

Bottin de ressources offertes à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Créé et adapté pour les élèves de l'école primaire des Explorateurs et leurs familles.

Ce guide est conçu pour faire connaître les outils, les services et les organisations de la région susceptibles de pouvoir répondre aux besoins des familles.

Que l'on recherche un support pour la réussite scolaire, que l'on désire connaître les services communautaires disponibles, les services d'urgence ou tout autre type de support, ce bottin est une excellente référence à ce sujet.

Avec une panoplie de ressources soigneusement sélectionnées, l'objectif de ce document est d'aider à trouver les solutions et le soutien nécessaires en cas de besoin.

Découvrez-y les ressources disponibles pour un accompagnement vers le bien-être, le développement personnel et la réussite.

Table des matières :

1. Urgences et crises	p. 2 à 4
2. Aide alimentaire et matériel	p. 5 et 6
3. Aide à l'enfance et aux familles	p. 7 à 10
4. Hébergement	p. 11
5. Soutien scolaire	p. 12
6. Intervention en matière de violence	p. 13

Urgences et crises

Composez le 9-1-1

Le centre d'appels d'urgence est la porte d'entrée de tous les appels d'urgence effectués sur le territoire desservi par le Service de police, le Service de protection contre l'incendie (pompiers) et le Centre de Communication Santé des Capitales (ambulances).



Pour les joindre, composer le 9-1-1 sur votre appareil de téléphonie.

Pour rejoindre directement la Sûreté du Québec, le numéro de téléphone dans la région est le 418 310-4141.

Composez le 8-1-1 pour Info-Social option #2

Les intervenants d'Info-Social 8-1-1 peuvent vous offrir une consultation psychosociale concernant des préoccupations, des inquiétudes, si vous ou un membre de votre famille ou un membre de votre entourage vivez une souffrance, une détresse ou une crise psychosociale. Au besoin, ils sauront vous orienter ou vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire de votre région.

Voici des exemples de situations où vous pouvez appeler Info-Social :

- Vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété;
- Vous avez des inquiétudes pour un proche;
- Vous vivez des difficultés dans votre famille ou votre couple;
- Vous vivez un deuil;
- Vous avez des questions concernant d'autres situations ou comportements qui vous inquiètent.



Composez le 8-1-1 pour Info-Santé

Les infirmières d'Info-Santé 8-1-1 peuvent vous prodiguer des conseils professionnels sur un problème de santé. Elles peuvent aussi vous diriger vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé. Appeler Info-Santé 8-1-1 permet souvent de trouver des ressources alternatives à la clinique ou à l'urgence. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence.

Voici des exemples de situations où vous pouvez appeler Info-Santé :

- Vous souffrez d'une grippe qui dure depuis plusieurs jours et vous vous demandez si vous devriez voir un médecin;
- Votre enfant se réveille avec une forte fièvre et vous vous demandez si vous devriez le conduire à l'urgence;
- Vous voulez savoir quoi faire pour soulager la démangeaison et l'enflure causées par une piqûre d'insecte;
- Vous avez des questions concernant les ressources du réseau de la santé.

Composez le 2-1-1 pour un besoin social

Le 2-1-1 est le numéro où il faut appeler pour toute personne qui ressent un besoin social, qu'il soit temporaire ou permanent. Cette ressource aide à trouver les services et programmes communautaires, publics et parapublics adaptés et situés à proximité.

Il s'agit ...

... d'un **service téléphonique et de clavardage** d'informations et de références vers près de 8 000 ressources sociocommunautaires, accessible 7 jours sur 7, gratuit, confidentiel et disponible en plus de 200 langues grâce à un service d'interprète.

... d'un **répertoire en ligne**, qui géolocalise chaque organisme, détaille les services et programmes offerts, la clientèle ciblée et les critères d'admissibilité.

... d'un **outil d'analyse social** basé sur les appels. Ici sont détaillés les besoins sociaux comblés et non comblés des citoyens, ce qui permet aux acteurs du milieu et aux élus de pouvoir éventuellement combler certains services manquants.

