

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

Des ressources disponibles pour aider les
citoyens et citoyennes de la MRC des Basques

SERVICES D'AIDE DE PROXIMITÉ

Travail de rue

Accompagnement, soutien, échange, références,
prévention, distribution de matériel.

418 851-6132 / 418 851-6322

Intervention de milieu (aînés)

Écoute, information, accompagnement, support,
références.

514 835-4255

SERVICES D'URGENCE

URGENCE	911
Info-santé	811 – poste 1
Info-social	811 – poste 2
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise	1-866-APPELLE (277-3553)
Abus – aînés (8h à 20h)	1-888-489-2287
Centrale de signalement (Protection de la jeunesse)	1-800-463-9009
Centre antipoison du Québec	1-800-463-5060
Ressources d'aide - agressions sexuelles	1-888-933-9007
S.O.S. violence conjugale	1-888-363-9010
Tel-Jeunes	1-800-263-2266
Sûreté du Québec (centrale)	418-310-4141 ou *4141

Tous ces services se retrouvent à l'intérieur du répertoire des ressources



**Comité Tricoté Serré
MRC des Basques**

Pour de l'information supplémentaire
sur l'approche citoyenne Maillon dans
la MRC des Basques visitez le
www.maillonlesbasques.com

La version en ligne du
répertoire est mise à jour
en continu!

L'approche citoyenne Maillon dans la MRC des Basques

L'approche citoyenne Maillon Les Basques est née du besoin des intervenants et intervenantes des Basques de rejoindre leurs concitoyens et concitoyennes très isolés. Une concertation autour de cet objectif s'est développée afin de mettre en place une approche citoyenne. Le Maillon, inspiré d'un modèle existant dans le milieu scolaire au Nouveau-Brunswick depuis plus de 20 ans déjà, s'est taillé une place dans la MRC afin de répondre à toute personne qui a un besoin et qui souhaite obtenir de l'aide.

Cette approche repose sur les Citoyens-Maillon, des piliers dans chacune de nos communautés! Voici les fondations qui rendent les services disponibles, plus accessibles et moins intimidants.

- Solidarité, confidentialité et absence de jugement.
- Entraide
- Le *Répertoire des ressources* donnant accès aux ressources locales, régionales et nationales.

Le *Répertoire des ressources* est disponible sur le www.maillonlesbasques.com, au bureau de votre municipalité ainsi que dans plusieurs commerces de proximité. Ces derniers sont identifiés par l'autocollant suivant :



Vous souhaitez modifier une information à l'intérieur du répertoire des ressources?
Vous pouvez le faire en écrivant à l'adresse suivante : maillon@cosmosslesbasques.org
Le mise à jour est effectuée annuellement au 1^{er} juin.



Les organisations ayant pignon sur rue dans la MRC des Basques sont identifiées par le logo ci-contre.

Tricotons ensemble une communauté chaleureuse, ouverte et solidaire!

Contenu

ACCUEIL ET INTÉGRATION	3
AIDE AUX FORMULAIRES ET ACCOMPAGNEMENT	3
ALIMENTATION	3
ALPHABÉTISATION.....	5
BÉNÉVOLAT.....	5
CLUBS SOCIAUX.....	5
COMPTOIR VESTIMENTAIRE.....	6
CONSEIL, SUPPORT, ÉCOUTE, BUDGET ET FINANCE	6
DÉPENDANCES.....	10
DEUIL	12
DÉVELOPPEMENT LOCAL ET SOUTIEN À L'ENTREPRENEURIAT	13
DROITS DES USAGERS ET/OU SERVICE DES PLAINTES	13
ÉCONOMIE SOCIALE, LOGEMENT ET INFORMATIQUE.....	14
ÉDUCATION	15
ÉDUCATION POPULAIRE	16
EMPLOI ET SOUTIEN AU REVENU	16
ENVIRONNEMENT	16
FABRIQUES.....	17
FORMATION EN SECOURISME	17
HÉBERGEMENT/LOGEMENT	18
JARDINS COMMUNAUTAIRES ET/OU COLLECTIFS	19
LOISIRS ET DIVERTISSEMENTS (ORGANISMES)	20

MÉDIAS ET COMMUNICATIONS	21
MUNICIPALITÉS	23
GROSSESSE ET PARENTALITÉ	23
NAVIGATION SÉCURITAIRE SUR INTERNET	24
PRÉVENTION POUR LA SÉCURITÉ À DOMICILE	24
RÉPIT	25
RETOUR EN RÉGION	25
SANTÉ MENTALE	25
SANTÉ PHYSIQUE	27
SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE.....	28
SERVICES DE GARDE.....	29
SERVICES DE SANTÉ, SERVICES SOCIAUX ET SERVICES MÉDICAUX	29
SERVICES GOUVERNEMENTAUX	30
SOINS PALLIATIFS.....	32
TRANSPORT	32
URGENCE	32
VIOLENCE CONJUGALE	33
VISITES AMICALES.....	34

Accueil et intégration

MRC des Basques

Service : accompagnement des communautés, des organismes et entreprises en immigration.

www.mrcdesbasques.ca

418-851-1481, poste 3214

Univers Emploi – Place aux jeunes 18-35 ans

Service : accueil, activités d'intégration pour les nouveaux arrivants, suivi et aide à l'emploi.

universemploi.ca

418-314-0404, poste 2502

Aide aux formulaires et accompagnement

Centre d'Action Bénévole des Basques

Service : aide pour remplir des formulaires divers.

actionbenevolebsl.org/basques

418-851-4068

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au numéro suivant : 418 855-2381.

Alimentation

Aide à domicile

Logis-Aide des Basques

Service : préparation de repas au domicile du client.

logisaide.com

418-851-2144

Allaitement

Les douces mères

Service : support à l'allaitement, consultation téléphonique, aide à domicile au besoin.

