

# SERVICES AUX FAMILLES

## MRC DE LAC-ST-JEAN-EST

0-5 ans



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



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



### 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  
**EquiJustice**  
418 662-8314

Personnes assistées sociales  
**Accès Conditions  
Via 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

### 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

Soutien, accompagnement, milieu  
de vie, relevailles, préparation à la  
naissance, deuil périnatal, etc.  
**La Nichée**  
418 668-3738

Service d'apprentissage en lecture,  
écriture, calcul et informatique  
**La CLÉ, centre de lecture  
et d'écriture**  
418 480-3447

Soutien aux proches et aux personnes  
vivant une problématique en santé  
mentale avec ou sans diagnostic  
**Centre de Rétablissement Le Renfort**  
418 668-8706

Séparation, divorce,  
monoparentales et recomposées  
**Parents-Branchés**  
418 662-8440

Aide à la famille, atelier du rôle parental  
et du développement de l'enfant,  
accompagnement en deuil  
**Maison des Familles  
La Cigogne**  
418 662-3690

### SOUTIEN AUX PARENTS

**Centre de ressources pour  
hommes Optimum (Le Cran)**  
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

Dépendances  
**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  
offrir 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**  
418 662-6777

### 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

**CIUSSS - 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

**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



### HALTE-GARDERIE

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

### TRANSPORT

**Option Transport**  
418 662-6646  
**Taxibus**  
418 662-TBUS (8287)

### URGENCES 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

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, couples et  
personnes seules  
**Maison de Campagne  
et d'Entraide  
Communautaire du Lac**  
418 662-3690

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

### SIÈGES D'AUTO POUR ENFANTS

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

Vérification et installation de  
sièges d'auto pour enfants  
**La Nichée**  
418 668-3738

### ACTIVITÉS FAMILLES

### SERVICES DES LOISIRS

**Alma**  
418 669-5111

**Desbiens**  
418 346-5571

**Hébertville**  
418 344-1302

**Hébertville-Station**  
418 343-3961

**L'Ascension**  
418 347-3482

**Labrecque**  
418 481-2022

**Lamarche**  
418 481-2861

**Métabetchouan-  
Lac-à-la-Croix**  
418 349-2060

**Saint-Bruno**  
418 343-2303

**Saint-Gédéon**  
418 345-8001

**Saint-Henri-de-Taillon**  
418 347-3243

**Saint-Ludger-de-Milot**  
418 373-2266

**Saint-Nazaire**  
418-662-4154

**Sainte-Monique**  
418 347-3592

**Alma**  
418 669-5140

**Desbiens**  
418 346-5739

**Hébertville**  
418 344-4931

**Hébertville-Station**  
418 343-3691

**L'Ascension**  
418 347-3482

**Labrecque**  
418 481-1618

**Lamarche**  
418 481-2861

**Métabetchouan-  
Lac-à-la-Croix**  
418 349-8495

**Saint-Bruno**  
418 343-2007

**Saint-Coeur-de-Marie**  
418 347-3729

**Saint-Gédéon**  
418 345-8001

**Saint-Henri-de-Taillon**  
418 347-3243

**Saint-Ludger-de-Milot**  
418 373-2266

**Saint-Nazaire**  
418 662-1422

**Sainte-Monique**  
418 347-4391

### BIBLIOTHÈQUE

### 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)  
signalament** 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

POUR L'ENSEMBLE DES SERVICES OFFERTS : [WWW.MACOMMUNAUTEJSJE.COM](http://WWW.MACOMMUNAUTEJSJE.COM)