En d'autres mots, composez le 2-1-1 lorsque vous désirez connaître les ressources communautaires, publiques ou parapublics disponibles dans votre région ou rendez-vous au www.211quebecregions.ca.

Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ)

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h, les samedis et dimanches, de 8 h 30 à 16 h 30 (pour les rendez-vous de dépistage uniquement) au 418 644-4545 ou sans frais au 1 877 644-4545.

Le rôle du DPJ est d'intervenir auprès d'un enfant et de ses parents, dans l'intérêt de l'enfant et dans le respect de ses droits. Son intervention doit viser à mettre fin à la situation qui compromet la sécurité ou le développement de l'enfant et à éviter que cette situation se reproduise.

Outre les situations de négligence, il est pertinent de savoir que le DPJ offre un service aux parents en manque de ressources face aux difficultés d'adaptation de leur enfant. N'hésitez surtout pas à appeler si vous ressentez le besoin d'être outillé, conseillé face à une situation qui vous dépasse (même si c'est pour votre propre enfant) ou de signaler une situation mettant en danger l'intégrité physique ou psychologique d'un enfant.



Centre de crise de Québec

418 688-4240, 24/7

La mission du Centre de crise de Québec est d'intervenir auprès des gens vivant une crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale.

Le Centre de crise de Québec s'emploie à remplir sa mission consciencieusement en continuant d'enrichir sa gamme de services afin d'offrir à la population une réponse rapide et adaptée aux situations vécues en amont, en aval et surtout pendant la crise. Les personnes peuvent demander directement de l'aide ou être référées.

Les services offerts sont les interventions téléphoniques (avec réponse immédiate), les entrevues externes avec un ou une intervenante, une équipe mobile d'intervention sur le terrain, un service d'hébergement de crise, un service d'hébergement temporaire ainsi qu'un service de soutien à l'externe.

Centre de prévention du suicide de Québec

1 866 APPELLE (1 866 277-3553), 24/7

Le service d'intervention téléphonique est offert aux personnes suicidaires, aux proches des personnes suicidaires inquiets qui ont besoin d'être guidés et accompagnés, aux personnes endeuillées par le suicide ainsi qu'aux intervenants professionnels ayant besoin de soutien dans leurs interventions.

Le centre de prévention du suicide offre un service de prévention, d'intervention ainsi que de post-intervention. Autrement dit, l'accompagnement est offert à chaque étape. Le service est gratuit.

Deuil Jeunesse

1 855-889-3666 par téléphone (numéro sans frais) ou faire une demande via leur site internet.

www.deuil-jeunesse.com

L'organisme adresse des services professionnels et personnalisés d'abord à la clientèle jeunesse mais également aux adultes et aux familles pouvant vivre différentes sortes de deuils comme le décès d'un proche, un deuil dû à une maladie grave, à un abandon ou à une disparition. Il offre une ligne d'intervention spécialisée, des rencontres ponctuelles urgentes, propose une intégration à des groupes de soutien, un soutien individuel, parental, de couple et familial.

Aide alimentaire et matériel

Comité d'orientation dépannage

Sur rendez-vous seulement

26, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec

418 441-8840

info@codscjc.com



Le Comité d'orientation et de dépannage de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier est un organisme de bienfaisance venant en aide aux personnes en difficulté de sa communauté.

Avec ses différents services, l'organisation vise à fournir une aide alimentaire et de première nécessité aux familles, enfants, personnes âgées, travailleurs, retraités, personnes seules qui sont résidents de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et de Fossambault-sur-le-Lac.

L'organisme travaille aussi en partenariat avec Moisson-Québec et des commerces locaux pour offrir des paniers de nourriture et avec d'autres organismes locaux pour répondre aux demandes et besoins soulevés.

