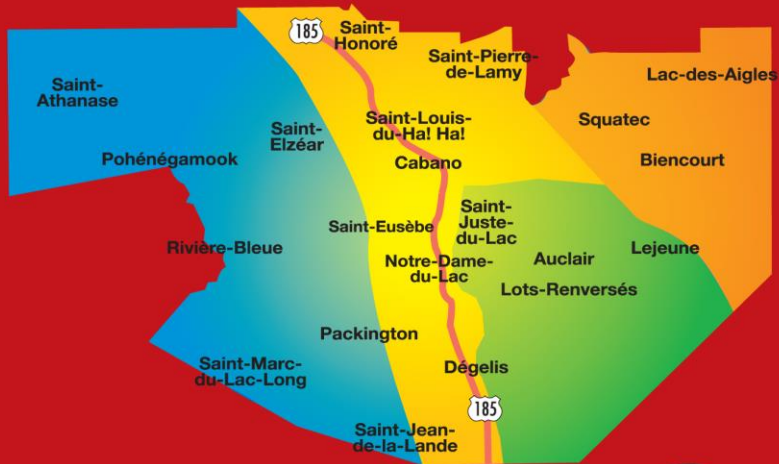


Les organismes communautaires du Témiscouata :



Une mine de
richesses!



Mars 2021

6^{ème} édition



**BOTTIN DES RESSOURCES
COMMUNAUTAIRES**

**Pour la STOC
(Solidarité Témiscouataine
des organismes communautaires)**

Table des Matières

Introduction	5
Les organismes témiscouatins	6
Acti-Familles	7
Action 3ième Âge du Transcontinental	7
Association des Personnes Handicapées Entre-Amis du Témiscouata	8
L'Autre-Toit du KRTB	8
Carrefour jeunesse-emploi de Témiscouata	9
Centre d'Action Bénévole Région Témis	9
Centre de la petite enfance Les Calinours	10
Centre des Femmes du Ô Pays	10
Centre des Femmes du Témiscouata	11
Corporation Comptoir de linge à la Boutonnière	11
Cuisines collectives de Cabano	12
Cuisines collectives de Dégelis	12
Cuisines collectives du Haut-Pays	13
La petite bouffe des Frontières	13
La Ribambelle du Transcontinental	14
Ligne de Vie du Témiscouata	14
Maison de la famille du Témiscouata	15
Maison des jeunes La Piôle de Lac-des-Aigles	15
Maison des Jeunes Le Coin de Dégelis	16
Maison des jeunes PIRANA de Pohénégamook	16
Maison des Jeunes Place des Jeunes de Squatec	17
Maison des jeunes Entre-Deux de Cabano	17
Microcrédit KRTB	18
Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata (RASST)	18
Re-Source Familles	19
Services Accès-Emploi	20
Source D'espoir Témis	21
Transport adapté et collectif Roulami	21
Travail de rue	22

Les organismes KRTB et Bas-Saint-Laurent	23
ABC des Portages	24
ACEF du Grand-Portage	24
Action-Chômage Kamouraska Inc.	24
ADEQ : Autiste de l'Est-du-Québec	25
Association des personnes handicapées visuelles BSL	25
Association du Cancer de l'Est du Québec	26
Association du trouble primaire du langage de l'Est	26
Centre d'Aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	26
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	27
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes BSL	27
Centre Prévention Suicide du KRTB	28
Corporation de développement communautaire (CDC) des Grandes Marées	28
CRC Arc en soi (Centre résidentiel communautaire)	28
Équijustice Rivière-du-Loup	29
Fédération pour Personnes Handicapées du KRTB Inc.	29
Fondation sclérose en plaques	29
La Bouffée d'air du KRTB	30
La Montée	30
Les Diabétiques-Amis du KRTB	30
Les Grands Amis du KRTB	31
Lueur de l'Espoir du BSL	31
M.A.I.N.S Bas-Saint-Laurent (Mouvement d'information, aide et soutien :VIH, ITSS, homophobie, LGBT+, hépatite)	31
PLAIDD BF (Promotion, lutte, aide, intervention en défense de droits du Bas-du-Fleuve)	32
RIPU BSL Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-Saint-Laurent	32
Santé Mentale Québec Bas-St-Laurent	32
Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent	33
Tandem-Jeunesse	33
Trajectoire Hommes du KRTB	33
TROC :Table regroupement organismes communautaires BSL	34
Univers Emploi	34
Travail de rang	34
Centre intégré de santé et de services sociaux du BSL	35
Municipalités du Témiscouata	36
Autres numéros importants	37

Comme vous l'apprendrez en parcourant les prochaines pages, les organismes communautaires apportent soutien, aide et information à la population. Ils travaillent activement à l'amélioration du tissu social et des conditions de vie des hommes, des femmes et des enfants qui ont choisi de vivre au Témiscouata. *Ils sont là où le besoin est!*

Pour permettre de mieux s'y retrouver, la Table de concertation *la STOC* (Solidarité Témiscouataine des organismes communautaires) a mis à jour son *Bottin des ressources communautaires* paru pour la première fois, en 2003.

Chaque organisme est autonome et a choisi de se concerter pour arrimer leurs services, coordonner leurs activités et couvrir l'ensemble du territoire.

C'est par leur créativité, leur enthousiasme, leur proximité avec les gens qu'ils se démarquent et agissent comme catalyseurs visant le développement social et durable de la région. Par leur approche d'éducation populaire, les organismes soutiennent les gens dans l'apprentissage d'une démocratie active.

Nous vous invitons donc à utiliser largement cet outil qui, nous l'espérons, vous facilitera la vie!

Ce document a été réalisé par le Regroupement des organismes communautaires du Témiscouata.

LES ORGANISMES

TÉMISCOUATAINS

Organismes ayant leur siège social au
Témiscouata et y offrant des services.

ACTI-FAMILLES

474, rue des Étudiants
Pohénégamook (Québec)
G0L 1J0

☎ 418 893-5389
☎ 418 893-7355
✉ info@actifamilles.org
‡ Jane Breton

Mission : Améliorer les conditions de vie des familles en offrant des services d'entraide, de support, d'éducation, de prévention, en favorisant la participation des familles à l'élaboration des activités et de la vie démocratique de l'organisme en plus de défendre et promouvoir les intérêts de la famille et de sensibiliser la population sur le vécu des familles.

