

# SERVICES AUX FAMILLES

## MRC DE LAC-ST-JEAN-EST



### URGENCES

**911**  
24H / 7 JOURS

Inquiétude, détresse, souffrance :  
**Info Santé 811**, Faites le 1  
**Info Social 811**, Faites le 2  
(anonyme & confidentiel)

**Sûreté du Québec**  
Poste MRC de Lac-Saint-Jean-Est  
418 662-6606

### DÉFENSE DE DROITS & JUSTICE

Assurance-emploi  
**Mouvement Action**  
Chômage Lac-Saint-Jean  
418 662-9191

**Bureau d'aide juridique – Alma**  
418 668-7917

**Droit du consommateur**  
**Service budgétaire LSJE**  
418 668-2148

Justice & médiation citoyenne  
**Equjustice**  
418 662-8314

Personnes assistées sociales  
**Accès Conditions**  
**Vie LSJE**  
418 668-2215

Santé mentale  
**Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale Région 02**  
418 668-6851

### SERVICES GOUVERNEMENTAUX

Renseignements généraux sur les programmes et services gouvernementaux (allocation familiale, RQAP, assurance maladie, déclaration de naissance, crédit impôt frais de garde, allocation-logement, assermentation, etc.).  
Aide : financière de dernier recours, dans les démarches administratives, changement d'adresse, etc.  
**Services Québec**  
418 668-5281

Numéro d'assurance social et autres services  
**Service Canada**  
1 800 622-6232

### FINANCES

Éducation et consultation budgétaire, petits prêts sans intérêts  
**Service budgétaire Lac-Saint-Jean-Est**  
418 668-2148

### ÉDUCATION

Passé-Partout (séries d'ateliers pour préparer l'enfant à l'entrée scolaire et soutenir le parent)  
Maternelle 4 ou 5 ans  
**Centre de services scolaire LSJ**  
418 669-6000 poste 5350

### ACTIVITÉS FAMILLES

Ateliers culinaires, développement global de l'enfant  
**Maison des Familles La Cigogne**  
418 662-3690

Activités d'animation lecture  
**Bibliothèque d'Alma**  
418 669-5140

Cours de natation prénatal, aquapoussette et autres  
**Service des loisirs et de la culture de Ville d'Alma**  
418 669-5111

Familles monoparentales et recomposées  
**Parents-Branchés**  
418 662-8440

Joujouthèque  
**Parentant**  
418 662-8454

Laboratoire d'expérimentation dédié aux technologies numériques  
**L'Unité médiaLab d'Alma**  
418 669-5140

Offres gratuites de répit, loisirs et soins de santé  
**Accès Entraide Familles LSJE**  
418 662-5899

Offres de services en sport et santé  
**En Forme-O-Lac**  
418 668-8847

Programmation d'activités et services en périnatalité pour les parents et enfants, dès la grossesse 0 à 30 mois  
**La Nichée**  
418 668-3738

Programmation d'ateliers parents/enfants de 0 à 12 ans, développement global de l'enfant  
**Parentant**  
418 662-8454

### SOUTIEN AUX PARENTS

**Centre de ressources pour hommes Optimum**  
418 662-5808

Aide et soutien aux femmes  
**Centre de femmes au Quatre-Temps**  
418 668-7698

Aide de dernier recours  
**Saint-Vincent-de-Paul**  
(tous les secteurs)  
418 669-1093

Dépandances  
**Service d'information et d'intervention en toxicomanie**  
418 662-9251

Soutien à l'allaitement  
**Nourri-Source**  
418 669-2000 poste 6835

Hébergement et accompagnement pour les femmes victimes de violence, en difficulté avec ou sans enfant  
**La Passerelle d'Alma**  
418 668-4671 24h / 7j

Lieu pour faire des rencontres et offres d'ateliers sur différents sujets  
**Café communautaire l'Accès**  
418 668-2215

Services d'aide à domicile aux familles présentant des besoins spécifiques  
**Coopérative de soutien à domicile Lac-Saint-Jean-Est**  
418 668-0854

Relation d'aide : anonyme et confidentiel. Information, référence et accompagnement pour tous  
**Travail de rue d'Alma et secteur Nord**  
418 662-6777

### SIÈGES D'AUTO POUR ENFANTS

Location, vérification et installation de sièges d'auto pour enfants  
**Maison des Familles La Cigogne**  
418 662-3690

**Regroupement Lac-St-Jean-Est 0-5 ans**  
Partenaire de nos enfants!

### VÊTEMENTS

Comptoir vestimentaire  
**Groupe Coderr** (Friperie)  
418 668-1234 poste 2303

Vêtements maternité/bébé, ameublement et accessoires (le tout gratuit)  
Boutique Chouchoutons nos poupons  
**La Nichée**  
418 668-3738

### EMPLOI

Assurance emploi  
**Service Canada**  
1 800 622-6232

Soutien et accompagnement emploi et formation. Salle libre-service (postes informatiques et aide à la navigation, téléphones, imprimantes, télécopieurs)  
**Services Québec**  
418 662-5281