418-851-5474

Ligue La Leche (support téléphonique)

Service : aide à l'allaitement, documentation et vente de matériel, trouver une monitrice.

allaitement.ca

1 866 ALLAITER (255-2483)

Halte-bébé

Service : support, suivi clinique, alimentation du bébé, formations et ateliers.

418-851-3700, poste 315

Anorexie et boulimie

Anorexie et boulimie Québec

Service : groupes de soutien, aide aux personnes atteintes d'un trouble alimentaire. Ligne d'écoute et de références.

anebquebec.com

1-800-630-0907

Dépannage alimentaire

Croc-Ensemble des Basques

Clientèle : personnes dans le besoin de la MRC des Basques
418-851-6049

La Maison Le Puits

Clientèle : personnes dans le besoin de la MRC des Basques
418-851-1895

Les Chevaliers de Colomb de Saint-Jean-de-Dieu, conseil 11397

Clientèle : personnes dans le besoin de la municipalité de Saint-Jean-de-Dieu
418-963-3125

Les paniers de Noël

La Maison Le Puits coordonne la distribution pour 10 des 11 municipalités des Basques; Saint-Éloi étant sous la responsabilité du club des Chevaliers de Colomb de L'Isle-Verte.
418-851-1895

Groupes de cuisine

Association de personnes handicapées l'Éveil des Basques

eveildesbasques.org

418-851-2861

Croc-Ensemble des Basques

418-851-6049

Maison de la Famille des Basques

ressourcesfamillesdesbasques.ca

418-851-2662

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent à la Maison de la Famille de Biencourt : 418 499-2633.

Popotes roulantes

Municipalité de Saint-Clément


418-963-2258

Municipalité de Saint-Jean-de-Dieu


*Une référence de votre intervenant du CISSS BSL, centre hospitalier de Trois-Pistoles, est nécessaire.
Téléphonez au 1 833 422-2267.*

 **Municipalité de Trois-Pistoles et quelques secteurs de Notre-Dame-des-Neiges**
Une référence de votre intervenant du CISSS BSL, centre hospitalier de Trois-Pistoles, est nécessaire.
Téléphonez au 1 833 422-2267.

Purées pour bébés

 **Maison de la Famille des Basques**
ressourcesfamillesdesbasques.ca
418-851-2662

Alphabétisation

 **Centre Alpha des Basques**
alphabasques.com
418-851-4088

Centre d'apprentissage Clé de Saint-Cyprien
Municipalités desservies : Sainte-Rita et Saint-Clément.
alphacle.com
418-963-1603

 **Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs**
Secteur des adultes, formation professionnelle et service aux entreprises.
csfl.qc.ca
418-863-7720, poste 2249

Bénévolat

 **Centre d'action bénévole des Basques**
actionbenevolebsl.org/basques
418-851-4068
Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre d'Action Bénévole du Témiscouata : 418 853-2546.

Clubs sociaux

***Communiquez avec le bureau municipal pour être orienté vers la personne responsable.**

AFÉAS : Saint-Jean-de-Dieu.

Cercles des Fermières : Saint-Clément, Saint-Jean-de-Dieu et Trois-Pistoles.

Chevaliers de Colomb : Saint-Jean-de-Dieu et Trois-Pistoles.

Club de l'Âge d'Or de Saint-Éloi

Clubs des 50 ans et + de la MRC des Basques :

Trois-Pistoles, Sainte-Françoise, Saint-Simon, Saint-Mathieu-de-Rioux, Sainte-Rita, Saint-Médard, Saint-Guy, Saint-Clément et Saint-Jean-de-Dieu.

Clubs Optimistes : Notre-Dame-des-Neiges et Trois-Pistoles.

Club Richelieu : Trois-Pistoles.

Filles d'Isabelle : Trois-Pistoles.

Scouts : Saint-Jean-de-Dieu et Trois-Pistoles.

Comptoir vestimentaire

La Maison Le Puits

276, rue Langlais, Trois-Pistoles
418 851-1895

Conseil, support, écoute

Service en travail de rue 0-100 ans

418 851-6132 ou 418 851-6322

Actes criminels

CAVAC – Centre d'aide aux victimes d'actes criminels du Bas-Saint-Laurent

Services : accompagnement, intervention post-traumatique et psychosociojudiciaire, information sur les droits et recours, orientation vers les services spécialisés.

cavac.qc.ca

418 862-9004

Agression sexuelle

CALACS – Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel du KRTB

Services : intervention, prévention et défense de droits en lien avec la violence sexuelle.

rqcalacs.qc.ca

418 816-1232

Ligne d'écoute, d'aide et de référence pour les victimes et leurs proches



agressionssexuelles.gouv.qc.ca/fr/ressources-aide


1 888 933-9007


Aînés

Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA)

aideabusaines.ca

1 888 489-2287 (8 h à 20 h, 7 jours sur 7)

 **Entour'ÂGE**
Gérontologie sociale (aide, écoute, accompagnement, support, suivi et visites à domicile).
418 750-9252

 **Logis-Aide des Basques**
Aide, écoute, support, accompagnement, référence, suivi, information, visites à domicile et intervention auprès des aînés.
418 851-2144, geriatriesocialebasques@outlook.com
Francine Ouellet, navigatrice 418 851-6387 et Josée Gagnon navigatrice 418 851-5971

Équijustice
Service : médiation dans le cas d'abus et d'intimidation et sensibilisation sur la maltraitance envers les personnes âgées, projet de bientraitance des personnes âgées.
418 867-4083


Alzheimer
Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent
alzheimer.ca
1 877 446-2144

Budget
Association Coopérative d'Économie Familiale du Grand-Portage (ACEF)
acefgp.ca
418 867-8545

Familles
Association PANDA Bas-Saint-Laurent
Clientèle : enfants avec un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H).
associationpanda.qc.ca
418 730-4168

La Fondation maman Dion
Clientèle : familles à faible revenu ayant des enfants de 6 à 16 ans.
Service : aide à la rentrée scolaire (matériel scolaire, lunettes, vêtements).
fondationmamandion.org
1 866 430-3466

LigneParents 
ligneparents.com
1 800 361-5085

 **Maison de la famille des Basques**
maisondefamilledesbasques.ca
418 851-2662

Première ressource, aide aux parents
Consultation gratuite professionnelle pour les relations parent-enfant.

premiereressource.com

1 866 329-4223

Impôt

Centre d'action bénévole des Basques

Service : déclaration d'impôt pour personnes à faible revenu

actionbenevolebsl.org/basques

418 851-4068

Les résidents de St-Guy se réfèrent au Centre d'action bénévole du Témiscouata : 418-853-2546.