Services : Comptoir vestimentaire La Braderie, Entraide-Parent (service de relevailles), service d'écoute, cours de gardiens avertis, Ateliers PEP (Parents-Enfants-Plaisir), Parents égaux, Ylitou...Raconte-moi les mots, Tout P'tit Gym, Parents pour la réussite, Halte-Garderie 0-5 ans, Espaces Familles, Fête de Noël, Kermesse

Problématiques : Éducation, compétences parentales, Aide/Entraide, Pauvreté/Dépannage

Territoire : Packington, Pohénégamook, Rivière-Bleue, St-Athanase, St-Elzéar, St-Eusèbe, St-Jean-de-la-Lande, St-Marc-du-Lac-Long

ACTION 3IÈME ÂGE DU TRANSCONTINENTAL

C.P. 782
Pohénégamook (Québec)
G0L 1J0

☎ 418 863-7867
‡ Johanne Lavoie

Mission : L'amélioration des conditions de vie des personnes âgées.

Services : Sécurité téléphonique, transport en groupe, éducation information, santé.

Problématiques : Sécurité, Transport, Santé

Territoire : Pohénégamook, St-Athanase, Rivière-Bleue, St-Marc, St-Elzéar, Packington, St-Eusèbe, St-Jean-de-la-Lande

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES ENTRE-AMIS DU TÉMISCOUATA

3, rue Hôtel de Ville, bur.102
Témiscouata-sur-le-Lac
(secteur Notre-Dame-du-Lac)
(Québec) G0L 1X0

☎ 418 899-2136/1 877 899-2136
☎ 418 899-2271
✉ ass.entre-amis@videotron.ca
‡ Sandra Lafrance
Facebook : ASSOCIATION ENTRE-AMIS

Mission : Promouvoir la défense des droits, regrouper les personnes handicapées et favoriser l'intégration de celles-ci. Améliorer leur qualité de vie. Assurer l'aide requise pour répondre à leurs besoins, promouvoir le maintien des services adaptés.

Services : Défense dossiers individuels et collectifs, information sur les ressources du milieu, accompagnement et visite à domicile, écoute, journal corporatif « Trèfle à 4 feuilles ». Activité de loisir, camp de jour (saison estivale), répit.

Problématiques : Défense des droits, Aide/entraide, Santé, Pauvreté, Isolement, Violence.

Territoire : MRC de Témiscouata

L'AUTRE-TOIT DU KRTB

C.P. 5057
Témiscouata-sur-le-Lac
(Québec) G0L 1E0

☎ 418 854-7160
☎ 418 854-9276
✉ autretoit@bellnet.ca
‡ Louise Castonguay

Mission : Venir en aide à toutes les femmes victimes de violence conjugale ou en difficulté et leurs enfants par des services ou activités adéquates. Travailler à l'amélioration des conditions de vie des femmes.

Services : Hébergement 24/7, écoute, relation d'aide individuelle et de groupe, accompagnement sociojuridique, sensibilisation, prévention, intervention spécifique auprès des jeunes. Offert avec ou sans hébergement.

Problématiques : Violence, Aide/entraide, Défense des droits, Pauvreté/dépannage

Territoire : KRTB et toutes régions du Québec

CARREFOUR JEUNESSE- EMPLOI DE TÉMISCOUATA

800-A, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac
(Québec) G0L 1E0

☎ 418 854-5530
☎ 418 854-3129
✉ info@cjetemiscouata.qc.ca
🌐 www.cjetemiscouata.qc.ca
‡ Julie Beaulieu

Mission : Favoriser l'intégration socioprofessionnelle des 16-35 ans.

Services : Aide à l'emploi, Information scolaire et professionnelle, Intervention jeunesse, Programmes : Persévérance scolaire, Départ à 9 et Autonomie sociale et personnelle, Place aux jeunes en région, Bourses du Fonds Jeunesse Témiscouata, Sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse, tout autre programme non récurrent.

Problématiques : Emploi, Développement socio-économique, Pauvreté, Décrochage scolaire, Migration

Territoire : MRC de Témiscouata

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE RÉGION TÉMIS

465, avenue Gagné
Dégelis (Québec)
G5T 1E8

☎ 418 853-2546
☎ 418 853-5139
✉ cabtemis@qc.aira.com
🌐 www.actionbenevolebsl.org
‡ Rose-Emma Ouellet

Mission : Promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et susciter une réponse à des besoins du milieu.

Services : Volet bénévolat | Développement de l'action bénévole et communautaire, support aux bénévoles, support aux organismes affiliés, services aux individus : téléphone sécurité, popote roulante, accompagnement-transport, visites...
Volet aide à domicile | Entretien ménager, préparation de repas, grand ménage, service d'assistance personnelle.

Problématiques : Aide/entraide, Entreprise d'économie sociale

Territoire : MRC de Témiscouata

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES CALINOURS

Siège social
684, rue Bélanger
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1X0

☎ 418 854-0255
🌐 www.cpebccalinours.ca
✉ dblais@cpebccalinours.ca
👤 Denis Blais

Mission : Offrir des services de garde éducatifs aux parents du Témiscouata.

Services : Services de garde en installation pour les enfants de 0 à 5 ans.

Problématiques : Éducation, Conciliation famille/travail, Compétences parentales

Territoire : MRC de Témiscouata

CENTRE DES FEMMES DU Ô PAYS

74- A rue Principale
C.P. 159
Lac-des-Aigles (Québec)
G0K 1V0

☎ 418 779-2316
📠 418 779-3025
✉ cfop@globetrotter.net
🌐 www.cfopopays.org
👤 Stella Paradis

Mission : Améliorer les conditions de vie de toutes les femmes de notre territoire, et ce, à tous les niveaux : santé physique et mentale, égalité économique, emploi.

Services : Accueil, écoute téléphonique, relation d'aide individuelle et de groupe, accompagnement sociojuridique, ateliers et formations.

