

Dep-JEF-006

Document préparé par :

Direction du programme jeunesse et Direction de la Santé publique  
Continuum jeunesse famille (0-21 ans)  
CLSC du 180

Février 2015 (Révisé février 2018)

En collaboration avec COSMOSS Rimouski-Neigette

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site : [ciyss-bsl.gouv.qc.ca](http://ciyss-bsl.gouv.qc.ca)



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec



Québec

# Table des matières



## SECTION 1 - URGENCE/SOUTIEN

Ambulance, police, incendie .....	4
Centre antipoison .....	4
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise (24 h) .....	4
Centre jeunesse du Bas-Saint-Laurent (DPJ) .....	4
Info-Santé .....	4
Info-Social .....	4
Ligne Parents (parents en difficulté) .....	4
S.O.S. Violence conjugale .....	4

## SECTION 2 - SERVICES DE SANTÉ

Cliniques médicales .....	5-6
Clientèle orpheline .....	6
Accueil psychosocial (CLSC) .....	6
Clinique de gynécologie de Rimouski .....	7
Clinique de pédiatrie de Rimouski .....	7
Obstétrique • Hôpital régional de Rimouski .....	7
Clinique de planification des naissances (planning) .....	7
Maison des naissances Colette-Julien (Sages-femmes) .....	7
Vaccination .....	7

## SECTION 3 - PRÉ-NATAL/NAISSANCE

Accueil-Maternité .....	8
Centre périnatal Entre Deux Vagues .....	8
Rencontres prénatales .....	8
Maison des familles .....	9
Maison des naissances Colette-Julien (Sages-femmes) .....	9
Marraines d'allaitement .....	9
Halte-Bébé .....	9
Vérification des sièges d'auto .....	10

## SECTION 4 - SERVICES DE GARDE

Bureau coordonnateur des services de garde en milieu familial (BC) .....	11
Centres de la petite enfance en installation (CPE) .....	11
Halte-garderie (voir SECTION 3, Maison des familles) .....	11
La Place 0-5 .....	11

## SECTION 6 - Besoin d'aide (suite)



### CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE RIMOUSKI ■ 418 722-7770

[justicedeproximite.qc.ca/rimouski](http://justicedeproximite.qc.ca/rimouski)

Services d'information juridique, d'aide aux formulaires judiciaires, de soutien, de références à des services de médiation et d'autres modes alternatifs de règlement des conflits, de références à des professionnels ou à des ressources communautaires, etc.

### L'ARRIMAGE

- Service hommes (interne) ■ 418 723-0441
- Service femmes (externe) ■ 418 723-0443
- Centre de réhabilitation alcoolisme et toxicomanie

### L'ESTRAN - CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DU BAS-SAINTE-LAURENT RIMOUSKI

Problèmes de consommation de drogues, d'alcool ou des médicaments.

- Service adultes ■ 418 724-7204, poste 5438
- Service jeunesse ■ 418 724-7204, poste 5403

### CENTRE FEMMES DE RIMOUSKI ■ 418 723-0333

[www.centrefemmesrimouski.org](http://www.centrefemmesrimouski.org)

Accueil, soutien, ateliers, accompagnement

## SECTION 7 - Autres ressources



ACTIVITÉS DE LOISIRS GRATUITES : [www.ville.rimouski.qc.ca](http://www.ville.rimouski.qc.ca)

RÉSEAU BIBLIO DU QUÉBEC : [www.reseaubibioduquebec.qc.ca](http://www.reseaubibioduquebec.qc.ca)

NAÎTRE ET GRANDIR : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)

## SECTION 6 - Besoin d'aide



### CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À

#### CARACTÈRE SEXUEL (CALACS) ■ 418 725-4220 ■ 1 888 707-9400

[www.calacsrimouski.com](http://www.calacsrimouski.com)

