

BOTTIN DE RESSOURCES

PAR LE CENTRE-FEMMES DE LOTBINIÈRE



12^e édition
2022-2023

Mis à jour par :
Audrey Gingras

En collaboration avec Martine Turgeon et
Marylin Shallow

Le Centre-Femmes de Lotbinière, c'est quoi ?

Depuis 1985, il change la vie des femmes de Lotbinière. Il compte plus de 250 membres. Sa mission est d'offrir aux femmes de la MRC de Lotbinière un lieu de rencontre d'information, d'échange, d'entraide, de formation et d'action pour améliorer les conditions et la qualité de vie des femmes.

Voici les valeurs qui guident notre travail:

- Accueil
- Respect
- Égalité
- Solidarité
- Innovation



Nos objectifs:

- ♀ Outiller les femmes
- ♀ Briser l'isolement
- ♀ Promouvoir la santé mentale et physique des femmes
- ♀ Lutter contre la pauvreté et la violence
- ♀ Avoir une vie associative riche

Urgence

Urgence.....911

Urgence détresse.....1 866-277-3553

(pour soi ou pour un proche : suicide, toxicomanie, alcool, jeux de hasard, anxiété, stress, séparation, rupture, conflit familial, violence, crise, dépression, etc.)

Centre Anti-poison.....1 800-463-5060

Centre de crise de Québec.....(418) 688-4240

DPJ - Protection jeunesse.....1 800-461-9331

Info Aide violence sexuelle.....1 888-933-9007

Info santé.....811

Ligne parents.....1 800-361-5085

S.O.S Violence conjugale.....1 800-363-9010

Tel-écoute du Littoral.....1 877-559-4095

Tel-Jeunes.....1-800-263-2266

INDEX DES ORGANISMES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

A

ABC Lotbinière.....	01
Accès+ Lotbinière.....	01
A-Droit Chaudière-Appalaches (L').....	01
Aide Alimentaire Lotbinière.....	02
Aide juridique.....	02
Al-Anon et Alateen.....	02
Alcooliques anonymes (AA).....	03
Allaitement Québec.....	03
Alter justice.....	03
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud.....	04
Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches.....	04
Association des traumatisés crânio-cérébraux des deux-Rives.....	04
Au Voilier de Lili (APHL).....	05
Avortement en milieu hospitalier.....	25

B

Bibliothèques.....	06
Bureaux municipaux.....	08
Bureau coordonnateur (BC), Services de garde en milieu familial.....	09

C

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.....	09
Carrefour Emploi Lotbinière.....	10
Centre Anti-poison (CAP) du Québec.....	10
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).....	11
Centre d'aide et de lutte agressions à caractère sexuel (CALACS) de la Rive-Sud.....	11
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP).....	12
Centre d'éducation des adultes des Navigateurs.....	12
Centre de crise de Québec.....	13
Centre de la petite enfance (CPE) Jolibois.....	13
Centre de la petite enfance (CPE) L'envol.....	13
Centre de réadaptation en dépendances (CRD-CA).....	14
Centre de Service Canada - Assurance-Emploi.....	14
Centre Ex-Equo.....	14
Centre-Femmes de Lotbinière.....	15
Chambre de commerce de Lotbinière.....	15
Cliniques médicales.....	15
CLSC de Laurier-Station - CISSS secteur Lotbinière.....	16

Codes postaux.....	17
Comptoir d'entraide St-Gilles	17
Comité des usagers.....	18
Connexion Emploi ressources femmes.....	18
Contrevent (Le)	18
Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière	19
Corporation de défense des droits sociaux (CDDS) de Lotbinière	19

D

Dépannage LLE	19
Député fédéral et députée provinciale.....	20
Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)	20

E

Éco-Centre.....	21
Émotifs Anonymes.....	21
Entraide Parents	21
Entraide St-Apollinaire	22
Entraide Ste-Croix.....	22
Équijustice Lévis.....	22
Espace Chaudière-Appalaches	23
Evol (Entrepreneuriat féminin)	23
Express Lotbinière, Transport Collectif	23

F - G

Ferme pédagogique Marichel.....	24
Gare d'autobus de Ste-Foy	24
Groupe Régional d'Intervention Sociale (GRIS).....	24

H - I - J

Hôpitaux	25
Info Santé / Info Social.....	16
Info aide violence sexuelle	25
Info Social (Urgence détresse)	26
Interligne (diversité sexuelle).....	26
Jonction pour elle (La).....	26

L

Ligue La Leche - Allaitement	26
Ligne parents.....	27

M-N

Maison de la famille de Lotbinière	27
Maison de naissance Mimosa.....	27

Maison des femmes de Québec	28
Maisons des jeunes.....	28
Maison Marie-Rollet.....	28
Médiation citoyenne.....	29
Médiation familiale.....	29
Micro-crédit Chaudière-Appalaches	29
Narcotiques anonymes	30
O-P-R	
Oasis de Lotbinière (L')	30
Office municipal d'habitation (OMH)	30
Partage au masculin	31
Présence Lotbinière et Présence Vie	31
Regroupement des jeunes de Lotbinière	31
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière	32
Ressourcerie de Lotbinière	32
Ressources-Naissances.....	32
S-T	
SEMO Chaudière-Appalaches.....	33
Service aux entreprises MRC de Lotbinière	33
Service 211	33
Services Québec (Centre Local d'Emploi) - Aide sociale	33
Services de garde en milieu scolaire	34
Services TDAH et plus	34
Service de transport adapté de Lotbinière	35
Sexplique.....	35
Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches	35
Société d'aide au développement de la collectivité (SADC)	36
S.O.S Grossesse.....	36
S.O.S violence conjugale	36
Taxi 291.....	37
Tel-Écoute du Littoral.....	37
Tel-Jeunes.....	37
Trajectoire Emploi.....	38
Tribunal administratif du logement	38

INDEX DES ORGANISMES PAR SECTEUR D'INTERVENTION

Aide alimentaire et matérielle

Aide Alimentaire Lotbinière.....	02
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud	04
Comptoir d'entraide St-Gilles	17
Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière	19
Cuisines collectives du Centre-Femmes de Lotbinière	15
Dépannage LLE	19
Entraide St-Apollinaire	22
Entraide Ste-Croix.....	22
Office municipal d'habitation (OMH)	30
Ressourcerie de Lotbinière.....	32

Droits

A-Droit Chaudière-Appalaches (L').....	01
Aide juridique.....	02
Alter justice.....	03
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud	04
Au volier de Lili (APHL).....	05
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	11
Centre d'aide et de lutte agressions à caractère sexuel (CALACS) de la Rive-Sud	11
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)	12
Chambre de commerce de Lotbinière.....	15
Comité des usagers.....	18
Corporation de défense des droits sociaux (CDDS) de Lotbinière	19
Équijustice Lévis.....	22
Groupe régional d'intervention sociale (GRIS)	24
Médiation citoyenne (accompagnement résolution conflits)	29
Médiation familiale.....	29
Services Québec.....	33
Services TDAH et plus	34
Tribunal administratif du logement	38

Économie, éducation et emploi

ABC Lotbinière.....	01
Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud	04
Carrefour Emploi Lotbinière.....	10

Centre d'éducation des adultes des Navigateurs.....	12
Centre de Service Canada - Assurance-Emploi.....	14
Chambre de commerce.....	15
Connexion Emploi ressources femmes.....	18
Corporation de défense des droits sociaux (CDDS) de Lotbinière.....	19
Evol (Entrepreneuriat féminin).....	23
Micro-crédit Chaudière-Appalaches.....	29
Services aux entreprises MRC de Lotbinière.....	33
Services Québec (Centre Local d'Emploi) - Aide sociale.....	33
Société d'aide au développement de la collectivité (SADC).....	36
Trajectoire Emploi.....	38

