



SERVICES AUX FAMILLES

CERF Volant de Portneuf : (Centre d'entraide et de ressources pour les familles qui ont de jeunes enfants : Coup de pouce maman, ateliers parents-enfants, rencontres entre parents, droits d'accès, cuisines collectives, ateliers d'information, centre de documentation, etc.) : 418-873-4557
1-888-873-4557 (sans frais) cerfvolant@derytele.com
www.cerfvolantdeportneuf.org

Carrefour F.M Portneuf : (Organisme communautaire offrant des services aux familles monoparentales, recomposées et aux personnes seules) : 418-337-3704
1-888-337-3704 (sans frais) www.carrefourfmpportneuf.com

Unité mobile 0-5 ans/ biblio-mobile :
familles05portneuf@gmail.com

Lait-voisines (Soutien mère-à-mère pour l'allaitement) :
418-614-2123 / 1-855-614-2123

SERVICES DE GARDE

Place 0-5 (Porte d'entrée des parents pour inscrire leurs enfants sur la liste d'attente des CPE.) 1 844-270-5055

Centres de la petite enfance (Services de garde en installation, places à contribution réduite)

- ◆ C.P.E. Au Jardin des Abeilles : 418-285-4057
- ◆ C.P.E. Au boisé des Abeilles : 418-285-4057
- ◆ C.P.E. La Veilleuse : 418-268-3310
- ◆ C.P.E. Les Étincelles : 418-268-3310
- ◆ C.P.E. Le Nid des Petits : 418-337-4563
- ◆ C.P.E. Le Kangourou : 418-873-2291
- ◆ C.P.E. Le Kangourou (Le Petit Gourou) : 418-876-0085
- ◆ C.P.E. Le Kangourou (Le Koala) : 418-873-1210
- ◆ C.P.E. Le Kangourou (Les Petits Marins) : 418-876-1200

Service de garde en milieu familial (places à contribution réduite) CPE Le Kangourou (bureau coordonnateur) : 418-873-2291 / 1-866-973-2291

ÉDUCATION

Commission scolaire de Portneuf : 418-285-5111

- ◆ **Passe-Partout :** 418-285-2600 poste 5069
- ◆ **JeunEssor Portneuf** (Prévention du décrochage scolaire) 418-329-1357

Bibliothèques :

Visitez : www.familles05portneuf.com

LOISIRS/SAINES HABITUDES/ SPORTS

Services des loisirs

- ◆ Cap-Santé : 418-285-1207
- ◆ Deschambault-Grondines : 418-286-6827/418-268-3434
- ◆ Donnacona : 418-285-3284
- ◆ Neuville : 418-876-2280
- ◆ Pont-Rouge : 418-873-2817
- ◆ Portneuf : 418-286-3844
- ◆ Rivière-à-Pierre : 418-323-2112
- ◆ Saint-Alban : 418-268-8026
- ◆ Saint-Basile : 418-329-3175
- ◆ Saint-Casimir : 418-339-2543
- ◆ Sainte-Christine-D'Auvergne : 418-329-3304
- ◆ Saint-Gilbert : 418-268-8194
- ◆ Saint-Léonard-de-Portneuf : 418-337-6741
- ◆ Saint-Marc-des-Carières : 418-268-3862
- ◆ Saint-Raymond : 418-337-2202
- ◆ Saint-Thuribe : 418-339-2171
- ◆ Saint-Ubalde : 418-277-2124

Programme Accès-Loisirs (loisirs gratuits pour familles à faible revenu) (Inscriptions en septembre et en janvier) : www.accesloisirsquebec.com

Portneuf en forme (Préventions des saines habitudes de vie auprès des jeunes de 0 à 17 ans) : 418-329-2833

SANTÉ/ SERVICES SOCIAUX

CIUSSS de la Capitale-Nationale

(Rencontres prénatales, cliniques de périnatalité, vaccination, services d'orthophonie, services médicaux et psychosociaux, rencontre systématique post-natale)

- ◆ **CLSC de Donnacona :** 418-285-2626
- ◆ **CLSC de Pont-Rouge :** 418-873-6062
- ◆ **CLSC de Saint-Marc-des-Carières :** 418-268-3571
- ◆ **CLSC de Saint-Raymond :** 418-337-4611
- ◆ **Centre de Réadaptation en Déficience intellectuelle de Québec (CRDI) (Déficience intellectuelle)** 418-285-0344
- ◆ **Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ) (Déficience physique) :** 418-285-2828
- ◆ **Centre jeunesse de Québec :**
 - Service d'accueil, évaluation et orientation d'un signalement : 418-285-0430
 - Service d'application des mesures : 418-285-0430
- ◆ **Centre de réadaptation en dépendance de Québec (CRDQ) (dépendances : toxicomanie, jeu excessif) :** 418-663-5008

Hôpital/Urgence

- ◆ **Hôpital régional de Portneuf (St-Raymond) :** 418 337-4611
- ◆ **Urgence de St-Marc-des-Carières :** 418-268-3571

Mirépi Maison d'Hébergement : (Accueil, hébergement, accompagnement /intervention individuelle/ de groupe pour femmes victimes de violence ou en difficulté) : 418-337-4809

Groupe d'aide aux personnes impulsives

(GAPI) : 418-529-3446

L' Arc-en-Ciel : (Organisme communautaire œuvrant en santé mentale : regroupement de parents et amis, réinsertion socioprofessionnelle, réadaptation psychosociale et centre de prévention du suicide) : 418-285-3847

Plusieurs organismes ont des pages Facebook ou des sites internet. Suivez-les!