- Support, accompagnement et intervention auprès des victimes adolescentes et femmes adultes (14 ans et plus)
- Soutien aux proches des victimes
- Interventions de groupe
- Sensibilisation et activités de prévention, défense des droits

### CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

■ 418 724-2066 ■ [www.cavac.qc.ca/regions/laurent/accueil.html](http://www.cavac.qc.ca/regions/laurent/accueil.html)

- Service d'information, de support et d'accompagnement dans le cadre du processus judiciaire
- Orientation vers les ressources appropriées
- Intervention post-traumatique
- Victimes proches ou témoins
- Dossiers judiciairisés ou non

### CONTRE TOUTE AGRESSION CONJUGALE (C-TA-C)

(Choix, transition, action, changement)

■ 418 725-2822 ■ [c-ta-c-rimouski@globetrotter.net](mailto:c-ta-c-rimouski@globetrotter.net)

- Évaluation individuelle et intervention de groupe avec des hommes ayant des comportements violents et contrôlants en contexte conjugal ou familial
- Services adaptés aux adolescents ayant des comportements violents en milieu scolaire et collaboration avec l'école Paul-Hubert
- Programme MÛ (hommes en difficultés situationnelles)

### LA DÉBROUILLE (La maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants

victimes de violence conjugale) ■ 418 724-5067 ■ [www.ladebrouille.ca](http://www.ladebrouille.ca)

- S.O.S. violence conjugale ■ 1 800 363-9010
- Hébergement temporaire et support aux femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants
- Écoute, accompagnement et groupe d'entraide

## SECTION 5 - SOUTIEN MATÉRIEL/FINANCIER

<b>Budget</b> .....	12
◆ L'Association coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette (ACEF) .....	12
<b>Dépannage alimentaire</b> .....	12
◆ Moisson Rimouski-Neigette .....	12
◆ Centre d'action bénévole (CAB) .....	12
<b>Logement</b> .....	12
◆ Office municipal d'habitation de Rimouski (OMHR) .....	12
◆ Comité logement .....	12
<b>Prestations universelles pour enfant</b> .....	13
◆ Revenu Québec .....	13
◆ Agence du revenu du Canada .....	13
◆ Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) .....	13
<b>Vêtements et autres articles usagés</b> .....	13
◆ Centre d'entraide .....	13
◆ Friperie de l'Est .....	13
◆ La Ressourcerie Les Anges du Coeur Enr. ....	13

## SECTION 6 - BESOIN D'AIDE

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) .....	14
Centre d'aide aux victimes et témoins d'actes criminels (CAVAC) .....	14
Contre toute agression conjugale (C-TA-C) .....	14
La Débrouille .....	14
Centre de justice de proximité de Rimouski .....	15
L'Arrimage .....	15
L'Estran - Centre de réadaptation en dépendance du Bas-Saint-Laurent .....	15
Centre femmes de Rimouski .....	15

## SECTION 7 - Autres ressources

Activités de loisirs gratuites .....	15
Réseau biblio du Québec .....	15
Naître et grandir .....	15

## SECTION 1 - Urgence/soutien

Ambulance, police, incendie ▪ 911  
=====

Centre antipoison 24 h ▪ 1 800 463-5060  
=====

Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise - 24 h  
1 866 appelle (1 866 277-3553)  
=====

Centre jeunesse du Bas-Saint-Laurent (DPJ)  
Urgence et signalement ▪ 1 800 463-9009  
=====

Info-Santé ▪ 811 option 1 (joindre une infirmière)  
=====

Info-Social ▪ 811 option 2 (joindre un travailleur social)  
=====

Ligne Parents (parents en difficulté) ▪ 1 800 361-5085  
=====

S.O.S. Violence conjugale - 24 h ▪ 1 800 363-9010  
Rimouski ▪ 418 724-5067  
=====