Problématiques : Défense des droits, Pauvreté, Santé, Éducation, Développement socio-économique

Territoire : Lac-des-Aigles, Biencourt, St-Guy, Esprit-Saint, Trinité-des-Monts, Squatec, Saint-Narcisse, Saint-Marcellin, Mont-Label et Sainte-Blandine

CENTRE DES FEMMES DU TÉMISCOUATA

233-2 Commerciale C.P. 192
St-Louis-du-Ha! Ha! (Québec)
G0L 3S0

☎ 418 854-2399
☎ 418 854-3255
✉ femtemis@videotron.ca
👤 Micheline Guillaume

Mission : Œuvrer à l'amélioration des conditions de vie des femmes à travers une intervention polyvalente et une approche globale non compartimentée des problèmes des femmes.

Services : Accueil, écoute téléphonique, relation d'aide, entraide, accompagnement, références, informations, actions collectives, centre de documentation, ateliers et formations, personnes ressources.

Problématiques : Santé, Dépendances, Pauvreté

Territoire : MRC de Témiscouata (secteurs route 185, J.A.L. et Transcontinental)

CORPORATION COMPTOIR DE LINGE LA BOUTONNIÈRE

41-C, chemin Principal
St-Juste-du-Lac (Québec)
G0L 3R0

☎ 418 899-0492
✉ Cboutonniere@gmail.com
👤 Lina Savoie, présidente

Mission : Établir et organiser un centre de récupération, et de distribution. Aider matériellement les personnes.

Services : Vente de vêtements usagés, vente de produits naturels.

Problématiques : Dépannage, Aide/entraide, réutilisation de tissu

Territoire : J.A.L.

CUISINES COLLECTIVES DE CABANO

774, rue Villeneuve
Témiscouata-sur-le-Lac, Secteur Cabano
(Québec) G0L 1E0

☎ 418 854-9316
✉ cuisinescabano@live.ca
‡ Maryse-Hélène Soucy

Mission : Aider les personnes à faible revenu, diminuer la pauvreté, développer l'autonomie et l'entraide, développer et trouver des solutions pour diminuer les effets de la pauvreté.

Services : Groupes de cuisines, ateliers de discussion et d'éducation, repas communautaires, service de dépannage alimentaire d'urgence, activités de sensibilisation à la pauvreté.

Problématiques : Pauvreté, Santé, Autonomie alimentaire

Territoire : Cabano, St-Louis-du-Ha! Ha!, St-Elzéar, St-Honoré, St-Eusèbe, St-Pierre de Lamy

CUISINES COLLECTIVES DE DÉGELIS

454-A, Principale C.P. 655
Dégelis (Québec)
G5T 2C9

☎ 418 853-3767
✉ cuisinesdegelis@hotmail.com
‡ Maryse-Hélène Soucy

Mission : Permettre la confection de mets économiques et sains en développant l'autonomie, l'estime de soi, l'entraide et la conscientisation ainsi que favoriser la participation de la population à la diminution de la pauvreté.

Services : Groupes de cuisines collectives, ateliers de conscientisation, d'informations et de formation, service de dépannage alimentaire d'urgence et repas communautaires.

Problématiques : Aide/entraide, Pauvreté, Dév. socio-économique

Territoire : Dégelis, Notre-Dame-du-Lac, Packington, Auclair, St-Juste-du-Lac, St-Jean-de-la-Lande, Lots-Renversés.

CUISINES COLLECTIVES HAUT-PAYS

75-B, rue Principale
Lac-des-Aigles (Québec)
G0K 1V0

☎ 418 779-2731
☎ 418 779-3025
✉ cui.coll@globetrotter.net
‡ Sylvie Gagnon

Mission : Aide les femmes à mieux planifier le budget, alimentation et conscientisation. Ouvert aussi aux hommes.

Services : Cuisines collectives, jardins collectifs, ateliers de formation, dépannage alimentaire.

Problématiques : Pauvreté, Aide/entraide, Éducation populaire

Territoire : Squatec, Biencourt, Lejeune, Lac-des-Aigles, Esprit-Saint, Trinité-des-Monts et Saint-Guy

LA PETITE BOUFFE DES FRONTIÈRES

474, rue des Étudiants
Pohénégamook (Québec)
G0L 1J0

☎ 418 893-2626
☎ 418 893-7355
✉ petitebouffedesfrontieres@bellnet.ca
‡ Johanne Lavoie

Mission : Développer et supporter des initiatives qui favorisent l'autonomie alimentaire. Promouvoir la création de réseaux d'entraide et de partage.

Services : Cuisines collectives, service de dépannage alimentaire d'urgence, confection de repas et de produits maison, ateliers culinaires jeunes.

Problématiques : Éducation populaire, Aide/Entraide, Dépannage

Territoire : Transcontinental (Pohénégamook, Rivière-Bleue, St-Marc-du-Lac-Long, St-Athanase)

LA RIBAMBELLE DU TRANSCONTINENTAL

33, rue des Pins Est C.P. 1267 418 893-7276
Rivière-Bleue (Québec) 418 893-7276
G0L 2B0 ribambelle@cperdl.com
Marie-Claude Desbiens

Mission : Application du programme éducatif visant le développement global de l'enfant.

Services : Services de garde en installation

Problématiques : Compétences parentales, Éducation, Conciliation travail/famille

Territoire : Le Transcontinental

LIGNE DE VIE DU TÉMISCOUATA

774, rue Villeneuve 418 854-3211
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) 418 854-3215
G0L 1E0 www.lignedevietemiscouata.com
ldvnathalie@hotmail.com
Nathalie Lang, Gerry-Ann Thériault

Mission : Accompagner en soins palliatifs-fin de vie.

Services : Visites à domicile aux personnes atteintes du cancer (sur demande), accompagnement à domicile et dans tous les Centres de santé de la MRC du Témiscouata, installation lit électrique à domicile, services gratuits 7/7, aide financière possible aux personnes atteintes de cancer (selon certains critères).

Problématiques : Santé, Aide/entraide

Territoire : MRC de Témiscouata

MAISON DE LA FAMILLE DU TÉMISCOUATA

2, rue Principale est, C.P. 114
Biencourt (Québec)
G0K 1T0

☎ 418 499-2633
☎ 418 499-2733
✉ maisondefamille@qc.aira.com
‡ Isabelle Michaud

Mission : Répondre aux besoins des familles, valoriser le rôle des parents, favoriser l'enrichissement de l'expérience parentale, être un milieu de vie pour les familles, supporter le réseau social et les solidarités entre les familles.

