



Le bottin

des ressources
communautaires
de la MRC 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) | ACTE
- 29. LE JARDIN D'ENFANTS CASSIOPÉE
- 31. CPE SOUS LES ÉTOILES
- 33. L'OFFICE D'HABITATION DU SUD DES APPALACHES





34. AHPHG

35. MAISON LA CINQUIÈME SAISON

37. SADC RÉGION DE MÉGANTIC

38. L'ANCRAGE | SHASE

39. ÉQUIJUSTICE ESTRIE

40. LA MRC DU GRANIT | LA CAISSE DESJARDINS DE LAC-MÉGANTIC

41. LE COMITÉ CULTUREL MÉGANTIC | MÉDIATHÈQUE NELLY-ARCAN

42. LE CIUSSS DE L'ESTRIE-CHUS - INSTALLATION DU GRANIT

43. **RESSOURCES D'AIDE**

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

TABLE DES MATIÈRES

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



 Consolidation et développement communautaire

 Recherche



 Formation

 Promotion



 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



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



« Un pilier communautaire
où les familles trouvent
réconfort, soutien et
l'opportunité de tisser des
liens durables. »



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@maisonfamilleganit.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 :** directionpjpg@gmail.com

 **Site web :** mdjmegantic.com

 **Facebook :** 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-Mégantic (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'étiquetage, 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



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



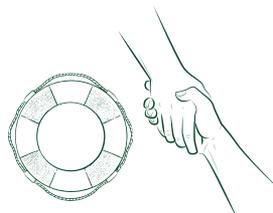
Contrer la violence conjugale dans une perspective de changement social et permettre aux femmes qui en sont victimes de reprendre le pouvoir sur leur vie.

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 divers 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 âgées 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

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, boîte 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.

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



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.

LES SERVICES OFFERTS



Activités éducatives en groupe

- Ateliers thématiques et activités diverses
- Repas et café-discussions

Actions collectives visant la transformation sociale

- Sensibilisation, éducation, mobilisation et soutien aux revendications des femmes
- Implication pour faire entendre la voix des femmes sur les divers enjeux
- Travail de partenariat avec d'autres missions

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



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

 **Télécopieur :** 819 583-5728

 **Courriel :** direction@lensoleille.ca

 **Site web :** lensoleillee.ca

 **Facebook :** 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.



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

 **Téléphone :** 819 582-9866

 **Courriel :** mrcgranit@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 la personne atteinte :

- 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

LE SEUIL DE L'ESTRIE

-  **Adresse :** 4982, rue Champlain local 103, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8
-  **Téléphone :** 819 821-2420 (option 1, poste 8)
-  **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 logement à loyers modiques pour les familles et les personnes handicapées.

MOMENTHOM

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

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

 **Téléphone :** 819 791-1210

 **Site web :** momenthom.com

MomentHom

Centre d'entraide
pour hommes de l'Estrie

Maison
Oxygène
Estrie
AIDE & HÉBERGEMENT
PÈRES & ENFANTS

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

MomentHom

Centre d'entraide
pour hommes de l'Estrie

Maison
Oxygène
Estrie
AIDE & HÉBERGEMENT
PÈRES & ENFANTS

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 est un organisme régional rafraîchissant, inclusif et dynamique qui propose des outils et des services (en ligne et en présentiel) pour promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle

 **Adresse :** 740, rue Galt Ouest, Suite 110, Sherbrooke (Qc) J1H 1Z3

 **Téléphone :** 819 564-7885

 **Courriel :** info@arrimageestrie.com

 **Site web :** arrimageestrie.com

 **Facebook :** Arrimage

 **Instagram :** @arrimageestrie

 **YouTube :** @arrimageestrie

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)

- Formations préparatoires à l'emploi et cafés-rencontres
- 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 jeunesse (CIEC)
- Magazine Zigzag
- Projet de scolarisation des mères MOUV



INTRO-TRAVAIL ET CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

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

 **Téléphone :** 819 583-2081

 **Télécopieur :** 819 583-2084

 **Courriel :** infomegantic@introcje.ca

 **Site web :** introcje.ca

 **Facebook :** Intro-CJE 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 Services 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'établissement publics et de citoyens 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.