## SECTION 5 - Soutien matériel/financier(suite)

### PRESTATIONS UNIVERSELLES POUR ENFANT

- ◆ **Revenu Québec** ▪ 1 800 267-6299 ▪ [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)
  - Programme d'allocation-logement pour les familles à revenu modeste
  - Information sur l'impôt, crédit TVQ
  - Information sur la prime au travail
  - Impôt régulier : programmes sociaux
  - Crédit pour frais de garde pour garderies non subventionnées
  - Information sur la loi facilitant la perception des pensions alimentaires
- ◆ **Agence du revenu du Canada** ▪ 1 800 959-7383 ▪ [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)
- ◆ **Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)** ▪ 1 800 610-7727  
[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

### VÊTEMENTS ET AUTRES ARTICLES USAGÉS

- ◆ **Centre d'Entraide**  
245, rue Michaud, Rimouski ▪ 418 723-9535 ▪ [www.centredentraide.ca](http://www.centredentraide.ca)  
Lundi, mardi et mercredi de 9 h 30 à 16 h  
Jeudi de 9 h 30 à 21 h  
Vendredi de 9 h 30 à 16 h  
Samedi de 10 h à 16 h  
Dimanche : fermé
- ◆ **Friperie de l'Est**  
303, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski ▪ 418 723-0009  
[www.friperiedelest.com](http://www.friperiedelest.com)  
Lundi, mardi et mercredi de 9 h 30 à 17 h 30  
Jeudi et vendredi de 9 h 30 à 21 h  
Samedi de 9 h 30 à 17 h  
Dimanche : fermé
- ◆ **La Ressourcerie Les Anges du Coeur Enr.**  
5, avenue Beaulieu, local 5, Rimouski (secteur Rimouski-Est)  
▪ 418 509-1056 - Appeler pour connaître les heures d'ouverture.



## SECTION 5 - Soutien matériel/financier

### BUDGET

- ◆ **L'Association coopérative d'économie familiale Rimouski-Neigette (ACEF) •**  
161, avenue Rouleau, bureau 303-A ■ **418 723-0744**  
[www.consommateur.qc.ca/acef-rn/](http://www.consommateur.qc.ca/acef-rn/)

Association de consommateurs dont le mandat est d'aider les personnes à moyens et faibles revenus qui éprouvent des difficultés dans les secteurs du budget personnel et de la consommation.



### DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

- ◆ **Moisson Rimouski-Neigette ■ 418 722-0016**
  - Distribution de nourriture pour dépannage alimentaire
  - Cuisines collectives
- ◆ **Centre d'action bénévole Rimouski-Neigette (CAB) ■ 418 722-7010**
  - Paniers de Noël
  - Aide aux formulaires (rapports d'impôts)



### LOGEMENT

- ◆ **Office municipal d'habitation Rimouski (HLM) ■ 418 722-8285**
- ◆ **Comité logement Rimouski-Neigette ■ 418 725-4483**