Services : Stimulation précoce, ateliers Parents-Enfants-Plaisir, Mille pattes-Mille mots, Espace Famille, activités éducatives familiales, aide-entraide et milieu de vie. Friperie et Marché aux Puces.

Problématiques : Pauvreté/dépannage, Aide/entraide, Éducation, Santé

Territoire : Haut Pays, JAL et Dégelis

MAISON DES JEUNES « LA PIÔLE » DE LAC-DES-AIGLES

73-A, rue Principale
C.P. 58
Lac-des-Aigles (Québec)
G0K 1V0

☎ 418 779-2994
✉ mdjlda@hotmail.com
‡ Nathalie Charron

Mission : Association de jeunes et d'adultes qui se sont donnés la mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12-17 ans au contact d'adultes significatifs pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Services : Aide-entraide, référence, documentation, défense des droits des jeunes, information, sensibilisation, prévention et promotion de la santé auprès des jeunes 12-17 ans, activités de loisirs, sportives, sociales et communautaires.

Problématiques : Toxicomanie, Violence

Territoire : Biencourt, Lac-des-Aigles, St-Guy, Esprit-Saint

MAISON DES JEUNES LE COIN DE DÉGELIS

518, de la Briquette
Dégelis (Québec)
G5T 1B3

☎ 418 853-2039
Cell. 418 853-2324
✉ mdj.lecoindegelis@hotmail.com
‡ Yves Breton

Mission : Association de jeunes et d'adultes qui se sont donnés la mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 11-17 ans au contact d'adultes significatifs pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Services : Aide-entraide, référence, documentation, défense des droits des jeunes, information, sensibilisation, prévention et promotion de la santé auprès des jeunes 11-17 ans, activités de loisirs, sportives, sociales et communautaires.

Problématiques : Toxicomanie, Violence.

Territoire : Dégelis, Notre-Dame-du-Lac, Packington, St-Jean-de-la-Lande et le J.A.L.

MAISON DES JEUNES PIRANA

505, des Rédemptoristes
Pohénégamook (Québec)
G0L 1J0

☎ 418 859-3139
✉ pirana@live.ca
‡ Claudie Bouchard-Jalbert

Mission : Association de jeunes et d'adultes qui se sont donnés la mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12-17 ans au contact d'adultes significatifs pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Services : Aide-entraide, référence, documentation, défense des droits des jeunes, information, sensibilisation, prévention et promotion de la santé auprès des jeunes 12-17 ans, activités de loisirs, sportives, sociales et communautaires.

Problématiques : Toxicomanie, Violence

Territoire : St-Marc-du-Lac-Long, Rivière-Bleue, Pohénégamook, St-Athanase

MAISON DES JEUNES (PLACE DES JEUNES DE SQUATEC)

59-A, rue St-Joseph
C.P. 357
Squatec (Québec)
G0L 4H0

☎ 418 855-2297
☎ 418 855-9947
✉ pdjdesquatec@hotmail.com
👤 Bobby Jacques

Mission : Association de jeunes et d'adultes qui se sont donnés la mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12-17 ans au contact d'adultes significatifs pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Services : Aide-entraide, référence, documentation, défense des droits des jeunes, information, sensibilisation, prévention et promotion de la santé auprès des jeunes 12-18 ans, activités de loisirs, sportives, sociales et communautaires.

Problématiques : Toxicomanie, Violence

Territoire : Biencourt, St-Guy, Esprit-Saint, Lejeune, Squatec

MAISON ENTRE-DEUX DE CABANO (MDJ)

35, rue Saint-Philippe
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1E0

☎ 418 854-1580
✉ mdjentre-deux@hotmail.com
👤 Jessie Nellis

Mission : Tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 11-17 ans, au contact d'adultes significatifs, les aidant à devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

Services : Faire la prévention auprès des jeunes 11-17 ans, au contact d'adultes significatifs, les aidant à devenir des citoyens autonomes, actifs et responsables.

Problématiques : Toxicomanie-alcool, Violence, pauvreté, dépannage.

Territoire : Témiscouata-sur-le-Lac (Cabano) et environs

MICROCRÉDIT KRTB

3, rue Hôtel-de-Ville, bureau 309
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1X0

☎ 418 899-6858
☎ 418 899-2212
✉ info@microcreditkrtb.com
‡ Mario Nadeau

Mission : Développement du potentiel économique et humain, permettre de réaliser des projets générateurs d'emploi.

Services : Soutien technique et financier dans le démarrage et la consolidation de microentreprise, service de proximité et suivi encadré.

Problématiques : Aide/entraide, Pauvreté, Développement socio-économique

Territoire : Témiscouata, Rivière-du-Loup, Kamouraska et Les Basques

REGROUPEMENT DES ASSISTÉES SOCIALES ET ASSISTÉS SOCIAUX DU TÉMISCOUATA (RASST)

465-B, avenue Principale
Dégelis (Québec)
G5T 1L6

☎ 418 853-2975
☎ 1 888 224-2982
☎ 418 853-2975
✉ rasstdroit@gmail.com
‡ Fanny Pilon

Mission : Regrouper les personnes à faible revenu dans le but de leur fournir des moyens d'information, de formation et d'action pour défendre leurs intérêts et améliorer leurs conditions de vie.

Services : Promouvoir et défendre les droits sociaux, Ateliers et formations, Accompagnement sociojuridique, Boutique communautaire de vêtements, d'articles et de meubles.

Problématiques : Pauvreté, droits sociaux, aide financière et matérielle

Territoire : Témiscouata

RE-SOURCE FAMILLES

1, Carré Fraser
Témiscouata-sur-le-Lac (Qc), G0L 1E0

95, rue Principale
Saint-Honoré (Québec)
G0L 3K0

☎ 418 497-1515
✉ secretariatsf@videotron.ca
☎ 418 854-6567
✉ rsfcabano@hotmail.com
🌐 www.re-sourcefamilles.org
‡ Émilie Voisine

Mission : Favoriser l'enrichissement de l'expérience parentale en offrant aux familles de l'accompagnement, des références, des ateliers éducatifs et activités familiales. L'organisme dynamise le milieu, favorise, l'intégration sociale et lutte contre l'exclusion et la pauvreté.