Jeunes

Protection de la jeunesse (DPJ)

1 800 463-9009

Centre canadien de protection de l'enfance

protegeonsnosenfants.ca

1 800 532-9135

Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca

1 800 668-6868

Les Grands Amis du KRTB

Clientèle : enfants de 5 à 17 ans.

Service : parrainage.

lesgrandsamisdukrtb.com

418 867-5885, poste 161

Maisons des jeunes

 **Le local des jeunes le Bunker de Saint-Jean-de-Dieu** 418 963-3529, poste 10

Maison des jeunes de Saint-Cyprien 418 963-1972

 **Maison des jeunes de Trois-Pistoles** 418 851-1144

Tel-aide

telaide.org

514 935-1101

Tel-Jeunes

teljeunes.com

1 800 263-2266 ou par texto au 1 514 600-1002 (8 h à 23 h)

Univers Emploi

Service d'employabilité jeunesse.

universemploi.ca

418 314-0404, poste 2503

Hébergement communautaire mixte

Le Transit

Clientèle : jeunes de 17 à 30 ans.

aubergeducoeurletransit.net

1 418 724-9595

Tandem-Jeunesse

Clientèle : jeunes de 15 à 22 ans

tandem-jeunesse.com

1 418 856-2202

Justice

Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent

Service : information pour toutes questions d'ordre juridique pour tous les citoyens.

justicedeproximite.qc.ca/centres/bas-saint-laurent

1 855 345-7770

Équijustice

Service : médiation citoyenne gratuite, confidentielle et accessible pour tous.

equijustice.ca

418 867-4083

Personnes avec limitation(s)

Aide aux travailleurs accidentés

aideauxtravailleurs.com

1 855 598-9844

Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires, Aphasiques et Traumatisées Crânio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent (ACVA-TCC du BSL)

acvatcc.com

418 867-5885, poste 180

Association des personnes handicapées l'Éveil des Basques

eveildesbasques.org

418 851-2861

Institut des troubles d'apprentissage

institutta.com

1 514 847-1324

Office des personnes handicapées du Québec

ophq.gouv.qc.ca

1 800 567-1465

Société québécoise de la déficience intellectuelle

Clientèle : personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille. sqdi.ca

1 514 725-7245

Proches aidants

 **Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB)**

lecapab.com

418 851-4040

Sexualité

Clinique de planning des naissances de Rimouski

planningchrr.com

418 724-8578 ou 1 866 724-8578 (sans frais)

Interligne (LGBTQ+) 

interligne.co

1 888 505-1010

MAINS Bas-Saint-Laurent – Mouvement d'aide, d'information et de soutien (LGBT+)

mainsbsl.qc.ca

1 418 722-7432 ou 1 888 844-7432 (sans frais)

Soutien aux femmes

 **Centre-femmes Catherine-Leblond**

cfcatherineleblond.org

418 851-3178

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre des Femmes du Ô Pays : 418 779-2316.

Soutien aux hommes

 **Cercle de partage pour hommes francophones MKP**

mkpquebec.com

418 868-5421

Trajectoires Hommes du KRTB

trajectoreshommes.org

418 605-0878

Dépendances

Alcool et drogue

Al-Anon/Alateen

al-anon-alateen-quebec-est.ca

1 844 725-2666


AA – Alcooliques anonymes

aa-quebec.org

418 867-3030

CA – Cocaïnomanes anonymes

Réunions à Rivière-du-Loup
cocainomanes-anonymes.org
1 877 806-0581

Drogue : aide et référence 
drogue-aidereference.qc.ca
1 800 265-2626


Éduc'alcool
educalcool.qc.ca
1 888 ALCOOL1 (252-6651)

NA – Narcotiques anonymes
Réunions à Rivière-du-Loup
naquebec.org
1 855 LIGNENA (544-6362)


Québec sans tabac
quebecsanstabac.ca
1 866 JARRETE (527-7383)


Jeu excessif

Gam-Anon
À l'intention des proches et amis de joueurs compulsifs.
etape.qc.ca/anonymes/Gam-Anon.htm
1 866 484-6664

Jeu : aide et référence 
jeu-aidereference.qc.ca
1 800 461-0140

Hébergement

Le Répit du passant 
repitdupassant.ca
1 418 722-6559

Le Tremplin 
Maison de transition pour hommes souffrant de dépendance et ligne d'écoute.
maisonletremplin.com
1 418 562-0632 (fermé en juillet)

La Montée
Centre de prévention et de traitement des dépendances au Bas-Saint-Laurent.
centrelamontee.com
1 418 371-1444

L'Arrimage

Centre de traitement des dépendances

larrimage.com

1 418 723-0443 (service pour femmes)

1 418 723-0441 (service pour hommes)

Maison La Vigile

Clientèle : adultes ayant porté ou portant l'uniforme ou qui travaillent dans les métiers d'aide et de soins.

