



## PROMOTION ET DÉFENSE DE DROITS

J'ai besoin de m'informer et de faire reconnaître mes droits

<b>Aide juridique</b> Services juridiques gratuits ou à faible coût (ex : conseils ou avocat) 37, rue de la Cour, Rivière-du-Loup	418 862-1522
<b>Centre de Justice de proximité du Bas-St-Laurent</b> Service d'information juridique gratuit. Information, soutien et orientation en complémentarité avec les ressources existantes 148, rue Belzile, bureau 201, Rimouski	1 855 345-7770
<b>Action chômage</b> Aide pour demande ou accessibilité à l'assurance emploi 355, avenue Bouchard, Saint-Pascal	418 492-7494
<b>ACEF du Grand Portage</b> Finances personnelles - Solutions pour sortir de l'endettement - Droits des consommateurs 5, rue Iberville, Rivière-du-Loup	418 867-8545
<b>CAVAC du Bas Saint-Laurent</b> Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	418 862-9004



## SANTÉ ET SERVICE SOCIAUX

J'ai un problème de santé non urgent et je désire parler à une infirmière afin d'avoir des conseils

<b>Info-santé</b> Problème de santé non urgent ou difficulté d'ordre social	811
<b>CISSS de Rivière-du-Loup</b> <b>CLSC Rivières et marées</b> Rivière-du-Loup : 22, rue St-Laurent Saint-Éphane : 211, rue du Couvent Saint-Cyprien : 101-D, rue Collin	418 867-2642 418 868-2572 418 963-2769
Info-Santé :	24 h/24, 7 jours/7, 811 faites le 1
Info Social :	24 h/24, 7 jours/7, 811 faites le 2



# As-tu un besoin?

*On peut  
t'aider!*

### 48 organismes à votre écoute

Comité Harmonisation des services moins 9 mois/5 ans  
Collectif Solidarité et Inclusion Sociale de la MRC de Rivière-du-Loup



**cosmoss**

COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR  
UN MONDE OUVÉRTÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ  
— MRC de Rivière-du-Loup —



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

## BESOINS ESSENTIELS

J'ai besoin de vêtements, alimentation, transport...



## EMPLOI/ORIENTATION/ PERFECTIONNEMENT

Je cherche du travail ou de la formation



<b>Transport Vas-y</b> Service de transport adapté et collectif 175, rue Fraser, suite 101, Rivière du Loup	418 862-8005	<b>ABC des Portages</b> Alphabétisation 26, rue Joly, Rivière-du-Loup	418 862-9998
<b>Carrefour d'initiatives populaires de Rivière-du-Loup</b> Resto (Bouffe Pop) - Dépannage alimentaire d'urgence - Comptoir alimentaire - Cuisines collectives 9, rue Lafontaine, Rivière du Loup	418 867-5735	<b>Centre d'apprentissage Clé</b> Alphabétisation 189, rue Principale, Saint-Cyprien	418 963-1603
<b>Écomeubles</b> Récupération et vente de meubles et articles usagés (collecte et livraison possible sur demande) 100, rue Delage, Rivière-du-Loup	418 856-2628, poste 0	<b>Univers emploi</b> Service d'aide à la recherche et au maintien en emploi • Mise à jour en informatique, bureautique et comptabilité • Persévérance scolaire • Service d'orientation • Soutien à l'entrepreneuriat et à la migration • Intégration socioprofessionnelle • Service pour les personnes handicapées	418 314-0404
<b>Friperie du Nordet L'Isle-Verte</b> Comptoir de vente de vêtements usagés 143, rue Saint-Jean-Baptiste, L'Isle-Verte	418 898-2812, poste 308	<b>Services Québec</b> Intégration au marché du travail et développement des compétences 385-A, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup	418 862-7236
<b>Société St-Vincent-de-Paul Féminine</b> Distribution de vêtements usagés et autres articles (Mercredi pm et vendredi pm) 15-A, rue Frontenac, Rivière-du-Loup (adresse temporaire)	418 862-0649	<b>Centre d'éducation des adultes</b> Service d'orientation aux adultes Projet Filet	418 862-8277 # 3610 418 862-8277 # 3630 418 862-8277 # 3692
<b>Comptoir d'économie Saint-Modeste</b> Comptoir de vêtements usagés et autres articles (mercredi pm et sur rendez-vous) 344, rue Principale, Saint-Modeste	418 860-3693- ou 418 862-7916		

## ACCOMPAGNEMENT /PRÉVENTION

Je vis une situation difficile...



## ENFANCE/JEUNESSE/FAMILLE

Pour les besoins de ma famille!



