POUR QUI : Toute personne cherchant un logement subventionné à Québec

FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES D'HABITATION DE QUÉBEC CHAUDIÈRE-APPALACHES

418 648-1354 • www.cooperativehabitation.coop

QUOI : Informations et coordonnées des coopératives

POUR QUI : Personnes ou familles souhaitant obtenir des informations ou habiter un logement coopératif. Chaque coopérative est autonome, elle reçoit et gère les demandes d'admission (la fédération ne prend pas les demandes, elle fournit seulement les coordonnées. S'adresser à la coop directement)

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE QUÉBEC

110, rue de Courcelette • 418 780-5200 • www.omhq.qc.ca

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

POUR QUI : Personnes ou familles à faible revenu.

LOISIRS

ACCÈS-LOISIRS

4250, 1re Avenue, bureau 1020-A • 418 657-4821 • www.accesloisirsquebec.com

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

POUR QUI : Personnes et familles à faible revenu de Beauport
* Inscription dans les organismes communautaires participants avec preuve de revenu

BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC (3 endroits) :

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

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

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

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

POUR QUI : Résidents de la ville de Québec, abonnement nécessaire
* Une naissance, un livre : en abonnant votre enfant à la bibliothèque avant l'âge d'un an, obtenez gratuitement une trousse de bébé-lecteur comprenant un livre
** L'abonnement et les prêts sont gratuits, sauf pour les CD, les films de fiction et les best-sellers qui sont en location à coût minime

CADETS - ESCADRON 630 ROTARY BEAUPORT (COURVILLE/MONTMORENCY)

École secondaire La Courvilloise. 2265, avenue Larue • 418 575-0630 • www.escadron630.ca

QUOI : Cadets de l'air

POUR QUI : Filles et garçons de 12 à 18 ans

LE PIVOT (3 CENTRES) :

Centre communautaire des Chutes. 4551, boul. Ste-Anne (COURVILLE/MONTMORENCY) • 418 666-2371
Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon COURVILLE/MONTMORENCY • 418 666-2194

Centre de loisirs Le pavillon Royal. 3365, chemin Royal BEAUPORT-OUEST/GIFFARD • 418 666-2173
www.lepivot.org

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

POUR QUI : Résidents de Beauport

LES SCOUTS DE QUÉBEC (3 ENDROITS) :

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

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

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

418 529-8884 • www.scoutsducanada.ca/districtdequebec

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

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

MAISON DES JEUNES DE BEAUPORT (4 MAISONS) :

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

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

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

L'Azimut de Courville. 90, de la Renardière (COURVILLE/MONTMORENCY) • 418 666-2192
www.mdjbeauport.com

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

POUR QUI : Jeunes de 12 à 17 ans de Beauport

RESSOURCES DIVERSES

MÈRES ET MONDE

727, 8e Avenue • 418 522-5139 • www.meresetmonde.qc.ca

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

POUR QUI : Mères de 16 à 30 ans et leur famille

YMCA QUÉBEC

855, avenue Holland • 418 683-2155 • www.ywcaquebec.qc.ca

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

POUR QUI : Filles et femmes de tous âges de la région de Québec

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

ALLOPROF

1 888 776-4455 • www.alloprof.qc.ca

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

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

AU TRAIT D'UNION (2 POINTS DE SERVICE) :

9340, boulevard Henri-Bourassa • 418 661-4111 Pavillon Gilles huot.1833, 26e rue
• 418 661-0959 www.autraitdunion.org

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

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

CENTRE DU NOUVEL-HORIZON (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)

3255, boulevard Monseigneur-Gauthier • 418 666-4485 • https://nouvelhorizon.cssps.gouv.qc.ca/

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

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

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PREMIÈRES-SEIGNEURIES (VIEUX-BEAUPORT)

643, avenue du Cénacle • 418 666-4666 • https://www.cssps.gouv.qc.ca/

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

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

LA MARÉE DES MOTS (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)

3365, chemin Royal, 3e étage • 418 667-1985 • www.lamareedesmots.org

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

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

PROGRAMME PASSE-PARTOUT

418 666-4666, poste 6014 (Centre de Services scolaire des Premières-Seigneuries)
https://www.cssps.gouv.qc.ca/parcours-scolaire/prescolaire

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

POUR QUI : Enfants âgés de 4 ans au 30 septembre et leurs parents
*Gratuit. Formulaire à compléter disponible dans les écoles et sur le site du Centre de Services scolaire, documents originaux à fournir (certificat de naissance et preuve de résidence)

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

418 666-4666 • https://www.cssps.gouv.qc.ca/

QUOI : Pour faciliter le passage à l'école, activités éducatives, jeux, etc.
10 rencontres de 2 heures au cours de l'année pour les parents

POUR QUI : Enfants âgés de 4 ans au 30 septembre de l'année en cours et habitant dans le secteur servi (selon les codes postaux, s'informer à l'école)
* Gratuit, inscription requise. Offert dans 5 écoles de l'arrondissement de Beauport