Écoute et référence téléphonique

Al-Anon et Alateen.....	02
Alcooliques anonymes (AA).....	03
Association des traumatisés cranio-cérébraux des deux-Rives.....	04
Centre d'aide et de lutte agressions à caractère sexuel (CALACS) de la Rive-Sud.....	11
Centre de crise de Québec.....	13
Centre-Femmes de Lotbinière.....	15
Contrevent (Le).....	18
Émotifs Anonymes.....	21
Entraide Parents.....	21
Info aide violence sexuelle.....	25
Info Santé / Info social.....	16
Interligne (diversité sexuelle).....	26
Ligue La Leche - Allaitement.....	26
Ligne parents.....	27
Maison des femmes de Québec.....	28
Narcotiques anonymes.....	30
Service 211.....	33
S.O.S Grossesse.....	36
S.O.S violence conjugale.....	36
Tel-Écoute du Littoral.....	37
Tel-Jeunes.....	37
Urgence Détresse.....	26

Environnement

Éco-Centre.....	21
Ferme pédagogique Marichel.....	24
Ressourcerie de Lotbinière.....	32

Famille et personnes âgées

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière	09
Centre Ex-Equo.....	14
Maison de la famille de Lotbinière	27
Partage au masculin	31
Ressources-Naissances.....	32
Société d'Alzheimer Chaudière-Appalaches.....	35

Jeunesse

Bureau coordonnateur (BC), Services de garde en milieu familial.....	09
Centres de la petite enfance (CPE)	13
Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)	20
Entraide Parents	21
Espace Chaudière-Appalaches	23
Ferme pédagogique Marichel.....	24
Maisons des jeunes.....	28
Regroupement des jeunes de Lotbinière	31
Services de garde en milieu scolaire	34

Municipalités et députés

Bibliothèques.....	06
Bureaux municipaux	08
Codes postaux.....	17
Députée provinciale et député fédéral	20

Périnatalité et enfance

Allaitement Québec.....	03
Bureau coordonnateur (BC), Services de garde en milieu familial.....	09
Centres de la petite enfance (CPE)	13
Entraide Parents	21
Ligue La Lèche - Allaitement	26
Maison de la famille de Lotbinière	27

Maison de naissance Mimosa.....	28
Ressources-Naissances.....	32

Ressources pour femmes

Avortement en milieu hospitalier	25
Centre d'aide et de lutte agressions à caractère sexuel (CALACS) de la Rive-Sud	11
Centre-Femmes de Lotbinière.....	15
Jonction pour elle (La).....	26
Maison de naissance Mimosa.....	27
Maison des femmes de Québec	28
Maison Marie-Rollet.....	28
S.O.S Grossesse.....	36
S.O.S violence conjugale	36

Santé

Accès+ Lotbinière	01
Association des traumatisés cranio-cérébraux des deux-Rives.....	04
Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches.....	04
Au Voilier de Lili (Ass. Personnes Handicapées Lotbinière)	05
Centre Anti-poison (CAP) du Québec.....	10
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)	12
Cliniques médicales	15
CLSC de Laurier Station - CISSS secteur Lotbinière	16
Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière	19
Groupe Régional d'Intervention Sociale (GRIS).....	24
Hôpitaux	25
Présence Lotbinière et Présence Vie	31
Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière	32
Sexplique.....	35
Société d'Alzheimer Chaudière-Appalaches.....	35

Toxicomanie

Al-Anon et Alateen.....	02
Alcooliques anonymes (AA).....	03
Centre de réadaptation en dépendances (CRD-CA).....	14

Transport

Accès + Lotbinière	01
Express Lotbinière, Transport Collectif	23
Gare d'autobus de Ste-Foy.....	24
Service de transport adapté de Lotbinière	35
Taxi 291.....	37

Santé mentale

A-Droit Chaudière-Appalaches (L').....	01
Centre de crise de Québec.....	13
Contrevent (Le).....	18
Émotifs anonymes	21
Narcotiques anonymes	30
Oasis de Lotbinière (L').....	30
Urgence détresse	26

ABC Lotbinière



(418) 728-2226

268-A, rue Principale, Issoudun, G0S 1L0

www.abclotbiniere.com

Offre un service d'alphabétisation (lecture, écriture et calcul) ainsi qu'une formation de base sur l'informatique et les nouvelles technologies. Propose de l'aide à la francisation pour les personnes immigrantes de Lotbinière. Offre un accès à Internet gratuit et des ateliers d'informatique pour celles et ceux qui cherchent un emploi. Service de formation en entreprise. Ateliers éducatifs autour de la lecture avec la Biblio mobile.

Lundi au vendredi 9h à 16h

Accès+ Lotbinière

(581) 983-9294

1000, St-Joseph, Laurier-Station, G0S 1N0

www.presencelotbiniere.com

Service bénévole de dernier recours pour l'accompagnement transport des personnes atteintes de cancer de tous les âges, vers les lieux de traitement de Québec et Lévis.

Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

A-Droit Chaudière-Appalaches (L')



(418) 837-1113 ou 1-866-837-1113 418-837-8555

5935, rue St-Georges local 130, Lévis, G6V 4K8

www.ladroit.org

Service d'aide et d'accompagnement dans la défense individuelle et collective des droits des personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale. Se déplace sur le territoire de Lotbinière sur demande.

Lundi au vendredi 9h à 17h

Aide Alimentaire Lotbinière



☎ (418) 728-4201

1000, St-Joseph, local 101, St-Flavien, G0S 2M0
www.aidealimentairelotbiniere.org

Vise à assurer une sécurité alimentaire à tous les résident(e)s de la MRC de Lotbinière par le biais de dépannage alimentaire. L'organisme favorise l'accueil et le soutien à la clientèle et fait des activités de sensibilisation et d'éducation populaire.

🕒 Lundi au vendredi 8h à 16h

Aide juridique

☎ (418) 833-1740 📠 (418) 833-9813

5130, Suite 200, boul. Guillaume-Couture, Lévis, G6V 9L4
www.aidejuridiquequebec.qc.ca

À la suite d'une rencontre qui détermine si la personne est admissible à ce service, l'aide juridique donne de l'information et offre des services d'avocat gratuits aux personnes à faible revenu. Selon votre revenu, une contribution peut être demandée.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Al-Anon et Alateen

☎ 1-844-725-2666

www.al-anon-alateen-quebec-est.ca

Offre pour les familles et amis des personnes alcooliques, un service d'information et de référence. Offre de l'intervention de groupe, produit un journal et diverses publications.

Lieux de rencontres: Charny, Lévis et Saint-Jean-Chrysostôme

🕒 7 jours, 24h

Alcooliques anonymes (AA)

 (418) 835-1631 (Lévis)

www.aa-quebec.org/region89

Association d'hommes et de femmes qui ont le désir de régler leur problème d'alcool et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir. Elle offre un service d'écoute téléphonique. Dans la région de Lotbinière, des groupes d'entraide et un service de suivi sont disponibles.



Mardi à St-Agapit à 20h, à la Sacristie de l'Église

Jeudi à Laurier-Station à 20h, au 372, boul. St-Joseph

Allaitement Québec



 (418) 623-0971 ou 1-877-623-0971

Ligne de soutien où on peut obtenir les coordonnées de la bénévole de garde.



7 jours sur 7 de 9h à 21h



(418) 704-3575 (Bureau administratif)

177, 71^e rue Est, 2^e étage, Charlesbourg, G1H 1L4

www.allaitementquebec.org

Location et vente de tire-lait manuel et électrique. Information concernant les rencontres pré et post-natales, consultante en lactation. Clinique d'allaitement communautaire au point de service de Ste-Marie sur rendez-vous au 418-704-3575. Halte allaitement à la Maison de la famille de Lotbinière (p.27)



Sur rendez-vous

Alter justice

 (418) 529-9031 ou 1-833-522-4343

275, rue du Parvis, bureau 510, Québec G1K 6G7

www.alterjustice.org

Groupe d'aide et d'information aux personnes judiciairisées. Offre des ateliers, de l'aide pour la demande de pardon et de la défense des droits. Possibilité de rencontre dans la MRC de Lotbinière.



Lundi et mercredi au vendredi 10h à 12h et 13h à 16h

Mardi 13h à 16h

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Rive-Sud



☎ (418) 835-6633 ou 1-877-835-6633 📠 (418) 835-5818

33, rue Carrier, Lévis, G6V 5N5

www.acefrsq.com

L'ACEF établit, avec la personne, un portrait de sa situation afin de trouver des solutions à ses problèmes d'endettement (services de consultation budgétaire). Offre aussi de la formation, de l'information sur les finances personnelles, la consommation, le crédit, le logement, etc. Possède aussi un service de défense des droits des locataires et des consommateurs. Il est possible de prendre rendez-vous pour une rencontre dans la MRC de Lotbinière.