<b>CALACS du KRTB</b> (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) Service pour les adolescentes de 14 ans et plus, les femmes adultes ainsi que leurs proches	418 816-1232	<b>Centre de la petite enfance de Rivière-du-Loup</b> Bureau coordonnateur pour les services de garde en milieu familial 57, rue Beaubien, Rivière-du-Loup	418-862-7553
<b>Bouffée d'Air du KRTB</b> Accueil et intervention téléphonique 24 h/24, 7 jours/7 - Hébergement de crise et de transition - adultes mixtes 9, rue du Domaine, Rivière-du-Loup	418 867-8580	<b>Centre de la petite enfance des Jardins Jolis</b> 135, rue Frontenac, Rivière-du-Loup	418 862-1117
<b>Centre Prévention Suicide du KRTB</b> Services pour les proches, les personnes suicidaires, les endeuillés par suicide, les intervenants et les personnes en détresse 35-D, rue St-Louis, Rivière-du-Loup	418 862-9658 1 866-APPELLE	<b>Centre de la petite enfance des Cantons de Rivière-du-Loup</b> 10, rue Verrault, L'Isle-Verte	418 898-2227
<b>Trajectoires-Hommes du KRTB</b> Intervention auprès des hommes vivant une situation difficile ou ayant des comportements violents 48, rue Témiscouata, Rivière-du-Loup	418 605-0878	<b>Maison de la Famille du Grand Portage</b> Soutien aux parents dans leur enrichissement des expériences parentales et leur famille. Ateliers et activités. 29, rue de la Cour, Rivière-du-Loup	418 860-4818
<b>Tandem-Jeunesse du KRTB (Auberge du Cœur)</b> Hébergement pour les jeunes de 15 à 22 ans vivant une difficulté d'ordre social, financier ou familial 407, 5 <sup>e</sup> rue Rouleau, La Pocatière	418 856-2202	<b>Table Famille des Cinq Cantons</b> Soutien aux parents et familles Organisation d'ateliers pour les parents 211, rue du couvent, Saint-Epiphanie	418 868-1000, poste 2 – 2112
<b>Centre La Montée</b> Prévention et traitement des dépendances avec hébergement pour hommes et femmes 100, chemin de la Petite Anse, Rivière-Ouelle	418 371-1444	<b>Lieux de rencontre, d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes - Soutien et activités diversifiées</b>	
<b>L'Autre-Toit du KRTB</b> Hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale ou en difficulté	418 854-7160	<b>Maison des jeunes de Rivière-du-Loup 12-18 ans</b> Corporation de L'Entre-Jeunes 79, rue Frontenac, Rivière-du-Loup	418 867-2651
		<b>Le Bunker 12-17 ans</b> 16, rue Vézina, Rivière-du-Loup	418 867-6678
		<b>Centre-Jeunes de Cacouna 11-17 ans</b> 477, rue Beaulieu, Cacouna	418 867-4093
		<b>Maison des jeunes de Saint-Cyprien 11-17 ans</b> LA-MA-ZONE 132, rue de l'Église, Saint-Cyprien	418 963-1972
		<b>Maison des jeunes de Saint-Epiphanie 11-17 ans</b> 224, rue du Couvent, Saint-Epiphanie	418 862-7085
		<b>Ligne-Parents</b> Service d'intervention professionnel, confidentiel et gratuit, offert 24 h/24, 7 jours/7, à tous les parents d'enfants de 0 à 20 ans	1 800 361-5085
		<b>Joujouthèque</b> Service de prêt de jouets et de jeux éducatifs 31, rue Delage, Rivière-du-Loup	418 862-7951 ou 418 862-8741
		<b>Nourrissons-Lait</b> Regroupement d'aide à l'allaitement	418 863-7891
		<b>Centre jeunesse du Bas-Saint-Laurent</b> Services sociaux de protection et de réadaptation à l'enfant et à sa famille dans le cadre de la LPJ et de la LSIPA 73, rue St-Henri, 5 <sup>e</sup> étage, Rivière-du-Loup	418 862-6335 1 800 463-9009
		<b>Bibliothèque Françoise-Bédard</b> Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent	418 862-4252 418 867-1682

## ENTRAIDE ET SOCIALISATION

Pour briser l'isolement, socialiser, m'informer, pour des activités ou pour partager un milieu de vie.



<b>Centre-Femmes du Grand Portage</b> Milieu de vie qui vise l'entraide, la solidarité et l'autonomie 50, rue Amyot, Rivière-du-Loup	418 867-2254		
<b>Centre d'entraide l'Horizon</b> Milieu de vie offrant aide/intervention aux personnes ayant des problèmes de santé mentale 52, rue Fraserville, Rivière-du-Loup	418 862-2333		
<b>Les grands amis du KRTB</b> Accompagnement des jeunes de 5-17 ans qui vivent de l'isolement social et/ou des difficultés d'adaptation sociale 26, rue Joly, Rivière-du-Loup	418 867 5885, poste 161		
<b>Association Multi-défis</b> Milieu de vie et défense des intérêts des personnes vivant avec des déficiences et des limitations et leurs familles 26, rue Joly, Rivière-du-Loup	418 867-5885, poste 140		
<b>La Lueur d'espoir du Bas-Saint-Laurent</b> Soutien, information, entraide pour l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble majeur de santé mentale 70, rue Frontenac, Rivière-du-Loup	418 863-4689 1 877 725-2544		
<b>Centre d'action bénévole des Seigneuries</b> Promotion de l'action bénévole et offre de différents services en lien avec le maintien à domicile 9, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup	418 867-3130		

48 organismes  
à votre écoute