Services : accompagnement d'adultes avec une problématique de dépendance.

lavigile.qc.ca

1 581 742-7001 (8 h à 17 h)

1 888 315-0007 (soir et nuit)

Deuil

Groupes de soutien

Centre prévention suicide du KRTB

Groupe de soutien pour personnes endeuillées par le suicide.

cpsdukrtb.org

418 862-9658 (9 h à 17 h)

1 866 APPELLE (277-3553) (17 h à 9 h)

Groupe de soutien au deuil

418 860-3337

Groupe de soutien au deuil périnatal

entredeuxvagues.com

1 418 723-3944

Interventions téléphoniques (individuelles, familiales et de groupe)

Deuil-Jeunesse

deuil-jeunesse.com

1 855 889-3666

Ligne d'écoute

La Maison Monbourquette – Soutien aux endeuillés

maisonmonbourquette.com

1 888 LE DEUIL (533-3845) (10 h à 22 h)

Développement local et soutien à l'entrepreneuriat



Centre local de développement (CLD) des Basques

cld-basques.qc.ca

418 851-1481



Chambre de commerce de Saint-Jean-de-Dieu

32, rue Principal Sud, Saint-Jean-de-Dieu

418 963-3529, poste 9



Chambre de commerce de Trois-Pistoles et de Notre-Dame-des-Neiges

cctroispistoles-nddn.com

581 645-8484



Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

Secteur des adultes, formation professionnelle et service aux entreprises.

csfl.qc.ca

418 863-7720, poste 2249



COSMOSS Les Basques 0-100 ans

cosmoss.qc.ca/basques

418 851-6098

Microcrédit KRTB

microcreditkrb.com

418 899-6858



MRC des Basques

tourismelesbasques.com

418 851-3206



Société d'aide au développement des collectivités (SADC) des Basques

sadcbasques.qc.ca

41 851-3172



Univers Emploi

Entrepreneuriat jeunesse.

universemploi.ca

418 314-0404, poste 2050

Droits des usagers (et/ou services des plaintes)

Communauté

Protecteur du citoyen protecteurducitoyen.qc.ca

1 800 463-5070

Office de la protection du consommateur (OPC)

opc.gouv.qc.ca

1 888 OPC-ALLO (672-2556)

Éducation

Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

csfl.qc.ca

418 854-2370, poste 2104

Emploi

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

mess.gouv.qc.ca

1 866 644-2251

Municipal

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec

mamh.gouv.qc.ca

1 855 280-5348, poste 4078

Système public de santé et de services sociaux

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) BSL

caapbsl.org

1 877 767-2227

Comité des usagers et de résidents des Basques,

CISSS du Bas-Saint-Laurent, Centre hospitalier de Trois-Pistoles

ciyss-bsl.gouv.qc.ca

418 851-3700, poste 162

Service des plaintes et de la qualité des services

ciyss-bsl.gouv.qc.ca

1 844 255-7568

Économie sociale, logement et informatique

Coopérative de travail ATENA

atena.qc.ca

1 418 722-8535

Comité logement Rimouski-Neigette

1 418 725-4483

Éducation

Aide aux devoirs

Allôprof

alloprof.qc.ca / 1 888 776-4455 (17 h à 20 h)

Centre Alpha des Basques

alphabasques.com

418 851-4088

Centre d'apprentissage Clé de Saint-Cyprien

Municipalités desservies : Sainte-Rita et Saint-Clément

alphacle.com

418 963-1603

Commission scolaire

Commission scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

csfl.qc.ca

418 863-7709

Fondation Persévérance scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

csfl.qc.ca/fondation

418 854-2370, poste 2182

Écoles primaires

April	Saint-Jean-de-Dieu	418 863-7719, poste 1
Chanoine-Côté	Trois-Pistoles	418 863-7708
De la Joie	Saint-Simon	418 851-2188
Gérard-Raymond	Trois-Pistoles	418 863-7723
L'Envol	Saint-Éloi	418 863-7716
Les Jolis-Vents	Saint-Cyprien	418 863-7717
	Saint-Clément	418 863-7718
	Sainte-Rita	418 863-7714
Litalien	Trois-Pistoles	418 863-7713
L'Oiseau-Chanteur	Saint-Mathieu-de-Rioux	418 851-2188
Rayons-de-Soleil	Sainte-Françoise	418 863-7712
Sainte-Marie	Saint-Jean-de-Dieu	418 863-7719, poste 2

Écoles secondaires

École secondaire de Trois-Pistoles (I à V)	418 863-7710
École secondaire Sainte-Marie (I et II)	418 863-7719, poste 3

Secteur adulte – formation professionnelle et services aux entreprises

Éducation des adultes 418 863-7720, poste 2249

École de la MFR du KRTB

Formations en alternance stages/études

418 854-0720 ou 418-863-7720 poste 3996 (ÉCOLE)

418 854-0720 ou 418 863-7720 poste 2247 (INSCRIPTION)

Maison familiale rurale (MFR) du KRTB (lieu d'hébergement des élèves)

418-963-5560 (information et visite)

Service d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

csfl.qc.ca

418 863-7720, poste 2245

Éducation populaire

Unité théâtrale d'interventions locales (UTIL)

Service : accompagnement dans l'expression des besoins et de la parole sur la place publique.

unitetheatralesl.wordpress.com

Courriel : util_bsl@yahoo.ca

Emploi et soutien au revenu

Action Chômage Kamouraska

Clientèle : personnes sans emploi

1 418 492-7494

Bureau de service Québec de Trois-Pistoles

Quebec.ca

418 851-1432

Service Accès-Emploi (SAE)

Clientèle : 36 ans et plus

acesemploi.org

1 877 855-2777

Univers Emploi

Clientèle : 16 ans et plus

universemploi.ca

418 314-0404

Environnement

Collectivités écologiques Bas-Saint-Laurent (Co-Éco)

co-eco.org

1 888 856-5552

Conseil régional de l'environnement du Bas-Saint-Laurent

crebsl.com

1 418 721-5711

Équiterre

equiterre.org

1 877 272-6656

Récupération des Basques

Centre de tri, écocentre et service récupDON.

