

Le bottin

des ressources communautaires de la MRC du Granit



Réalisé par la CDC du Granit - 2025

CDC
Corporation de développement communautaire **DU GRANIT**

TABLE DES MATIÈRES

01. LA CDC DU GRANIT

03. LA MAISON DE LA FAMILLE DU GRANIT

05. POINTS JEUNESSE DU GRANIT

06. LES SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR

07. LES SOLUTIONS GOURMANDES

09. LA BOUÉE RÉGIONALE

10. LE DOMAINE DE LA SOBRIÉTÉ

11. LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRANIT

13. LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

15. TRANSPORT COLLECTIF DU GRANIT - TRANS-AUTONOMIE

16. SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU GRANIT

17. L'ENSOLEILLÉE - RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

19. SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE - POINT DE SERVICE DU GRANIT

20. LE SEUIL DE L'ESTRIE | LOGI-MÉGANTIC

21. MOMENTHOM - MAISON OXYGÈNE ESTRIE

22. ARRIMAGE

23. LE CHIFFONNIER - RESSOURCERIE DU GRANIT

25. INTRO-TRAVAIL ET CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

27. LA CONSTELLATION DU GRANIT

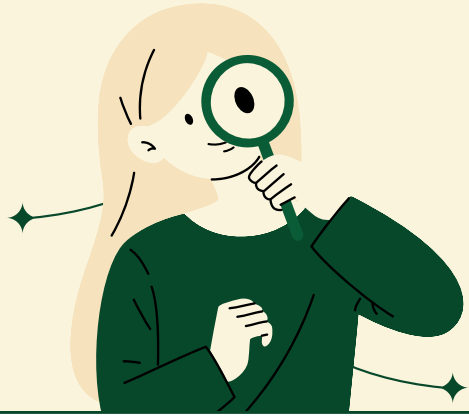
28. L'ACCORDERIE DES MONTS ET DES LACS (SECTEUR GRANIT) | L'ANCRAGE

29. ACTE

30 L'OFFICE D'HABITATION DU SUD DES APPALACHES

31. LE JARDIN D'ENFANTS CASSIOPÉE





33. CPE SOUS LES ÉTOILES

35. MAISON LA CINQUIÈME SAISON

37. AHPHG

38. SADC RÉGION DE MÉGANTIC

39. ÉQUIJUSTICE ESTRIE

40. INFO JUSTICE ESTRIE

41 LA MRC DU GRANIT | LA CAISSE DESJARDINS DE LAC-MÉGANTIC

42. LE COMITÉ CULTUREL MÉGANTIC | MÉDIATHÈQUE NELLY-ARCAN

43 SANTÉ QUÉBEC ESTRIE - CHUS RLS GRANIT

44. PROMOTION STRATFORD

45. ENVOL-TOIT

46. CENTRE CÉRÈS

47. RESSOURCES D'AIDE

- RESSOURCES D'AIDE **URGENTE**
- RESSOURCES D'AIDE **POUR SE NOURRIR**
- RESSOURCES D'AIDE **POUR SE DÉPLACER**
- RESSOURCES D'AIDE **POUR SE LOGER**
- RESSOURCES D'AIDE **POUR CONDITIONS DIVERSES**

les 10 mandats d'action de la CDC

La mission de la Corporation de développement communautaire (CDC) du Granit est d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socio-économique de son milieu.
Comme prévu au cadre de référence des CDC du Québec, voici les 10 mandats d'action de la CDC :

- Travail en partenariat
- Soutien à l'économie sociale et solidaire
- Information



- Formation
- Promotion



- Développement communautaire
- Consolidation
- Recherche



- Représentation
- Soutien et services aux membres

LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE (CDC) DU GRANIT

La CDC du Granit regroupe les organismes communautaires de la région, qu'ils soient issus de l'action communautaire autonome (ACA), d'un OBNL, de coopératives ou d'entreprises d'économie sociale. Elle accueille aussi des membres de soutien qui sont des organismes solidaires ou partenaires.

Adresse : 4982, rue Champlain, local 105-106, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8

Téléphone : 819 583-2333

Courriel : info@cdcdugranit.com

Site web : cdcdugranit.com

Facebook : CDC du Granit

CDC
Corporation de développement communautaire **DU GRANIT**

LA MISSION

En tant que fière représentante du milieu communautaire de la MRC du Granit, la CDC a pour mission de participer au développement social et économique de sa communauté. Elle est porteuse de projets respectueux des personnes et de l'environnement et elle encourage l'inclusion sociale et la solidarité. Elle supporte ses membres en leur offrant soutien, formation, lieu de rassemblement et d'échanges. Elle encourage la participation citoyenne et l'éducation populaire dans un objectif de transformation sociale, basée sur un idéal de justice sociale, d'équité, de démocratie, de solidarité et d'autonomie.

LES SERVICES OFFERTS

- Information, concertation et recherche
- Représentation, promotion et formation
- Consolidation et développement communautaire
- Soutien et services aux membres
- Soutien à l'économie sociale et solidaire
- Travail en partenariat



TRAVAIL DE PROXIMITÉ FAMILLE

la mission :

- Rencontrer les familles dans leur milieu et écouter les besoins.
- Diriger les familles auprès d'un organisme ou vers les services adaptés.
- Aider à remplir des formulaires ou autres documents.
- Faire des interventions familiales ou individuelles.
- Soutenir les enseignants et les intervenants dans l'accompagnement pour référer les familles aux ressources adéquates.

Toujours dans la confidentialité et le respect du rythme!

Travail de Proximité famille

Maison de la famille du Granit
4284 rue Laval, Lac-Mégantic, G6B 1B6
819-582-1568
travailproximite@maisonfamillegranit.com

MAISON DE LA FAMILLE DU GRANIT

Organisme communautaire dédié aux familles
de la MRC du Granit.

Adresse : 4284, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1B6
Téléphone : 819 583-1824 **Sans frais :** 1 877 338-1824
Télécopieur : 819 583-4093
Courriel : info@maisonfamillegranit.com
Site web : maisonfamillegranit.com
Facebook : Maison de la Famille du Granit

LA MISSION

Offrir aux familles divers services de soutien, d'éducation et d'orientation afin de faciliter le développement des enfants et des jeunes, de favoriser une meilleure relation parent-enfant et d'accompagner les parents dans leur rôle. Par des valeurs d'équité, de transformation et de justice sociale, elle vise à l'amélioration des conditions de vie des familles.

LES SERVICES OFFERTS

Soutien au rôle parental :

- Accueil, écoute et références
- Milieu de vie accessible et fonctionnel "comme à la maison!"
- Activités (d'éveil, de motricité, familiales)
- Causeries animées et ateliers thématiques variés
- Références et soutien (allaitement, TDA/H, deuil périnatal)
- Volet Paternité (Soirées Entre Pères et activités pères-enfants)

Enrichissement de l'expérience parentale :

- Bébé futé : ateliers parent-bébé (0 à 12 mois)
- Mission : Parent : ateliers pour parents d'enfants (0 à 12 ans)
- Éveil et merveilles : Activités d'éveil et de développement pour parents / enfants 2-5 ans
- Jasons Poupons : Présence d'une infirmière pour répondre aux questions et peser les bébés

Information et sensibilisation :

- Centre de documentation et prêts de jeux
- Conférences en lien avec la famille



POINTS JEUNESSE DU GRANIT

Maison des jeunes de la région, une association de jeunes de 12 à 17 ans et d'adultes animés d'une vision commune de la jeunesse et de sa place dans la société.

Adresse : 4927, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1E2
Téléphone : 819 583-1231
Courriel : directionpjg@gmail.com
Site web : mdjmegantic.com
Facebook : Points Jeunesse du Granit

Points jeunesse du Granit

LA MISSION

Une maison de jeunes est une association de jeunes et d'adultes, qui se sont donnés comme mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé, où les jeunes entre 12 et 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

LES SERVICES OFFERTS

Une place publique pour les jeunes :

- Lieu d'accueil, d'écoute, de rencontres et d'échanges.
- Milieu de vie pour se divertir, rire, jouer, danser, jaser, rêver, s'informer et réaliser des projets.

Un lieu d'expression et de créativité, où l'erreur est possible :

- Projets multiples : activités culturelles, sportives ou de loisirs, sorties et voyages, création, dépannage alimentaire.

Un milieu responsable et des outils pour les jeunes :

- Lieu où les jeunes sont encouragés à jouer un rôle actif dans les prises de décisions et à s'ouvrir à la communauté.
- Lieu de passage et de progression, où les jeunes viennent chercher ce qui convient à leur développement.
- Lieu d'information et de relation d'aide volontaire (écoute, soutien, accompagnement et référence vers les ressources d'aide spécialisées).

LES SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR

Organisme communautaire créé en 1974 pour répondre aux besoins des personnes handicapées et de leurs proches résidant sur le territoire de la MRC du Granit

Adresse : 5735 rue Richelieu, Lac-Megantic (Qc) G6B 2P3

Téléphone : 819 583-1655

Télécopieur : 819 583-0209

Courriel : info@soupapesdelabonnehumeur.com

Site web : soupapesdelabonnehumeur.com

Facebook : Soupapes de la Bonne Humeur

LA MISSION

Travailler à l'amélioration des conditions de vie des personnes handicapées et de leurs proches, sans égard à l'âge et au type de handicap, partout sur le territoire de la MRC du Granit.

LES SERVICES OFFERTS

Soutien à la personne et ses proches :

- Accueil, écoute, référence
- Support et accompagnement pour divers dossiers et/ou démarches

Défense collective des droits et sensibilisation :

- Promotion des droits des personnes vivant avec un handicap
- Valorisation de la participation et de l'intégration sociale
- Activités d'information et de sensibilisation

Activités de loisir :

- Activités de loisirs, sociales et culturelles
- Activités de jour, camp estival, camps spécialisés de fin de semaine
- Soirée TSA et activités proches aidants





Les Solutions gourmandes, c'est mon petit refuge où je peux utiliser la cuisine comme médium pour m'exprimer, m'affirmer et garder espoir. Y participer me donne l'énergie et le courage nécessaire à persévérer sur mon parcours de résilience. C'est aussi inspirant pour mes enfants et les générations de demain.

Gabrielle

bénévole

Récupération alimentaire

Dans un mouvement de lutte au gaspillage alimentaire, Les Solutions gourmandes donne une seconde vie aux aliments invendus des marchés d'alimentation et ce, tout au long de l'année.

Repas de qualité à prix modique

Les Solutions gourmandes offre un menu hebdomadaire composé de repas équilibrés, sains et savoureux.

Quand je suis arrivée ici, je ne savais pas comment cuisiner. Maintenant, j'aime tout faire comme la préparation des légumes, le portionnement des repas, l'étiquettage, le montage des commandes et j'adore cuisiner le gâteau choco-courge. Et la recette de sauce à spaghetti, c'est la meilleure!

Meggy

bénévole



LES SOLUTIONS GOURMANDES

Organisme en sécurité alimentaire qui a pour objectif de contrer le gaspillage et de permettre à tous de s'alimenter de façon saine, nutritive et à moindre coût.

Adresse : 4982, rue Champlain, local 107, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8
Téléphone : 819 583-2333 poste 102
Courriel : info@lessolutionsgourmandes.ca
Site web : lessolutionsgourmandes.ca
Facebook : Les Solutions gourmandes

Les Solutions gourmandes

LA MISSION

- Réduire le gaspillage alimentaire
- Contribuer à briser l'isolement social
- Offrir un lieu de formation et d'intégration socioprofessionnelle
- Permettre aux gens en situation de vulnérabilité de s'alimenter de façon saine, nutritive et à moindre coût

LES SERVICES OFFERTS

Volet environnemental :

- Récupération et valorisation d'invendus et de surplus de production maraîchère
- Animation d'ateliers de sensibilisation à la réduction du gaspillage alimentaire

Volet social :

- Formation pour les étudiants
- Intégration socioprofessionnelle
- Bénévolat

Les services :

- Repas congelés à prix modique (pour une clientèle référée)
- Repas chauds de cantine scolaire (membre traiteur de la Cantine pour tous)



LA BOUÉE RÉGIONALE

Maison d'hébergement pour femmes et enfants
victimes de violence conjugale

Adresse : Case postale 232, Lac-Mégantic (Qc) G6B 2S6
Téléphone : 819 583-1233 **Sans frais :** 1-888 583-1233
Télécopieur : 819 583-5593
Courriel : info@labouee.com
Site web : labouee.com
Facebook : La Bouée
Instagram : @labouee21

La Bouée

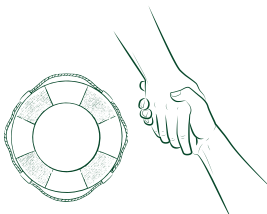
LA MISSION

Contrer la violence conjugale dans une perspective de changement social et permettre aux femmes qui en sont victimes de reprendre le pouvoir sur leur vie.

LES SERVICES OFFERTS

- Hébergement
- Écoute, soutien, accompagnement et information
- Intervention téléphonique 24 h par jour, 7 jours sur 7
- Rencontres ponctuelles et personnalisées (selon les besoins des femmes)
- Appui et accompagnement dans les différentes démarches possibles (juridiques, médicales, sociales, emploi, etc.)
- Intervention auprès des enfants
- Intervention de groupe
- Rencontres et bureau à l'externe pour les proches, enfants et femmes victimes de violence conjugale soit à Lac-Mégantic, Woburn, Saint-Ludger et Lambton.
- Suivi post-hébergement
- Activités, conférences et ateliers

* Tous les services sont anonymes, confidentiels, gratuits et sécuritaires.



LE DOMAINE DE LA SOBRIÉTÉ

Centre de thérapie pour les personnes majeures vivant avec un problème de dépendance à l'alcool et/ou aux drogues

Adresse : 400, avenue Centrale nord, Stratford (Qc) G0Y 1P0

Téléphone : 418 443-2277 **Sans frais :** 1 888 443-2278

Télécopieur : 418 443-2762

Courriel : info@domainedelasobriete.com

Site web : domainedelasobriete.com

Facebook : Domaine de la sobriété

LA MISSION

Accueillir la personne qui a besoin d'aide avec respect, dignité et humanité. Aider la personne à se réapproprier sa vie, rehausser l'estime et la confiance en soi et amener la personne à s'engager dans un processus de rétablissement vers la sobriété.

LES SERVICES OFFERTS

Programme de thérapie

- Thérapie fermée avec hébergement, d'une durée de 28 jours
- Accueil chaleureux dans une ambiance familiale
- Groupe de 15 personnes maximum, femmes et hommes
- Évaluation et plan d'intervention adaptés à chacun
- Apprentissage de nouvelles habitudes de vie et amélioration de la qualité des relations interpersonnelles
- Rencontre quotidienne de groupe
- Ateliers de groupe sur diverses thématiques
- Rencontres individuelles formelles avec un intervenant clinique
- Élaboration d'un plan de sortie
- Ligne d'écoute pour les joueurs pathologiques et leurs proches

Suivi post-thérapie et ressourcement

- Écoute et entraide en toute confidentialité
- Suivi individuel (sur demande)
- Ressourcement : séjour en hébergement de 14 jours
- Rencontres et groupe de soutien
- Suivis téléphoniques post-thérapie sur une période d'un an



Popote roulante



Banque alimentaire



Accompagnement-transport



ÊTRE BÉNÉVOLE AU CAB, C'EST...