SARCA (CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES)

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

Centre Odilon-Gauthier. 742, boul. Louis-XIV
418 666-4666, poste 1176 (Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries)

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

POUR QUI : Personnes de 16 ans et plus voulant planifier un retour aux études, sur le marché du travail ou pour réaliser un projet personnel
*Gratuit. Les intervenants peuvent se déplacer pour rencontrer les gens dans un organisme près de chez eux

SERVICES POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE

CENTRE DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE QUÉBEC (BEAUPORT NORD) 900, boul. Raymond • 418 529-0137 • www.cfmrq.com

QUOI : Milieu de vie qui offrant différents services et activités reliés au mieux-être de la famille.
Service de coaching, ateliers pour les parents, activités pour la famille, service de répit et autres

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

CROQUE TON QUARTIER (VIEUX-BEAUPORT)

Quartier Coubertin • 581 981-2032 • www.croquetonquartier.sitew.ca

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

POUR QUI : Tous les citoyens de 0 à 110 ans

ENTRAIDE-PARENTS

1450, boulevard Père-Lelièvre, local H • 418 684-0050 • www.entraideparents.com

QUOI : Écoute téléphonique et soutien. Cafés-rencontres, ateliers et groupes
Informations et conseils sur le rôle de parent et les différentes étapes de la vie familiale

POUR QUI : Parents d'enfants de 0 à 30 ans

JOUONS ENSEMBLE AVEC LES MOTS, ATELIERS DE STIMULATION DU LANGAGE (2 ORGANISMES)

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

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

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

POUR QUI : Enfants de 2 à 5 ans et leurs parents (présence des parents lors des ateliers)
*Gratuit, inscription obligatoire. Lieu et heure des ateliers précisés à l'inscription

LA LIGNE PARENTS

1 800 361-5085 • www.ligneparents.com

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

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

MATINÉE FRIMOUSSES (2 ENDROITS) :

153, avenue des Sablonnières • 418 663-9664 • www.matineefrimousses.org *(BEAUPORT-NORD / STE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX)*

7, rue de la Patinoire • 418 564-1119 • www.matineefrimousses.org

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

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

PROGRAMME TRIPLE P (PRATIQUES PARENTALES POSITIVES)
www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/triple-p

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

POUR QUI : Tous les parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans
*Les activités ont lieu dans divers organismes, informations sur le site internet

SOURCES VIVES AU CŒUR DE LA FAMILLE (VIEUX-BEAUPORT)
1924, avenue du Cheminot • 418 623-8121 • www.sourcesvives.ca

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

POUR QUI : Familles et personnes seules
*Adhésion annuelle nécessaire à faible coût pour avoir accès aux activités

SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LA FAMILLE

ASSOCIATION PANDA CAPITALE-NATIONALE
9545, boulevard de l'Ormière • 418 407-6507 • www.pandacapitale.org

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

POUR QUI : Parents d'enfants et adultes ayant un TDAH

ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION SOCIALE RÉGION DE QUÉBEC, DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
5225, 3e avenue Ouest • 418 622-4290 • www.aisq.org

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

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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES
1 800 990-2575 • www.allergiesquebec.org

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

POUR QUI : Toute personne se questionnant à propos des allergies alimentaires

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS VISUELS

1 888 849-8729 • www.aqpehv.qc.ca

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

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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DYSPHASIE

3060, avenue de Maricourt, bureau 220 • 418 780-0680 • www.dysphasie-quebec.com

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

POUR QUI : Parents d'enfants dysphasiques et intervenants
*Vous devez être membre pour avoir accès aux activités, formulaire sur le site internet

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE

1 514 847-1324 (Montréal) • www.institutta.com

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

POUR QUI : Enfants et adultes ayant des troubles d'apprentissage, parents et intervenants
*Vous devez être membre pour avoir accès à certaines activités

AUTISME QUÉBEC (VIEUX-BEAUPORT)

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

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

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

CENTRE JEUNESSE DE QUÉBEC (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)

2915, avenue du Bourg-Royal, bureau 1002 • 418 661-6951, poste 31188
www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/cjq

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

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

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

7843, rue des Santolines • 418 683-2511, poste 2850 www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/a-propos/cucr/crdiq

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

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

SERVICES POUR LES JEUNES

CLINIQUE JEUNESSE CLSC ORLÉANS - BEAUPORT (BEAUPORT-OUEST/GIFFARD)

3666, chemin Royal • 418 628-6808 pour prise de rendez-vous. Services les vendredis de 8h30 à midi.
cliniquejeunesse.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

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

POUR QUI : Jeunes de 12 à 17 ans

DEUIL-JEUNESSE

8007, boul. Mathieu • 418 624-3666 • www.deuil-jeunesse.com

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

POUR QUI : Enfant et adolescent en situation de deuil (maladie grave ou mort d'un proche, séparation parentale, abandon, etc.). Adulte ayant vécu le deuil dans sa jeunesse, parents et tuteurs
*Coûts selon les services, possibilité d'aide si personne à faible revenu

