



# Flambeaux

DE LA MATANIE

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES • MRC DE LA MATANIE

Le réseau Flambeaux regroupe des citoyens sensibilisés aux différents signaux de vulnérabilité et d'isolement social chez certaines personnes de la communauté. Les Flambeaux repèrent, informent, orientent ou accompagnent vers la bonne ressource.



**CENTRE**  
**D'Action** **BÉNÉVOLE**  
DE LA RÉGION DE MATANE

---

## INDEX

---

Adolescence .....	4
Aide et dépannage .....	6
Aînés et proches aidants .....	4
Alphabétisation .....	4
Autonomie alimentaire .....	6
Besoins matériels et services .....	7
Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (CISSS BSL) .....	3
Commission scolaire des Monts-et-Marées .....	9
Comptoirs vestimentaires .....	6
Dépendances et toxicomanie .....	5
Droits et représentation .....	10
Éducation .....	9
Enfance et famille .....	3
Enseignement collégial .....	9
Emploi et formation .....	10
LGBT+ et homophobie .....	6
Soutien et prévention .....	3
Soutien parental et préparation à l'école .....	9
Municipalités .....	11
Nouveaux arrivants .....	4
Offices municipaux d'habitation (OMH) .....	7
OMH, hébergement et résidences .....	7
Résidences privées pour aînés .....	8
Ressources d'hébergement .....	8
Santé et services adaptés .....	6
Santé mentale et sociale .....	5
Transport et accompagnement .....	7
Violence et abus .....	4

### LÉGENDE

-  Ressource locale     Ressource régionale



## Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas St-Laurent (CISSS BSL)

- Ⓛ Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse ..... 418 562-0566
- Ⓛ Hôpital de Matane ..... 418 562-3135
- Ⓛ CLSC Matane ..... 418 562-5741
- Ⓛ CLSC Les Méchins ..... 418 729-3737
- Ⓛ CLSC Baie-des-Sables ..... 418 772-6851
- Ⓛ Guichet d'accès : Accueil, analyse, orientation, référence (AAOR) ..... 418 562-3135 poste 2088
- Ⓛ Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de La Matanie (DPI) ..... 418 562-0566

## Soutien et prévention

### Enfance et famille

- Ⓛ Maison des Familles de La Matanie ..... 418 562-0918
- Ⓛ Parent d'abord MRC de Matane ..... 418 562- 8388
- Ⓛ Vire-Vent, espace-famille de La Matanie ..... 418 566-3993
- Ⓛ Halte-bébé (CISSS-MRC de La Matanie) ..... 418 562-5741
- Ⓛ CPE de Matane et Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial ..... 418 562-9379
- Ⓛ Garderie Les Minis Explorateurs de Matane ..... 418 566-3580
- Ⓛ Lait Douces Heures (marraines d'allaitement) ..... 418 562-0918
- Ⓡ Ligue La Leche (soutien à l'allaitement) .... 1 866-ALLAITER (255-2483)
- Ⓡ LigneParents ..... 1 800 361-5085

## **Adolescence**

- Ⓛ Maison des jeunes de Matane, La Lucarne ..... 418 562-5177
- Ⓛ Maison des jeunes, Le Refuge Jeunesse
  - Les Méchins: ..... 418 729-3433
  - Sainte-Félicité: ..... 418 729-3433
- Ⓛ Les Grands Amis de la région Matane (7-17 ans) ..... 418 562-5435
- Ⓡ Tel-jeunes ..... 1 800 263-2266  
..... texto.: 514 600-1002
- Ⓡ Jeunesse J'écoute ..... 1 800 668-6868

## **Nouveaux arrivants**

- Ⓛ Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM) ..... 418 562-1240, poste 2230
- Ⓛ Place aux jeunes région Matane (CJE) ..... 418 566-6749, poste 209

## **Alphabétisation**

- Ⓛ Alpha de La Matanie ..... 418 566-9325
- Ⓛ Francisation pour personnes immigrantes (SANAM) ..... 418 562-1240 poste 2230

## **Aînés et proches aidants**

- Ⓛ Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane . 418 566-2649
- Ⓛ Centre d'action bénévole de la région de Matane (CAB) . 418 562-6444
- Ⓛ Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent ..... 418 562-2144
- Ⓡ La Ligne Aide Abus Aînés ..... 1 888 489-2287
- Ⓡ Info-Aidant ..... 1 855 852-7784

## **Violence et abus**

- Ⓛ La Gigogne ..... 418 562-3377

- Ⓛ Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)  
Point de service de Matane : ..... **418 562-6349**
- Ⓡ Centre d'aide et de lutte contre les agressions  
à caractère sexuel (CALACS) ..... **418 725-4220**
- Ⓡ Ligne-ressource pour les victimes d'agression sexuelle ... **1 888 933-9007**
- Ⓡ C-TA-C (aide aux hommes en difficulté) ..... **418 725-2822**
- Ⓡ SOS violence conjugale ..... **1 800 363-9010**

### **Santé mentale et sociale**

- Ⓛ Travail de rue ..... **418 560-4000**
- Ⓛ Centre alternatif en santé mentale et sociale  
Le Marigot de Matane ..... **418 562-4247**
- Ⓛ Regroupement des femmes de la région de Matane ..... **418 562-6443**
- Ⓡ Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent ..... **418 723-6416**
- Ⓡ La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent ..... **1 877 725-2544**
- Ⓡ ANEB Québec | Anorexie et boulimie Québec ..... **1 800 630-0907**
- Ⓡ Centre de prévention du suicide et d'intervention  
de crise du Bas-Saint-Laurent ..... **1 866-APPELLE (277-3553)**

### **Dépendances et toxicomanie**

- Ⓛ Centre régional ADH Le Tremplin,  
maison de transition pour hommes ..... **418 562-0632**
- Ⓛ Centre de réadaptation en dépendance-L'Estrian ..... **418 562-5741**  
Adulte ..... **poste 6246**  
Jeune ..... **poste 6249**
- Ⓡ L'Arrimage: Centre de traitement des dépendances  
Service Hommes ..... **1 888 723-0441**  
Service Femmes ..... **1 888 723-0443**
- Ⓡ Drogue: Aide et référence ..... **1 800 265-2626**
- Ⓡ Jeux: Aide et référence ..... **1 800 461-0140**

- Ⓡ Cyberdépendance (jeunes) ..... 1 800-263-2266
- Ⓡ Ligne d'aide-AA Québec (alcooliques anonymes) ..... 418 723-6224
- Ⓡ Narcotiques Anonymes Québec ..... 1 855 lignena (418 544-6362)
- Ⓡ Gamblers Anonymes Gam-Anon (services aux proches) 1 866 484-6664

### **LGBT+ et homophobie**

- Ⓡ Mains BSL ..... 1 888 844-7432
- Ⓡ Gai Écoute (Interligne) ..... 1 888 505-1010

### **Santé et services adaptés**

- Ⓛ Guichet d'accès : Accueil, analyse, orientation, référence (AAOR) ..... 418 562-3135 poste 2088
- Ⓛ L'Association des Handicapés Gaspésiens (ADHG) ..... 418 566-2851
- Ⓛ Les Ateliers Léopold-Desrosiers ..... 418 562-2640
- Ⓛ Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent ..... 418 562-2144

## *Aide et dépannage*

### **Autonomie alimentaire**

- Ⓛ La Cuisine collective de la région de Matane ..... 418 562-7828
- Ⓛ Paniers de Noël ..... 418 562-7645
- Ⓛ Les P'tit Givrés de La Matanie et Popote roulante (CAB) . 418 562-6444

### **Comptoirs vestimentaires**

- Ⓛ Friperie Le Grenier ..... 418 566-2649
- Ⓛ Les Chiffonnières ..... 418 562-6605

## **Besoins matériels et services**

- Ⓛ Projet A+ (matériel scolaire) (MDF) ..... 418 562-0918
- Ⓛ Accès-Loisirs (loisirs gratuits pour familles à faible revenu) 418 562-7645
- Ⓛ Location de matériel pour bébés (MDF) ..... 418 562-0918
- Ⓛ Services à domicile de la région de Matane ..... 418 562-6101
- Ⓛ Groupe d'entraide Matanie  
(échange de services entre individus) ..... 418 566-4054
- Ⓛ Aide aux sinistrés (CAB) ..... 418 562-4444

## **Transport et accompagnement**

- Ⓛ Transport adapté et collectif  
(MRC de La Matanie) ..... 418 562-5153 et 418 566-2001
- Ⓛ Accompagnement transport (CAB) ..... 418 562-6444
- Ⓛ WebCovoitureur (MRC de La Matanie) ..... 418 566-2001

## *OMH, hébergement et résidences*

### **Offices municipaux d'habitation (OMH)**

Office d'habitation de La Matanie ..... 418 562-3196

#### **OMH**

- › Matane
- › Saint-Ulric
- › Sainte-Félicité
- › Saint-René-de-Matane

#### **HLM Aînés**

- › Matane
- › Saint-Ulric

Office municipal d'habitation de Baie-des-Sables ..... 418 72-6030

#### **OMH**

#### **HLM Aînés**

Office municipal d'habitation Cap-Chat / Les Méchins ..... 418 786-2297

#### **OMH**

#### **HLM Aînés**

## **Résidences privées pour aînés**

### **Matane**

- › Résidence des Bâisseurs ..... 418 562-9391
- › Le Carré St-Jérôme Inc. .... 418 562-5533
- › Bienvenue Chez-Vous ..... 418 562-4899
- › Foyer Béatrice ..... 418 562-2803
- › La Résidence des sages ..... 418 566-1206
- › Maison J.-Arthur Desjardins ..... 418 562-2110
- › Foyer Le Repos ..... 418 566-6809
- › Résidence Rose des vents ..... 418 566-4535
- › Foyer Les jeunes aînés ..... 418 562-5142
- › Résidence Nathalie Perron ..... 418 562-2799

### **Sainte-Félicité**

- › Les Résidences de la Belle Mer ..... 418 733-4851
- › Résidence du Boulevard ..... 418 733-4762

### **Baie-des-Sables**

- Résidence des Sables ..... 418 772-6030

### **Saint-Ulric**

- Foyer l'Ange Gardien ..... 418 737-9607

## **Ressources d'hébergement**

- Ⓛ L'Entre-Temps La Gigogne ..... 418 562-3377
- Ⓛ Centre régional AHD Le Tremplin ..... 418 562-0632
- Ⓡ Maison de l'Espoir de Mont-Joli ..... 1 877 775-9298
- Ⓡ L'auberge du cœur Le Transit ..... 418 724-9595
- Ⓡ Le Répit du Passant ..... 418 722-6559



## Commission scolaire des Monts-et-Marées

### Matane

- › Bon-Pasteur ..... 418 562-1409
- › Noël-Fortin (St-Luc) ..... 418 562-1840
- › Victor-Coté ..... 418 562-2645
- › Zénon-Soucy ..... 418 562-0827
- › Saint-Victor (Petit-Matane) ..... 418 562-1740
- › Polyvalente de Matane ..... 418 562-5429
- › Centre d'éducation des adultes de Matane ..... 418 562-5383
- › Centre de formation professionnelle de Matane ..... 418 562-5422

### Baie-des-Sables

Assomption ..... 418 772-6510

### Saint-Adelme

Émile-Dubé ..... 418 733-4462

### Les Méchins

Le Marinier ..... 418 729-3221

### Saint-Ulric

Mgr-Belzile ..... 418 737-4831

### Saint-Félicité

Saint-Félicité ..... 418 733-4276

### Saint-Léandre

Saint-Léandre ..... 418 737-4966

### Saint-René-de-Matane

Saint-René-Goupil ... 418 224-3372

## Enseignement collégial

Cégep de Matane ..... 418 562-1240

Groupe Collegia (formation continue) ..... 418-562-1240 poste 2276

## Soutien parental et préparation à l'école

Ⓛ Les Ateliers-Jeux (2-4 ans) ..... 418 566-2500 poste 2711

Ⓛ Apprendre avec son enfant (6-12 ans) ..... 418 566-2500 poste 2702

Ⓛ Aide aux devoirs de La Maison des Familles ..... 418 566-0918

Ⓡ Alloprof ..... 1 888 776-4455

## Emploi et formation

- L** Carrefour jeunesse-emploi région Matane (CJE) ..... 418 566-6749
- L** Emploi-Services ..... 418 566-6407
- L** Services Québec (bureau de Matane) ..... 418 562-0893
- L** Les Ateliers Léopold-Desrosiers ..... 418 562-2640
- L** Centre Service Canada (bureau de Matane) ..... 1 800 622-6232
- R** Service alternatif d'intégration  
et de maintien en emploi (SAIME) ..... 418-723-3923
- R** Service de Transition en Emploi -  
Projet ICTA (50 ans et +) ..... 1 866 925-1438

## Droits et représentation

- L** ACEF de la Péninsule  
(l'Association coopérative d'Économie Familiale) ..... 418 562-7645
- L** Bureau d'aide juridique de Matane ..... 418 566-2121
- L** Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)  
Point de service de Matane : ..... 418 562-6349
- R** PLAIDD-BF (défense des droits) ..... 1 800 524-8758
- R** Centre d'assistance et d'accompagnement  
aux plaintes Bas-Saint-Laurent (CAAP BSL) ..... 1 877 767-2227
- R** Régie du logement ..... 1 800 683-2245
- R** CNESST (Commission des normes, de l'équité,  
de la santé et de la sécurité au travail) ..... 418 560-8200
- R** Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent ..... 418 722-7770
- R** Commission des droits de la personne  
et des droits de la jeunesse ..... 1 800 361-6477
- R** Aide aux travailleurs accidentés (ATA) ..... 1 855 589-9844

## Municipalités










\*Pour toute information sur les clubs, associations ou comités de votre municipalité nous vous invitons à contacter votre bureau municipal.

<b>MRC de La Matanie</b> .....	<b>418 562-6734</b>
Baie-des-Sables .....	<b>418 772-6218</b>
Grosses-Roches .....	<b>418 733-4273</b>
Les Méchins .....	<b>418 729-3952</b>
Matane .....	<b>418 562-2333</b>
Saint-Adelme .....	<b>418 733-4044</b>
Sainte-Félicité .....	<b>418 733-4628</b>
Sainte-Paule .....	<b>418 737-4296</b>
Saint-Jean-de-Cherbourg .....	<b>418 733-8177</b>
Saint-Léandre .....	<b>418 737-4973</b>
Saint-René-de-Matane .....	<b>418 224-3306</b>
Saint-Ulric .....	<b>418 737-4341</b>





## SERVICES D'URGENCE DISPONIBLES 24 HEURES SUR 24, 7 JOURS SUR 7

 Urgence .....	911
 Info-Santé .....	811 poste 1
 Info-Social .....	811 poste 2
 Sûreté du Québec MRC de La Matanie .....	418 562-2222 ou 310-4141 cellulaire *4141
 Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent .....	1 866 APPELLE (277-3553)
 La Gigogne inc. (pour femmes victimes de violence conjugale) .....	418 562-3377
 Ligne-ressource aux victimes d'agressions sexuelles .....	1 888 933-9007
 Protection de la jeunesse .....	1 800 463-9009
 Centre antipoison du Québec .....	1 800 363-9010
 Jeunesse J'écoute .....	1 800 668-6868
 Gai Écoute (Interligne) .....	1 888 505-1010
 SOS Violence conjugale .....	1 800 363-9010
 Centre d'aide aux victimes d'actes criminels .....	1 800 820-2282
 Ligne Aide Abus Aînés .....	1 888 489-ABUS (2287)
 Tel-Jeunes .....	1 800 263-2266
 Ligne-Parent .....	1 800 361-5085
 Jeu : Aide et référence .....	1 800 461-0140
 Drogue : Aide et référence .....	1 800 265-2626