Services : Friperie, halte-garderie communautaire, ateliers d'enrichissement des habiletés parentales, prêt de matériel aux familles, aide aux devoirs.

Problématiques : Éducation, Pauvreté, Aide/entraide

Territoire : St-Honoré-de-Témiscouata, St-Pierre-de-Lamy, St-Louis-du-Ha! Ha!, Témiscouata-sur-le-Lac (secteurs Notre-Dame-du-Lac et Cabano)

SERVICES ACCÈS-EMPLOI

95, St-Joseph C.P. 209
Squatec (Québec)
G0L 4H0

☎ 418 855-2777 ou 1 877 855-2777
📠 418 855-2776
✉ squatec@accesemploi.org

474, rue des Étudiants, bur. 4
Pohénégamook (Québec)
G0L 1J0

☎ 418 893-5837 ou 1 877 593-5837
📠 418 893-7362
✉ pohenegamook@accesemploi.org

PPE Récupération
851, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac (QC)
G0L 1E0

☎ 418 938-0670

Projet Livr`Avenir
856, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac (QC)
G0L 1E0

☎ 418 854-6886

👤 Cindy Viel
🌐 www.accesemploi.org

Mission : Aider les gens à intégrer le marché régulier de l'emploi.

Services : Aide à la recherche d'emploi (individuelle ou en groupe),
recherche d'emploi sur internet.

Projets : Livr'Avenir (entreprise d'insertion), projets préparatoires à
l'emploi (PPE), projets pour travailleurs expérimentés,
organisation du salon de l'emploi du Témiscouata,
mandats d'entreprise.

Problématiques : Emploi, Développement. socio-économique, Formation

Territoire : MRC de Témiscouata

SOURCE D'ESPOIR TÉMIS

30, Pelletier
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1E0

☎ 418 854-0009
✉ sourcedespoir@bellnet.ca
🌐 santementalebsl.org
👤 Gisèle Collin

Mission : Organisme et milieu de vie qui vient en aide aux personnes adultes vivant ou ayant vécu des problèmes affectifs, émotionnels et /ou de santé mentale. Notre approche est basée sur les principes de l'alternative en santé mentale.

Services : Accueil, échange, écoute téléphonique, rencontre de relation d'aide, suivi et accompagnement pour accéder à différents services. Source d'Espoir Témis c'est à la fois un lieu de partage et d'échange, d'activités, de possibilité d'implication et de soutien pour les gens de la MRC de Témiscouata.

Problématiques : Santé mentale

Territoire : MRC de Témiscouata

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF ROULAMI

3, rue Hôtel de Ville
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1X0

☎ 418 899-2189
☎ 418 899-6832
✉ direction@transportroulami.ca
👤 Nathalie Dubé

Mission : **Volet adapté :** Administrer et exploiter un service de transport adapté pour personnes handicapées et autres personnes en perte d'autonomie sévère.
Volet collectif : Entreprise d'économie sociale offrant un service de transport en commun à toute personne ayant besoin de se déplacer à des coûts abordables.

Services : **Transport en commun** (adapté et collectif) dans les 19 municipalités du Témiscouata.
Transport Inter-MRC (Témiscouata/Rivière-du-Loup) : Mardis et vendredis.

Problématiques : Transport

Territoire : MRC de Témiscouata

TRAVAIL DE RUE

☎ 418 714-3929

☎ 418 551-8226

✉ travailderue1@cjetemiscouata.qc.ca ✉ travailderue2@cjetemiscouata.qc.ca

‡ Sophie Dubé

‡ Aurélie Kirouac

Mission : Permettre aux personnes de faire le point sur leur vécu. À partir de ce vécu, des pistes de solutions sont explorées, ce qui permet aux individus de trouver un lieu de parole et une oreille attentive, favorisant ainsi « l'empowerment ».

Service : **Confidentiels et gratuits :** Écouter, informer, sensibiliser, accompagner, référer et offrir du matériel de prévention.

Territoire : MRC de Témiscouata (Axe 185, Transcontinental, Haut-Pays)

LES ORGANISMES KRTB

ET

BAS-SAINT-LAURENT

Organismes offrant des services au Témiscouata
et ayant leur siège social ailleurs au Bas-Saint-
Laurent

ABC DES PORTAGES

48, rue Témiscouata
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2X9

☎ 418 862-9998
✉ abcdesportages@hotmail.com
🌐 www.abcdesportages.org
👤 Anne Paquette

Mission : Animer des ateliers d'alphabétisation aux adultes peu scolarisés.

Autres services : Écrivaine publique, ateliers d'informatique de base, tablette électronique et Gym-Cerveau

Territoire : MRC de Rivière-du-Loup, Kamouraska et Témiscouata

ACEF DU GRAND-PORTAGE

5, rue Iberville
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 1G5

☎ 418 867-8545
☎ 418 867-8546
✉ acefgp@videotron.ca
🌐 www.acefgp.ca
👤 Sonia St-Pierre

Mission : Organisme spécialisé en finances personnelles et en protection du consommateur.

Territoire : KRTB

ACTION-CHÔMAGE KAMOURASKA INC.

355, avenue Bouchard
Saint-Pascal (Québec)
G0L 3Y0

☎ 418 492-7494
☎ 418 492-7777
✉ actionchomagekamouraska@bellnet.ca
👤 Alain Lagacé

Mission : Défense des droits pour les personnes prestataires de l'assurance-emploi.

Territoire : KRTB, Montmagny, L'Islet

ADEQ : AUTISTE DE L'EST-DU-QUÉBEC

C.P. 44, succ. A
Rimouski (Québec)
G5L 7B7

☎ 418 725-2575 ou 1 877 725-2575
📠 418 725-2638
✉ intervention.bsl@autismedelest.org
🌐 www.autismedelest.org
👤 Nathalie Turgeon, intervenante BSL

Mission : Supporter les familles et les proches des personnes ayant un trouble envahissant du développement (TED). Informer et sensibiliser les intervenants(es) et la population. Défendre les droits et intérêts des personnes ayant un TED, de leurs familles et de leurs proches.