ENTRAIDE JEUNESSE

571, 3e Avenue • 418 649-9705 • www.entraidejeunesse.qc.ca

QUOI : Accompagnement lors de situations difficiles, groupes d'entraide et activités de prévention. Aide par téléphone ou courriel

POUR QUI : Jeunes de 12 à 25 ans de la région de Québec

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

1 800 668-6868 • www.jeunessejecoute.ca

QUOI : Écoute, soutien et informations pour les jeunes peu importe les difficultés vécues
Service 24h/7 jours par téléphone, site internet ou applications mobiles

POUR QUI : Jeunes de 5 à 20 ans du Québec

SOS SUICIDE JEUNESSE

7140, rue du Daim • 1 800 595-5580 • www.sos-suicide.org

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

POUR QUI : Toute personne ayant des idées suicidaires

TEL-JEUNES

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

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

POUR QUI : Jeunes de 5 à 20 ans

TRIP JEUNESSE BEAUPORT

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

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

POUR QUI : Jeunes de 12 à 25 ans

SERVICES SPÉCIALISÉS : ALCOOL, DROGUES, JEU

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

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

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

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

CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE QUÉBEC

2525, chemin de la Canardière • 418 663-5008
www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu

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

POUR QUI : Adolescents et adultes ayant une dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu.
Soutien pour les proches
*Référence nécessaire du CLSC

PORTAGE

150, rue St-Joseph Est • 418 524-0320 • www.portage.ca

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

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

PROGRAMME ALCOCHOIX +

Offert dans votre CLSC • 418 628-6808 (centrale de rendez-vous) www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/alcochoix

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

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

TRANSPORT

FLEXIBUS

Offert par le Réseau de transport de la Capitale. www.rtcquebec.ca/flexibus

QUOI : Service de transport en commun sur réservation qui s'ajoute à l'offre actuelle du RTC.
Permet de se déplacer n'importe où dans les zones desservies au même prix qu'un trajet d'autobus. Zones desservies à Beauport : le nord et l'est (Sainte-Thérèse-de-Lisieux, Courville et Montmorency)

POUR QUI : Tout le monde.
*Site web pour tous les détails

PLUMOBILE

418 827-8484 • www.plumobile.ca

QUOI : Service de transport en commun (autobus) entre la Côte-de-Beaupré, l'Île d'Orléans et Québec.
Fréquence des transports : matin, midi et soir durant la semaine
Accès aux horaires et informations par téléphone ou sur le site internet

POUR QUI : Tout le monde
Achat de billets, laissez-passer mensuel ou paiement en argent à chaque utilisation

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

418 627-2511 • www.rtcquebec.ca

QUOI : Service de transport en commun (autobus) à travers la ville de Québec.
Accès aux horaires et informations par téléphone ou sur le site Internet

POUR QUI : Tout le monde
Achat de billets, laissez-passer mensuel ou paiement en argent à chaque utilisation

COORDONNÉES CLSC ORLÉANS ET HÔPITAUX

CLSC ORLÉANS

Consultation sociale : 811
Prise de rendez-vous : 418 628-6808
Numéro général : 418 663-2572

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

POUR QUI : Tout le monde, particulièrement la nouvelle clientèle

CLSC ORLÉANS - POINTS DE SERVICE

CLSC Orléans-Beauport. 3666, chemin Royal (Beauport Ouest et Giffard) • 418 663-2572
CLSC Orléans-Maizerets. 2480, chemin de la Canardière • 418 661-1413
CLSC Orléans-Montmorency. 66, 103e Rue (Courville et Montmorency) • 418 663-2572 CLSC Orléans-Ste-Brigitte-De-Laval. 20, rue du Domaine • 418 825-5065

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

POUR QUI : Personne ayant besoin de soins infirmiers

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

2705, boulevard Laurier • 418 525-4444

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

3333, rue du Carrefour • 418 663-6345

QUOI : Rendez-vous de dépannage médical

POUR QUI : Clientèle sans médecin de famille

HÔPITAL CHAUVEAU

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

HÔPITAL DE L'ENFANT-JÉSUS 1401

18e Rue • 418 525-4444

HÔPITAL JEFFREY HALE

1250, chemin Ste-Foy • 418 684-5333

HÔPITAL DE STE-ANNE-DE-BEAUPRÉ
11000, rue des Montagnards • 418 827-3726

HÔPITAL SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE
10, rue de l'Espinay • 418 525-4444

HÔPITAL SAINT-SACREMENT
1050, chemin Ste-Foy • 418 525-4444

HÔTEL-DIEU DE QUÉBEC
11, Côte du Palais • 418 525-4444

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC
2725, chemin Ste-Foy • 418 656-8711