- Tisser des liens et briser l'isolement
- Prendre part à un changement positif dans ma communauté
- Participer à des activités de reconnaissance et de ressourcement

POUR DEVENIR BÉNÉVOLE :

info@cabgranit.com

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRANIT

Organisme communautaire autonome dédié aux personnes ainées et aux personnes ou familles dans le besoin. Son action s'étend à tout le territoire de la MRC.

Adresse : 4516, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1C5
Téléphone : 819 583-3482 **Sans frais :** 1-877 583-3482
Banque alimentaire : 819-583-2000
Télécopieur : 819 583-5319
Courriel : info@cabgranit.com
Site web : cabgranit.com
Facebook : Centre d'action bénévole du Granit

LA MISSION

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

LES SERVICES OFFERTS

Soutien à la communauté

- Popote roulante (repas congelés livrés à domicile dans la MRC du Granit selon certains critères)
- Accompagnement transport médical
- Sécuricab (appels automatisés)

Services éducatifs, culturels et récréatifs pour les aînés

- PIED, programme de prévention des chutes pour les 65 ans et +
- VIACTIVE, groupe d'activités physiques pour les 50 ans et +
- CAB au ♥, activités en RPA et RI de la région
- À nous deux PARKINSON, boxe sans contact
- Ateliers d'arts

Services aux personnes et familles dans le besoin

- Guignolée porte-à-porte et des médias
- Banque alimentaire et paniers de Noël
- Service d'aide à l'impôt
- Cuisines collectives













La vision du Centre des femmes de la MRC du Granit

Permettre à toutes les femmes de la MRC du Granit de découvrir d'autres femmes et de se laisser inspirer par leur parcours, par leurs réussites et par leur façon de surmonter les difficultés qu'elles ont pu traverser grâce à ce qu'elles ont mis en place dans leur vie.

Offrir à toutes les femmes de la MRC du Granit un lieu agréable et sécuritaire où elles peuvent se déposer, être écoutées et s'autoriser à être elles-mêmes afin de se réapproprier leur propre existence.

LA MISSION

- Contrer l'isolement en offrant un lieu de rencontre qui favorise les échanges et les liens entre les femmes.
- Amener les femmes à grandir dans ce qu'elles sont afin qu'elles reconnaissent leurs forces et leurs qualités pour ultimement évoluer dans leur vie.
- Sensibiliser la population, les milieux politiques et les décideurs sur l'importance de tenir compte des besoins des femmes.
- Promouvoir les droits des femmes avec une approche féministe pour l'autonomie, l'égalité et le développement du potentiel des femmes.

LE CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT

Organisme communautaire autonome ouvert à toutes les femmes de la MRC du Granit

Adresse : 3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic (Qc) G6B 2B3
Téléphone : 819 583-4575 **Sans frais :** 1-877 583-4575
Courriel : info@centredesfemmesdugranit.com
Site web : centredesfemmesdugranit.com
Facebook : Centre des femmes de la MRC du Granit
Instagram : @centredesfemmes_
TikTok : @centre.des.femmes

LES SERVICES OFFERTS

Milieu de vie

- Espace sécuritaire et bienveillant pour échanger, se ressourcer et créer des liens.
- Lieu d'accueil ouvert et accessible à toutes les femmes, où chacune peut utiliser librement les espaces communs comme la cuisine, la bibliothèque ou simplement venir s'y déposer.

Activités variées

- Conférences et activités éducatives.
- Activités créatives.
- Activités physiques.

Ces activités visent à soutenir le développement personnel et l'autonomie des femmes, tout en offrant des espaces d'expression et de rencontre permettant de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être et les échanges entre femmes.

Engagement social

- Participation à des actions citoyennes accessibles et volontaires.
- Mobilisation pour l'égalité dans un esprit de solidarité.
- Activités de sensibilisation.

Soutien

- Écoute active.
- Référencement vers les ressources appropriées.

Plusieurs autres services sont également disponibles sur place pour le mieux-être des femmes...Au-delà de nos services principaux, notre milieu de vie regorge de ressources et d'activités accessibles selon les besoins, les saisons et les collaborations en cours. Parmi ceux-ci : Dépannage alimentaire, bibliothèque libre-service, station de vêtements gratuits, chaise NeuroSpa, yoga oncologie et bien plus encore...

Viens nous visiter !

TRANSPORT COLLECTIF DU GRANIT - TRANS-AUTONOMIE

Transport adapté pour les personnes handicapées et transport collectif pour la population en général, quelque soit l'âge. Les services s'étendent aux dix-neuf municipalités de la MRC du Granit.

Adresse : 4982 rue Champlain, local 101, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8
Téléphone : 819 583-4263 **Sans frais :** 1-877 583 4263
Télécopieur : 819-583-4636
Courriel : direction@transautonomie.ca
Site web : transportcollectif.org
Facebook : Transport collectif du Granit - Trans-Autonomie

LA MISSION

- Permettre à toute la population de la MRC de demeurer le plus longtemps possible à domicile, en offrant du transport adapté et du transport collectif.
- Prôner l'autonomie, le respect et la dignité de la personne.

LES SERVICES OFFERTS

Le transport adapté :
Transport de porte-à-porte, pour toute personne ayant des difficultés de déplacement dues à un handicap physique, intellectuel ou sensoriel, de façon significative et persistante.

Le transport collectif :
Transport disponible aux points d'embarquement ou selon les directives du répartiteur pour toute personne demeurant dans la MRC du Granit. Transport réparti en circuits à travers toute la MRC.



SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU GRANIT

Entreprise à but non lucratif offrant une gamme complète de service à domicile à toute la population du Granit

Adresse : 4263 rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1A8

Téléphone : 819 583-2550 poste 710

Télécopieur : 819 583-4234

Courriel : info@sadgranit.com

Site web : sadgranit.com

Facebook : Service d'aide à domicile du Granit

Aide à domicile du Granit

LA MISSION

Contribuer au mieux-être des citoyens en offrant des services d'aide à domicile fiables et de qualité à un prix juste et abordable.

LES SERVICES OFFERTS

Pour les particuliers

- Entretien ménager régulier
- Entretien lourd (grand ménage)
- Préparation de repas
- Courses
- Assistance personnelle
- Répit
- Gériatrie sociale

Pour les entreprises, municipalités ou organismes

- Service d'entretien ménager régulier et grand ménage

*Aides financières disponibles

Parce que tout le monde peut avoir sa place au soleil !



Un milieu de vie accueillant où vous pouvez prendre un café, briser l'isolement et rencontrer d'autres personnes.



L'ENSOLEILLÉE - RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

Ressource communautaire et alternative en santé mentale pour toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel (diagnostiqué ou non) et pour leurs proches

Adresse : 4663, rue Dollard, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1G5
Téléphone : 819 583-5727
Courriel : direction@lensoleille.ca
Site web : lensoleillee.ca
Facebook : L'Ensoleillée "Ressource communautaire en santé mentale"

L'Ensoleillée
RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

LA MISSION

Sa mission est de chercher et de trouver, individuellement et collectivement, des moyens de rétablir, de développer et de maintenir une bonne santé mentale, tout en favorisant l'intégration sociale. Elle offre un milieu de vie accueillant, solidaire et réparateur, elle démystifie également le concept de la santé mentale.