Territoire : Bas-St-Laurent, Gaspésie/ Les Îles

ASSOCIATION DES PERSONNES ACVA-TCC DU BAS-SAINT-LAURENT

391, boul. Jessop
Rimouski (Québec)
G5L 1M9

☎ 418 723-2345 ou 1 888 302-2282
📠 418 723-2220
✉ acvatcc@globetrotter.net
🌐 www.acvatcc.com
👤 Diane Durette

Mission : Offrir aux personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral, un traumatisme cranio-cérébral ou étant aphasiques, ainsi qu'à leurs proches, différents services visant à améliorer leur qualité de vie individuelle et collective. Sensibiliser et informer la population sur les différentes problématiques.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES BSL

376, boul. Jessop
Rimouski (Québec)
G5L 1M8

☎ 418 723-0932
Sans frais : 1 888 314-3456
📠 418 723-0721
✉ aphvbsl@globetrotter.net
🌐 www.aphvbsl.org
👤 Huguette Vigneau

Mission : Aider les personnes handicapées visuelles à améliorer leur qualité de vie par l'écoute, informations et références, groupes d'entraide, défense des droits ainsi que formation de guides.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

ASSOCIATION DU CANCER DE L'EST DU QUÉBEC

151, rue Saint-Louis, C.P. 4151
Rimouski (Québec)
G5L 0A4

☎ 418 724-0600 ou 1 800 463-0806
☎ 418 724-9725
✉ info@aceq.org
🌐 www.aceq.org
👤 Lise Fréchette

Mission : Humaniser les services aux personnes atteintes de cancer et leurs proches, sensibiliser la population aux risques de la maladie et supporter la lutte contre le cancer.

Territoire : Bas-St-Laurent, Côte-Nord, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

ASSOCIATION DU TROUBLE PRIMAIRE DU LANGAGE DE L'EST (ATPL DE L'EST)

220, rue Témiscouata
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2Y5

☎ 418 605-9273
✉ dysphasie.bsl@videotron.ca
👤 Chantal Cyr

Mission : Favoriser une meilleure connaissance des personnes vivant avec une dysphasie. Promouvoir à tous les niveaux, les services d'aide à ces personnes et à leur entourage afin d'améliorer leur qualité de vie.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

148, Belzile, bureau 204
Rimouski (Qc) G5L 3E4

☎ 418 724-0976 ou 1 800 820-2282
☎ 418 724-2066

33, de la Cour
Rivière-du-Loup
(Québec) G5R 1J1

☎ 418 862-9004
☎ 418 862-7972
✉ accueil@cavacbsl.org
🌐 www.cavac.qc.ca/regions/laurent/accueil.html

Mission : Dispenser des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL

☎ 418 816-1232
☎ 418 816-1204
✉ info@calacsdukrb.ca
🌐 calacsdukrb.ca
‡ Nathalie Pelletier et Manon St-Jean

Mission : Venir en aide aux femmes et adolescentes de 14 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel, ainsi qu'à leurs proches. De plus, le CALACS offre des ateliers de sensibilisation et de prévention.

Territoire : Les intervenantes se déplacent sur le territoire du KRTB.

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES - BSL

Point de service :
28-2, rue de la Cour
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R1J2
Siège social :
125, boul. René-Lepage Est,
bureau 311
Rimouski (Québec)
G5L 1N9

☎ 418 724-6501 ou 1 877 767-2227
☎ 418 725-7411
✉ soutien@caapbsl.org
🌐 www.caapbsl.org
‡ Nathalie Lavoie, dg

Mission : Le CAAP BSL est l'organisme communautaire qui assiste et accompagne les personnes insatisfaites d'un service du système de santé et de services sociaux. Il contribue au respect des droits et à l'amélioration des services dans la région du Bas-Saint-Laurent, il accompagne également les locataires des résidences privées pour aînés.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

CENTRE PRÉVENTION SUICIDE DU KRTB

35-D, rue St-Louis, C.P. 353
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 3Y9

☎ Client : 418 862-9658 OU
☎ 1 866-APPELLE (277-3553)
☎ 418 862-4327
✉ info@cpsdukrtb.org
🌐 www.cpsdukrtb.org

Mission : Le CPS du KRTB est un organisme à but non lucratif fondé en 1986 qui œuvre en prévention du suicide sur le territoire du KRTB. Il intervient en prévention, éducation et promotion, intervention, postvention.

Territoire : KRTB

CDC DES GRANDES MARÉES

26, rue Joly
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 3H2

☎ 418 867-5885 poste 102 ou 103
☎ 418 867-8920
✉ info@cdcgrandesmarees.org
🌐 www.cdcgrandesmarees.org

Mission : La CDC est un regroupement local de plus de 60 organismes communautaires œuvrant dans divers champs d'activités. Sa mission est d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socioéconomique de son milieu.

Territoire : RTB

CRC ARC-EN-SOI

60, rue Iberville
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 1H1

☎ 418 862-3721
☎ 418 862-1822
✉ crcarc-en-soi@arcensoi.ca
👤 Sylvie Lagacé

Mission : Réinsertion sociale de contrevenants adultes.

Territoire : Bas-Saint-Laurent, Gaspésie

ÉQUIJUSTICE RIVIÈRE-DU-LOUP

299, rue Lafontaine, bureau 301
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 3A9

☎ Bureau : 418 867-4083
☎ Médiation : 418-816-0660
✉ riviereduloup@equijustice.ca
‡ Jean-Yves Chouinard

Mission : Développer une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

Service : Médiation citoyenne : accompagnement en résolution de conflit (famille, collègue, voisin).

Territoire : KRTB

FÉDÉRATION POUR PERSONNES HANDICAPÉES DU KRTB INC.

26, rue Joly
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 3H2

☎ 418 867-5885 poste 110
☎ 418 867-8920
✉ fedekrtb@videotron.ca
‡ Rachel Germain

Mission : Défenses des droits et intérêts des personnes handicapées et de leur famille.

Territoire : KRTB

FONDATION SCLÉROSE EN PLAQUES

75, rue St-Henri, 3^e étage (pavillon)
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2A4

☎ 418 867-5808
☎ 418 867-5808
✉ fondation.sep@hotmail.com
‡ Aliette Caron

Mission : Constituer une fondation à titre de mouvement de charité, donner des services spécifiques aux sclérosés, contribuer à la recherche et appuyer toute campagne de collecte de fonds.