recuperationdesbasques.com

418 851-1366

Service Accès-Emploi – Projet de préparation à l'emploi en récupération

Service : Don et achats de meubles et articles à prix modique

20, rue Congrégation, Trois-Pistoles

accesemploi.org

581 645-8103

Fabriques

Rivière-Trois-Pistoles :	418 851-3888
Saint-Clément :	418 963-1607, poste 5
Saint-Éloi :	418 898-6002
Saint-Jean-de-Dieu :	418 963-2021
Saint-Mathieu-de-Rioux :	418 738-2022
Saint-Médard :	418 963-3526
Saint-Simon :	418 738-2917
Sainte-Françoise :	418 851-1116
Sainte-Rita :	418 963-3667
Trois-Pistoles :	418 851-1391

Formation en secourisme

Coopérative des Paramédics du Grand-Portage

1 855 862-2811

Hébergement/Logement

Logement social (aînés autonomes)

Saint-Clément

Habitation Denonville

418 963-6271

Saint-Éloi

Résidence Mon chez nous

418 898-3214

Saint-Jean-de-Dieu

Les Premières Habitations du Jardin

581 646-8810

Trois-Pistoles

Le Domaine des Trois-Pistoles

418 851-1117

Logement social (familles)

Saint-Jean-de-Dieu

Les Premières Habitations du Jardin

581 646-8810

Programme d'habitation à loyer modique (HLM)

Saint-Clément

Clientèle : 50 ans et plus.

418 963-6271

Saint-Jean-de-Dieu

Clientèle : 55 ans et plus.

581 646-8810

Saint-Mathieu-de-Rioux

Clientèle : 50 ans et plus.

418 738-2953

Sainte-Rita

Clientèle : population en générale.

418 963-2967

Trois-Pistoles

Clientèle : familles ou 50 ans et plus

418 851-1746

Hébergement privé pour aînés

Saint-Jean-de-Dieu

Domaine Johannois, 14, rue de la Salle – 7 unités
418 963-2074

La Bienveillance, 7, rue Rioux – 9 unités
418 963-2393

Résidence Bonséjour, 27, rue Drapeau – 9 unités
418 963-2832

Résidence St-Jean, 2, rue Principale Sud – 12 unités
418 963-1206

Villa Dubé, 20 rue de la Villa – 22 unités
418 963-2713, poste 302

Trois-Pistoles

Résidence Joie de Vivre, 417, rue Jean-Rioux – 9 unités
418 851-1407

Résidence L'Étincelle, 304, rue Notre-Dame Ouest – 9 unités
418 851-1430

Villa des Aînés, 568, rue Caron – 19 unités
418 851-1342

Villa des Basques, 85, rue Père-Nouvel – 91 unités
418 851-4042

Hébergement public de soins de longue durée

Trois-Pistoles

CISSS BSL, centre hospitalier Trois-Pistoles

550, rue Notre-Dame Est
418 851-1111, poste 300

Ressources intermédiaires

Processus d'admission par le CISSS BSL, centre hospitalier Trois-Pistoles
1 833 422-2267

Villa Dubé à Saint-Jean-de-Dieu

Clientèle : personnes âgées en grande perte d'autonomie.
418 963-2713



Jardins communautaires et/ou collectifs

Saint-Clément

418 963-1607, poste 4

Saint-Jean-de-Dieu

418 963-3529, poste 228

Sainte-Françoise	418 851-3825
Trois-Pistoles	418 851-6098
Saint-Simon	418 738-2659 (parc Croc-Nature)
Ste-Rita	418 963-2967 (Les jardins Rita de Cascia)

Loisirs et divertissements (ORGANISMES)

Culturels

Bibliothèques, festivals, carnivals, loisirs municipaux et terrains de jeux

Consulter la rubrique MUNICIPALITÉS

Chorales dans les églises

Consulter la rubrique FABRIQUES

Ciné-club ONF

facebook.com/commissionjeunesse

Corporation du patrimoine et du tourisme religieux des Trois-Pistoles

Pique-niques musicaux, concerts, visites guidées.

eglisetrois-pistoles.com

418 851-4031

Guide des loisirs de la Ville de Trois-Pistoles

ville-trois-pistoles.ca

Les Amis de l'art de la Maison du notaire

Ateliers et camp artistiques

maisondunotaire.ca / 418 851-1656

Les compagnons de la mise en valeur du patrimoine vivant de Trois-Pistoles

Spectacles de contes et festival.

compagnonspatrimoine.com

418 857-3248

Ligue d'improvisation des Basques (LIB) (adultes et adolescents)

facebook.com/LigueImprovisationBasques

L'œil de la tempête

Spectacles musicaux

loieldelatempete.com

Courriel : loieldelatempete@gmail.com

Société d'histoire et de généalogie de Trois-Pistoles (SHGTP)

Conférences et recherches

shgtp.org

418 851-2105

Synergie, ensemble vocal (adultes et enfants)

Courriel : ensemblevocalsynergie@outlook.fr

418 857-4068

Trois-Pistoles en chansons

Concours et spectacles.

facebook.com/troispistoles.enchansons.7

418 963-6333

Sportifs

Aréna Bertrand Lepage, 104, rue Roy à Trois-Pistoles

418 851-2924

Aréna Jean-Claude Bélisle, 12, rue Leblond à Saint-Jean-de-Dieu

418 963-2576, poste 4

Centre de conditionnement physique des Basques, 111, rue de l'Aréna à Trois-Pistoles

418 851-4864, poste 2

Club de marche le Lacet

facebook.com/groups/161191290634430

COOP Kayaks de mer des Îles, 60, rue du Parc

kayaksdesiles.com

418 851-4MER (637)

Corporation du Parc du Mont-Saint-Mathieu, 121, du Lac Sud à Saint-Mathieu-de-Rioux

Activités de glisse, raquettes et golf

montstmathieu.com

418 738-2298

Guide des loisirs de la Ville de Trois-Pistoles

ville-trois-pistoles.ca

Piscine régionale des Basques, 111, rue de l'Aréna à Trois-Pistoles

facebook.com/piscinedesbasques

418 851-4864, poste 1

SPORT'AIDE

Ligne d'aide

sportaide.ca

1 833 211-AIDE (2433)