LES SERVICES OFFERTS

- Milieu de vie : rencontres, discussions, activités communautaires variées, espace extérieur aménagé.
- Intégration au marché de l'emploi : le plateau de travail
- Relation d'aide : intervention, écoute, accompagnement
- Ateliers : exploration d'outils pour prendre soin de soi
- Groupes d'entraide : ex. entendeurs de voix, dépression, etc.
- Sensibilisation et promotion de la santé mentale : conférences grand public, ateliers éducatifs, etc.
- Volet jeunesse (16-35 ans)



SOCIÉTÉ ALZHEIMER ESTRIE
POINT DE SERVICE DU GRANIT

Organisme à but non lucratif, pour l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, ainsi que de leurs proches

Adresse : Bur. Mégantic : 4982, rue Champlain, local 103, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8

Téléphone : 819 821-5127 poste 110

Courriel : conseillerehsf@alzheimerestrie.com

Site web : alzheimerestrie.com

Facebook : Société Alzheimer de l'Estrie

Société Alzheimer de l'Estrie

LA MISSION

- Soutenir et accompagner les personnes atteintes et leurs proches
- Sensibiliser et informer la population sur la maladie d'Alzheimer et ses conséquences
- Encourager et appuyer la recherche psychosociale et biomédicale sur la maladie
- Prôner l'autonomie, le respect, l'échange, la dignité et la vigilance

LES SERVICES OFFERTS

Pour les proches :

- Accueil et soutien téléphonique
- Rencontres individuelles ou familiales
- Causeries et groupe de soutien

Pour les personnes vivant avec la maladie

- Accueil et soutien téléphonique
- Rencontres individuelles ou familiales
- Programme répit-accompagnement-stimulation

Prévention et sensibilisation :

- Ateliers thématiques et de formation pour les proches et le public
- Rencontres d'échanges et d'information
- Conférences grand public et formations professionnelles

Un point de service est offert les jeudis à Lac-Mégantic. Afin de vous assurer de notre disponibilité, nous vous invitons à prendre rendez-vous avant de vous déplacer.

LE SEUIL DE L'ESTRIE

Adresse : 1335 Rue King Ouest, Sherbrooke (Qc) J1J 2B8
Téléphone : 819 821-2420
Courriel : intervention9@leseuil.qc.ca
Site web : leseuil.qc.ca

LA MISSION

Offrir un service d'aide aux hommes en difficulté de couple et aux personnes qui ont un problème de violence avec leur entourage. Ce service s'adresse d'abord aux hommes, mais également à toute autre personne : femmes, adolescents ou enfants qui vivent, selon le cas, des problèmes de violence conjugale, familiale ou avec l'entourage.

LOGI-MÉGANTIC

Adresse : 3649 rue du Président-Kennedy, Lac-Mégantic (Qc) G6B 3A1
Téléphone : 819 583-7489 (sur semaine seulement)
Courriel : info@logimegantic.com

LA MISSION

Intervenir dans le domaine de l'habitation en offrant un logement et un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste ainsi que les personnes à mobilité réduite.

LES SERVICES OFFERTS

12 logements à loyers modiques pour les familles et les personnes handicapées.

MOMENTHOM

Adresse : 337, rue Dufferin #100, Sherbrooke (QC) J1H 4M6

Téléphone : 819 791-1210

Site web : momenthom.com

LA MISSION

Accueillir et répondre aux besoins des hommes de l'Estrie qui vivent des situations de vulnérabilité (rupture amoureuse, difficultés familiales, perte d'emploi, deuil, difficultés financières, etc.) ou qui recherchent des leviers de croissance personnelle, et offrir des services d'hébergement temporaire et d'intégration sociale.
Le centre se veut un milieu d'entraide pour maximiser chez les hommes de l'Estrie, leur pouvoir sur leur vie et leur santé, et favoriser ainsi une contribution optimale au niveau personnel, familial et social.

LES SERVICES OFFERTS

- Relation d'aide
- Ateliers de croissance personnelle
- Groupe d'écoute et de parole

MAISON OXYGÈNE ESTRIE

Adresse : 72 Rue Victoria, Sherbrooke, (QC) J1H 3H7

Téléphone : 819 679-8191

Site web : momenthom.com

LA MISSION

Accueillir dans une maison d'hébergement des pères en difficulté qui souhaitent maintenir ou renouer des liens avec leurs enfants.

LES SERVICES OFFERTS

- Hébergement
- Suivi psychosocial externe avec ou sans hébergement

ARRIMAGE

Arrimage, c'est un organisme à but non lucratif inclusif, rafraîchissant et bienveillant qui propose des services et des outils pour promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle. Notre public cible? Les propriétaires d'un corps!

Adresse : Sherbrooke (Qc)
Téléphone : 819 564-7885
Courriel : bonjour@arrimage.ca
Site web : arrimage.ca
Facebook : Arrimage
Instagram : @arrimage.ca
YouTube : @arrimageca

Arrimage

LA MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

Les objectifs :

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

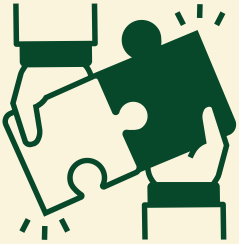
LES SERVICES OFFERTS

- Activités
- Conférences
- Groupes
- Kiosques
- Outils de sensibilisation





Le Chiffonnier c'est aussi...



Le volet social

Intégration et réinsertion sociale pour des travailleurs éloignés du marché de l'emploi.

Bénéfices réinvestis dans les infrastructures et dans la création d'emplois permanents.



Récupération et tri d'articles usagés

Le volet environnemental

- Récupération des restants de peinture et de divers métaux
- Sensibilisation de la population sur la gestion des matières résiduelles domestiques
- Information et formation sur le compostage domestique





LE CHIFFONNIER - RESSOURCERIE DU GRANIT

Entreprise d'économie sociale sans but lucratif qui œuvre dans le domaine de la gestion, du traitement et de la revalorisation des matières résiduelles domestiques et dans le domaine de la réinsertion sociale. Elle est au service de tous les citoyens et citoyennes de la MRC du Granit.

Adresse : 2969, rue Laval, Nantes (Qc) G6B 1A2

Téléphone : 819 583-6615

Courriel : mh.gagne@ressourceriegranit.ca

Facebook : Le Chiffonnier - Ressourcerie du Granit

LA MISSION

- Offrir des produits et services répondant à des besoins sociaux et environnementaux, dans le but d'améliorer la qualité de vie de la population.
- Sensibiliser toute la population de la MRC du Granit à l'importance de récupérer, de recycler, de composter… et donc de revaloriser le maximum de matières résiduelles et de réduire l'enfouissement au minimum, par des gestes concrets utiles pour l'environnement.
- Favoriser la réinsertion, la création et le maintien d'emplois durables.

LES SERVICES OFFERTS

- Vente d'articles usagés à moindre coût à la boutique Le Chiffonnier
- Vente de produits naturels, locaux ou artisanaux
- 12 points de cueillette dans 11 municipalités, pour les vêtements et autres petits articles
- Service gratuit de cueillette à domicile pour les meubles réutilisables et les électroménagers
- Recyclage des appareils électroniques



LES SERVICES OFFERTS

Individuel
(Aide à la recherche d'emploi et orientation)

- Informations sur le marché du travail
- Techniques de recherche d'emploi
- Rédaction de lettres de présentation et de curriculum vitae, simulations d'entrevue, réseau de contacts, etc.
- Processus d'orientation
- Bilan des compétences et exploration professionnelle
- Maintien en emploi et aux études

Pour les employeurs

- Affichage des offres sur babillard et plateformes diverses
- Accompagnement au maintien en emploi
- Référencement lors d'une mise à pied

En groupe
(Aide à la recherche d'emploi)

- Exploration professionnelle et visites industrielles

Sans rendez-vous

- Information et documentation (babillard des offres d'emploi)
- Accès gratuit à Internet et soutien technique
- Envoi et réception de télécopies et de courriels

Programmes et mesures

- Persévérance scolaire
- Entrepreneuriat et bénévolat
- Autonomie sociale et personnelle
- EERE (Employeurs engagés pour la réussite éducative)
- Place aux jeunes
- Coopérative d'initiation à l'entrepreneuriat collectif (CIEC)
- Projet de scolarisation des mères MOUV



INTRO-TRAVAIL ET CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

Adresse : 3639, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1A5

Téléphone : 819 583-1101

Télécopieur : 819 583-2084

Courriel : infomegantic@introcje.ca

Site web : introcje.ca

Facebook : Intro-CJE Granit

Intro-travail et Carrefour jeunesse-emploi du Granit

LA MISSION

L'organisme Intro-Travail et Carrefour jeunesse-emploi du Granit accompagne les jeunes adultes et les adultes dans l'atteinte de leurs objectifs personnels et professionnels. L'organisme vise également à accroître l'autonomie personnelle, sociale et financière des personnes aux prises avec des difficultés particulières.