Territoire : KRTB

LA BOUFFÉE D'AIR DU KRTB

9, du Domaine
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2P6

☎ 418 867-8580
☎ 418 867-9917
✉ direction@labouffeedair.com
🌐 www.labouffeedair.com
‡ Hélène Chabot
‡ Valérie Lebel

Mission : Hébergement à court terme pour toute personne adulte dont la santé mentale est, ou risque d'être menacée. Approche humaine et alternative, intervention téléphonique 24/7, 7 jours/sem.

Territoire : KRTB

LA MONTÉE

100 chemin de la Petite Anse
Suite 1
Rivière-Ouelle (Québec)
G0L 2C0

☎ 418 371-1444
☎ 418 371-1244
✉ lamontee@videotron.ca
‡ Stéphane Picard

Mission : Venir en aide aux personnes souffrant d'un problème de dépendance ainsi qu'à leurs proches. Prévenir l'apparition de problèmes de dépendance.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

LES DIABÉTIQUES-AMIS DU KRTB

28, rue Joly, 6^e étage
C.P. 1463
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 4M1

☎ 418 862-7428
☎ 418 862-4099
✉ da-krtb@bellnet.ca
‡ Noël Thériault

Mission : Promouvoir l'amélioration des conditions socio-économiques et physiques des diabétiques du KRTB par le regroupement, la prise en charge et la défense des droits de ceux-ci.

Territoire : KRTB

LES GRANDS AMIS DU KRTB

26, rue Joly
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 0B9

☎ 418 867 5885 poste 161
☎ 418 862 5833
✉ lesgrandsamisdukrbt@videotron.ca
‡ Annie Lachance

Mission : L'objectif est de permettre à des jeunes de 5 à 17 ans, qui vivent de l'isolement social et/ou des difficultés d'adaptation sociale de vivre une relation d'amitié significative avec un adulte bénévole et de rencontrer d'autres jeunes lors d'activités de groupe.

Services : Support et aide aux jeunes de 5 à 17 ans et leur entourage. Activités de groupe pour les jeunes de 5 à 17 ans. Parrainage.

Territoire : KRTB

L'ŒUR DE L'ESPOIR DU BSL

188, rue Lavoie, 1^{er} étage
Rimouski (Québec)
G5L 5Z1

☎ 1 877 725-2544
☎ 418 723-1552
✉ lueurespoirbsl@globetrotter.net
🌐 www.lueurespoirbsl.org
‡ Jean-Paul Huard

70, rue Frontenac
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 1S7

☎ 418 863-4689
☎ 418 863-4949

Mission : Support aux familles et amis de la personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

M.A.I.N.S BAS-SAINT-LAURENT

C.P. 254
Rimouski (Québec)
G5L 7C1

☎ 418 722-7432
☎ 418 722-7847
✉ info@mainsbsl.qc.ca
🌐 www.mainsbsl.qc.ca
‡ Isabelle Plamondon

Mission : Œuvre au niveau de la problématique VIH/Sida, ITSS, aide et support auprès de la population, personnes vivant avec le VIH/Sida, ITSS et leurs proches. Lutte à l'homophobie, soutien, accompagnement à la communauté LGBT.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

PLAIDD BF

336, ave Léonidas Sud
Rimouski (Québec)
G5L 2V3

☎ 418 722-8758 ou 1 800 524-8758
☎ 418 724-4592
✉ plaidd-bf@globetrotter.net
🌐 www.plaidd.com
👤 Caroline Cimon Dick

Mission : Promouvoir, protéger et défendre des droits individuels et collectifs des personnes ou groupes de personnes vivant des problèmes de santé mentale dans la région du Bas-Saint-Laurent.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

RIPU BSL REGROUPEMENT ET IMPLICATION DES PERSONNES UTILISATRICES DU BAS-SAINT-LAURENT

336, avenue Léonidas Sud
Rimouski (Québec)
G5L 2V3

☎ 418 722-8758 ou 1 800 524-8758
☎ 418 724-4592
✉ Ripu_bsl@globetrotter.net
👤 Serge Nadeau

Mission : Participer à la planification et à l'organisation des services en santé mentale.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

SANTÉ MENTALE QUÉBEC BAS-SAINT-LAURENT

315, Rouleau
Rimouski (Québec)
G5L 5V5

☎ 418 723-6416
✉ informations@smq-bsl.org
🌐 www.smq-bsl.org
👤 Josée Lemieux

Mission : Réalisation d'activités de promotion et de prévention en santé mentale sur le territoire du Témiscouata.

Territoire : 8 MRC du Bas-St-Laurent

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU BAS-SAINTE-LAURENT

235, avenue Saint-Jérôme,
bureau 301
Matane (Québec)
G4W 3A7

☎ 418 562-2144 ou
1 877 446-2144
📠 418 562-7449
✉ info@sabastlaurent.com
🌐 www.alzheimer.ca/bassaintlaurent/fr
👤 Normand Lévesque, dg

Mission : Alléger les conséquences personnelles et sociales de la maladie d'Alzheimer et soutenir la recherche biomédicale et psychosociale.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

TANDEM-JEUNESSE

407, 5^e rue Rouleau
La Pocatière (Québec)
G0R 1Z0

☎ 418 856-2202
📠 418 856-5521
✉ direction@tandem-jeunesse.com
🌐 www.tandem-jeunesse.com
👤 Karina Fleury

Mission : Hébergement communautaire mixte pour les jeunes de 15 à 22 ans, vivant des difficultés diverses.

Territoire : KRTB

TRAJECTOIRES HOMMES DU KRTB

48, Témiscouata
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2X9

☎ 418 605-0878
📠 418 605-1978
✉ info@trajectoireshommes.com
🌐 www.trajectoireshommes.org
👤 Luc Laforest

Mission : Offrir un service d'aide et de support pour tout homme voulant cesser ses comportements violents et contrôlants. Hommes ayant des problèmes autres que la violence (rupture amoureuse, perte d'emploi...).

Territoire : KRTB

TROC : TABLE REGROUPEMENT ORGANISMES COMMUNAUTAIRES BSL

170, Saint-Germain Ouest, suite 6
Rimouski (Québec)
G5L 8M4

☎ 418 722-0621
☎ 418 722-0632
✉ info@trocbosl.org
👤 Émilie Saint-Pierre

Mission : Regroupement d'organismes communautaires autonomes.

