

Aides téléphoniques

Urgence	911
Info-santé et Info-social	811
Information et référence 02	418-662-6034
Ligne Aide Abus Aînés	1-888-489-2287
Centre de prévention du suicide	1-866-APPELLE
Sûreté du Québec	418-662-6606



Santé et services sociaux

CLSC
Hôpital
CHSLD
418-669-2000



Accès aux services gouvernementaux

Service Canada	1-800-622-6232
Services Québec	418-668-5281



Centre de dons et d'achats

Comptoir vestimentaire
Les gens oubliés
d'Hébertville
418-344-4115

La friperie CODERR
418-668-1234 poste 2303

Saint-Vincent-de-Paul
418-669-1093



Transport collectif

Option transport	418-662-6646
Taxi-bus Alma	418-662-8287
Transport adapté	418-668-5777



Accompagnement - transport bénévole

T.A.B. Desbiens	418-346-5863
T.A.B. Lac-à-la-Croix	418-349-3315
T.A.B. Métabetchouan	418-349-3572
Carrefour Bénévole Labrecque-Lamarche	418-481-2229
Groupe de soutien St-Nazaire	418-662-5525
Groupe d'action bénévole Ensemble de Ste-Monique et de St-Henri	418-480-0402
Centre d'Action Bénévole du Lac	418-662-5188



Ma pharmacie

Ma clinique médicale

Ma municipalité

Ma bibliothèque



information
et référence
REGION 02



> Pour tous autres
questionnements
418-662-6034

Défense de droits



Aide juridique
418-668-7917

Service budgétaire LSJE
(conseil-finances personnelles)
418-668-2148

Équijustice Lac-St-Jean (médiation citoyenne)
1-844-696-4419.

Accès conditions de vie
418-668-2215

Groupe de promotion et de défense
des droits en santé mentale région 02
418-668-6851

Justice de proximité (informations)
418-412-7722

AQDR Alma Association québécoise
de défense des droits des aînés
418-480-1122

Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes 02
418-662-6774

Commission des droits de la personne
et des droits de la jeunesse
1-800-361-6477

FADOQ Saguenay-Lac-St-Jean Ungava
418-668-4795

Comité des usagers Lac-St-Jean-Est
418-669-2000 poste 2324

Activités sociales



Carrefour bénévole
Labrecque Lamarche **418-481-2229**

Centre d'Action
Bénévole du lac **418-662-5188**

Groupe d'action bénévole
Ensemble de Ste-Monique
et de St-Henri **418-480-0402**

Maison de Campagne
& d'Entraide
Communautaire du Lac **418-662-2102**

Madame Lunette **418-618-3050**

Coopérative de services
à domicile **418-668-0854**

Repas à domicile



Popotes roulantes

Des cinq cantons
418-720-4669

Labrecque
418-481-1654

Lamarche
418-481-2229

Alma
418-720-1906

Alimentation



La Moisson d'Alma
418-480-4999

Marmite fumante
418-662-5908

Support et accompagnement



Travail de milieu aînés
418-719-9317

Soli-Can Lac-Saint-Jean
(cancer et maladie terminale)
418-662-8306

Société Alzheimer
Saguenay-Lac-Saint-Jean
418-668-0161

CAVAC Saguenay-Lac-
Saint-Jean (acte criminel)
418-662-3339

Centre de ressources
pour hommes
Optimum
418-662-5808

Centre de
rétablissement
le Renfort
(santé mentale)
418-668-8706

L'Appui Saguenay-
Lac-Saint-Jean
(proches aidants)
1-855-852-7784