Association coopérative d'économie familiale de Québec

Point de service de Pont-Rouge

CLSC de Pont-Rouge

3, rue du Jardin, Pont-Rouge, Québec

418 285-2625, sur rendez-vous

L'association coopérative d'économie familiale de Québec défend les intérêts et les droits des citoyens-consommateurs au niveau des besoins et services essentiels accessibles à tous et plus particulièrement aux personnes et familles à faible ou modeste revenu. Il permet aux citoyens d'avoir accès à une éducation, à assumer sa propre défense et à gérer son budget personnel.

Le service offre des rencontres d'informations diverses, des consultations budgétaires, des ateliers sur la consommation, le budget et l'endettement, un soutien à la planification d'un budget personnel, renseigne à savoir comment prendre entente avec les créanciers, etc.

Comptoir des aubaines

**Sous-sol de l'église de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
2, rue Jolicœur, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec
418 875-1771**

Ouvert les lundis, mercredis et jeudis de 10 h 30 à 16 h, les mardis de 10 h 30 à 16 h et de 19 h à 21 h, les vendredis de 19 h à 21 h et les samedis de 9 h à 12 h.

L'organisme a pour mission de vendre des articles à bas prix à la communauté locale et à la paroisse. Vous y trouverez des vêtements et des chaussures, des meubles et des appareils ménagers, des articles de sport, des jouets, des livres et autres. Vous pouvez également avoir accès à un soutien bénévole en informatique et petits appareils électriques (vérifier l'horaire de disponibilité).

Friperie mode Saint-Augustin

**390, route 138, St-Augustin-de-Desmaures, Québec
418 878-2036**



Ouvert du lundi au mercredi de 11 h à 17 h, les jeudis et vendredis de 11 h à 19 h ainsi que les samedis et dimanches de 11 h à 17 h.

La Friperie mode de Saint-Augustin est un organisme à but non lucratif (OBNL) reconnu par la Ville de Saint-Augustin dont la mission consiste à récupérer, valoriser les surplus domestiques donnés par les gens du milieu, favoriser l'intégration de la main-d'œuvre ainsi que de soutenir l'organisme Présence-Famille dans l'accomplissement de sa mission. Vous y trouverez des vêtements pour toute la famille, des chaussures, des bijoux, des livres, des jouets, des articles de sport, des bicyclettes, de petits électroniques, des articles de cuisine, des poussettes, des articles pour bébés et enfants, des lampes, etc.

Le grenier des trouvailles

**Hôtel de ville de Pont-Rouge (Place Saint-Louis, porte 12)
189, rue Dupont, Pont-Rouge, Québec
418 873-1200**



Ouvert le mardi de 13 h à 16 h et le jeudi de 13 h à 20 h (fermé pour la période estivale de la St-Jean-Baptiste jusqu'à la 2^e semaine d'août ainsi que pour la période des Fêtes).

Organisme ayant une grande implication sociale par ses contributions à la communauté. Le grenier des trouvailles propose une diversité d'articles usagers du quotidien tels que des vêtements, des jouets, des meubles, de la vaisselle et plus encore. En plus de vous équiper à petits prix, vous contribuez à l'essor de plusieurs organismes communautaires de la région.

Aide à l'enfance et aux familles

Maison des jeunes de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

**16, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Québec
418 441-8991**

Ouvert les mercredis et jeudis de 18 h à 21 h 30 ainsi que les vendredis et samedis de 18 h 30 à 22 h.

La mission de la maison des jeunes (MDJ) est d'offrir un service d'accompagnement, d'aide et de références, des rencontres individuelles d'informations et d'écoute, des ateliers de prévention et d'éducation sur différents sujets et des activités variées selon les passions et les intérêts des jeunes de la communauté. L'organisme offre également la possibilité de financer des activités stimulantes et propose un milieu de vie avec plusieurs jeux de société, des consoles de jeux, un casque de réalité virtuelle, une table de billard, une table de ping-pong, une machine à slush et plus encore.

Le tout est encadré par des intervenants dynamiques, significatifs et bienveillants. Service disponible à la clientèle 12-17 ans.