🕒 Lundi au jeudi 8h30 à 12h et 13h à 16h30, vendredi 8h30 à 12h

Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches

☎ 1-877-387-7379 ou 418-387-7379

1017, bureau 104-A, boul. Vachon Nord, Sainte-Marie, G6E 1M3

www.afrca.ca

Pour répondre à vos besoins, groupes d'entraide, écoute téléphonique, conférences, parlons fibromyalgie, pochette d'informations, centre de documentation. Possibilités de rencontres dans Lotbinière.

🕒 Lundi au jeudi 8h30 à 16h30

Association des traumatisés crânio-cérébraux des deux-Rives

☎ (418) 842-8421 ou 1-866-844-8421



14, rue St-Amand, Québec, G2A 2K9

www.tcc2rives.qc.ca

Vient en aide aux traumatisés crânio-cérébraux modérés à sévères ainsi qu'à leurs proches. Possibilité de rencontres dans Lotbinière.

🕒 Lundi au vendredi de 9h à 16h



Au voilier de Lili (Association des personnes handicapées de Lotbinière)

☎ (418) 881-3884 #1 ☎ (418) 881-4021



16, rue du Collège, St-Apollinaire, G0S 2E0

www.auvoilierdelili.com

Organisme de promotion et de défense de droits des personnes ayant des limitations fonctionnelles. Il offre différents services adaptés à la personne dont diverses activités de loisirs (quilles, hockey, arts, voyages). Services aux familles tels que répit de jour, répit hébergement, soutien à la famille, camp de jour estival, activités, etc.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30



Bibliothèques

Dosquet

☎ (418) 415-1015

154-A, St-Joseph

🕒 Lundi 9h30 à 11h, Mardi 18h30 à 20h

Mercredi 14h30 à 16h30

1^{er} Jeudi 18h30 à 20h, 2^e Dim. 10h à 11h

Issoudun

☎ (418) 728-9061

268, rue Principale

🕒 Mercredi 16h à 20h

Samedi 9h30 à 11h30

Joly

☎ (418) 728-2984

729, rue des Loisirs

🕒 Mardi 13h à 16h

Jeudi 19h à 20h

Samedi 9h à 12h

Laurier-Station

☎ (418) 728-5939

147, rue St-Denis

🕒 Mardi 13h à 15h, 18h30 à 20h

Mercredi 18h30 à 20h

Samedi 10h à 12h

(Fermé en juillet)

Lotbinière

☎ (418) 796-2912 # 12250

30, rue Joly, local 100

🕒 Lundi 19h à 20h30

Samedi 10h à 11h30

St-Agapit

☎ (418) 888-3961 #26050

1134, rue du Centenaire

(École secondaire Beauvillage)

🕒 Mardi et jeudi 18h à 20h30

Ste-Agathe

☎ (418) 599-2830

4627, rue Gosford Ouest

🕒 Mardi 18h30 à 20h30

Jeudi 14h à 16h

Samedi 9h30 à 11h30

(Été fermé le jeudi)

St-Antoine-De-Tilly

☎ (418) 886-2603

943, rue de l'Église

🕒 Mardi et mercredi 18h à 20h

Jeudi 10h à 11h30

Dimanche 10h à 12h



Bibliothèques (suite)

St-Apollinaire

☎ (418) 881-2447

94, Principale, suite 102

🕒 Mardi 13h30 à 20h30

Mercredi 9h à 11h, 13h30 à 17h30

Jeudi 15h30 à 20h30

Samedi et dimanche 9h à 12h

St-Édouard

☎ (418) 796-2433 # 12050

105, rue de l'École

🕒 Jeudi 18h30 à 20h30

Ste-Croix

☎ (418) 796-0503 #27050

6380, rue Garneau

(École Pamphile Lemay)

🕒 Mardi et jeudi 16h30 à 20h

St-Flavien

☎ (418) 728-4190 #5

12-A, rue Roberge

🕒 Mardi 13h à 15h et 18h à 20h

Samedi 10h à 12h (fermé l'été)

St-Gilles

☎ (418) 888-4210 #17050

1540, rue du Couvent

🕒 Mardi et jeudi 18h30 à 20h

Samedi 13h à 15h

St-Narcisse

☎ (418) 475-6464

101, rue Beaumont

🕒 Mercredi 19h à 20h30

St-Patrice

☎ (418) 596-2439

470, rue du Manoir

🕒 Mardi et jeudi 18h30 à 20h

Samedi 10h à 11h30 (fermé l'été)

St-Sylvestre

☎ (418) 596-2427

824, Principale

🕒 Jeudi 19h à 20h30

Dimanche 10h à 11h30

Val-Alain

☎ (418) 744-3712

1198, rue de l'Église

🕒 Mardi 18h30 à 20h

Leclercville

☎ (819) 292-2331

8055, route Marie-Victorin

🕒 Jeudi 19h à 20h30

Bureaux municipaux

Dosquet	 (418) 728-3653	 (418) 728-3338
Issoudun	 (418) 728-2006	
Joly	 (418) 728-2984	 (418) 728-2997
Laurier-Station	 (418) 728-3852	 (418) 728-4801
Leclercville	 (819) 292-2331	 (819) 599-0550
Lotbinière	 (418) 796-2103	
MRC de Lotbinière	 (418) 926-3407	 (418) 926-3409
St-Agapit	 (418) 888-4620	 (418) 888-4791
Ste-Agathe	 (418) 599-2605	 (418) 599-2905
St-Antoine-de-Tilly	 (418) 886-2441	 (418) 886-2075
St-Apollinaire	 (418) 881-3996	 (418) 881-4152
Ste-Croix	 (418) 926-3494	 (418) 926-2570
St-Édouard	 (418) 796-2971	 (418) 796-2228
St-Flavien	 (418) 728-4190	 (418) 728-3775
St-Gilles	 (418) 888-3198	 (581) 700-6076
St-Narcisse	 (418) 475-6842	 (418) 475-6880
St-Patrice	 (418) 596-2362	 (418) 596-2430
St-Sylvestre	 (418) 596-2384	 (418) 596-2375
Val-Alain	 (418) 744-3222	 (418) 744-1330

Bureau coordonnateur (BC) Rayons de soleil, Services de garde en milieu familial



☎ (418) 981-0101

☎ (418) 981-0103

109-2, rue Principale, St-Apollinaire, G0S 2E0

www.bcrayonsdesoleil.com

Le BC Rayons de Soleil coordonne les services de garde en milieu familial dans les 18 municipalités du territoire de la MRC de Lotbinière. Les parents peuvent consulter le site internet pour obtenir la liste des services de garde en Lotbinière.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière



☎ (418) 728-4825 ou 1-866-728-4825 ☎ (418) 728-4822

1000, St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0

www.cpalotbiniere.com

Organisme d'entraide qui apporte du soutien à plus de 300 bénévoles âgés qui offrent des services pour favoriser le maintien à domicile des aînés, dont l'accompagnement-transport bénévole, les visites d'amitié et la référence entourant l'offre alimentaire. Il soutient les bénévoles qui œuvrent en promotion des saines habitudes de vie (VIACTIVE, Loisir Actif, Plein Air et Vivre en Équilibre). Le Carrefour agit à titre de table locale de concertation des aînés de la MRC de Lotbinière et soutient un comité de bénévoles qui défend les droits des aînés. Possibilité de visite à domicile par le travailleur de milieu pour faire le pont avec les ressources et les services de la région.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h



Carrefour Emploi Lotbinière



☎ (418) 888-8855 📠 (418) 888-8865

1159, rue Principale, bureau 101, St-Agapit, G0S 1Z0

www.carrefouremploi.lotbiniere.com

Organisme communautaire offrant des services liés au choix de carrière, à la recherche d'emploi et à l'insertion sociale. De plus, il s'implique dans le milieu à travers plusieurs projets en entrepreneuriat, en persévérance scolaire, bénévolat et volontariat.

