

**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  
Parentant  
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  
Parentant  
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

Passé-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.milieurfamilialsaglac.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  
Clinique médicale Delisle  
Centre de médecine familiale Saint-Bruno  
Clinique de médecine générale d'Alma  
Clinique Dr Raymond Aubé  
Clinique familiale d'Hébertville  
Clinique médicale de Métabetchouan  
Clinique médicale du Manoir  
Clinique médicale de Saint-Nazaire  
Clinique médicale Saint-Jude  
Unité de médecine familiale d'Alma (UMF)



T 418 668-6121  
T 418 347-4696  
T 418 343-2444  
T 418 668-2377  
T 418 668-4464  
T 418 344-1018  
T 418 349-8933  
T 418 662-3944  
T 418 668-8122  
T 418 668-3351  
T 418 669-3060

**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 dent communautaire du Lac  
T 418 662-2102  
Maison des Familles La Cigogne (MDFC)  
T 418 662-3690

Carrefour bénévolo  
Labrecque Lamarche  
T 418 481-2229

La Résidence Labrecque  
T 418 481-1654

Les gens oubliés d'Hébertville  
T 418 344-4115

Pour trouver d'autres cuisines collectives : Stéphanie Laroc  
T 418 669-2000 poste 522

**ALIMENTATION**

Épicerie sociale La Maison 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  
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

**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 parentados  
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

**LIGNES TÉLÉPHONIQUES**

Santé, intervention psychosociale téléphonique, référence vers les services du CIUSSS, orientation vers les ressources disponibles de votre secteur  
Info-Santé, Info-Social  
T 811 24h / 7j

Sûreté du Québec  
T 418 662-6606

Orientation vers tous les services disponibles dans la région  
Information et Référence Région 02  
T 418 662-6034

Centre antipoison  
T 1 800 463-5060

Écoute, entraide, accompagnement et référence auprès des jeunes, adultes, familles et aînés  
Comité du travail de rue d'Alma  
T 418 662-6777

Signalement au directeur de la protection de la jeunesse  
T 1 800 463 9188

SOS violence conjugale  
T 1 800 363-9010

Centre de prévention du suicide 02  
T 1 866 277-3553 24h / 7j

LigneParents  
T 1 800 361-5085 24h / 7j

**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



www.lsj05ans.com

Espace 05 ans, MRC Lac St Jean



AVENIR D'ENFANTS  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES