

Vous avez besoin d'aide ou d'information.
Découvrez plusieurs ressources qui peuvent
vous accompagner vers un mieux-être.

POUR LA MRC KAMOURASKA

DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



Bas-Saint-Laurent
SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

TROUSSE

AIDE/DÉPANNAGE

Association Coopérative d'Économie Familiale du Grand-Portage (ACEF)

418 867-8545 • 5, rue Iberville, Rivière-du-Loup
*Organisme spécialisé en finance personnelle et
en protection du consommateur*

Centre d'Action Bénévole Cormoran

418 492-5851

321, rue de l'Église, bureau 2, Saint-Bruno de Kamouraska
*Services de soutien à domicile, services aux personnes en perte
d'autonomie, Services aux personnes démunies*

Moisson Kamouraska

418 371-1818 ou 418 371-1820

82B, Chemin de la station, La Pocatière
Dépannage alimentaire, cuisines collectives

CRISE/DÉTRESSE/HÉBERGEMENT

Centre de prévention du suicide du KRTB

418 862-9658 ou 1 866 APPELLE (277-3553)

35-d, rue St-Louis, Rivière-du-Loup
*Sensibilisation, prévention, information, formation, intervention,
référence, aide pour les proches et postvention*

Centre de Prévention du Suicide et d'Intervention de Crise du Bas-St-Laurent, Rimouski

1 866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'intervention en situation de crise 24/7, hébergement de crise

La Bouffée d'air du KRTB

418 867-8580 • 9, rue du Domaine, Rivière-du-Loup

*Accueil, évaluation et référence 24/7. Intervention téléphonique 24/7.
Hébergement de crise et transition*

L'Autre-Toit du KRTB

418 854-7160 • C.P. 5057, Témiscouata-sur-le-Lac

*Hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale
et leurs enfants*

Le Havre des Femmes

418 247-7622 • C.P 2008, L'Islet

*Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes
de violence conjugale et leurs enfants*

Tandem Jeunesse (Auberge du Cœur)

418 856-2202 • 407, 5^e rue Rouleau, La Pocatière

*Hébergement pour les jeunes de 15 à 22 ans qui vivent
avec des difficultés d'ordre social, financier et familial*

CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

La Traversée (Association Kamouraskoise en santé mentale)

418 856-5540, 1202 • 4^e Avenue, La Pocatière

*Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/intervention
auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale*

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

1 877 808-0512 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

*Activités de promotion et de prévention de la santé mentale telles
que mieux comprendre la santé mentale, l'estime de soi, le stress,
programme de santé mentale au travail*

La Lueur de l'Espoir du Bas-St-Laurent

1 877 725-2544 • 70, rue Frontenac, Rivière-du-Loup

*Soutien, information, formation pour l'entourage:
adultes (troubles majeurs) et jeunes (TDAH)*

Travail de rue

418 856-2202 • MRC Kamouraska

Écoute/Soutien/Aide/Référence

Centre-Femme La Passerelle du Kamouraska

418 492-1449 • 710, rue Taché, St-Pascal

*Amélioration de la condition de vie des femmes et
aide aux femmes en difficultés*

Trajectoires Hommes du KRTB

418 605-0878

48, rue Témiscouata, boîte postale 5, Rivière-du-Loup
*Aide et intervention auprès des hommes vivant une période difficile
ou ayant des comportements violents*

La Maison de la famille du Kamouraska

418 492-5993 • 580C, rue Côté, Saint-Pascal

*Activités, programmes et milieu de vie favorisant le mieux-être
et le soutien à la famille*

DÉPENDANCE

La Montée

418 371-1444

100 Chemin de la Petite Anse, Rivière-Ouelle
Centre de traitement des dépendances avec hébergement pour les hommes et les femmes aux prises avec des problèmes de dépendance, services internes, activités de prévention

L'Arrimage

1 888 723-0441, 418 723-0441 (hommes)

418 723-0443 (femmes)

418 724-0447 (suivi communautaire)

325, rue St-Jean-Baptiste Est, Rimouski

Centre de traitement des dépendances avec hébergement et services externes

DROITS/REPRÉSENTATION

Association de défense des droits sociaux du Kamouraska

418 371-1822

82B, Chemin de la Station, La Pocatière
Défense des droits des personnes assistées sociales

Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes Bas-Saint-Laurent (CAAP-BSL)

418 724-6501, 1 877 767-2227

125, boul. René-Lepage Est, bur. 311, Rimouski

Soutien aux usagers insatisfaits du système public de santé et de services sociaux

Centre de justice de proximité Bas-St-Laurent

418-722-7770, 1 855 345-7770

148, avenue Belzile, bur. 201 Rimouski

Services d'information juridique et références

PLAIDD-BF

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Défense des droits en santé mentale

Regroupement Implication des Personnes Utilisatrices en santé mentale (RIPU-BSL)

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Formation et implication des personnes utilisatrices sur les tables de décisions et de concertation

EMPLOI/ÉTUDE

ABC des portages

418 862-9998 • 26, rue Joly, Rivière-du-Loup

Alphabétisation

ProjeKtion 16-35 Carrefour jeunesse emploi

418 492-9127 • 580 A, rue Côté, St-Pascal

Point de service à La Pocatière

418 371-1377, 212 • 4^e Avenue, La Pocatière

Développement de l'employabilité des 16-35 ans

Centre local d'emploi de La Pocatière

418 856-2752 ou 1 800 567-3036

161, Route 230 Ouest, bur. 600, La Pocatière

Aide à l'intégration sur le marché du travail et développement des compétences

Service d'Aide à l'Emploi Kamouraska (SAE)

418 856-4288 • 1011, 6^e Avenue, bur. E, La Pocatière

Point de service St-Pascal

418 492-2578 • 580-C, rue Côté

Aide à l'intégration sur le marché régulier de l'emploi et service d'orientation

Service spécialisé en main-d'œuvre SEMO KRTB

418 851-1432 poste 234 • 634, rue Richard, Trois-Pistoles

Service d'intégration et de maintien en l'emploi pour les personnes vivant avec une limitation fonctionnelle

Service de Transition en emploi

418 725-0996, 1 866 925-1438

320, rue St-Germain Est, local 600, Rimouski

Aide à l'emploi pour hommes et femmes

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Info-Santé : 24h/24, 7 jr/7

811, option 1

Service de consultation téléphonique en matière de santé

Info-Social : 24h/24, 7 jr/7

811, option 2

Service de consultation téléphonique en intervention psychosociale

Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux

du Bas-Saint-Laurent (Kamouraska)

HÔPITAL NOTRE-DAME-DE-FATIMA

1201, 6^e avenue La Pocatière • 418 856-7000 poste 7000

ACCUEIL CLINIQUE CENTRALISÉ

418 856-7000 poste 6028

Accueil, analyse orientation, références, soutien psychosocial

CLSC ST-PASCAL

418 856-7000 poste 3100 • 595, rue Martin, St-Pascal

Ce projet est une initiative de Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent en collaboration avec les organisations de votre MRC.

Pour l'obtenir : 1 877 808-0512

Ce projet est soutenu financièrement par



Bell

Cause pour la cause