## SECTION 2 - Services de santé

### CLINIQUES MÉDICALES



AVEC SUIVI DE GROSSESSE



- ◆ **GMF de l'Estuaire, volet GMF-U, 165, rue des Gouverneurs ■ 418 727-5493**  
**Sans rendez-vous** : du lundi au vendredi de 8 h 10 à 11 h et les jours fériés.  
**Pour la clientèle du GMF de l'Estuaire seulement.**  
**Téléphoner à partir de 8 h au 418 727 5493** pour avoir un rendez-vous le jour même. Composer l'option pour **GMF** et l'option pour **SANS RENDEZ-VOUS**. 
- ◆ **GMF de l'Estuaire, volet CLSC, 165, rue des Gouverneurs ■ 418 724-7204, poste 5476**  
Pour joindre les médecins du volet CLSC.
- ◆ **Clinique de médecine familiale**  
160, rue de l'Évêché Ouest, bureau 201 ■ **418 723-5272**  
**Sans rendez-vous** : du lundi au jeudi de 8 h à 11 h. Maximum 12 patients.  
**Téléphoner à partir de 5 h 30 au 1 866 943-5241** pour avoir un rendez-vous le jour même. **Pour la clientèle de la Clinique de médecine familiale seulement.** 
- ◆ **GMF du Boisé Langevin, 288, rue Pierre-Saindon, bureau 130 ■ 418 724-4672**  
**Sans rendez-vous** : pour la clientèle du **GMF du Boisé Langevin seulement.**  
**Téléphoner à partir de 7 h pour s'inscrire** :
  - Mercredi (heures selon disponibilité des médecins)
  - Samedi, dimanche et jours fériés de 8 h à 12 h
  - Mardi et jeudi : pour la clientèle du Dr Yves-David Gagnon seulement
- ◆ **GMF Arthur-Buies, 411, av. Sirois, bureau 100 ■ 418 722-6816**  
**Sans rendez-vous** : pour la clientèle du **GMF Arthur-Buies seulement.**  
**Téléphoner à partir de 8 h pour s'inscrire.** Entre 10 et 15 patients.
  - Lundi, mardi et mercredi de 8 h à 20 h
  - Jeudi de 8 h à 17 h
  - Vendredi de 8 h à 15 h
- ◆ **GMF du Fleuve (Clinique médicale du Phare)**  
822, boulevard Sainte-Anne, bureau 101 ■ **418 723-5135**  
**Sans rendez-vous** : pour la clientèle du **GMF du Fleuve seulement.**  
**Téléphoner à partir de 8 h 30 la journée même ou 24 heures à l'avance.** Entre 10 et 15 patients. Ouverture des portes à 8 h 15.
  - Mardi, mercredi, jeudi et samedi : 8 h 30 à 11 h 15;
  - Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 17 h à 19 h 45.

## SECTION 2 - Services de santé (suite)

### CLINIQUES MÉDICALES (suite)



- ◆ **GMF du Fleuve (Clinique médicale de St-Fabien), 115, 1<sup>re</sup> Rue ■ 418 869-2142**  
**Sans rendez-vous : pour la clientèle du GMF du Fleuve seulement.**  
**Téléphoner 24 heures à l'avance pour s'inscrire.**
  - Dimanche et vendredi de 8 h 30 à 12 h
  - Lundi de 13 h à 16 h
  - Mercredi de 17 h 30 à 20 h 30
  
- ◆ **GMF du Fleuve (Clinique du Dr Alain Daigle),**  
139, rue Jean-Romuald-Bérubé (secteur Le Bic) ■ **418 736-4440**  
**Sans rendez-vous : pour la clientèle du GMF du Fleuve seulement.**  
**Prendre rendez-vous le lundi pour le mercredi.**  
Mercredi de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30
  
- ◆ **Clinique médicale Carlo Jean-Louis, 149, rue St-Pierre ■ 418 723-7307**  
**Avec rendez-vous seulement, pour la clientèle du Dr Jean-Louis.**  
Mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 17 h

Si vous n'avez pas de médecin de famille et que vous avez des questions concernant votre état de santé, vous pouvez contacter Info-santé au 811, option 1. Si vous avez besoin de consulter un médecin, vous devez vous rendre au service de l'urgence d'un hôpital.

### CLIENTÈLE ORPHELINE (Guichet d'accès à un médecin de famille)

Pour s'inscrire : **418 724-3000, poste 5300** ou <http://www.gamf.gouv.qc.ca>  
Service qui s'adresse à toute personne qui réside sur le territoire du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent et qui n'a pas de médecin de famille.



### ACCUEIL PSYCHOSOCIAL (CLSC) ■ 418 724-7204, poste 5450

Équipe d'intervenants sociaux qui communiquent avec la personne (adulte ou enfant) qui a besoin d'aide psychosociale, qui clarifie la situation problématique avec elle et qui l'oriente et la réfère vers les ressources appropriées.