AIDE ALIMENTAIRE/ MATÉRIELLE / ENTRAIDE

***Certaines ressources peuvent offrir des paniers de Noël / Arbre enchanté. Informez-vous auprès de la ressource de votre secteur.

TOUT PORTNEUF

L'Accorderie de Portneuf (échange de services) : 418-326-1284

Service d'entraide Portneuf (Aide alimentaire, aide matérielle/ financière) : 418-262-2736

Collations santé Portneuf (Distribution de collations santé pour les enfants d'âge scolaire) : 418-285-3847 # 227

Cuisines collectives

CERF Volant de Portneuf/ Carrefour FM/ Arc-en-Ciel/

Association des TCC des deux rives : 418-842-8421 # 4

CAP-SANTÉ

Comité S.O.S (Aide alimentaire) : 418-284-2454

DESCHAMBAULT-GRONDINES

Comité d'aide de Deschambault-Grondines (Aide alimentaire) : 418-286-3529

Vestiaire du couvent de Deschambault (Aide vestimentaire/ matérielle) : 418-286-6190

Noël du pauvre : 418-286-3529

Club Lions Deschambault-Grondines (Aide matérielle) : 418-286-3401

DONNACONA

Groupe d'achats alimentaire (achat collectif) : 418-285-2225

Vestiaire Ouvroir (Aide matérielle/vestimentaire) : 418-285-1594

Saint-Vincent de Paul (Aide alimentaire) : 418-808-7576

NEUVILLE :

Saint-Vincent de Paul (Aide alimentaire, aide spécifique) : 418-520-3071

Les Trouvailles de Line (Comptoir vestimentaire et articles divers) : 418-876-3061

PONT-ROUGE

Saint-Vincent de Paul (Aide alimentaire) : 418-873-1277

Grenier des Trouvailles (comptoir vestimentaire) : 418-873-1200

PORTNEUF

Saint-Vincent de Paul (Aide alimentaire) : 418-283-6140

SAINT-BASILE

Comptoir partage (Comptoir vestimentaire) : 418-329-2039

Service d'entraide St-Basile (Bons alimentaires, cuisines collectives) : 418-329-2835

SAINT-ALBAN

Noël du pauvre de Saint-Alban : 418-268-3650

SAINT-CASIMIR/ SAINT-THURIBE

Entraide Saint-Casimir (comptoir vestimentaire, aide à la famille au niveau scolaire) : 418-339-3234

Noël du pauvre : 418-339-2951 ou 418-339-2833

SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES/ SAINT-GILBERT

Saint-Vincent de Paul de St-Marc (Pour l'ouest) (Aide alimentaire) : 418-268-3843

Aide Saint-Gilbert (Aide alimentaire) : 418-268-8165

Ressourcerie de Portneuf inc. (Comptoir vestimentaire, meubles, électroménagers) : 418-268-8574

SAINT-RAYMOND

SOS Accueil (Rivière-à-Pierre, Lac Sergent, St-Léonard, Ste-Christine) (Aide alimentaire, aide vestimentaire, aide matérielle) : 418-337-6883

SAINT-UBALDE

Comité d'aide aux sinistrés (Aide après sinistre et soutien moral) : 418-277-2416

Noël du cœur (Aide alimentaire) : 418-277-2992

TRANSPORT/ DÉPLACEMENTS

L'entraide communautaire le HALO (Secteur SUD-OUEST) (Transport pour rendez-vous médicaux, accompagnement, entraide et soutien. Maintien à domicile) (dans certaines conditions) : 418-285-2935 / 1-800-470-4256 (sans frais)

Corporation de transport régional de Portneuf (Transport collectif /covoiturage) : 418-337-3686 ou 1-877-329-3686

Comité Vas-y (Transport/ accompagnement pour soins médicaux, transports locaux pour besoins essentiels) (Secteurs nord et Est) : 418-337-6447

Neuville se souvient (Transport et accompagnement, transport médicaux pour les citoyens de Neuville) : 418-876-2217

BUDGET/ EMPLOI/ ÉTUDES





ACEF Québec Portneuf (Problèmes financiers, aide budgétaire) : 418-285-2626

Accès Travail Portneuf (Rédaction de CV, simulation d'entrevue, initiation à l'informatique et stratégies pour la recherche d'emploi)

 Donnacona : 418-285-2512
 Saint-Basile : 418-329-2511

Carrefour jeunesse-emploi de Portneuf

(Pour les 16 à 35 ans qui souhaitent retourner aux études, obtenir un emploi ou réaliser un projet.) :



 Saint-Basile : 418-329-1357/ 1-800-987-9910
 Donnacona : 418-285-5877
 Saint-Marc-des-Carières : 418-268-3502
 Saint-Raymond : 418-337-6460

APE Portneuf (service d'aide à l'emploi) : 418-285-0285

Centre local d'emploi : 418-285-2622/ 1-800-463-3886

Centre d'alphabétisation l'Ardoise (Prévention, rattrapage scolaire) : 418-339-2770 ou 1-855-339-2770

Centre de formation de Portneuf :

 Donnacona et Saint-Casimir : 418-285-5018
 Saint-Raymond : 418-337-6770

Urgences

Urgence (police, pompiers, ambulance) 911
Info santé/social..... 811
Centre de crise 1-866-411-4240
Prévention du suicide.... 1-844-285-3283 (1-844-285-DAVE)
Centre jeunesse 418-661-3700 / 1-800-463-4834 (sans frais)
L'Arc-en-ciel 418-285-3847
Entraide Parents (Soutien aux parents).....418-684-0050
Ligne parents (24h/ 7 jours)1-800-361-5085
Service d'information et de référence 211
Centre antipoison.....1-800-463-5060