Entraide jeunesse Québec

**571, 3^e avenue Québec
418 649-9705
ejq@entraidejeunesse.qc.ca**

La mission d'Entraide jeunesse Québec est d'offrir du soutien et des activités de prévention aux jeunes âgés de 12 à 15 ans afin qu'ils développent des habiletés personnelles leur permettant d'accroître leur autonomie.

Leurs objectifs sont de favoriser l'émergence de l'entraide entre les jeunes, de leur proposer des outils pour mieux les préparer à la traversée des étapes difficiles de leur vie, de promouvoir chez eux des rapports égalitaires et pacifiques, de les conscientiser sur leurs responsabilités afin de diminuer la violence ainsi que d'informer et sensibiliser la communauté et les intervenants jeunesse.



Jeunesse, J'écoute

Jeunessejeecoute.ca

Par téléphone au 1 800 668-6868 ou par texto en envoyant le mot PARLER au 686868

Directement sur le site Internet, Jeunesse, J'écoute propose une multitude de ressources. Il suffit de cliquer sur l'icône ciblant le besoin. L'anxiété, comment prendre soin de soi-même, l'intimidation, la famille, la solitude ainsi que cinquante autres propositions. Un intervenant est disponible 24/7.

Jeunesse, J'écoute est un service de soutien gratuit, multilingue et confidentiel pour aider les jeunes à se libérer de leurs émotions. Ce service est offert pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.

Saviez-vous que Jeunesse, J'écoute est plus qu'une ligne d'aide et que l'organisme n'offre pas uniquement des services via téléphone? Effectivement, il propose également un site Web sur la santé mentale qui contient plus de 400 ressources, dont des vidéos, des jeux ainsi que des outils pour aider les jeunes à en apprendre plus sur leur bien-être.

Accès-travail Portneuf

**162, rue Notre-Dame, Donnacona, Québec
418 329-2511 ou sans frais au 1 800 897-9910
atp@portneufplus.com**

Accès-travail Portneuf a pour mission d'offrir aux adultes des services d'aide à l'insertion en emploi, et ce, par des activités en lien avec la recherche d'emploi, l'orientation scolaire et professionnelle, le retour aux études et le développement de l'employabilité. Accès Travail Portneuf offre aussi des services pour faciliter et soutenir l'intégration sociale, professionnelle et communautaire des nouveaux arrivants, issus ou non de l'immigration.

Notez que pour l'instant (2025), pour la population de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, seul le service d'intégration aux immigrants est offert. Il est donc nécessaire de valider la disponibilité des autres services directement auprès de la ressource.



Cerf-Volant

189, rue Dupont, local 171, Pont-Rouge, Québec (porte 4)
418 873-4557, sans frais au 1 888 873-4557
info@cerfvolantdeportneuf.org



Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
(samedi et dimanche : horaire variable)

Le Cerf-Volant de Portneuf est un milieu rassembleur et dynamique qui offre une panoplie de services et d'activités pour les familles de la région de Portneuf. Ceux-ci sont disponibles dès la grossesse et s'adressent particulièrement aux familles qui ont de jeunes enfants.

Notez que ce service est prioritairement offert aux résidents de la MRC de Portneuf, mais qu'il peut desservir la communauté de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier lorsque des places sont disponibles. Le coût d'adhésion annuelle est de 5 \$ / famille.

Que vous ayez besoin d'aide pour trouver une ressource ou que vous souhaitez détenir de l'information sur les services offerts à la communauté, cet organisme peut vous aider dans vos recherches. Des rencontres visant à offrir un soutien aux parents dans les défis qu'ils vivent à travers les situations courantes de la vie quotidienne sont offertes. Le Cerf-Volant offre un service pour faciliter la coparentalité avec objectif de renforcer l'équipe parentale, pour mieux guider sa famille, ensemble. Des intervenants peuvent vous accompagner lors de visites supervisées et d'échanges de garde réalisés dans un milieu accueillant, familial et adapté aux besoins de l'enfant et de sa famille. Le service propose des moments où les parents peuvent échanger et s'informer selon des thèmes qu'ils auront choisis ensemble.

Centre de ressources pour les familles militaires de Valcartier

Édifice 93 C.P.1000, succursale Forces, Courcellette, Québec
418 844-6060
www.crfmv.com
info@crfmv.com



Le CRFMV est un organisme communautaire desservant les familles militaires (force régulière et réserve) ainsi que les vétérans et leur famille. Que vous soyez célibataire, marié, conjoint de fait ou nouvellement en couple, le service est offert.

Notez que certains programmes et plusieurs activités sont également offerts à la clientèle civile.

La mission de l'organisme est d'offrir une gamme de services novateurs tout en étant complice du bien-être des familles des militaires et des vétérans de l'Est-du-Québec à travers les défis uniques et évolutifs de leur réalité.

Centre de ressources pour les familles militaires de Valcartier

Plusieurs services sont offerts tels que:

Le service à l'enfance qui propose différentes activités et services destinés à soutenir les parents dans leur rôle auprès de leur(s) enfant(s) et offre un lieu d'épanouissement pour tous;

Le service jeunesse qui permet à la communauté de profiter d'une foule d'activités et d'avoir un milieu de rassemblement supervisé par des intervenants-jeunesse qualifiés dans les locaux du Centre de ressources militaire de Valcartier;

Un service d'intervention psychosociale qui met à l'œuvre une équipe de professionnels en santé mentale sensibilisée aux particularités de la vie militaire. On y offre des services psychosociaux gratuits et confidentiels pour accompagner les usagers durant les moments les plus difficiles.

L'arc en ciel

697, rue St-Joseph, Saint-Raymond, Québec
418 285-3847 # 0

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h



Vous vous sentez seule ou avez besoin d'un soutien pour venir en aide à un proche en détresse psychologique? Sachez que vous pouvez faire appel à l'arc en ciel, un organisme qui œuvre auprès des personnes vivant avec un trouble de santé mentale et qui les accompagne dans leur processus de croissance et de rétablissement.

L'organisme propose le regroupement des proches par le biais d'échanges en groupe ou en individuel, par la participation à différentes conférences ou ateliers et par un suivi adapté aux besoins des gens dans le besoin afin que leurs proches puissent cheminer dans leur rétablissement.

La réadaptation psychosociale est aussi l'une des missions de l'organisme qui peut proposer aux usagers des ateliers de groupe variés permettant à chacun de solliciter ses propres ressources personnelles tout en ayant un lieu pour les actualiser.

Finalement, l'organisme propose un service de réinsertion socioprofessionnelle, un accompagnement au logement et à la paire aidante afin de permettre à ces derniers de souffler un petit peu en s'assurant de la sécurité de la personne à accompagner.

Hébergement

Regroupement des associations de logements et association de locataires du Québec (RCLALQ)

514 521-7114, sans frais au 1 866 521-7114

rclalq@rclalq.qc.ca

www.rclalq.qc.ca

Le RCLALQ a comme mandat principal de promouvoir le droit au logement et d'être un porte-parole politique pour les locataires, en particulier pour les ménages locataires à faible revenu. Son second mandat est de favoriser le droit d'association et de mobiliser les gens autour des enjeux relatifs au droit du logement dans une optique de prise en charge et d'éducation populaire autonome et de sensibilisation de l'opinion publique. Enfin, le Regroupement s'occupe de la défense des droits des locataires par le biais de la formation, et diffuse l'information et le contenu juridique, politique et social lié au logement locatif.

Régie du logement

514 873-2245, sans frais au 1 800 683-2245

www.rdl.gouv.qc.ca

La Régie du logement est un tribunal spécialisé exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel. Sa mission consiste à décider des litiges dont elle est saisie dans le cadre d'une procédure simple et respectueuse des règles de justice naturelle, à informer les citoyens sur les droits et obligations découlant du bail afin d'éviter que des conflits ne se développent du seul fait de l'ignorance des dispositions de la loi, et à favoriser la conciliation des relations entre propriétaires et locataires. La Régie est également chargée de veiller, dans certaines circonstances, à la conservation du parc de logements et, dans ces cas, d'assurer la protection des droits des locataires.