L'organisme offre des services dans 2 volets distincts :

Intro-Travail

- Offrir des services spécialisés en développement de l'employabilité et en orientation afin d'aider des personnes âgées de 16 ans et plus à cibler un choix professionnel et à intégrer ou réintégrer le marché du travail.
- Les services offerts sont financés par Service Québec. Pour les personnes admissibles de la MRC du Granit, ces services professionnels sont gratuits.

Carrefour Jeunesse-Emploi du Granit

- La mission du Carrefour Jeunesse-Emploi du Granit est d'accompagner et de guider les jeunes adultes de 14 à 35 ans, quelle que soit leur situation, dans leurs démarches d'intégration et de maintien en emploi, de retour et de maintien aux études et d'autonomie personnelle et sociale.
- Le CJE vise également à soutenir les jeunes dans l'amélioration de leurs conditions de vie, leur persévérance scolaire, leur cheminement vers l'emploi ou le développement de projets d'entrepreneuriat, de bénévolat et de volontariat ainsi que dans leur établissement en région.

LA CONSTELLATION DU GRANIT

La Constellation du Granit est née de l'initiative et du leadership des partenaires de La Constellation 0-5 ans. Elle est composée de partenaires provenant d'organismes communautaires, d'établissements publics et de citoyens et citoyennes se souciant du bien-être des 0-100 ans.

Adresse : 5460, rue Frontenac, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1H3
Téléphone : 819 583-7373
Courriel : direction@constellationgranit.com
Site web : parc-horzone.com/constellation-du-granit
Facebook : La Constellation du Granit / ISO-Famille du Granit

LA MISSION

La mission de La Constellation du Granit est de favoriser, par une approche systémique globale prenant en compte tous les âges de la vie, le développement d'une vision et d'actions axées sur la consolidation, l'amélioration et la création de conditions de vie optimales pour l'ensemble des résidents de la MRC du Granit.

LES SERVICES OFFERTS

- Instance de concertation : petite enfance, jeunesse et aînés
- Mise en œuvre de plans d'action destinés aux citoyens de tous les âges sur le territoire de la MRC du Granit
- Service de mandataire pour nouveaux projets
- Gestionnaire-propriétaire du parc de jeux intérieurs Horzone au Concerto

L'ACCORDERIE DES MONTS ET DES LACS (SECTEUR GRANIT)

Adresse : 4516, rue Laval, Lac-Mégantic, (Qc) G6B 1C5
Téléphone : 819 214-0828
Courriel : granit@accorderie.ca
Site web : accorderie.ca
Facebook : L'Accorderie du Granit

LA MISSION

L'Accorderie du Granit est une coopérative de solidarité qui a pour mission la lutte contre la pauvreté, en favorisant l'enrichissement collectif par l'échange de services dont la monnaie d'échange est le temps, et en favorisant l'inclusion sociale de toutes les personnes de la collectivité.

L'ANCRAGE DU GRANIT

Centre d'hébergement sécurisé à durée variable pour les adultes (et leur famille) de la région du Granit qui éprouvent des difficultés psychosociales temporaires.

Adresse : 4835, rue Dollard, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1G9
Téléphone : 819-583-0558
Courriel : ancragedugranit@gmail.com
Site web : ancragedugranit.ca

LA MISSION

L'Ancrage du Granit contribue au mieux-être social, en complémentarité avec les autres ressources du milieu, en brisant l'isolement sous toutes ses formes, en répondant à des besoins psychosociaux individuels et communautaires spécifiques et en offrant un lieu de répit pour la population du Granit.

ACTE

Adresse : Bur. Mégantic : 5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic, G6B 2P3
Téléphone : 819 821-2799 **Sans frais :** 1-833 821-2799
Courriel : acte@acte-estrie.org
Site web : acte-estrie.org

ACTE
Association des Accidentés Cérébro-vasculaires et Traumatisés crâniens de l'Estrie

LA MISSION

L'ACTE est un organisme communautaire autonome ayant comme mission d'offrir une panoplie d'actions et d'interventions dont le but ultime est l'amélioration de la qualité de vie et la participation sociale des personnes accidentées vasculaires cérébrales (AVC) et des personnes traumatisées cranio-cérébrales (TCC).

LES SERVICES OFFERTS

Organisme régional offrant :

- Soutien à la personne vivant avec un AVC ou un TCC et ses proches
- Activités en groupe
- Accompagnement personnalisé favorisant l'inclusion sociale dans sa communauté
- Défense des droits et sensibilisation des milieux

OFFICE D'HABITATION DU SUD DES APPALACHES

Adresse : 2-6697 rue Crémazie, Lac-Mégantic (Qc) G6B 2Y7
Téléphone : 418 387-0404 poste : 1335
Courriel : clientele4@ohsudappalaches.ca
Site web : ohsudappalaches.ca

Office d'habitation du Sud des Appalaches

LA MISSION

L'Office d'habitation du Sud des Appalaches a pour mission d'offrir un logement et un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste.

Les immeubles de logements sont situés dans les municipalités de la MRC du Granit suivantes :

- Lac-Mégantic
- Lambton
- St-Augustin-de-Woburn
- Frontenac
- Lac-Drolet
- St-Sébastien

SARL

(Service d'Aide à la Recherche de Logement) de la MRC du Granit

Adresse : 3680-2e étage, rue Président-Kennedy, Lac-Mégantic (Qc) G6B 3A2
Téléphone : 418 387-0404 poste : 1338
Courriel : sarl2@ohsudappalaches.ca
Site web : ohsudappalaches.ca

LA MISSION

Le SARL consiste à offrir un soutien à toute personne à la recherche d'un logement dans la MRC du Granit. Une mise à jour est effectuée les mardis et jeudis.



Le Jardin d'enfants Cassiopée



Le matériel et les jouets

Proviennent principalement de la nature comme le bois, la laine, la cire d'abeille, la soie, etc.

Les jeux

Les jeux extérieurs et le contact avec la nature occupent une place importante dans l'univers du Jardin.

L'horaire

Accorde chaque jour des périodes de jeux libres où l'enfant peut utiliser le mobilier et le matériel pour inventer son jeu.

Activités artistiques

L'aquarelle, le modelage, le conte, la ronde, la fabrication du pain et le bricolage sont proposées chaque jour de la semaine pour encourager sa créativité.



JARDIN D'ENFANTS CASSIOPÉE

Le jardin d'enfants Cassiopée est un service de garde inspiré des fondements de la pédagogie Waldorf, qui accueille les enfants âgés de 18 mois à 5 ans.

Adresse : 3189, rue Agnès, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1K9
Téléphone : 819 554-8823
Courriel : jecassiopee@hotmail.com
Facebook : Jardin d'enfants Cassiopée

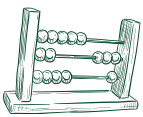


LA MISSION

- Offrir des services éducatifs de qualité, inspirés de la pédagogie Waldorf
- Veiller au développement global de l'enfant et répondre aux besoins de chacune des étapes de croissance, tout en respectant le rythme et l'unicité de chacun
- Offrir un espace qui vise à préserver le merveilleux et à nourrir l'imaginaire
- Prôner l'ouverture à l'autre, le partage, l'autonomie, l'harmonie et la créativité

LES SERVICES OFFERTS

- Le Jardin d'enfants offre un rythme régulier d'activités qui permet à l'enfant de se sentir en confiance et de développer son autonomie.
- Il invite également à la participation active des parents à l'épanouissement du milieu de vie de leurs enfants.