Service aux nouveaux arrivants:

Offre du soutien pour faciliter l'accueil et l'intégration des personnes immigrantes dans la région (recherche d'emploi, recherche de logement, réseautage, visite de la région, etc.). Offre du soutien aux municipalités en matière d'immigration et sensibilise le milieu à l'apport de l'immigration.

🕒 Lundi, mardi, jeudi de 8h30 à 16h30

Mercredi de 8h30 à 20h

Vendredi de 8h30 à 15h

Horaire d'été : fermé le vendredi

Centre Anti-Poison du Québec (CAP)

☎ 1-800-463-5060

www.antipoison.ca

Le CAP est constitué d'une équipe d'infirmières et de médecins spécialisés dans les situations urgentes d'empoisonnement. Il offre un service d'urgence téléphonique sans frais.

🕒 7 jours, 24 heures



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

☎ (418) 833-9993 ou 1-888-881-7192 📠 (418) 833-6365

5731, rue St-Louis, bureau 301, Lévis, G6V 4E2

www.cavac.qc.ca

Offre de l'intervention post-traumatique et psychosociale, soutien et accompagne les victimes, les proches des victimes et les témoins d'un crime sans obligation de plainte policière. Offre de la consultation téléphonique, de l'information sur le processus judiciaire, sur les droits et recours possibles. Assistance technique pour remplir les différents formulaires applicables (CNESST, SAAQ, Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC), etc.).

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de la Rive-Sud



☎ (418) 835-8342 ou 1-866-835-8342 📠 (418) 835-8345

C.P. 13, Succursale Lévis, Lévis, G6V 6N6

www.calacs rivesud.org

Organisme qui aide les femmes et les adolescentes (14 ans et plus) qui ont subi des agressions sexuelles ainsi qu'à leur entourage et à ceux qui sont en contact avec des personnes ayant vécu des agressions sexuelles. Offre de l'accompagnement médico-socio-légal et judiciaire pour les victimes, des services individuels et de groupe, de l'écoute téléphonique et de la sensibilisation auprès de différents groupes. Possibilité de rencontre au CLSC de Laurier-Station sur rendez-vous. Les rencontres virtuelles sont également possibles.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30



Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Chaudière-Appalaches

 (418) 387-8414 ou 1-888-841-8414  (418) 387-3055
167, rue Notre Dame Nord, C.P. 790, Ste-Marie, G6E 3B9
www.caapca.ca

Apporte un soutien aux personnes insatisfaites des services du réseau de la santé et des services sociaux et accompagne dans les démarches de dépôt de plaintes. Exemples de plaintes : services d'un CLSC, d'un centre hospitalier, services ambulanciers, services d'un organisme communautaire, etc. Aide lors d'un problème avec un bail pour un résident en RPA (résidence pour personnes âgées). Se déplace dans Lotbinière sur rendez-vous.

 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Centre d'éducation des adultes des Navigateurs



CEA des Navigateurs secteur Ste-Croix

 (418) 796-0504

6380, rue Garneau, Sainte-Croix, G0S 2H0

 Pour 2022-2023, les cours sont offerts au Centre de St-Romuald

Centre de Saint-Romuald

 (418) 839-6482 ou (418) 796-0504 # 32097  (418) 839-9855

1172, boul. Guillaume-Couture, Lévis, G6W 0R8
www.educationdesadultes.qc.ca

Offre une formation de base aux adultes en français, en anglais et en mathématiques. Possibilité d'un service d'enseignement à distance. Les adultes peuvent aussi y obtenir un diplôme d'études secondaires ou obtenir des préalables dans certaines disciplines de 3e et 4e secondaire. Horaire flexible de jour ou de soir pour le centre de St-Romuald.

 Lundi au vendredi 8h à 16h

Centre de crise de Québec



(418) 688-4240

1380, René Levesque Ouest, Québec, G1S 1W6

www.centredecrise.com

Accueille les personnes de 14 ans et plus qui vivent une situation de crise, qu'elle soit reliée à une situation ou à un problème de santé mentale. Les services offerts sont l'intervention téléphonique, des entrevues d'évaluation/décompression et, si nécessaire, une courte période d'hébergement d'une durée comprise entre 24 heures et 7 jours.

7 jours, 24 h

Centre de la petite enfance (CPE) Jolibois



(418) 881-3664

50, rue Principale, St-Apollinaire, G0S 2E0

Service de garde où les enfants de 0 à 5 ans trouvent un milieu de vie stimulant. Propose un programme éducatif offert par des éducatrices professionnelles. Compte quatre installations:

- St-Apollinaire : 50, rue Principale
- St-Gilles : 1502, rue de l'Aréna
- St-Narcisse-de-Beaurivage : 389, rue St-François
- St-Agapit : 1138, avenue Daigle

Lundi au vendredi 6h45 à 17h45

Centre de la petite enfance (CPE) L'envol



(418) 926-2599

(418) 926-3864

www.cpelenvol.com

Service de garde éducatif où les enfants trouvent un milieu de vie stimulant. Propose un programme pédagogique offert par des éducatrices professionnelles. Une journée par semaine se déroule en anglais. Compte trois installations pour les enfants de 0 à 5 ans:

- 1- Laurier-Station (Semeur d'étoiles) : 145, rue Dubois
- 2- Laurier-Station (Pluie d'étoiles) : 120, rue du Hêtre
- 3- Ste-Croix (Poussière d'étoiles) : 6328, rue Principale

Service de garde 1 : Lundi au vendredi 6h45 à 17h45
Services de garde 2 et 3 : Lundi au vendredi 6h30 à 17h30

Centre de réadaptation en dépendance de Chaudière-Appalaches (CRD-CA) du CISSS

 (418) 835-3400 #15472 ou 1-888-774-3329  (418) 835-1978
99, rue du Mont-Marie, Lévis, G6V 0M4

Service de désintoxication, de réadaptation et de réinsertion sociale pour les personnes vivant des problèmes de dépendance à l'alcool, aux médicaments, aux drogues illégales et aux jeux compulsifs. Offre une thérapie interne, un programme de maintien à la méthadone et un programme pour conducteurs récidivistes. Est aussi un service d'aide pour les proches de la personne qui consomme. Plusieurs points de service, dont le CLSC Laurier-Station.

 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Centre de Service Canada - Assurance-Emploi

 1-800-808-6352  (418) 834-2551

50, Rte du Président Kennedy, Place Lévis, suite 175, Lévis, G6V 6W8
www.canada.ca

Bureau gouvernemental qui offre de l'information et traite les demandes d'assurance-emploi (chômage).

 Lundi au vendredi 8h30 à 16h

Centre Ex-Equo



 (418) 832-6588 ou 1-877-613-1900  (418) 390-1901

8165, rue Mistral, Lévis, G6X 3R8
www.exequo.ca

Offre de l'accueil, de l'évaluation et des rencontres de groupe aux hommes avec des comportements de violence conjugale et familiale. Le service est aussi offert aux femmes avec des comportements de violence conjugale et familiale. Service d'aide aux personnes judiciarisées ou non ayant commis ou craignant de commettre une transgression sexuelle et ce peu importe si l'événement est récent ou non. Il est possible de prendre rendez-vous avec un intervenant pour une rencontre individuelle au CLSC Laurier-Station.

 Lundi au vendredi 8h à 16h30

Centre-Femmes de Lotbinière



☎ (418) 728-4402

139, rue Principale, Saint-Flavien, G0S 2M0
www.cflotbiniere.org

Le Centre est ouvert à toutes les femmes de la MRC de Lotbinière. Il propose diverses activités et actions : relation d'aide et références, cuisines collectives, conférences, groupes de connaissance de soi, centre d'échange de vêtements, moments d'implication et il publie un bulletin de liaison L'Inform'Entr'Elles.

🕒 Lundi au jeudi 8h30 à 16h30 et le vendredi matin sur rendez-vous

Chambre de commerce de Lotbinière



☎ (418) 998-6775

C.P. 3013, St-Apollinaire, G0S 2E0
www.cclotbiniere.com

La chambre de commerce utilise des outils et organise des activités visant le réseautage, la visibilité, l'information et la reconnaissance de ses membres. Elle intervient sur les tribunes traitant des sujets politiques concernant les commerces en étant attentive aux besoins de ses membres.