## SECTION 4 - Services de garde

### BUREAU COORDONNATEUR DES SERVICES DE GARDE EN MILIEU

#### FAMILIAL (BC)

Centre de la Petite Enfance l'Aurore Boréale, responsable des services de garde en milieu familial ■ **418 725-7270**

[www.cpeauroreboreale.com/bureau-coordonnateur-milieu-familial.html](http://www.cpeauroreboreale.com/bureau-coordonnateur-milieu-familial.html)

### CENTRES DE LA PETITE ENFANCE EN INSTALLATION (CPE)

- ◆ Du Village du Bic (Le Bic) ■ **418 736-5262**
- ◆ La Trâlée (quartier Saint-Robert) ■ **418 723-4004**
- ◆ L'Aurore boréale (quartier Nazareth) ■ **418 725-7270**
- ◆ L'Enfant du Fleuve (quartier Saint-Germain) ■ **418 722-6717**
- ◆ Les Farfadets de la Pointe (quartier Pointe-au-Père) ■ **418 722-8311**
- ◆ Les Petits Soleils Magiques (Saint-Anaclet) ■ **418 723-4977**
- ◆ Les Pinsons (Sainte-Luce) ■ 418 739-5080
- ◆ Les Trois Coins (district Sainte-Blandine) ■ **418 735-2342**
- ◆ L'Éveil des Chérubins (quartier Saint-Pie-X, 7 jours/semaine et soir) ■ **418 725-4332**
- ◆ L'Univers des Copains (quartier Sainte-Agnès) ■ **418 722-4644**

### HALTE-GARDERIE (voir SECTION 3, Maison des familles)

#### LA PLACE 0-5

Guichet centralisé des inscriptions des parents à la recherche d'une place dans un service de garde à contribution réduite. Inscriptions pour services de garde en installation.

**Sans frais ■ 1 844 270-5055 ■ [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)**



## SECTION 3 - Prénatal/naissance (suite)

### VÉRIFICATION DES SIÈGES D'AUTO

- ◆ **Le Rêve du Bébé Inc.**  
91, boulevard Arthur-Buies Ouest, Rimouski ■ **418 723-1550**  
Installation du siège dans l'auto seulement si vous avez acheté votre siège dans ce commerce.
- ◆ **Sûreté du Québec**  
District du Bas-Saint-Laurent - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine  
393, rue Vanier, Rimouski ■ **418 723-1122**  
Sur rendez-vous seulement.
- ◆ **Canadian Tire**  
419, boulevard Jessop, Rimouski ■ **418 722-8426**  
Sur rendez-vous seulement.



## SECTION 2 - Services de santé (suite)

### CLINIQUE DE GYNÉCOLOGIE DE RIMOUSKI

180, rue des Gouverneurs, bureau 101 ■ **418 722-4333**

### CLINIQUE DE PÉDIATRIE DE RIMOUSKI

161, avenue Rouleau, bureau 301 ■ **418 724-4221**

Il est possible d'avoir des plages horaires AVEC rendez-vous rapides en après-midi, du lundi au vendredi, mais **UNIQUEMENT POUR LES ENFANTS AYANT UN DOSSIER À LA CLINIQUE** : téléphoner tôt en avant-midi pour obtenir un rendez-vous en après-midi.

**N.B.** : en période estivale, à compter de juillet, les rendez-vous rapides seront donnés deux jours par semaine.

### OBSTÉTRIQUE

Hôpital régional de Rimouski ■ **418 724-3000, poste 8446**

Si vous avez besoin d'informations, vous pouvez contacter ce service à partir de votre 20<sup>e</sup> semaine de grossesse seulement.