CPE Sous Les Étoiles

4290, rue Cartier, Lac-Mégantic
819 583-3000



CPE La Petite Bottine

700, rue Principale, Lac-Drolet
819 543-2989



CPE La Boîte à Sourires

329, rue Principale, St-Romain
418 486-7220



CPE Le Papillon Lune

5470, rue Frontenac, Lac-Mégantic
873 550-8840

les installations



CPE Monts et Merveilles

651, rue Dorval, Saint-Sébastien

CPE SOUS LES ÉTOILES

Le CPE-BC Sous Les Étoiles offre des services de garde éducatifs à l'enfance sur le territoire de la MRC du Granit.

Adresse : 4290, rue Cartier, Lac-Mégantic (QC) G6B 2X1
Téléphone : 819 583-3000
Courriel : info@cpeetoiles.com
Site web : cpeetoiles.com
Facebook : Cpe-Bc Sous Les Étoiles

Sous Les Étoiles
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

LA MISSION

- Offrir des services éducatifs de qualité, en installation et en milieu familial, où le développement et le bien-être des enfants de 0 à 5 ans sont au cœur de leurs préoccupations
- Favoriser le développement global de l'enfant, c.-à-d. toutes les dimensions de sa personne (plans affectif, social, moral, cognitif, langagier et physique)
- Amener progressivement l'enfant à s'adapter à la vie en collectivité et à s'y intégrer harmonieusement
- Offrir à l'enfant un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie qui influenceront de manière positive sa santé et son bien-être

LES SERVICES OFFERTS

Service de garde en CPE
Programme éducatif mené par du personnel qualifié, horaire étendu, soutien pédagogique, dépistage des enfants à besoins particuliers

Service de garde en milieu familial
Service de proximité avec des horaires flexibles adaptés aux besoins des parents, groupes multi-âges propices à l'apprentissage, choix d'un milieu dont les valeurs sont proches de celles partagées en famille, lien d'attachement privilégié entre l'enfant et son milieu, milieux reconnus par le Bureau coordonnateur du CPE

Notre **vision** est celle de maintenir une humanisation des soins, d'encourager le perfectionnement continu et de viser l'excellence pour conserver le soutien de la communauté envers notre Maison.



Nos valeurs sont omniprésentes pour l'ensemble de l'équipe soignante, des bénévoles et des autres membres du personnel faisant partie de la **Maison La Cinquième Saison**.

« Reconnus pour nos valeurs et notre engagement envers les résidents et leurs proches, nous continuerons d'exercer une influence significative en soins palliatifs. »

Le respect

Considération portée aux résidents en tant qu'être humain à part entière

L'humanité

Soins personnalisés empreints de bienveillance

L'empathie

La reconnaissance et la compréhension des sentiments des résidents et de leurs proches

La dignité

L'unicité de chaque résident dans la prestation de soins

La confidentialité

Toutes les mesures sont mises en place pour assurer une complète discrétion

MAISON LA CINQUIÈME SAISON

La Maison La Cinquième Saison est un organisme à but non lucratif dédié aux soins des personnes qui sont en phase terminale de leur vie.

Adresse : 6900 rue Des Pins, Lac-Mégantic (Qc) G6B 2M1
Téléphone : 819 554-8129
Télécopieur : 819 554-8135
Courriel : soins@maison5s.org
Site web : maison5s.org
Facebook : Maison La Cinquième Saison

LA MISSION

Notre mission est d'offrir des soins palliatifs aux personnes vivant leur cinquième saison. L'équipe soignante entièrement dédiée s'assure d'apporter les soins personnalisés pour le résident et un accompagnement bienveillant pour ses proches, le tout dans un environnement paisible, familial et chaleureux. L'intimité, l'humanité et la dignité sont les essences même de notre Maison.

LES SERVICES OFFERTS

(Tous les services sont entièrement gratuits)

- Services complets d'hébergement
- Services infirmiers et médicaux spécialisés disponibles 24/24
- Soins corporels personnalisés
- Services d'accompagnement pour les résidents et leurs proches
- Ajustement des symptômes
- Séjours d'évaluation
- Service de répit en soins palliatifs
- Chambre l'Envolée pour l'aide médicale à mourir en externe
- Centre de jour
- Service d'accompagnement du deuil
- Soutien à la proche-aidance

ASSOCIATION POUR L'HÉBERGEMENT DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA MRC DU GRANIT (AHPHG)

Adresse : La Maisonnée 2971, rue Agnès, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1K8
Courriel : maisonnee2017@hotmail.com
Site web : monchenou.groupeprobex.ca
Facebook : La Maisonnée

LA MISSION

La mission de l'AHPHG est d'offrir de l'hébergement à des personnes à revenu faible ou modeste. Cet hébergement s'adresse à une clientèle ayant des besoins particuliers en habitation au sens de la Loi sur la Société d'habitation du Québec.

L'association améliore la condition de vie des personnes handicapées et de leur famille en offrant un hébergement permanent ou temporaire qui répond au besoin de la personne handicapée de vivre sa vie d'adulte ainsi que du besoin des parents d'exercer une partie de leurs responsabilités parentales.

LES SERVICES OFFERTS

- L'association est propriétaire de **La Maisonnée** et travaille en collaboration avec le Groupe Probex qui s'occupe de la gestion du personnel et offre aux résidents un milieu de vie qui développe l'autonomie, l'estime de soi et la socialisation.

- Hébergement permanent pour 4 personnes ayant une déficience intellectuelle.

- Chambre de répit pour des séjours de courte durée. S'adresse à des personnes vivant avec des limitations intellectuelles, physiques ou fonctionnelles. Certains critères de sélection s'appliquent pour profiter du répit.

SADC RÉGION DE MÉGANTIC

La Société d'aide au développement de la collectivité (SADC) de la région de Mégantic est une corporation à but non lucratif financée par Développement économique Canada en vertu du programme de développement des collectivités (PDC) du Gouvernement du Canada.

Adresse : 4336, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1B8
Téléphone : 819 583-5332
Courriel : info@sadcmegantic.ca
Site web : sadcmegantic.ca
Facebook : SADC région de Mégantic
Linkedin : SADC de la région de Mégantic

SADC Société d'aide au développement de la collectivité DE LA RÉGION DE MÉGANTIC

LA MISSION

- Soutenir le développement économique de la MRC du Granit
- Stimuler la création et le maintien de l'emploi sur le territoire
- Offrir aux gens d'affaires une assistance technique et financière dans le démarrage, l'acquisition, la consolidation ou l'expansion d'entreprises
- Fournir des conseils en gestion aux entrepreneurs
- Participer avec le milieu et de concert avec les autres intervenants économiques à la promotion et au développement de projets moteurs
- Favoriser la concertation et le partenariat entre les divers intervenants de la région de Mégantic

ÉQUIJUSTICE ESTRIE

Équijustice Estrie est une organisation à but non lucratif à mandat régional, offrant une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation. Porté par des valeurs de respect et d'ouverture, l'organisme privilégie une approche humaine et équitable.

Adresse : 437 rue Wellington Sud, Sherbrooke (Qc) J1H 5E2
Téléphone : 819-553-2559
Courriel : estrie@equijustice.ca
Site web : equijustice.ca
Facebook : Équijustice Estrie

équijustice
ESTRIE
Membre du Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne

LA MISSION

Développer et promouvoir une justice équitable et accessible, en offrant une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation sociale. Accompagner les personnes dans le respect de leurs droits et de leur dignité, tout en les invitant à s'engager dans la gestion des situations qu'elles rencontrent.