Territoire : Bas-Saint-Laurent

UNIVERS EMPLOI

Point de service Témis
4, de la Gare
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
G0L 1E0

☎ 418 314-0404 poste 2530
✉ monika.malouin@universemploi.ca
👤 Monika Malouin

Mission : Intégration et maintien en emploi des personnes handicapées ou vivant avec des limitations fonctionnelles.

Territoire : MRC de Témiscouata, KRTB

TRAVAIL DE RANG

☎ 450 768-6995
✉ sabrinaroy@acfareseaux.qc.ca
👤 Sabrina Roy

Mission : Offrir des services psychosociaux de première ligne favorisant l'amélioration du bien-être des familles agricoles.

Service : Écoute, aide, accompagnement et répit (À la maison ACFA). Interventions adaptées aux réalités du milieu agricole : conflits familiaux, surcharge de travail, communication difficile, stress, etc. Service gratuit et confidentiel.

Territoire : KRTB

**ACCUEIL RÉGIONAL DU
CISSS DU BAS-ST-LAURENT
SANTÉ ET SOCIAL**

Tél. : 1 833 422-2267

Sans frais : 1 833 422-2267

Lundi au vendredi 8h à 16h

811
INFO-SANTÉ option1
INFO-SOCIAL option 2
24 H sur 24 – 7 JOURS SUR 7

- **Hôpital de Notre-Dame-du-Lac**
58, rue de l'Église, Témiscouata-sur-le-Lac
(Québec) G0L 1X0
Tél. : 418 899-6751 - Sans frais : 418 860-4466, poste 10
- **CLSC de Pohénégamook**
Tél. : 418 859-2450 - Sans frais : 418 860-4466, poste 11
- **CLSC de Cabano et GMF**
Tél. : 418 854-2572 - Sans frais : 418 860-4466, poste 12
- **CLSC de Dégelis et GMF**
Tél. : 418 853-2572 - Sans frais : 418 860-4466, poste 13
- **CLSC de Lac-des-Aigles et GMF**
Tél. : 418 779-2572 - Sans frais : 418 860-4466, poste 14
- **CLSC de Rivière-Bleue et GMF**
Tél. : 418 893-5549 - Sans frais : 418 860-4466, poste 15
- **Groupe de médecine de famille (GMF)**
 - Clinique médicale de Cabano - 418 854-2762
 - Clinique médicale Linda Landry GMF - 418 899-6767
 - Clinique médicale de Lac-des-Aigles - 418 779-2324
– Sans frais : 418 860-4466, poste 14
 - Clinique médicale de Squatec - 418 855-2233
– Sans frais : 418 860-4466, poste 18
- **Clinique médicale Linda Landry** - Tél. : 418 899-6703
- **Centre d'hébergement de Rivière-Bleue**
Tél. : 418 893-5511 - Sans frais : 418 860-4466, poste 15
- **Centre d'hébergement de St-Louis-du-Ha! Ha!**
Tél. : 418 854-2631 - Sans frais : 418 860-4466, poste 16
- **Centre d'hébergement de Squatec**
Tél. : 418 855-2442 - Sans frais : 418 860-4466, poste 17
- **Centre de protection de l'enfance et de la
jeunesse du Témiscouata** - Tél. : 418 854-2012
- **Centre multiservices de Témiscouata-sur-le-Lac**
-Centre de réadaptation pour les personnes présentant une
déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du
développement - Tél. : 418 854-2374
- **Dépendance**
Jeunesse et Adulte : Tél. : 418 854-2572, poste 12112 ou le
418 551-3453 - Sans frais : 1 855 249-5316

LES MUNICIPALITÉS

Auclair	418 899-2834
Biencourt	418 499-2423
Dégelis	418 853-2332
Esprit-Saint	418 779-2716
Lac-des-Aigles	418 779-2300
Lejeune	418 855-2428
Packington	418 853-2269
Pohénégamook	418 863-7722
Rivière-Bleue	418 893-5559
Saint-Athanase	418 863-7706
Saint-Elzéar-de-Témiscouata	418 854-7690
Saint-Eusèbe	418 899-2762
Saint-Guy	418 963-2601
Saint-Honoré-de-Témiscouata	418 497-2588
Saint-Jean-de-la-Lande	418 853-3703
Saint-Juste-du-Lac	418 899-2855
Saint-Louis-du-Ha ! Ha !	418 854-2260
Saint-Marc-du-Lac-Long	418 893-2643
Saint-Pierre-de-Lamy	418 497-2447
Saint-Michel-du-Squatec	418 855-2185
Témiscouata-sur-le-Lac	418 854-2116
La Trinité-des-Monts	418 779-2421
MRC de Témiscouata	418 899-6725

AUTRES NUMÉROS IMPORTANTES

Aide juridique Témiscouata-sur-le-Lac, (Cabano)	418 854-2206
Bureau de Services Québec de Témiscouata-sur-le-Lac	418 854-2544
Centre Anti-poison du Québec	1 800 463-5060
Centre d'éducation des adultes du Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs	418 854-0720
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-St-Laurent	1 866 277-3553
Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)	1 844 838-0808
Curateur public (protection & représentations)	1 800 463-4652
Directeur de l'État civil (naissance-mariage-décès)	1 877 644-4545
Drogue aide et références	1 800 265-2626
Indemnisation des victimes d'actes criminels	1 800 561-4822
Interligne: diversité sexuelle et pluralité des genres	1 888 505-1010
Ligne d'information/ass-emploi Services Canada	1 800 808-6352
Office de la protection du consommateur	1 888 672-2556
Office des personnes handicapées du Québec	1 800 567-1465
Protecteur du citoyen	1 800 463-5070
Régie de l'assurance-maladie du Québec	1 800 561-9749
Régie des rentes du Québec	1 800 463-5185
Régie des rentes du Québec (allocations familiales)	1 800 667-9625
Régime québécois allocation parentale	1 888 610-7727
Revenu Québec (allocation logement)	1 855 291-6467 option 3
Sécurité civile publique	1 888 643-2433
Service de développement de la MRC Témiscouata	418 899-6725
Sécurité de la vieillesse	1 800 277-9915
SOS violence conjugale	1 800 363-9010
Tel-Jeunes	1 800 363-2266