Médias et communications

Bulletins municipaux

Notre-Dame-des-Neiges : admin@notredamedesneiges.qc.ca

Saint-Clément : loisirstclement@gmail.com

Saint-Éloi : st-eloi@st-eloi.qc.ca
Saint-Guy : admin@st-guy.qc.ca
Saint-Jean-de-Dieu : secretariat1@saintjeandedieu.ca
Saint-Mathieu-de-Rioux : admin@stmathieuderieux.qc.ca
Saint-Médard : admin@st-medard.qc.ca
Saint-Simon : admin@st-simon.qc.ca
Sainte-Françoise : municipal@ste-francoise.qc.ca
Sainte-Rita : secretariat.sterita@gmail.com
Trois-Pistoles : sa.bellavance@ville-trois-pistoles.ca

Feuillets paroissiaux

Secteur pastoral des Basques

(Trois-Pistoles, St-Simon, Rivière-Trois-Pistoles, St-Éloi, Ste-Françoise et St-Mathieu-de-Rioux)
fabrique3pistoles@intermobilex.com

Secteur pastoral des Belles-Vues

(St-Clément, St-Jean-de-Dieu, St-Médard, Ste-Rita et St-Cyprien)
fabriquestclement@hotmail.ca

Journaux

L'Horizon, presse coopérative des Basques

journalhorizon.com

Rédaction : horizondesbasques@hotmail.com

Publicité : horizonvente@hotmail.com

418 851-3777

Info Dimanche

infodimanche.com

journalistes@infodimanche.com

418 862-1911

Radio

Chronique des Basques (CIEL FM 103,7)

En direct les mercredis vers 8 h 45 (sauf l'été)

sebrioux1@gmail.com

Télévision

CFTF – Rivière-du-Loup

Carnet socioculturel (service gratuit)

carnet@cftf.ca

418 862-2909

CIMT – Rivière-du-Loup

L'agenda (service gratuit)

agenda@cimt.ca

418 867-1341



Télévision communautaire des Basques et du Haut-Pays

tcbh@outlook.com

418 851-4000

Municipalités

Ministère des Affaires municipales :

mamot.gouv.qc.ca

MRC des Basques :

418 851-3206

tourismelesbasques.com

Notre-Dame-des-Neiges : 418 851-3009

notredamedesneiges.qc.ca

Saint-Clément : 418 963-2258

st-clement.ca

Saint-Éloi : 418 898-2734

municipalite-st-eloi.com

Saint-Guy : 418 963-2601

st-guy.qc.ca

Saint-Jean-de-Dieu : 418 963-3529

saintjeandedieu.ca

Saint-Mathieu-de-Rioux : 418 738-2953

municipalites-du-quebec.org/st-mathieu-de-rioux

Saint-Médard : 418 963-6276

municipalites-du-quebec.org/st-medard

Saint-Simon : 418 738-2896

st-simon.qc.ca

Sainte-Françoise : 418 851-1502

sainte-francoise.org

Sainte-Rita : 418 963-2967

ste-rita.ca

Trois-Pistoles : 418 851-1995

ville-trois-pistoles.ca

Grossesse et parentalité

CISSS du BSL Centre hospitalier régional du Grand-Portage

ciyss-bsl.gouv.qc.ca

418 868-1000

CISSS du BSL – Hôpital régional de Rimouski

ciyss-bsl.gouv.qc.ca

1 418 724-3000

Clinique de planning des naissances de Rimouski

planningchrr.com

1 866 724-8578

Maison des Naissances Colette-Julien

csssmitis.ca/maisondesnaissancescj


1 418 775-3636

Services sage-femme du CISSS BSL
418 867-2642, poste 155 (KRTB)

Soutien

Centre périnatal entre deux vagues
entredeuxvagues.com
1 418 723-3944

 **Service de relevailles Aide-parents**
maisondefamilledesbasques.ca
418 851-2662

 **Activités pères-enfants et accompagnement**
maisondefamilledesbasques.ca
418 851-2662

Navigation sécuritaire sur Internet

Pour en savoir plus sur la navigation sécuritaire sur Internet


choix.org
protegeonsnosenfants.ca/fr
webaverti.ca

Pour obtenir de l'aide

Cyberaide (service pancanadien de signalisation)
cyberaide.ca

Sûreté du Québec
310-4141 ou par texto : *4141

Prévention pour la sécurité à domicile

 **Centre d'action bénévole (CAB) des Basques**
Service : téléphone de sécurité Lifeline et programme PAIR pour le rappel de prise de médicaments.
actionbenevolebsl.org/basques
418 851-4068
Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre d'action bénévole du Témiscouata : 418-853-2546.

Répit

Auberge La Clé des Champs

Clientèle : jeune ou adulte présentant un ou plusieurs handicaps ou ayant une problématique de santé mentale, déficience intellectuelle, déficience physique sensorielle.

Service : séjours de répit et camps de vacances.

aubergecleschamps.com

418 963-2272

Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB)

Service : soir et fin de semaine.

lecapab.com

418-851-4040

Logis-Aide des Basques

Clientèle : proches aidants.