Soutien scolaire

SOSprof

1975, rue Frank-Carrel, suite 201, Québec
1 844 330-7670



Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h et le dimanche de 9 h à 12 h

SOSprof offre des services de soutien scolaires spécialisés, d'aide aux devoirs, de tutorat et de cours en ligne dans plusieurs matières, pour les niveaux scolaires primaire, secondaire et collégial.

La démarche est simple et rassurante et la prise de rendez-vous est même disponible en ligne. Vous trouverez un tuteur qualifié ouvrant la voie à la réussite scolaire et au succès académique. Leur mandat est de vous proposer des avenues d'apprentissage spécialement conçues pour renforcer les compétences essentielles du jeune.

Le nombre d'heures à demander dépend du niveau scolaire et des besoins de l'élève. Souvent, 1 à 2 heures par semaine sont suffisantes. Le service propose également de l'aide aux devoirs temporaire lors des heures de pointe; c'est-à-dire en prévision des examens.

Les tarifs et forfaits sont disponibles sur leur site Internet.

Alloprof

1 855 527-1277
Joignable sur Messenger ou sur info@alloprofparents.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 30 h à 20 h 30

Alloprof est un organisme poursuivant la mission de contrer le décrochage scolaire et d'accroître la motivation chez les jeunes à l'école en offrant gratuitement des services d'aide aux devoirs.

Le service est disponible autant pendant l'année scolaire que pendant l'été afin de soutenir les élèves tout au long de l'année.

Visitez leur site Web pour découvrir une multitude de jeux, de vidéos, d'exercices, d'examens et de stratégies d'études adaptés à chaque niveau.

Intervention en matière de violence

CAVAC (centre d'aide aux victimes d'actes criminels)

**1265, boul. Charest Ouest, suite 1000, Québec
418 648-2190 Sans frais: 1 888 881-7192
info@cavac-quebec.ca**



Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h et le dimanche de 9 h à 12 h

Les CAVACS sont des intervenants de première ligne pour toute personne victime, proche ou témoin d'actes criminels. L'aide des CAVACS est disponible peu importe que l'acteur du crime soit identifié ou non, qu'il soit arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.

Avec l'aide et la collaboration de différents intervenants du milieu judiciaire, du milieu de la santé, des services sociaux ainsi que des milieux communautaires, l'intervention des CAVACS assure de cibler les besoins des victimes d'actes criminels dans le respect et leur rythme en s'appuyant sur leur capacité à reprendre leur propre vie en main.

Les CAVACS offrent différents services tels que l'accompagnement, l'intervention post-traumatique et psychosociale, l'information judiciaire, les droits et les recours, une assistance technique ainsi qu'une référence vers des ressources spécialisées.

Le service a également élaboré le programme témoin enfant. Ce programme a pour objectif de préparer les témoins âgés de 5 à 17 ans à un éventuel passage en cour. Il propose plusieurs rencontres au cours desquelles un intervenant travaille à diminuer les craintes qu'un enfant peut vivre et lui donner la confiance nécessaire pour prendre la parole contre un témoin. Ces rencontres permettront également une familiarisation avec le contexte de cour et de mieux en comprendre son fonctionnement

Fondation Marie Vincent

514 362-6226

**Services aux professionnelles et aux familles : 514 285-0505
info@marie-vincent.org**



La Fondation Marie Vincent offre un service d'aide et de soutien aux enfants et adolescents victimes de violence et de violence sexuelle.

Tous les services sont offerts en un même endroit: policiers, médicaux, psychosociaux, sociojuridiques ou psychothérapeutiques. En offrant un environnement bienveillant et sécurisant correspondant aux besoins et aux capacités de l'enfant, les intervenants pourront ainsi mieux accompagner l'enfant et ainsi, minimiser les traumatismes liés au processus de divulgation.

Ce regroupement de services favorise également une meilleure coordination des interventions entre partenaires, dans le meilleur intérêt du jeune.