Cliniques médicales

Ste-Agathe	☎ (418) 599-2825	2441, St-Georges
St-Apollinaire	☎ (418) 881-2736	410, Rte 273
Ste-Croix	☎ (418) 926-3260	6350, Principale
St-Patrice	☎ (418) 596-2213	473, Principale



CLSC de Laurier Station - Centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS) Secteur Lotbinière

☎ (418) 728-3435 ou 1-888-600-3435

135, rue de la Station, Laurier-Station, G0S 1N0

Accueil, évaluation et orientation (AEO) du CLSC

Accueil Santé

☎ (418) 728-3435 #81307

Vous dirige vers les services qui répondront à vos besoins en santé (demande de physiothérapie, d'ergothérapie, services nutritionnistes, suivi avec une infirmière, etc.).

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Accueil Social

☎ 811 option 2

Vous dirige vers les ressources qui répondent à vos demandes psychosociales (toxicomanie, problèmes financiers et familiaux, perte d'autonomie, etc.). Porte d'entrée pour certains services.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Info Santé

☎ 811 option 1

Service d'assistance téléphonique qui offre en tout temps l'accès à une infirmière pour répondre à toutes vos questions de santé et de services sociaux.

🕒 7 jours, 24h



Codes postaux

Dosquet.....	G0S 1H0
Issoudun.....	G0S 1L0
Joly.....	G0S 1M0
Laurier-Station.....	G0S 1N0
Leclercville.....	G0S 2K0
Lotbinière.....	G0S 1S0
St-Agapit.....	G0S 1Z0
Ste-Agathe.....	G0S 2A0
St-Antoine-de-Tilly.....	G0S 2C0
St-Apollinaire.....	G0S 2E0
Ste-Croix.....	G0S 2H0
St-Édouard.....	G0S 1Y0
St-Flavien.....	G0S 2M0
St-Gilles.....	G0S 2P0
St-Narcisse.....	G0S 1W0
St-Patrice.....	G0S 1B0
St-Sylvestre.....	G0S 3C0
Val-Alain.....	G0S 3H0

Comptoir d'entraide St-Gilles

☎ (418) 888-5603

170, rue O'Hurley, St-Gilles, G0S 2P0

Offre un comptoir de vêtements usagés et du dépannage alimentaire.

🕒 Mardi 13h à 16h Jeudi 19h à 21h

Fermé pendant l'été

Comité des usagers (CISSS Chaudière-Appalaches) Site de Laurier-Station

 (418) 728-3962 #81439

cuad.ciass-ca@ssss.gouv.qc.ca

Le comité des usagers promouvoit la défense des droits des usagers. Il est un partenaire de confiance pour écouter les commentaires des usagers en toute confidentialité, connaître le degré de satisfaction sur les services obtenus, faire connaître aux responsables les situations à améliorer pour le bien-être collectif et aider à corriger les situations difficiles en vous accompagnant dans le traitement de vos insatisfactions.

Connexion Emploi ressources femmes



 (418) 839-3109

 (418) 834-6411

1201, rue Charles-Rodrigue, Bureau 102, Lévis, G6W 0N1

www.connexionemploiresources.com

Organisme qui aide les femmes de la Rive-Sud à intégrer le marché du travail. Orientation, bilan professionnel et personnel, recherche d'emploi, stages en milieu de travail, activités individuelles ou de groupe.

 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Contrevent (Le)

 (418) 835-1967 ou 1-888-835-1967  (418) 835-0831

190, rue St-Joseph, Lévis, G6V 1C9

www.contrevent.org

Services offerts: information, référence, consultations individuelles ou familiales, conférences, groupes d'entraide, écoute téléphonique, répit-dépannage et assistance dans les démarches légales et accompagnement aux parents, frères, sœurs, conjoints, amis et à toute autre personne touchée par la maladie mentale ou le trouble de santé mentale d'un adulte de 18 ans et plus.

 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Horaire d'été: fermé le vendredi

Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière

☎ (418) 728-4881 📠 (418) 728-4883

92, rue Principale, Saint-Flavien, G0S 2M0
www.cooplotbiniere.com

Vous pouvez bénéficier d'un tarif réduit selon votre situation pour les services suivants: entretien ménager, lessive, préparation de repas, soins à la personne, répit aux proches aidants, grands ménages, approvisionnement et autres courses. Tous les services sont admissibles au crédit d'impôt pour personnes de 70 ans et plus. Relevailles ADORÉ (3 heures gratuites de service en entretien ménager et/ou préparation de repas pour parents d'enfant de moins de 0-6 mois résidant dans la MRC de Lotbinière).

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Corporation de défense des droits sociaux (CDDS) de Lotbinière

☎ (418) 728-4054 📠 (418) 728-4028

372, rue St-Joseph, local 1, Laurier-Station, G0S 1N0
www.cddslotbiniere.com

La CDDS est un organisme qui accompagne et représente les individus dans la défense individuelle et collective de leurs droits en lien avec le chômage et l'aide sociale. Offre également une clinique d'impôt pour les personnes à faible revenu et de l'aide pour remplir certains formulaires.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h30
(Idéalement sur rendez-vous)

Dépannage LLE - Lotbinière, Leclercville et St-Édouard

☎ (418) 796-2258

7411, Marie-Victorin, Lotbinière, G0S 1S0

Service de dépannage alimentaire pour les personnes dans le besoin résidant dans l'une des trois municipalités.

🕒 En tout temps.

Député fédéral de Lotbinière



Monsieur Jacques Gourde

Député du Parti Conservateur du Canada

☎ (418) 836-0970 ou 1-888-300-5015

📠 (418) 836-6177

2677, route Lagueux, Lévis, G6J 1B7

www.jacquesgourde.ca

N.B.: Vous pouvez écrire au député fédéral sans apposer de timbre.

Députée provinciale de Lotbinière



Madame Isabelle Lecours

Députée de la Coalition Avenir Québec

☎ 418-881-3450 ou 1-855-718-3444

📠 (418) 881-3916

57, rue Chaîné, St-Apollinaire, G0S 2E0

m.assnat.qc.ca

Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ)

Centres jeunesse Chaudière-Appalaches

☎ 1-800-461-9331

📠 (418) 386-3362

363, route Cameron, Ste-Marie, G6E 3E2

www.cisss-ca.gouv.qc.ca

La Loi sur la protection de la jeunesse a confié au directeur de la protection de la jeunesse de chaque région administrative du Québec la responsabilité de recevoir et de traiter les signalements d'enfants en situation de danger. Son rôle est de prendre les mesures nécessaires pour assurer la protection des enfants dont la sécurité ou le développement est compromis.

🕒 7 jours, 24h



Éco-Centre

☎ (418) 728-5554 et (418) 926-3407 ou (418) 990-0175 (sans frais)

1450, rang Pointe-du-jour (site d'enfouissement), St-Flavien, G0S 2M0
108-A, rue du Parc, St-Patrice-de-Beaurivage, G0S 1B0
www.mrcclotbiniere.org

Pour une gestion écologique des ressources, les citoyens et citoyennes de Lotbinière peuvent y déposer gratuitement leurs résidus domestiques dangereux, pneus, métal, matériel informatique, peinture, etc.

🕒 Les contacter pour vérifier les heures d'ouverture selon la saison

Émotifs Anonymes (ÉA)

☎ (581) 997-1818

230, rue Proulx, Québec, G1M 1W7
www.emotifsanonymes.org

Si vos émotions vous submergent (angoisse, déprime, manque de confiance en soi, mal de vivre, etc.) et vous empêchent d'être bien, les ÉA vous offrent le cadre de groupes chaleureux et tolérants où il est possible de partager ses expériences sans craindre d'être jugé.

Entraide Parents

☎ (418) 684-0050 📠 (418) 684-0564

1450, boul. Père-Lelièvre, local H, Québec, G1M 1N9
www.entraideparents.com

Organisme communautaire qui vise à soutenir le parent dans son rôle et à favoriser l'entraide entre les parents d'enfants de 0 à 30 ans. Offre du soutien téléphonique, des programmes d'apprentissage, des café-rencontres, des conférences et des groupes d'entraide.

🕒 Lundi au jeudi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30



Entraide St-Apollinaire

 (418) 881-2179

9, rue Industrielle, St-Apollinaire, G0S 2E0

Offre un comptoir de vêtements et de divers objets usagés pour tous et du dépannage alimentaire ainsi que des paniers de Noël pour les résidants de St-Apollinaire.

 Mardi 10h à 16h, jeudi 18h à 20h30

2^e et 4^e samedi du mois de 10h à 16h

Entraide Ste-Croix



 (418) 926-3888

6175, rue Principale, Sainte-Croix, G0S 2H0

Organisme dont la mission est de répondre aux urgences et de venir en aide aux personnes de Sainte-Croix, dans le besoin, par du dépannage alimentaire, de l'écoute, du soutien et de l'accompagnement. Offre également une friperie à petits prix pour tous.

 Lundi au vendredi 9h à 15h

Friperie ouverte les 1^{er} et 3^e samedis du mois de 10h à 15h

Mercredi et vendredi de 13h à 15h

Équijustice Lévis



 (418) 834-0155

 (418) 834-3950

5955, rue Saint-Laurent, bureau 301, Lévis, G6V 3P5

www.equijustice.ca

Cet organisme offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation. Il propose des espaces d'écoute et d'échanges, confidentiels et sécuritaires, à toutes personnes concernées par un acte criminel (victimes, auteurs, témoins ou proches), ou par un conflit. Sauf les situations de droit familial (séparation divorce, garde d'enfants, etc.).

 Lundi au vendredi 9h à 18h et le mercredi 9h à 20h

Espace Chaudière-Appalaches



☎ (418) 603-8383

4060, boul. Guillaume-Couture, bureau 205, Lévis, G6W 6N2

www.espacesansviolence.org

Fait la prévention de la violence faite aux enfants. Ses services : programme éducatif, sensibilisation, aide téléphonique et référence.

🕒 Lundi au jeudi 8h à 17h

Evol (Entrepreneuriat féminin)



☎ 1-844-523-7767

1175, avenue Lavigerie, bur. 50, Québec, G1V 4P1

www.evol.ca

Evol dédie ses activités au développement de l'entrepreneuriat féminin. Il soutient la création, l'acquisition et la croissance d'entreprises viables, dirigées et détenues par des femmes, en rendant accessibles des ressources essentielles à leur succès.

🕒 Lundi au vendredi 9h à 12h et 13h à 16h

Express Lotbinière, Transport collectif



☎ (418) 881-3884 # 2 ou 1-877-212-3884 #2

16, rue du collège, Saint-Apollinaire, G0S 2E0

www.express-lotbiniere.com

Express Taxi offre du transport entre 7h et 17h, selon les disponibilités des véhicules, en partance des 18 municipalités de Lotbinière vers les lieux de services (Laurier-Station, St-Flavien, Ste-Croix, St-Apollinaire et St-Agapit).

Express vers Ste-Foy offre quatre départs de Laurier-Station le matin (6h15, 6h45, 8h, 11h15) et quatre retours de Ste-Foy le soir (13h, 16h10, 17h, 18h).

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30



Ferme pédagogique Marichel



(418) 599-2949

809, rang Bois Franc, Ste-Agathe, G0S 2A0
www.fermemarichel.com

Offre des camps de vacances aux jeunes de 5 à 16 ans pour leur permettre de découvrir et apprécier le milieu agricole et développer des habitudes de vie saines et respectueuses de l'environnement. Possibilité de réserver pour un événement, un séjour familial ou une classe nature.

Ouvert à l'année, sur réservation

Gare d'autobus de Ste-Foy

(418) 650-0087 www.autobus.qc.ca

3001, chemin Quatre-Bourgeois, Québec, G1V 4E9

1-888-999-3977 www.ortleauxexpress.com

On peut réserver une place pour se rendre à Ste-Foy en partant de St-Apollinaire. Et à partir de Ste-Foy, il est possible de se rendre partout au Québec.

Groupe Régional d'Intervention Sociale (GRIS) - Chaudière-Appalaches



(418) 903-7878 (855) 948-9154

5731, rue Saint-Louis, bur. 302, Lévis, G6V 4E2
www.grischap.org

Service d'accompagnement pour les personnes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle. Offre aussi un support à l'entourage. Se déplace dans Lotbinière dans un lieu anonyme choisi par la personne. Démarches adaptées selon l'âge de la personne.

Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Hôpitaux

Centre de santé Paul-Gilbert

☎ (418) 380-8993

9330, boul. du Centre hospitalier, Charny, G6X 1L6

CHU de Québec

☎ (418) 525-4444

Regroupe le CHUL, le Centre Hospitalier St-François d'Assise, St-Sacrement, l'Enfant-Jésus et l'Hôtel-Dieu de Québec. On appelle à ce numéro pour prendre un rendez-vous à l'un ou l'autre de ces cinq établissements.

Hôtel Dieu de Lévis

☎ (418) 835-7121 ou Sans frais: 1-888-835-7105

143, rue Wolfe, Lévis G6V 3Z1

Département de planification des naissances du Centre hospitalier St-François d'Assise (avortement)

☎ (418) 525-4397 ☎ (418) 525-4424

10, de L'Espinay, Local C 3-644, Québec, G1L 3L5

Offre un service d'avortement médicamenteux jusqu'à 9 semaines et chirurgical jusqu'à 20 semaines, payé par l'assurance-maladie. Il offre aussi la pose de stérilet et de stérilet d'urgence ainsi que de l'aide à la contraception.

🕒 Lundi au vendredi 8h à 11h30 et 13h à 15h30

Info aide violence sexuelle

☎ 1-888-933-9007

Écoute, information et références pour toutes personnes et pour les proches des personnes qui ont été victime d'agression à caractère sexuel. Soutien ponctuel, service bilingue, anonyme et confidentiel.

🕒 7 jours, 24 h

Info social (Urgence détresse)

 **1 866-appelle (1 866-277-3553)**

Service téléphonique de première ligne lors de situation de crise (deuil, difficulté de couple, difficulté avec enfant ou adolescent, suicide, toxicomanie, etc.).

 7 jours, 24h

Interligne



 1-888-505-1010

www.interligne.co

Offre des services d'écoute, d'information et de référence aux personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre. Service de clavardage et texto offert.

 7 jours, 24h

Jonction pour Elle (La)

 (418) 833-8002 ou 1-800-363-9010

 (418) 833-8009

C.P.1257, Lévis, G6V 6R8

www.jonctionpourelle.com

Maison d'hébergement pour les femmes et leurs enfants victimes de violence. Offre de l'hébergement, de l'écoute téléphonique, du support, de l'information, de l'accompagnement et de la consultation externe (possibilité de rencontre dans Lotbinière). Après avoir eu un suivi, il est possible de loger à la maison de 2e étape pour une durée d'un an. Offre des ateliers de sensibilisation.

 7 jours, 24 h

Ligue La Leche (LLL)

 1-866-255-2483 (1-866-allaiter)



www.allaitement.ca

Expertise complète et gratuite en allaitement et en maternage. Offre un soutien téléphonique, un service de bibliothèque et des réunions d'information.

 Monitrices bénévoles : 7 jours, 9h à 21h

Ligne parents

 1-800-361-5085

www.ligneparents.com

Service téléphonique spécialisé dans les relations parents-enfants/adolescents. Des intervenantes professionnelles répondent aux questions sur l'éducation et le développement des enfants, aident dans la gestion de crises ou de conflits parents-enfants, écoutent les besoins des parents ayant des enfants de moins de 20 ans habitant à la maison. Clavardage disponible sur le site internet.

 7 jours, 24 h

Maison de la famille de Lotbinière



 (418) 881-3486

81, rue Rousseau, St-Apollinaire, G0S 2E0

www.maisonfamillelotbiniere.com

Centrée sur les besoins des familles, parents, enfants, grands-parents, en groupe ou individuellement. Ateliers et services de consultation.