LES SERVICES OFFERTS

- Médiation citoyenne
- Programmes de déjudiciarisation et de non-judiciarisation (PMRG, LSJPA et travaux compensatoires)
- Médiation urbaine
- Médiation spécialisée (violence intime)
- Médiation en situation d'abus, d'intimidation et de maltraitance
- Programme Parenthèse, pour les proches d'une personne atteinte de problèmes de santé mentale qui souhaitent faire une demande de garde provisoire
- Activités de sensibilisation, ateliers et formations

INFO JUSTICE ESTRIE

Service d'information juridique gratuit à toute la population Estrienne.

Adresse : 455 rue King Ouest, Suite 490, Sherbrooke (Qc) J1H 6E9
Téléphone : 819 933-5540
Courriel : estrie@info-justice.ca
Site web : info-justice.ca/centres/estrie
Facebook : Info Justice Estrie

Info Justice Estrie

LA MISSION

Info Justice Estrie est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des personnes, par des services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes

LES SERVICES OFFERTS

Info Justice Estrie :

- vous accueille à ses locaux, répond à vos questions et cible vos besoins;
- vous donne de l'information juridique afin de vous aider à prendre des décisions éclairées;
- vous informe sur les différentes manières de régler vos conflits sans aller devant les tribunaux, tels la négociation, la médiation et l'arbitrage;
- vous oriente vers des ressources spécialisées, tels un organisme gouvernemental ou communautaire, un professionnel du droit ou un médiateur;
- vous offre des séances d'informations gratuites sur des sujets de nature juridique ou liés à la justice.

MRC DU GRANIT

Adresse : 5600, rue Frontenac, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1H5

Téléphone : 819 583-0181 Extension 128

Site web : mrcgranit.qc.ca

Facebook : MRC du Granit

LA MISSION

Reconnue pour son esprit de solidarité et de coopération régionale, la MRC du Granit est un modèle de développement durable qui évolue dans un environnement exceptionnel protégé et mis en valeur, et qui inspire une qualité de vie incomparable ainsi qu'un engagement collectif inclusif.

LES SERVICES OFFERTS

Services efficients et adaptés qui favorisent le développement harmonieux de la collectivité sur le plan économique, social et culturel, ainsi que la mise en valeur de son patrimoine naturel.

CAISSE DESJARDINS DE LAC-MÉGANTIC - LE GRANIT

Adresse : 749, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1C8

Téléphone : 819 583-1911 **Sans frais :** 1 888 583-1911

Site web : desjardins.com/fr/votre_caisse

Facebook : Desjardins (Caisse de Lac-Mégantic-Le Granit)

LE COMITÉ CULTUREL MÉGANTIC

Adresse : 4982, rue Champlain local 103, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8
Téléphone : 819 237-4154
Courriel : info@comiteculturelmegantic.com
Site web : comiteculturelmegantic.com
Facebook : Comité culturel Mégantic-Page

LA MISSION

La découvrabilité de l'art et de la culture est au centre de notre action. Nous voulons donner accès à la population à un éventail diversifié de spectacles de qualité, leur permettant de découvrir des artistes de la relève en plus d'offrir une programmation de type urbaine.

Le Comité culturel Mégantic donne accès à la population à des spectacles professionnels (théâtre, danse, musique, chansons, variété, humour) de qualité et assume un rôle majeur d'animation culturel sur son territoire.

LA MÉDIATHÈQUE NELLY-ARCAN

Adresse : 3700, rue Lemieux, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1S7
Téléphone : 819 583-0876
Courriel : info@mediathequenellyarcan.ca
Facebook : Médiathèque Nelly-Arcan

LA MISSION

La Médiathèque Nelly-Arcan a pour but d'améliorer la qualité de vie sous tous ses aspects qu'il s'agisse d'éducation, d'information ou de culture et de faire la promotion d'une société démocratique où tous et toutes ont des chances égales d'accroître leurs connaissances.

SANTÉ QUÉBEC ESTRIE - CHUS
RLS GRANIT

Adresse : 3569, rue Laval, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1A5

Téléphone : 819 583-2572

- **Accueil psychosocial :** poste 37512
- **Accueil du CLSC :** poste 37947
- **Accueil soutien à domicile :** poste 37520
- **Accueil du CLSC de Lambton :** poste 37947

Adresse : 310, rue Principale, Lambton (Qc) G0M 1H0

Site web : santeestrie.qc.ca

LES SERVICES OFFERTS

- Santé : soins de plaie, prélèvement, changement de pansement, pilule du lendemain et plus.
- Vaccination : générale pour adulte, vaccination contre la grippe, calendrier de vaccination régulier pour les enfants.
- Services psychosociaux : deuil, dépression, soutien social, situation difficile, santé mentale, soutien à domicile, déficience physique, intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et enjeux familiaux.
- Programmes en lien avec les maladies chroniques : arrêt du tabagisme, nutrition, hypertension, problèmes cardiaques, respiratoires ou rénaux.
- Services de prévention et activités de santé publique.
- Services de réadaptation et de réinsertion.

Le Comité des usagers (CU) du Granit, le Comité des résidents (CR) de la Maison des aînés (MDA) Lac-Mégantic et le Comité des résidents (CR) du CHLSD de Lambton sont là pour vous!

Courriel : comiteusagers.granit@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : (CU du Granit et CR MDA L-M) : 819 583-0330 poste 37488

Téléphone : (CR du CHSLD de Lambton) : 418 486-7417 poste 36325

Adresse : 310 rue Principale Lambton (Québec) G0M 1H0

PROMOTION STRATFORD

La Corporation a pour mission de favoriser et de promouvoir le dynamisme et le développement socioéconomique et sociocommunautaire de Stratford.

Adresse : 165 ave Centrale Nord, Stratford (Qc) G0Y 1P0

Téléphone : 873 339-7792

Courriel : chloe.durocher@stratford.quebec

Site web : stratford.quebec

LA MISSION

En étroite collaboration avec la Municipalité et en synergie avec les ressources disponibles et les organismes du milieu, elle déploie des initiatives qui renforcent la transformation et le développement économique de la municipalité.

Par son rôle rassembleur, elle soutient la vie communautaire et nourrit son sentiment d'appartenance, en s'associant aux comités, aux organismes et aux bénévoles qui en constituent la richesse tout en s'appuyant sur les infrastructures sportives, culturelles et de loisir qui contribuent à structurer et à développer cette vitalité sociale.