ACTE

 **Adresse :** 2981, rue Agnès, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1K8

 **Téléphone :** 819 821-2799 **Sans frais :** 1-833 821-2799

 **Courriel :** acte@acte-estrie.org

 **Site web :** acte-estrie.org



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).



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

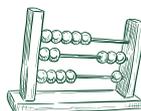


- Offrir des services éducatifs de qualité, inspirés de la pédagogie Waldorf
- Veiller au développement global de l'enfant et répondre aux besoins de chacune des étapes de croissance, tout en respectant le rythme et l'unicité de chacun
- Offrir un espace qui vise à préserver le merveilleux et à nourrir 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
☎ 819 549-2989



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-âge 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

OFFICE D'HABITATION DU SUD DES APPALACHES

 **Adresse :** 2-6697 rue Crémazie, Lac-Mégantic (Qc) G6B 2Y7

 **Téléphone :** 819 583-2370

 **Courriel :** clientele4@ohsudappalaches.ca

 **Site web :** omhdugranit.ca

SARL du Granit (service d'aide à la recherche au logement)

 **Téléphone :** 819 237-9009

 **Courriel :** sarl2@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 



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 répît 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 répît.





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 ses 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

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



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

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.wixsite.com/lacmegantic



LA MISSION



L'Ancre 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.

SHASE

Organisme qui offre du soutien aux hommes victimes ou survivant d'agression, d'abus ou d'attouchements sexuels, dans la région de l'Estrie.

 **Adresse :** 4982 Rue Champlain local 103, Lac-Mégantic (Qc) G6B 1X8

 **Téléphone :** 819-933-3555 poste 102

 **Courriel :** intervenant2@shase.ca

 **Site web :** shase.ca



LA MISSION



Soutenir et accompagner les personnes de 12 ans et plus de l'Estrie qui s'identifient partiellement ou entièrement comme homme et qui ont été victime d'un abus ou d'une agression à caractère sexuel.

ÉQUIJUSTICE ESTRIE

Équijustice Estrie est une organisation à but non lucratif à mandat régional. Elle offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation. Mue par des valeurs de respect et d'ouverture, elle 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

équi
justice

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
- Activités de sensibilisation, ateliers et formations



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 efficaces 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 DES JARDINS 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



Présenter des spectacles professionnels des arts de la scène du Québec et d'ailleurs pour le bénéfice de la population de la grande région de Lac-Mégantic.

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.

LE CIUSSS DE L'ESTRIE-CHUS INSTALLATION DU 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

 **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

Des questions, des commentaires ou des inquiétudes sur vos droits ou sur les soins et services rendus?

Le Comité des usagers du Granit est là pour vous!

Téléphone : 819 583-0330 poste 37488

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

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 âgées

☎ 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

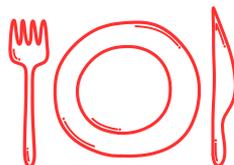
Frigo ouvert à tous, en format libre-service où il est possible de donner et de prendre de la nourriture gratuitement

- 📍 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

Trans-Autonomie - Transport collectif et transport adapté

Transport offert à toute la population de la MRC du Granit

☎ 1-819 583-4263

☎ 1-877 583-4263 (sans frais)

Centre d'action bénévole du Granit

Accompagnement transport médical

☎ 819 583-3482 poste 221

Service d'aide à domicile du Granit

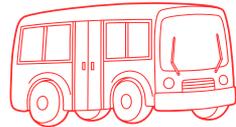
Service de courses

☎ 819 583-2550

Alt taxi

Service de transport pour la région du Granit

☎ 819 583-0583



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'Ancre 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

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)

Jeunesse

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

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

Centre de justice de proximité d'Estrie

Services d'information juridique gratuits, de soutien et d'orientation

 819 933-5540

Famille

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)

Maison oxygène Estrie

Hébergement temporaire pour pères et enfants

 819 679-8191



cdcdugranit.com