 Lundi au vendredi 9h à 16h

Maison de naissance Mimosa



 (418) 839-0205

 (418) 839-2026

182, rue de Saint-Romuald, Lévis, G6W 3G9

Permet aux femmes d'avoir un suivi de maternité continu et personnalisé et un accouchement avec une sage-femme. Trois lieux de naissance sont disponibles: à domicile, à la maison de naissance et à l'Hôtel Dieu de Lévis. Offre un suivi complet prénatal et postnatal, un soutien à l'allaitement, des rencontres de groupe, des cours prénataux, un centre de documentation et des soirées d'information mensuelles. Services couverts par la RAMQ.

 Lundi au vendredi 8h à 16h

Maison des femmes de Québec

☎ (418) 522-0042 📠 (418) 522-8034

C.P. 48023, Québec, G1R 5R5

www.lamaisondesfemmesdequebec.com

Maison d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. Elle offre de l'écoute téléphonique, de l'intervention individuelle et de groupe, de l'accompagnement et du support dans différentes démarches pour les femmes et les enfants qui y sont hébergés. Intervention à l'externe. Fait de la prévention et de la sensibilisation auprès de la population.

🕒 7 jours, 24h

Maisons des jeunes

Dosquet, 1, rue Viger

☎ (418) 728-4665

St-Gilles, 161, O'Hurley

☎ (418) 888-4027

Issoudun, 455, de l'Église

☎ (418) 728-9196

Ces maisons des jeunes sont supervisées par le Regroupement des jeunes de Lotbinière (voir p.31).

Maison Marie-Rollet

☎ (418) 688-9024 📠 (418) 688-4539

C.P. 20004, succ. Belvédère, Québec, G1S 4Z2

www.maisonmr.com

Maison qui accueille et héberge les femmes victimes de violence (accompagnées ou non de leurs enfants). Interventions individuelles et de groupe, suivi post hébergement et à l'externe. Accessible pour les personnes à mobilité réduite.

🕒 7 jours, 24 h



Médiation Citoyenne

 (418) 881-3486

81, rue Rousseau, St-Apollinaire G0S 2E0

www.equijustice.ca

Service de gestion de conflits et de médiation pour les citoyens de Lotbinière vivant des conflits de différentes natures : voisinage, familial (excepté les situations conjugales), travail, criminel, abus/intimidation, etc. Service offert à la Maison de la famille de Lotbinière (p.27).

 Sur rendez-vous

Médiation familiale (Nadia Bergeron)

 (418) 922-2547

1514, Chemin Filteau, Lévis, G7A 5L4

www.nadiabergeron.com

Utile lors de la négociation et du règlement d'une demande de séparation, de dissolution de l'union civile, de divorce, de garde d'enfants, de pension alimentaire ou de révision d'un jugement existant. Ce service offre 5 heures de séances gratuites avec une personne médiatrice à un couple qui a des enfants. Pour les gens sans enfant, des séances sont aussi possibles.

 Jour, soir et une fin de semaine par mois

Micro-crédit Chaudière-Appalaches

 (418) 903-3824



153, boul. Laurier, bur. 100, Laurier-Station, G0S 1N0

www.microcreditca.org

Organisme sans but lucratif qui offre un soutien technique et financier aux personnes exclues des réseaux de financement traditionnels dans le but de favoriser l'employabilité. Le fonds, créé à partir des dons de la communauté est redistribué sous forme de prêts allant jusqu'à 5000\$ et est accompagné d'un suivi individuel et personnalisé afin d'optimiser les chances de réussite.

 Sur rendez-vous seulement

Narcotiques Anonymes

 1-855-544-6362 (sans frais)

www.naquebec.org

Narcotiques Anonymes est une association à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous nous réunissons régulièrement pour nous aider à rester abstinents. Rencontres en présentiel et en virtuel entre 7h et 23h.

 7 jours, 24h

Oasis de Lotbinière (L')



 (418) 728-2085  (418) 728-2214

17, rue des Érables, St-Flavien, G0S 2M0

www.oasisdelotbiniere.org

Lieu d'aide et d'entraide. Offre du soutien, de l'accompagnement et des activités de groupe aux personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale. Comprend aussi un volet d'intégration au travail qui offre un service de suivi et de maintien à l'emploi, ainsi que des programmes visant l'intégration sociale.

 Lundi au vendredi 8h30 à 16h

Office municipal d'habitation (OMH)

Gestion des logements subventionnés pour les personnes à faible revenu.

OMH du Sud de Lotbinière

St-Patrice, St-Narcisse, Ste-Agathe, St-Gilles,
St-Agapit, Laurier-Station, St-Apollinaire

 (418) 401-1101

www.omhsudlotbiniere.com

1540, rue Principale # 110, Saint-Gilles

 Sur rendez-vous

OMH du Nord de Lotbinière

Ste-Croix, St-Édouard, Lotbinière,
St-Antoine-de-Tilly

 (418) 926-1202

6042, rue Lafleur # 2, Ste-Croix

 Lundi au vendredi
8h30 à 12h et 13h à 16h30

Partage au masculin



☎ (418) 835-9444 ou 1-866-466-6379

225, rue Montfort, bureau 400, Lévis, G6W 3L8

www.partageaumasculin.com

Centre de ressources pour hommes qui offrent des services en individuel, en groupe, en présence, par téléphone ou par internet. Accueil, référence et suivis spécialisés. Café-discussion mensuels « Entre hommes », ateliers portant sur divers thèmes comme la communication, l'estime de soi, etc. Possibilité de rencontre à Laurier-Station sur rendez-vous.

🕒 Lundi au jeudi 8h30 à 19h, vendredi 9h à 15h

Présence Lotbinière et Présence Vie



☎ (581) 983-9294 (cellulaire) ☎ (418) 728-4822

1000, rue St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0

www.presencelotbiniere.com

Présence Lotbinière: Groupe de bénévoles formés pour accompagner les personnes en soins palliatifs, à leur dernière étape de vie ainsi que pour apporter du support à leur famille. Offre du répit aux proches aidants et du soutien aux personnes endeuillées.

Présence Vie: Service aux gens en parcours de cancer (du diagnostic à une rémission de 5 ans) incluant le service de transport Accès +.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Regroupement des jeunes de Lotbinière



☎ (418) 728-4665

1, rue Viger, Dosquet, G0S 1H0

www.rjlotbiniere.com

Le regroupement des jeunes aide les jeunes et les municipalités dans leur projet de maison de jeunes. L'organisme supervise et supporte les maisons implantées et donne de la formation aux animateurs des maisons. Coordonne plusieurs projets pour et avec les jeunes.

🕒 Horaire flexible

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière



(418) 728-2663 Sans frais 1-833-728-2663 (418) 728-4822

1000, rue St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0

www.aidants-lotbiniere.org

Organisme offrant du soutien aux personnes aidantes prenant soin d'un proche peu importe l'âge et la condition de santé de la personne aidée.

Lundi au vendredi 8h à 16h

Ressourcerie de Lotbinière



(418) 728-1900

170, boul. Laurier, Local 108, Laurier-Station, G0S 1N0

www.ressourcerielotbiniere.ca

La ressourcerie permet de contribuer à la protection de l'environnement par la réduction, la réutilisation, le recyclage et la valorisation des produits textiles et des objets domestiques ainsi que de travailler au mieux-être socio-économique en favorisant les achats à prix modique.

Lundi, mardi, mercredi, samedi 9h30 à 17h
Jeudi et vendredi 9h30 à 21h

Ressources-Naissances



(418) 834-8085

www.ressources-naissances.com

1100, boul. Guillaume-Couture, local 210, Lévis, G6W 0R8

Offre des ateliers prénatals et postnatals, des café-rencontres, de la consultation individuelle, du yoga prénatal et d'autres ateliers reliés à la naissance d'un enfant. Propose des rencontres sur l'allaitement, des conférences et des cours de RCR enfant/bébé. Offre aussi un service d'assistance à domicile pour les relevailles. Service d'accompagnement en deuil périnatal en groupe, individuelle ou marrainage. Formation et location d'outils de portage. Groupe d'entraide les Mère-veilleuses (anxiété et dépression post-partum). Ascenseur disponible.

Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h Horaire d'été: Vendredi fermé

SEMO Chaudière-Appalaches (Service externe de main d'œuvre)

 (418) 838-3036  (418) 838-3010

2055, boul. Guillaume-Couture, bur. 116, Lévis, G6W 2S5
www.semochaudiereappalaches.ca

Organisme à but non lucratif ayant pour mandat de favoriser l'intégration, la réintégration et le maintien en emploi des gens avec limitation. Rencontres possibles dans Lotbinière.