Orientation et information : formation, métiers et marché du travail – adulte  
**SARCA**  
418 669-6043

Soutien et recherche à l'emploi – adulte  
**Groupe Inter-Action Travail**  
418 668-5092

Soutien et recherche à l'emploi - 16-35 ans  
**Carrefour jeunesse emploi LSJE**  
418 668-0105

### SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Accueil, analyse, orientation, référence, clinique de santé sexuelle, CLSC, services psychosociaux adultes et familles (travailleurs sociaux, psychoéducateurs, etc.), suivi prénatal (cours, besoins particuliers), suivi postnatal, soutien professionnel à l'allaitement, programme OLO, vaccination, orthophonie et autres soins de santé

**Centre de médecine familiale Saint-Bruno**  
418 343-2444

**Clinique de médecine générale d'Alma**  
418 668-2377

**Clinique familiale d'Hébertville**  
418 344-1018

**Clinique médicale de Métabetchouan**  
418 349-8933

**Clinique médicale du Manoir**  
418 662-3944

**Clinique médicale de Saint-Nazaire**  
418 668-8122

**Clinique médicale Saint-Jude**  
418 668-3351

**Unité de médecine familiale d'Alma (UMF- Hôpital d'Alma)**  
418 669-3060

**Centre de médecine familiale Saguenay-Lac-St-Jean - territoire Lac-St-Jean-Est**  
418 669-2000

**CLSC - jeudi sans rendez-vous**  
418 669-2000

**Clinique médicale d'Alma**  
418 668-6121

**Clinique médicale Delisle**  
418 347-4696

### SERVICES DE GARDE

www.laplace0-5.com  
www.cpelabambinerie.com  
www.monmilieufamilial.org

### CENTRES DE LA PETITE ENFANCE

**Am Stram Gram 2000**  
418 349-8190

**Les Picassos de l'île**  
418 347-5826

**L'Enfanthèque**  
418 668-6742

**Plein Soleil**  
418 668-7658

**Les trois petits pas (Alma – St-Bruno)**  
418-343-2588

Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial  
**CPE La Bambinerie**  
418 662-3649

### HALTE-GARDERIE

Les Petites Cigognes (0-5 ans)  
**Maison des Familles La Cigogne**  
418 662-3690

### ALIMENTATION

Aide alimentaire de dernier recours  
**La Moisson**  
418 480-4999

Épicerie solidaire pour TOUS  
**La Maisonnée / Espace VRRAC**  
418 662-3690

Soupe populaire  
**La Marmite Fumante**  
418 662-5908

Pour trouver des cuisines collectives  
418 669-2000 poste 5224



### SERVICES DES LOISIRS

<b>Alma</b> 418 669-5111	<b>Métabetchouan-Lac-à-la-Croix</b> 418 349-2060
<b>Desbiens</b> 418 346-5571	<b>Saint-Bruno</b> 418 343-2303
<b>Hébertville</b> 418 344-1302	<b>Saint-Gédéon</b> 418 345-8001
<b>Hébertville-Station</b> 418 343-3961	<b>Saint-Henri-de-Taillon</b> 418 347-3243
<b>L'Ascension</b> 418 347-3482	<b>Saint-Ludger-de-Milot</b> 418 373-2266
<b>Labrecque</b> 418 481-2022	<b>Saint-Nazaire</b> 418-662-4154
<b>Lamarche</b> 418 481-2861	<b>Sainte-Monique</b> 418 347-3592

### BIBLIOTHÈQUE

<b>Alma</b> 418 669-5140	<b>Saint-Bruno</b> 418-212-8007
<b>Desbiens</b> 418 346-5739	<b>Saint-Coeur-de-Marie</b> 418 347-3729
<b>Hébertville</b> 418 344-4931	<b>Saint-Gédéon</b> 418 345-8001
<b>Hébertville-Station</b> 418 343-3691	<b>Saint-Henri-de-Taillon</b> 418 347-3243
<b>L'Ascension</b> 418 347-3482	<b>Saint-Ludger-de-Milot</b> 418 373-2266
<b>Labrecque</b> 418 481-1618	<b>Saint-Nazaire</b> 418 662-1422
<b>Lamarche</b> 418 481-2861	<b>Sainte-Monique</b> 418 347-4391
<b>Métabetchouan-Lac-à-la-Croix</b> 418 349-8495	

### LIGNES DE SOUTIEN

Alloprof	1 888 776-4455
CALACS Entre Elles	1 866 666-1004
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Centre de prévention du suicide 02	1 866 277-3553 24h / 7j
InterLigne (diversité sexuelle)	1 888 505-1010
Jeunesse, J'écoute	1 800 668 6868
LigneParents	1 800 361-5085
Protection de la jeunesse (DPJ) signalement	1 800 463 9188
SOS violence conjugale	1 866 363-9010
Tel-Aide Saguenay-Lac Saint-Jean	418 695-1709
Tel-Jeunes	1 800 263-2266 514 600-1002 par texto
Victimes d'agression sexuelle	1-888-933-9007