Service : en semaine.

logisaide.com

418 851-2144

Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

Clientèle : personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres déficits cognitifs.

alzheimer.ca/fr/bassaintlaurent

1 877 446-2144

Retour en région

Univers Emploi

Programme Place aux jeunes en région

universemploi.ca

418 314-0404, poste 2502

Santé mentale

Aide et support

Association québécoise du syndrome de la Tourette (AQST)

Service : soutenir, informer et valoriser les personnes atteintes du syndrome de la Tourette.

aqst.com

1 855 399-3910

La leur de l'espoir Bas-Saint-Laurent

Service : offre un soutien à l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

lueurespoirbsl.org

1 877 725-1552



PÉRISCOPE des Basques

Service : améliorer la qualité de vie des personnes vivant un problème de santé mentale.
Milieu de vie proposant plusieurs activités.
418 851-3398

Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent

Service : ateliers et conférences visant à acquérir une santé mentale positive.
smq-bsl.org
1 877 808-0512

Anorexie et boulimie

Anorexie et boulimie Québec

Service : groupes de soutien, aide aux personnes atteintes d'un trouble alimentaire.
anebquebec.com
1 800 630-0907 (ligne d'écoute)

Maison l'Éclaircie

Clientèle : toute personne âgée de 14 ans et plus et leurs proches.
Service : situé à Québec offrant des services gratuits pour personnes ayant un trouble alimentaire.
maisonclaircie.qc.ca
1 866 900-1076 (ligne d'écoute)

Anxiété et dépression

Revivre

Service : aide aux personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire et leurs proches.
revivre.org
1 866 REVIVRE (738-4873)

Droits, recours et représentation

PLAIDD-BF (promotion, lutte, aide, intervention, défense, droit du Bas-du-Fleuve)

plaidd.com
1 800 524-8758

RIPU-BSL (Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-Saint-Laurent)

ripubsl.weebly.com
1 800 524-8758

Hébergement

La Bouffée d'air du KRTB

Clientèle : personne de 18 ans et plus désireuse de se retirer temporairement de son milieu de vie.
labouffeedair.com
418 867-8580

Maison La Vigile

Clientèle : femmes et hommes portant l'uniforme ou toute autre personne adulte ayant des problématiques associées à la dépendance comme la dépression, le deuil, le stress, l'anxiété...
lavigile.qc.ca
581 742-7001 (8 h à 17 h) ou 1 888 315-0007 (soir et nuit)

Le Répit du Passant 
Clientèle : hommes de 18 ans et plus.
rimouskiweb.com/repitdupassant
1 418 722-6559

Suicide

Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent 
centredecrisebsl.qc.ca
1 866 APPELLE (277-3553)

Centre prévention suicide du KRTB
cpsdukrtb.org
418 862-9658

Santé physique

Audition

Association des personnes avec une déficience de l'audition
apda.ca
1 418 623-5080

Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs
aqepa.org
1 877 842-4006

Autisme

Autisme de l'Est-du-Québec (ADEQ)
autismedelest.org
1 877 725-2575

Cancer

Association du cancer de l'Est-du-Québec
aceq.org
1 800 463-0806

Société canadienne du cancer
cancer.ca
1 888 939-3333

Maladie cardiaque et troubles vasculaires-cérébraux

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
coeuretavc.ca
1 888 473-4636

Diabète

Les Diabétiques-Amis du KRTB
diabete.qc.ca/fr
418 862-7428

ITSS/Sida/VIH

MAINS Bas-Saint-Laurent – Mouvement d'aide, d'information et de soutien (LGBT+)

mainsbsl.qc.ca

1 418 722-7432 ou 1 888 844-7432 (sans frais)

Parkinson

Parkinson Bas-Saint-Laurent

parkinsonquebec.ca

1 418 722-0600

Rein

Fondation canadienne du rein

rein.ca

1 418 721-4421

Sclérose en plaques

Fondation de la sclérose en plaques du KRTB

418 867-5808

Société canadienne de la sclérose en plaques du Bas-St-Laurent

scleroseenplaques.ca/section/Bas-Saint-Laurent

1 877 424-5499

Stomisés

Association des stomisés du Grand-Portage

418 867-5885, poste 220

Syndrome de la Tourette

Association Québécoise du Syndrome de la Tourette

aqst.com

1 855 399-3910

Vision

Association des personnes handicapées visuelles du BSL

aphvbsl.org / 1 418 723-0932

Services d'aide-domestique

Logis-Aide des Basques

Service : entretien ménager, approvisionnement et préparation de repas.

logisaide.com

418 851-2144

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre d'Action Bénévole du Témiscouata : 418 853-2546.

Services de garde

Installation et milieux familiaux

La place 0-5

Service : guichet d'accès aux places en service de garde reconnu du Québec

laplace0-5.com

1 844 270-5055

Centre de la petite enfance La Baleine Bricoleuse

566, rue Jean-Rioux, Trois-Pistoles

418 851-2795

Scolaire

Gérard-Raymond de Trois-Pistoles

Chanoine-Côté de Trois-Pistoles

418 863-7723, poste 3

Points de service :

Litalien de Trois-Pistoles:

418 863-7713, poste 3

L'Oiseau-Chanteur de St-Mathieu:

418 863-2188, poste 3

École de St-Cyprien:

418 863-7717, poste 3

École de St-Clément:

418 863-7718, poste 3

École Sainte-Marie de St-Jean-de-Dieu:

418 863-7719, poste 5

École des rayons de soleil de Ste-Françoise

418 863-7712, poste 3

Services de santé, services sociaux et services médicaux

CISSS Bas-Saint-Laurent

ciyss-bsl.gouv.qc.ca

Info-Santé

811, poste 1



Info-Social

811, poste 2



Centre hospitalier de Trois-Pistoles

550, rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles / 418 851-1111

Guichet d'accès aux services : AAOR (Accueil, analyse, orientation et référence)


1 833 422-2267

Centrale des rendez-vous : groupe de médecine de famille (GMF)


418 851-1111, poste 2

Comité des auxiliaires bénévoles du CSSS des Basques

418 851-3700, poste 170

 **Renseignements pour les prélèvements**

418 851-1111, poste 1

 **Fondation du Réseau de santé et de services sociaux des Basques**

418 851-3700, poste 107

 **Logis-Aide des Basques**

418 851-2144

Service d'assistance personnelle pour tous.

Accompagnement, intervention, information et orientation pour les aînés.