### CLINIQUE DE PLANIFICATION DES NAISSANCES (PLANNING)

Pour prendre rendez-vous ■ **418 724-8578** ou **1 866-724-8578**

**Sans rendez-vous** : tous les après-midis (avec une infirmière)

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

[www.planningchrr.com](http://www.planningchrr.com)

### VACCINATION

CLSC du 165, rue des Gouverneurs ■ **418 724-7204, faire le « 1 » pour CLSC, puis faire le « 2 » pour le service de vaccination.**

- ◆ Vaccination (enfants)
- ◆ Vaccination (adultes et voyageurs)
- ◆ Services gratuits de vaccination qui sont offerts par des infirmières, et ce, en vertu du Programme de santé publique et du Protocole d'immunisation du Québec.

## SECTION 3 - Prénatal/naissance

### ACCUEIL-MATERNITÉ

340, avenue Rouleau, Rimouski ■ 418 722-8875

Du lundi au jeudi

- Accueil et support pour jeunes mamans (futurs et nouvelles) avec enfant de 3 ans et moins;
- Dîners gratuits (téléphoner pour réserver).

### CENTRE PÉRINATAL ENTRE DEUX VAGUES

125, boul. René-Lepage ■ 418 723-3944

[www.entredeuxvagues.com](http://www.entredeuxvagues.com)

[info@entredeuxvagues.com](mailto:info@entredeuxvagues.com)

Facebook

- **Activités et services de soutien en périnatalité pour futurs et nouveaux parents et enfant de moins d'un an.**
- **ACTIVITÉS PRÉNATALES** : rencontres prénatales en groupe ou individuel, RCR bébé, ABC de l'allaitement, yoga, accompagner la grossesse par le massage, prénatal aquatique, etc.
- **ACTIVITÉS POSTNATALES** : bébé futé, Massage bébé, Yoga postnatal, Poussette aquatique, Stepettes et poussette, etc.
- **LES SERVICES MARIPOSA POUR LE DEUIL PÉRINATAL**
- **LES SERVICES DE RELEVAILLES (assistante périnatale à domicile)**

Carte de membre obligatoire : 10 \$, valide pour 2 ans.

### RENCONTRES PRÉNATALES

- ◆ **CLSC du 180 des Gouverneurs**, pour inscription ■ 418 724-7204, poste 5446  
Ensemble de 3 rencontres d'information (en groupe) portant sur la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.
- ◆ **Centre périnatal Entre Deux Vagues** ■ 418 723-3944 ■ [www.entredeuxvagues.com](http://www.entredeuxvagues.com)

## SECTION 3 - Prénatal/naissance (suite)

### MAISON DES FAMILLES

215, rue Tessier, Rimouski ■ 418 725-5315 ■ [www.maisonfamillesrimouski.com](http://www.maisonfamillesrimouski.com)

Accueil, information et références pour les familles.

- Prêt de jeux
- Halte-garderie
- Ateliers divers pour parents et enfants
- Cuisines collectives
- Joujouthèque (jeux pour enfants)

Carte de membre obligatoire : 15 \$, valide pour 1 an.

### MAISON DES NAISSANCES COLETTE-JULIEN (SAGES-FEMMES)

MONT-JOLI ■ 418 775-3636

Service complet de suivi et d'accompagnement qui couvre la grossesse, l'accouchement et la période postnatale jusqu'à 6 semaines.

### MARRAINES D'ALLAITEMENT

Groupe d'entraide Entre Mères ■ 418 750-7001

Service gratuit de soutien en allaitement. Jour, soir et fin de semaine

[www.entre-meres.org](http://www.entre-meres.org) ■ page facebook : EntreMeresRimouskiMitis

### HALTE-BÉBÉ

340, avenue Rouleau, Rimouski ■ 418 722-8875

Pour information : 418 724-7204, poste 5207

- Soutien pour les familles avec des enfants 0-2 ans. Infirmière sur place.
- À l'Accueil-maternité les mardis et vendredis de 8 h 45 à 11 h 30, de septembre à juin.
- Au CLSC du 180, rue des Gouverneurs, bureau 120 pour la période estivale.