 Lundi au vendredi de jour et sur rendez-vous

Service aux entreprises MRC de Lotbinière

 (418) 926-3407 www.mrclotbiniere.org

6375, rue Garneau, Ste-Croix, G0S 2H0

Service d'aide aux promoteurs et entrepreneurs qui s'implantent ou sont établis sur le territoire de la MRC de Lotbinière. Services gratuits.

 Lundi au jeudi 8h30 à 16h30 et vendredi 8h30 à 12h

Service 211

 211 www.211quebecregions.ca

Service d'information et de référence sur les ressources communautaires du milieu (Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale).

 Lundi au vendredi 8h à 19h Samedi et dimanche 8h à 15h30

Services Québec

 1-877-644-4545

Renseignements sur les programmes et services du Gouvernement du Québec.

 Lundi au vendredi 8h à 20h

Centre local d'emploi (CLE) – Aide sociale

6375, bur. 101, rue Garneau, Sainte-Croix, G0S 2H0

 (418) 926-3580 ou 1-800-663-2127  (418) 926-3128

Services de Solidarité sociale, d'aide à l'emploi et d'aide aux entreprises. Il donne des références externes. Service d'assermentation gratuit.

 Mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Services de garde en milieu scolaire

École de la Clé-d'Or

Saint-Antoine-de-Tilly

☎ (418) 888-0505 #16040

École de l'Amitié

Sainte-Agathe

☎ (418) 888-0506 #1

École de l'Épervier

Saint-Agapit

☎ (418) 888-4211 #18040

École des Quatre-Vents

Saint-Apollinaire

☎ (418) 888-0507 #19040

École Étienne-Chartier

Saint-Gilles

☎ (418) 888-4210 #17040

École l'Astrale

Saint-Sylvestre

☎ (418) 386-5541 #1656

École la Caravelle

Saint-Flavien

☎ (418) 888-0502 #13240

École la Mennais

Sainte-Croix

☎ (418) 796-0502 #15040

École De la Source

Laurier-Station

☎ (418) 888-0504 #14040

École la Source

St-Patrice-de-Beaurivage

☎ (418) 228-5541 #1680

École l'Arc-en-Ciel

Saint-Narcisse-de-Beaurivage

☎ (418) 386-5541 #1353

École des Sentiers

St-Apollinaire

☎ (418) 888-4873 #19140

Services TDAH et plus



☎ (418) 407-6507 ou 1-888-407-6507 ☎ (418) 407-6509

9545, boulevard de l'Ormière, bureau 203, Québec, G2B 3K7

www.servicestdahetplus.org

Organisme qui encourage, outille, regroupe et soutien les adultes et les parents d'enfants ayant une condition neurologique telle que le TDA/H avec ou sans hyperactivité et ou des troubles concomitants comme la dyslexie.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h

Horaire d'été : fermé le vendredi

Service de transport adapté de Lotbinière



(418) 881-3884

16, rue du collège, Saint-Apollinaire, G0S 2E0
www.transportadaptelotbiniere.com

Service de transport adapté pour les personnes handicapées qui y ont été admises. Réservation 24 heures à l'avance.

Lundi au vendredi 7h à 22h
Samedi et dimanche 9h à 22h

Sexplique (Service d'information en contraception et sexualité de Québec)

(418) 624-6808



8500, boul. Henri-Bourassa, bureau 272, Québec, G1G 5X1
www.sexplique.org

A pour objectif de sensibiliser et d'informer la population en matière de santé de la reproduction et de la sexualité. Offre un service d'écoute téléphonique et de consultation individuelle sur rendez-vous.

Lundi au vendredi 9h à 12h et 13h à 17h

Société d'Alzheimer Chaudière-Appalaches



(418) 387-1230 ou 1-888-387-1230 (418) 387-1360

1494, route du Président Kennedy Nord, C.P. 1, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4
www.alzheimerchap.qc.ca

Services : écoute téléphonique, rencontre individuelle/familiale, groupe d'information et de soutien, temps de parole, formation, etc. Les intervenants peuvent se déplacer sur tout le territoire de Lotbinière. Halte-répît de jour.

Maison Gilles Carle: Service de répît/hébergement allant de 1 jour à 14 jours. Soutien psychosocial.

Lundi au vendredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Société d'aide au développement de la collectivité (SADC) de Lotbinière

 (418) 728-3330  (418) 728-3345



153, boul. Laurier, bureau 100, Laurier-Station, G0S 1N0
www.sadclotbiniere.qc.ca

La SADC offre des prêts et des conseils d'affaires pour des projets de démarrage, de croissance ou de transfert d'entreprise et initie et collabore à des projets de développement local.

 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

S.O.S Grossesse



 1-877-662-9666

www.sosgrossesse.ca

Écouter, soutenir, outiller, informer et sensibiliser les personnes au sujet des grossesses non planifiées. Éduquer et promouvoir une santé sexuelle saine et positive. Favoriser l'accès à la contraception, à l'interruption de grossesse et à des services de fertilité. Défendre et promouvoir les droits reproductifs des femmes et leur liberté de choix.

 7 jours, 9h à 21h

S.O.S violence conjugale



 1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

Ligne d'urgence qui accueille et évalue le problème de violence vécue par les femmes pour pouvoir les référer vers des ressources appropriées (hébergement, écoute, information sur les droits, suivi externe). Donne également de l'information, du soutien et sensibilise les victimes de violence conjugale et l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. Service de clavardage disponible sur le site internet. Service bilingue et confidentiel.

 7 jours, 24 h

Taxi 291

☎ (418) 881-0141 ou cellulaire (418) 575-8041

Service de transport payant qui couvre toute la MRC de Lotbinière.

🕒 7 jours de 6h à 3h30

Tel-Écoute du Littoral

☎ (418) 838-4095 ou 1-877-559-4095

Offre de l'écoute téléphonique anonyme et confidentielle aux personnes ressentant le besoin de se confier. Service de clavardage disponible au www.acetdq.org du lundi au jeudi de 18h à 22h.

🕒 7 jours, 24h

Tel-Jeunes



☎ 1-800-263-2266

Texto : 514-600-1002

www.teljeunes.com

Service d'intervention psychosocial et clavardage par et pour les jeunes. Contenus éducatifs en ligne.

🕒 7 jours, 24h



Trajectoire Emploi



☎ (418) 833-7122 📠 (418) 833-1185
49, rue Fortier, bureau 203, Lévis, G6V 6K9
www.trajectoireemploi.com

Services à l'employabilité, orientation, bilan des compétences, stages en entreprises, entrepreneuriat, services sans rendez-vous, soutien personnalisé et recherche d'emploi. S'adresse aux 15 ans et plus.

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h30
Mercredi 8h30 à 12h et 13h à 19h

Tribunal administratif du logement

☎ 1-800-683-2245 📠 1-877-907-8077
900, boul. René-Lévesque Est, Place Québec, Bureau RC 120, G1R 2B5
www.tal.gouv.qc.ca

Tribunal spécialisé exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel. Donne de l'information sur les droits et obligations des locataires et des propriétaires.

🕒 Lundi au vendredi 8h30 à 16h30



Le Centre-Femmes de Lotbinière se démarque par son accueil, son dynamisme, sa polyvalence et l'efficacité de son équipe. Il stimule et participe au développement de la région pour améliorer les conditions de vie des femmes.

Le Centre-Femmes adhère à l'approche féministe qui :

- ♀ Favorise l'autonomie des femmes et la reprise de pouvoir sur leur vie
- ♀ Vise l'égalité des genres
- ♀ Laisse place à la liberté de choix
- ♀ Lutte contre la violence sous toutes ses formes
- ♀ Stimule l'entraide, le soutien et la solidarité entre femmes
- ♀ Suscite la participation des femmes à la vie démocratique et sociale
- ♀ Recherche des solutions collectives aux besoins des femmes



**CENTRE-
FEMMES
DE LOTBINIÈRE**

(418) 728-4402



www.cflotbiniere.org