LES SERVICES OFFERTS

Développement économique

- Soutien au développement résidentiel et entrepreneurial
- Accompagnement des entreprises (plans d'affaires, subventions, transferts)
- Appui à la municipalité et aux comités dans les projets et demandes de financement
- Coordination et promotion d'événements économiques et touristiques
- Concertation avec les partenaires du milieu
- Contribution à l'image de marque touristique de Stratford

Développement sociocommunautaire

- Soutien aux infrastructures sportives, culturelles et de loisirs
- Animation de la vie communautaire et mobilisation citoyenne
- Coordination d'activités et d'événements
- Communications communautaires (infolettres, Stratford Info)
- Soutien aux bénévoles et aux comités

ENVOL-TOIT

Habitation Adaptée et Supervisée Mégantic

Organisme sans but lucratif qui développe un milieu de vie adapté et supervisé à Lac-Mégantic pour des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

Adresse : 6475 rue Notre-Dame, Lac-Mégantic, (Qc) G6B 2M9
Courriel : mc@envoltoit.com
Facebook : Envol-Toit

LA MISSION

- Offrir un milieu de vie adapté, sécuritaire et inclusif.
- Favoriser l'autonomie, l'autodétermination et la participation sociale des locataires.
- Permettre aux personnes ayant des besoins particuliers de demeurer dans leur milieu.
- Soutenir les familles par une solution résidentielle locale et humaine

LES SERVICES OFFERTS

- Logements adaptés, meublés et supervisés.
- Supervision constante par le personnel et un locataire ressource.
- Accompagnement visant l'autonomie résidentielle et l'intégration sociale.
- Collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie - CHUS pour l'encadrement des services.
- Milieu de vie communautaire comprenant 13 appartements, dont 12 pour des locataires ayant des besoins particuliers

CENTRE CÉRÈS

Ressource d'hébergement et de thérapie en dépendance

Adresse : 380 Chemin du Domaine, Saint-Ludger (Qc) G0M 1W0
Téléphone : 819 548-5841
Courriel : info@centreceres.ca
Site web : centreceres.ca
Facebook : Le centre Cérès

LA MISSION

La mission du Centre, à travers ses services de thérapie et d'accompagnement en interne et en externe, est d'aider les personnes souffrant de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux médicaments ou au jeu, ainsi que leurs proches, à retrouver leur autonomie, leur confiance et leur estime personnelle.

LES SERVICES OFFERTS

- Activités de groupe
- Rencontres individuelles
- Yoga, méditation, art créatif et zoothérapie

Le Centre Cérès offre un programme d'intervention de 12 semaines (programme régulier), ainsi qu'une formule semi-intensive d'une durée de 4 à 12 semaines (Focus).

Le programme régulier est accessible gratuitement aux personnes prestataires de l'aide de dernier recours. La formule Focus est accessible aux personnes ayant les moyens financiers d'en défrayer les coûts, plus élevés que le programme régulier.

Vous avez besoin d'aide ?



Ressources d'aide urgente

Urgence : 911
Police de Lac-Mégantic : 819 583-1710
Sûreté du Qc Lac-Mégantic : 310-4141
Centre anti-poison : 1 800 463-5060
Info-social (24/7) : 811, option 2
JEVI - Centre de prévention du suicide :
1-866-APPELLE
Texto : 535353
suicide.ca

Ressources d'aide **pour se nourrir**

Les Solutions gourmandes

Service de repas congelés à prix modique (sur référence)

819 583-2333, poste 102

Les Marmitons de Mégantic

Repas chauds préparés et livrés à domicile le jour même à raison de 2 jours par semaine, pour les personnes aînées

819 583-4332

Popote roulante

Service de repas congelés et livrés pour le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie

819 583-3482

Les FrigoDons

Frigos ouvert à tous, en format libre-service où il est possible de donner et de prendre de la nourriture gratuitement

- 4663 rue Dollard, Lac-Mégantic
- 5490 rue Komery, Lac-Mégantic
- 2969 rue Laval, Nantes
- 212 rue LaSalle, Saint-Ludger
- 238 rue Principale, Lac Drolet

La banque alimentaire du Granit

Service pour aider les individus et les familles en situation de précarité et ayant besoin d'une aide alimentaire temporaire.

819 583-2000

Ressources d'aide **pour se déplacer**



Centre d'action bénévole du Granit

Service d'accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux

- Pour un déplacement à un rendez-vous médical dans la MRC du Granit
- Transport longue distance
- Inscription gratuite et obligatoire. Réservation 48 h à l'avance. Tarification déterminée lors de la demande ($)

Inscription et réservation :

819 583-3482, poste 221 info@cabgranit.com

Service d'aide à domicile du Granit

Accompagnement pour les courses, les activités et les rendez-vous.

819 583-2550 poste 710 info@sadgranit.com

L'Accorderie du Granit

Échange de services entre les membres qui doivent s'engager à offrir et demander des services

- Transport sous forme d'échange | Covoiturage

819 214-0828 granit@accorderie.ca

Trans-Autonomie - Transport collectif et transport adapté

Service de transport collectif
Accessible à tous, avec points d'embarquement/circuits dans la MRC du Granit.

Service de transport adapté

- Transport porte-à-porte pour les personnes ayant un handicap physique, intellectuel ou sensoriel entraînant des difficultés de déplacement.

Inscription, réservation et horaire détaillés des circuits :

819 583-4263 Sans frais : 1 877 583-4263
repartition@transautonomie.ca

Ressources d'aide **pour se loger**

Office d'habitation du Sud des Appalaches

Logement et milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste

819 583-2370

L'Ancrage du Granit

Centre d'hébergement sécurisé à durée variable pour les adultes et leur famille

819 583-0558

Service d'aide à la recherche de logement de l'OMH (SARL)

819 237-9009

Ressources d'aide **pour conditions diverses**

Jeunesse \ Famille

Points jeunesse du Granit
Maison des jeunes de la région
819 583-1231

Allô Prof
Service d'aide aux devoirs
alloprof.qc.ca

Tél-Jeunes
Service d'intervention, de soutien, de ressources et contenus avec thèmes
1 800 263-2266

AQETA-Estrie – Les troubles d'apprentissage de l'Estrie
Services de soutien aux jeunes vivant avec des troubles de l'apprentissage
819 580-7704

Maison de la Famille du Granit
Organisme communautaire dédié aux familles de la MRC du Granit
819 583-1824
1-877 338-1824 (sans frais)

Violence

La Bouée
Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale
819 583-1233
1-888 583-1233 (sans frais)

Le Seuil de l'Estrie
Ressource d'aide et d'accompagnement pour hommes, femmes et adolescents ayant des problèmes de comportements violents
819 821-2420

SHASE
Soutien aux hommes agressés sexuellement
819 933-3555 poste 102

DPJ/Signalement
1-800 463-1029

CAVAC - Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
Services de première ligne à toute personne victime ou témoin d'un acte criminel et à ses proches
1-866 532-2822

CALACS - Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
819 563-9999

Bulle et Baluchon
Soutien-conseil en prévention de la violence pour les parents
819 822-6046

Santé mentale

L'Ensoleillée
Ressource en santé mentale pour toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel, et pour ses proches
819 583-5727

Momenthom
Soutien pour hommes en difficulté pour développer leur potentiel afin d'assurer leur mieux-être et leur santé
873 656-1210

Espace Allié
Soutien aux proches des personnes atteintes de trouble de santé mentale
819 563-1363

Dépendance

Centre Cérès
Centre de thérapie qui a pour but d'aider les personnes vivant avec une problématique de dépendance
819 548-5841

Domaine de la sobriété
Centre de thérapie pour les personnes majeures vivant avec un problème de dépendance à l'alcool et/ou aux drogues
418 443-2277
1-888 443-2278 (sans frais)

Aînés

Service d'aide à domicile du Granit
Offre des services à domicile dans la MRC du Granit
819 583-2550

Maison La Cinquième Saison
Centre de soins palliatifs
819 554-8129

Parkinson Estrie
Offre des services aux personnes diagnostiquées ainsi qu'aux proches aidants
819 239-6232

Société Alzheimer Estrie
Services pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
819 582-9866

Autres

TDA/H Estrie
Services pour les personnes atteintes de TDA/H
819 565-7131

Autisme Estrie
Soutien aux personnes autistes
819 822-3918

Dysphasie Estrie
Services d'aide aux personnes qui présentent un TDL (trouble développemental du langage)
819 569-6449

Épilepsie-Estrie
services de soutien et activités
819 822-3217

Dagobert et Cie
Soutien aux personnes vivant avec un trouble développemental de la coordination (TDC)
819 829-0594

Aide juridique Estrie
Offre des conseils juridiques
819-583-1214

Info Justice Estrie
Services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation
819 933-5540

CDC DU GRANIT

cdcdugranit.com

mise à jour septembre 2026