Autres centres hospitaliers à proximité

Centre hospitalier régional du Grand-Portage (Rivière-du-Loup)

418 868-1000

Hôpital de Notre-Dame-du-Lac

418 899-6751

Hôpital régional de Rimouski

1 866 723-7851

<h2>Services gouvernementaux</h2>

Généraux

Service Canada

servicecanada.gc.ca

1 800 622-6232

Services Québec

mess.gouv.qc.ca/services-quebec

1 877 644-4545

Légaux

Aide aux travailleurs accidentés

1 418 598-9844

Aide juridique

Rimouski : 418 722-4477

Rivière-du-Loup : 418 862-1522

Chambre des notaires du Québec

1 800 NOTAIRE (668-2473)

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)

1 844 838-0808

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

1 800 361-6477

Cour des petites créances

Rimouski : 418 727-3852

Rivière-du-Loup : 418 862-3579

Curateur public du Québec

1 866 621-7088

Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)

1 800 561-4822

Palais de justice de Rimouski

418 727-3852

Palais de justice de Rivière-du-Loup

418 862-3679

Régie du logement

1 800 683-2245

Société d'Assurance Automobile du Québec (SAAQ)

 Trois-Pistoles : 418 851-3679

Sans frais : 1 800 361-7620

Gouvernement fédéral

Assurance-emploi	1 800 808-6352
Changement d'adresse	1 800 959-7383
Dépôt direct	1 800 959-7775
Pension de la sécurité de la vieillesse	1 800 277-9915
Prestation fiscale canadienne pour enfants	1 800 387-1194
Prestation universelle pour la garde d'enfants	1 800 387-1194
Supplément du revenu garanti	1 800 277-9915
TPS	1 800 277-9915

Gouvernement provincial

Allocation logement	1 800 267-6299
Changement d'adresse	1 800 267-6299
Crédit d'impôt pour frais de garde	1 800 267-6299
Crédit d'impôt pour maintien à domicile	1 800 267-6299
Crédit d'impôt pour solidarité	1 800 267-6299
Dépôt direct	1 800 267-6299
Dossier fiscal	1 800 267-6299
Pension alimentaire	1 800 267-6299
Prime au travail	1 800 267-6299
Régie des Rentes du Québec	1 800 463-5185

Soins palliatifs

Trois-Pistoles

CISSS BSL – Centre hospitalier de Trois-Pistoles

1 418 722-8449

Rivière-du-Loup

Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB

44, rue des Chauffailles

maisondesjardinskrtb.ca

418 860-0240

Rimouski

Maison Marie-Élisabeth

76, 2^e rue Est

maisonmarieelisabeth.ca

1 418 722-8449

Transport

Amigo Express

Covoiturage organisé

amigoexpress.com

1 877 264-4997

Autobus Orléans Express

1 888 999-3977

Centre d'action bénévole des Basques

Service d'accompagnement social et transport.

actionbenevolebsl.org/basques

418 851-4068

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre d'Action Bénévole du Témiscouata : 418-853-2546.

Centre-femmes Catherine-Leblond

Service d'accompagnement pour femmes en processus de séparation ou de divorce.

cfcatherineleblond.org

418 851-3178

Logis-Aide des Basques

Service d'approvisionnement (épicerie, pharmacie, etc.)

logisaide.com / 418 851-2144

Taxi des Basques

418 851-9999


 **Transport adapté et collectif des Basques**
Territoire de la MRC des Basques et de la municipalité de Saint-Cyprien
eveildesbasques.org
418 851-2861

VIA Rail Canada
viarail.ca
1 888 VIA RAIL (842-7245)

Urgence

Ambulance, pompiers et policiers 
911

Antipoison 
Centre antipoison du Québec
csssvc.qc.ca
1 800 463-5060

Police 
Sûreté du Québec
Centrale : 310-4141
Cellulaire : *4141

Protection de la jeunesse 
Centrale de signalement (Protection de la jeunesse et de l'enfance)
1 800 463-9009

Suicide 
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent
centredecrisebsl.qc.ca
1 866 APPELLE (277-3553)

Violence conjugale

Aide et support
 **Centre-femmes Catherine-Leblond**
cfcatherineleblond.org
418 851-3178
Les résidentes de Saint-Guy se réfèrent au Centre des Femmes du Ô Pays : 418-779-2316.

Hébergement
L'Autre-Toit du KRTB - Cabano 
autretoit.ca
418 854-7160

La Débrouille – Rimouski 
ladebrouille.ca
418 724-5067

Le Havre des femmes – L’Islet-sur-Mer 
lehavredesfemmes.com
418 247-7622

Ligne d’écoute 
SOS Violence Conjugale
sosviolenceconjugale.ca
1 800 363-9010

Visites amicales



Centre d’action bénévole des Basques

Clientèle : toutes personnes vivant une situation d’isolement

actionbenevolebsl.org/basques

418 851-4068

Les résidents de Saint-Guy se réfèrent au Centre d’action bénévole du Témiscouata : 418-853-2546.

Groupes Facebook et site internet utiles

Covoiturage des Basques

Service accessible à tous les résidents de la MRC souhaitant faire du covoiturage

www.facebook.com/groups/covoituragedesbasques

Grand cercle des Basques

Entraide, échange.

<https://www.facebook.com/groups/GrandCercle/>

Éducaloi

Information juridique

www.educaloi.qc.ca



Ces services sont
disponibles
7 jours sur 7,
24 heures sur 24

SERVICES DISPONIBLES

Auberge du cœur Tandem-jeunesse	418 856-2202
Drogue : Aide et référence	1 800 265-2626
Interligne	1 888 505-1010
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868
La Bouffée d'Air du KRTB	418 867-8580
La Débrouille	418 724-5067
L'Autre-Toit du KRTB (Cabano)	418 854-7160
Le Havre des femmes	418 247-7622
Le Répit du Passant	418 722-6559
Le Tremplin (fermé en juillet)	418 562-0632
LigneParents	1 800 361-5085
Narcotiques Anonymes	1 855 544-6362

Tous ces services sont répertoriés à l'intérieur du Répertoire des ressources.



Ce répertoire est une initiative du comité Tricoté Serré,
soutenu par la démarche COSMOSS Les Basques 0-100 ans.