

La Baie/Bas-Saguenay and Area Family Resources



	Pregnancy	Breastfeeding	Role of Parents	Early Child Stimulation	Daycare/Respite/Camp	Youth and Teenagers	Chats and Discussions	Food Banks	Groceries/Community Gardens	Community Kitchens	Meal Services	Budget Consulting	Clothing/Furniture/Toys	Transportation/Accompaniment	Child Car Seat verification	Lending of children's books	Substance Abuse Problems	Rights/Laws/Mediation	Employability
Aide Chez Soi La Baie 418-544-2322					🏠						✂️			🚗					
A.P.R.S. (Customer Bas-Saguenay) 418-272-3163								🍏			✂️	💰?		🚗					
Association Panda Saguenay-Lac-St-Jean 418-579-3140, 1-888-375-5076			👤			🧢	💬									📖			
Association Parents d'Ados du Fjord (APAF) 418-544-4135			👤			🧢	💬										🚫		
Bibliothèque de la Baie 418-697-5085				🎈		🧢										📖			
Bibliothèques du Bas-Saguenay www.reseaubiblioslsj.qc.ca																📖			
Carrefour Jeunesse-Emploi Saguenay 418-697-0634							💬												💻
Centre d'action bénévole Soif de vivre 418-544-9235														🚗					
Centre de justice de proximité 418-412-7722																		🛡️	
Centre local d'emploi 418-544-3378												💰?							💻
Centre MAMIK 418-973-3424	👤	👶	👤	🎈	🏠	🧢	💬	🍏		🍳	✂️						🚫		
Clinique de périnatalité 418-541-1000 #2021/2022	👤																		
CLSC du Fjord-à-La-Baie 418-544-3381	👤	👶	👤	🎈		🧢											🚫		
CommunoFrigo de La Baie 418-544-5611								🍏	🛒										
CRFM Bagotville (only military family) 418-677-7468			👤	🎈	🏠	🧢	💬									📖			💻
Joujouthèque Saguenay/Coffre aux sports 418-699-6065				🎈		🧢							📦		📖				
La Soupière de La Baie 418-544-1815								🍏			✂️								
Les Bénévoles de Saint-Félix-d'Otis 418-544-6458											✂️			🚗					
Les Relevailles (via Aide-Parents plus) 418-547-4792	👤				🏠										👉				
Ligue la Leche 418-817-0424		👶	👤				💬												
Maison de l'Espoir 418-545-9274			👤		🏠	🧢	💬										🚫		
Maison des familles de La Baie 418-544-0222	👤	👶	👤	🎈	🏠		💬		🛒	🍳			📦		👉	📖			
Maison des jeunes de la Baie inc. 418-697-5097						🧢	💬												
Maison des jeunes du Bas-Saguenay 418-272-2294						🧢	💬												
Maison de naissances du Fjord-au-lac 418-541-1166	👤	👶	👤				💬												
L'Organisme les Apprentis 418-697-6555	👤	👶	👤	🎈	🏠		💬								👉				
Saint-Vincent-de-Paul 418-817-4787								🍏					📦						
Service budgétaire de La Baie et du Bas-Saguenay 418-544-5611								🍏				💰?	📦					🛡️	
Service de travail de rue de Chicoutimi 418-545-0999						🧢	💬										🚫		
Société de transport du Saguenay 418-545-2487														🚗					
Triolait 418-541-7095, 581-560-9956	👤	👶	👤				💬												

Need more help ?	
Accès Travail-Emploi (job market access)	418-545-1044
Accès-Loisirs (Recreational activities)	418- 698-3057
Association Canadienne pour la santé mentale Saguenay (Canadian Mental health ass.)	418-549-0765
CAVAC (Victims of crime assistance centre)	418-543-9695
Centre SCCI (CDEPC) (domestic violence)	418-545-0886
Centre Féminin du Saguenay (Women's Shelter- victims of domestic violence and difficulty with their children)	418-549-4343
Centre Le Phare (helpter-based mental health care for the homeless)	418-544-9301
DEUIL 02 (grief support)	418-602-1388
Equijustice (Restorative justice and mediation)	418-698-2400
Havre du Fjord (teens 12-18 addiction treatment (drugs, alcohol, gambling, cyberaddiction))	418-548-0071
L.A.S.T.U.S.E (social assistance and social solidarity)	418-543-3350
Le Maillon (support for families affected by mental health issues)	418-543-3463
Maison d'accueil pour sans-abri de Chicoutimi (homeless center)	418-549-3510
Maison d'hébergement Le Rivage (Women's shelter for domestic violence with or without children)	418-544-4626
Maison d'hébergement Le Séjour (shelter, for substance addiction)	418-547-8611
Maison d'hébergement SOS Jeunesse (shelter, support for girls 12-17)	418-548-1558
Maison Isa (center for help and fight against sexual assault)	418-545-6444
Route du lait SLSJ (Breastfeeding support organisations)	Look online for participant establishments
Séjour Marie Fitzbach (accomodations for women in difficulty)	418-690-3679
Service d'intégration social Nouvel Essor (community and alternative mental health day center)	418-549-3614



Telephone Help Lines	
Gambling disorders	1-866-767-5389
Alcoholics Anonymous	1-866-376-6279
Alloprof	1-888-776-4455
Poison control centre	1-800-463-5060
Centre de prévention du suicide (Suicide prevention center)	1-866-277-3553
Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse (youth protection help, reporting...)	1-800-463-9188
Drugs, help and referral	1-800-265-2626
Groupe Transition (Support for men)	418-545-3220
GRTP (Anxiety, disorders organization)	418-548-2936
Info Santé/Info Social (health and mental advice hotline)	811
Interligne (sexual orientation)	1-888-505-1010
Jeunesse J'écoute (kids help phone)	1-800-668-6868
Ligne Parents (Parents helpline)	1-800-361-5085
Réseau Hommes Québec (support organization for men)	1-877-908-4545
Saguenay Municipal Police	418-699-6000
SOS Grossesse (pregnancy information service)	1-877-662-9666
Sureté du Québec (provincial Police)	418-549-9266
Tel-Aide (help hotline)	1-800-600-2433
Tel-Jeunes (kids help phone)	1-800-263-2266
Emergency	911

Helpful numbers	
Bureau coordonnateur de la petite enfance, Mini-Monde (daycare services)	418-697-1717
Bureau d'aide juridique (legal service)	418-544-8211
Centre de services scolaire des Rives-du-Saguenay (school board)	418-698-5000
Centre de formation générale aux adultes, La Baie (adult education center)	418-544-2324
Commission des normes du travail (CNESST) (workers rights)	1-844-838-0808
MRC du Fjord-du-Saguenay (Municipal regional county)	1- 888-673-1705
Office Municipal d'Habitation du Saguenay (municipal housing)	418- 543-0061
R�gie du logement (rentable board)	1-800-683-2245
Revenu Québec	1-800-267-6299
Service Canada	1-800-622-6232
Ville de Saguenay	418-698-3000



My Personnal Numbers

Click on the organization to access the website!

