

SERVICES AUX FAMILLES

MRC LAC-ST-JEAN-EST

Regroupement
Lac-St-Jean-Est 0-5 ans
Partenaire de nos enfants!

ACTIVITÉS FAMILLES

Programmation d'activités et d'ateliers pour les parents et enfants de 0 à 30 mois
La Nichée
T 418 668-3738

Prêts de jeux, jouets et livres jeunesse
Joujouthèque
Parenfant
T 418 662-8454

Programmation d'ateliers et de formations parents/enfants de 0 à 99 ans (alimentation et développement de l'enfant)
Maison des Familles La Cigogne (MDFC)
T 418 662-3690

Ateliers TDAH (8-12 ans)
MDFC et Le Renfort
T 418 662-3690 T 418 668-8706

Programmation d'ateliers parents/enfants de 0 à 12 ans
Parenfant
T 418 662-8454

Cours de natation prénatal, aquapoussette et autres
Service des loisirs et de la culture de Ville d'Alma
T 418 669-5111

Programmation d'activités visant la promotion de la santé chez les 0-17 ans
En Forme-O-Lac
T 418 668-8847

Activités d'animation lecture
Bibliothèque d'Alma
T 418 669-5140

Accès gratuits à des loisirs aux 0 à 99 ans, camps de vacances de 8 à 15 ans et autres
Accès entraide familles
T 418 662-5899

Programmation d'activités sociales pour familles monoparentales et recomposées, entraide et support
Parents-Branchés
T 418 662-8440

Passe-Partout, série de rencontres pour préparer l'enfant à l'entrée scolaire et soutenir le parent
Commission scolaire du LSJ
T 418 669-6000 poste 5300

EMPLOI

Soutien et aide à la recherche d'emploi
Carrefour jeunesse-emploi
T 418 668-0105

Groupe Inter-Action travail (GIAT)
T 418 668-5092

Information sur les métiers, la formation et le marché du travail; services d'orientation, pour ceux qui n'ont pas de premier diplôme
SARCA
T 418 669-6043

LOGEMENT

Programme de logements sociaux
Office municipal d'habitation de Ville d'Alma
T 418 662-6640

HALTE-GARDERIE

Les Petites Cigognes
Maison des Familles La Cigogne (MDFC)
(8 h 30 à 17 h)
T 418 662-3690

PLACES EN SERVICE DE GARDE

www.laplace0-5.com
www.cpelabambinerie.com
www.milieufamilialsaglac.ca

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Suivi prénatal (cours, besoins particuliers), suivi postnatal, soutien professionnel à l'allaitement, programme OLO, vaccination, orthophonie, services psychosociaux à la famille
CIUSSS - Saguenay-Lac-St-Jean - territoire Lac-St-Jean-Est
T 418 669-2000

Clinique médicale d'Alma T 418 668-6121
Clinique médicale Delisle T 418 347-4696
Centre de médecine familiale Saint-Bruno T 418 343-2444
Clinique de médecine générale d'Alma T 418 668-2377
Clinique Dr Raymond Aubé T 418 668-4464
Clinique familiale d'Hébertville T 418 344-1018
Clinique médicale de Métabetchouan T 418 349-8933
Clinique médicale du Manoir T 418 662-3944
Clinique médicale de Saint-Nazaire T 418 668-8122
Clinique médicale Saint-Jude T 418 668-3351
Unité de médecine familiale d'Alma (UMF) T 418 669-3060

PARENTS

Service de relevailles, aide à l'allaitement, portage, deuil périnatal, ateliers de préparation à la naissance
La Nichée, centre d'aide et de ressources périnatales
T 418 668-3738

Aide pour les jeunes 12-17ans et médiation parent/ados
Tandem
T 418 480-1663

Service de soutien à l'allaitement
Nourri-Source
T 418 669-2000, poste 6835

Soutien aux personnes vivant ou ayant vécu une séparation, un divorce
Parents-Branchés
T 418 662-8440

Ressources pour femmes
Centre de femmes au Quatre-Temps
T 418 668-7698

Hébergement et accompagnement pour les femmes victimes de violence et/ou en difficulté avec ou sans enfant
La Passerelle d'Alma
T 418 668-4671 24h / 7j

Ressources pour hommes
Le Cran D'Arrêt
T 418 662-5808

Soutien aux proches et/ou aux personnes vivant une problématique en santé mentale
Le Renfort, Centre de Rétablissement
T 418 668-8706

BUDGET

Trucs pour économiser, service de prêt, élaboration d'un budget
Service budgétaire
T 418 668-2148

TRANSPORT

Service de transport collectif
Taxibus Alma
T 418 662-8287
Samedi de prendre le bus
Option transport
T 418 662-6646

CUISINES COLLECTIVES

Maison de campagne et d'entraide communautaire du Lac
T 418 662-2102

Maison des Familles La Cigogne (MDFC)
T 418 662-3690

Carrefour bénévole
Labrecque Lamarche
T 418 481-2229

La Résidence Labrecque
T 418 481-1654

Les gens publiés d'Hébertville
T 418 344-4115

Pour trouver d'autres cuisines collectives : Stéphanie Larouche
T 418 669-2000 poste 5224

ALIMENTATION

Épicerie sociale La Maisonnée et ateliers de cuisine
Maison des Familles La Cigogne (MDFC)
T 418 662-3690

Service de repas aux personnes dans le besoin
La Marmite Fumante (sept. à juin)
T 418 662-5908

St-Vincent-de-Paul
T 418 669-1093

Aide alimentaire
Moisson d'Alma
T 418 480-4999

SIÈGES D'AUTO POUR ENFANTS

Location, vérification et installation de sièges d'auto pour enfants
Maison des Familles La Cigogne (MDFC)
T 418 662-3690

Vérification et installation de sièges d'auto pour enfants
La Nichée
T 418 668-3738

VÊTEMENTS

Vêtements maternité/bébé, ameublement, matériels et accessoires
Boutique Chouchoutons nos poupons
La Nichée
T 418 668-3738

Comptoir vestimentaire
Groupe Coderr (Friperie)
T 418 668-8502



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

www.lsj05ans.com

Espace 05 ans, MRC Lac St Jean Est