



PROMOTION ET DÉFENSE DE DROITS

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

Aide juridique

418 862-1522

Services juridiques gratuits ou à faible coût
(ex : conseils ou avocat)

37, rue de la Cour, Rivière-du-Loup

Centre de Justice de proximité du Bas-St-Laurent

1 855 345-7770

Service d'information juridique gratuit. Information,
soutien et orientation en complémentarité
avec les ressources existantes

148, rue Belzile, bureau 201, Rimouski

Action chômage

418 492-7494

Aide pour demande ou accessibilité à l'assurance emploi
355, avenue Bouchard, Saint-Pascal

ACEF du Grand Portage

418 867-8545

Finances personnelles - Solutions pour sortir de l'endettement -
Droits des consommateurs

5, rue Iberville, Rivière-du-Loup

CAVAC du Bas Saint-Laurent

418 862-9004

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

SANTÉ ET SERVICE SOCIAUX



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

Info-santé

811

Problème de santé non urgent
ou difficulté d'ordre social

CISSS de Rivière-du-Loup

CLSC Rivières et marées

Rivière-du-Loup : 22, rue St-Laurent

418 867-2642

Saint-Éphane : 211, rue du Couvent

418 868-2572

Saint-Cyprien : 101-D, rue Collin

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 OUVRIER, 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



| | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| Transport Vas-y Service de transport adapté et collectif 175, rue Fraser, suite 101, Rivière du Loup | 418 862-8005 | ABC des Portages Alphabétisation 26, rue Joly, Rivière-du-Loup | 418 862-9998 |
| Carrefour d'initiatives populaires de Rivière-du-Loup Resto (Bouffe Pop) - Dépannage alimentaire d'urgence - Comptoir alimentaire - Cuisines collectives 9, rue Lafontaine, Rivière du Loup | 418 867-5735 | Centre d'apprentissage Clé Alphabétisation 189, rue Principale, Saint-Cyprien | 418 963-1603 |
| Écomeubles 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 | Univers emploi 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 |
| Friperie du Nordet L'Isle-Verte Comptoir de vente de vêtements usagés 143, rue Saint-Jean-Baptiste, L'Isle-Verte | 418 898-2812, poste 308 | Services Québec Intégration au marché du travail et développement des compétences 385-A, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup | 418 862-7236 |
| Société St-Vincent-de-Paul Féminine Distribution de vêtements usagés et autres articles (Mercredi pm et vendredi pm) 15-A, rue Frontenac, Rivière-du-Loup (adresse temporaire) | 418 862-0649 | Centre d'éducation des adultes Service d'orientation aux adultes Projet Filet | 418 862-8277 # 3610 418 862-8277 # 3630 418 862-8277 # 3692 |
| Comptoir d'économie Saint-Modeste 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!



| | | | |
|---|-------------------------------|---|--------------------------------|
| CALACS du KRTB (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 | Centre de la petite enfance de Rivière-du-Loup Bureau coordonnateur pour les services de garde en milieu familial 57, rue Beaubien, Rivière-du-Loup | 418-862-7553 |
| Bouffée d'Air du KRTB 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 | Centre de la petite enfance des Jardins Jolis 135, rue Frontenac, Rivière-du-Loup | 418 862-1117 |
| Centre Prévention Suicide du KRTB 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 | Centre de la petite enfance des Cantons de Rivière-du-Loup 10, rue Verrault, L'Isle-Verte | 418 898-2227 |
| Trajectoires-Hommes du KRTB Intervention auprès des hommes vivant une situation difficile ou ayant des comportements violents 48, rue Témiscouata, Rivière-du-Loup | 418 605-0878 | Maison de la Famille du Grand Portage 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 |
| Tandem-Jeunesse du KRTB (Auberge du Cœur) Hébergement pour les jeunes de 15 à 22 ans vivant une difficulté d'ordre social, financier ou familial 407, 5 ^e rue Rouleau, La Pocatière | 418 856-2202 | Table Famille des Cinq Cantons Soutien aux parents et familles Organisation d'ateliers pour les parents 211, rue du couvent, Saint-Epiphanie | 418 868-1000, poste 2 - 2112 |
| Centre La Montée Prévention et traitement des dépendances avec hébergement pour hommes et femmes 100, chemin de la Petite Anse, Rivière-Ouelle | 418 371-1444 | Lieux de rencontre, d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes - Soutien et activités diversifiées | |
| L'Autre-Toit du KRTB Hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale ou en difficulté | 418 854-7160 | Maison des jeunes de Rivière-du-Loup 12-18 ans Corporation de L'Entre-Jeunes 79, rue Frontenac, Rivière-du-Loup | 418 867-2651 |
| | | Le Bunker 12-17 ans 16, rue Vézina, Rivière-du-Loup | 418 867-6678 |
| | | Centre-Jeunes de Cacouna 11-17 ans 477, rue Beaulieu, Cacouna | 418 867-4093 |
| | | Maison des jeunes de Saint-Cyprien 11-17 ans LA-MA-ZONE 132, rue de l'Église, Saint-Cyprien | 418 963-1972 |
| | | Maison des jeunes de Saint-Epiphanie 11-17 ans 224, rue du Couvent, Saint-Epiphanie | 418 862-7085 |
| | | Ligne-Parents 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 |
| | | Joujouthèque Service de prêt de jouets et de jeux éducatifs 31, rue Delage, Rivière-du-Loup | 418 862-7951 ou 418 862-8741 |
| | | Nourrissons-Lait Regroupement d'aide à l'allaitement | 418 863-7891 |
| | | Centre jeunesse du Bas-Saint-Laurent 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 ^e étage, Rivière-du-Loup | 418 862-6335 1 800 463-9009 |
| | | Bibliothèque Françoise-Bédard 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.



| | | | |
|---|--------------------------------|--|--|
| Centre-Femmes du Grand Portage Milieu de vie qui vise l'entraide, la solidarité et l'autonomie 50, rue Amyot, Rivière-du-Loup | 418 867-2254 | | |
| Centre d'entraide l'Horizon Milieu de vie offrant aide/intervention aux personnes ayant des problèmes de santé mentale 52, rue Fraserville, Rivière-du-Loup | 418 862-2333 | | |
| Les grands amis du KRTB 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 | | |
| Association Multi-défis 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 | | |
| La Lueur d'espoir du Bas-Saint-Laurent 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 | | |
| Centre d'action bénévole des Seigneuries 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

