

Répertoire des services communautaires par région

Janvier 2024

Québec 

*****Notes aux lecteurs*****

Ce répertoire n'est pas exhaustif, il est possible que certaines offres de services aient été oubliées.

Nous vous suggérons également de consulter les offres de services de votre municipalité ainsi que des institutions d'enseignement de votre région. La plupart des municipalités offre une programmation de sport et loisir, des installations sportives et des sites récréatifs.

Table des matières

Kamouraska.....	3
Rivière-du-Loup	4
Témiscouata.....	5
Les Basques.....	6
Rimouski.....	7
Rimouski - suite.....	8
La Mitis	9
Matane	10
La Matapédia	11
Ressources pour tous	12
Site internet pour des recettes santé.....	13
Capsules web	14
Suggestions de livres	15

Kamouraska

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Arc-en-ciel du cœur</i>	Services de prévention et d'aide en santé cardiovasculaire.	https://arcenciolducoeur.ca/
	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contactez l'APPSHV Myriam Thériault myriam.theriault0100.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca
	<i>Maison de la famille du Kamouraska</i>	Prêt de matériel sportif.	418 492-5993
	<i>Le Kamouraska</i>	Liste des sports et loisir du Kamouraska.	https://lekamouraska.com/offres/des-sports-loisirs-a-nen-plus-finir/
Alimentation	<i>Moisson Kamouraska</i>	Aide alimentaire.	418 371-1818
	<i>Centre d'action bénévole Cormoran</i>	Popote roulante.	418 492-5851
Diabète	<i>Les diabétiques amis du KRTB</i>	Éducation, information, entraide.	418 862-7428 da-krtb@bellnet.ca
Santé mentale	<i>La Traversée</i>	Information, prévention.	418 856-5540 https://la-traversee.ca/
Santé mentale	<i>La Montée</i>	Information, prévention, cure fermée.	418 371-1444 www.centrelamontee.com
Général	<i>Centre femme La Passerelle</i>	Relation d'aide, saines habitudes de vie	418 442-1449 https://www.lapasserelledukamouraska.org/

Rivière-du-Loup

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contacteur l'APPSHV Julie Fortin julie.fortin0101.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca
	<i>Programmation Loisirs Ville de RDL</i>	Toute la programmation des activités gratuites et payantes de la Ville de RDL (Viactive, Club de marche, autres selon les saisons).	https://villerdl.ca/fr/loisirs/sports-et-loisirs/programmation
Alimentation	<i>Carrefour d'initiatives populaires de Rivière-du-Loup</i>	Capsules Web pour apprendre à cuisiner. Cuisines collectives. Aide alimentaire. Frigos partagés dans la MRC.	https://www.cipriviereduloup.com/
	<i>Centre d'action bénévole des Seigneuries</i>	Popote roulante .	418 867-3131
Diabète	<i>Les diabétiques amis du KRTB</i>	Éducation, information, entraide.	418 862-7428 da-krtb@bellnet.ca
Insertion sociale-	<i>La Manne Rouge</i>	Récolte. Socialisation. Loisirs actifs (récolte, jardinage).	https://lamannerouge.ca/
Santé mentale	<i>Centre d'entraide l'Horizon</i>	Soutien santé mentale. Viactive. Club de marche et activités diverses.	418 862-2333

Témiscouata

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contactez l'APPSHV Myriam Desrosiers-Roy myriam.desrosiers-roy.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca
Alimentation	<i>Cuisines collectives de Cabano</i>	Cuisines collectives. Aide alimentaire.	418 854-9316
	<i>Cuisines collectives de Dégelis</i>	Cuisines collectives. Aide alimentaire.	418 853-3767
	<i>Cuisines collectives du Haut-Pays</i>	Cuisines collectives. Aide alimentaire.	418 779-2731
	<i>La Petite Bouffe des Frontières</i>	Cuisines collectives. Aide alimentaire.	418 893-2626
	<i>Centre d'action bénévole Région Témiscouata</i>	Popote roulante : il existe des comités locaux par municipalité ou quartier. Il est plus simple de passer par le CAB pour rejoindre les comités.	418 853-2546
Diabète	<i>Les diabétiques amis du KRTB</i>	Éducation, information, entraide.	418 862-7428 da-krtb@bellnet.ca
Santé mentale	<i>Source d'Espoir</i>	Milieu de vie voué à la réalisation d'activités de soutien, d'entraide, d'accompagnement, de promotion et de prévention en santé mentale.	418 854-0009

Les Basques

<i>Thèmes</i>	<i>Organismes</i>	<i>Services</i>	<i>Liens et coordonnées</i>
Activité physique	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contacter l'APPSHV Josée Gamache-Rioux josee.gamache-rioux.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca
Alimentation	<i>Croc-ensemble des Basques</i>	Cuisines collectives et dépannage alimentaire.	418 851-6049
	<i>Centre d'action bénévole des Basques</i>	Popote roulante.	418 851-4068
Diabète	<i>Les diabétiques amis du KRTB</i>	Éducation, information, entraide.	418 862-7428 da-krtb@bellnet.ca
Santé mentale	<i>Périscopes des Basques</i>	Relation d'aide individuelle, entraide et milieu de vie, soutien communautaire, écoute téléphonique, rencontres en groupes, information et documentation.	418 851-3398

Rimouski

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Accès-Loisirs Rimouski</i>	Loisirs gratuits pour les personnes à faible revenu.	https://rimouski.ca/rubrique/acces-loisirs
	<i>Club de marche de Rimouski Neigette</i>	Randonnées pédestres, en raquette et en ski de fond; à l'intérieur ou à l'extérieur de la région.	Courriel : clubmarcherimouski1994@outlook.com Site web : https://www.cdmrimouski.org/
	<i>COSMOSS</i>	Répertoires des parcs, sentiers, patinoires et accès à l'eau dans la MRC de Rimouski-Neigette.	https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/actions/cosmoss-rimouski-repertoire-sentiers-patinoires-2022-7-web.pdf https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/actions/version_web_finale_e_te_-_cosmoss-rimouski-repertoire-sentiers-ete-2022.pdf
Activité physique AINÉ	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contactez l'APPSHV Carollane Dubé carollane.dube.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca
	<i>Cercle culturel de l'amitié</i>	Séances d'activités variées : yoga adapté et détente. Conditionnement physique dirigé - Danse en ligne, etc.).	418 731-2686
Alimentation	<i>Moisson Rimouski-Neigette</i>	Aide alimentaire, cuisines collectives.	418 722-0016
	<i>Centre d'action bénévole</i>	Popote roulante.	418 722-7010

Suite page suivante

Rimouski - suite

<i>Thèmes</i>	<i>Organismes</i>	<i>Services</i>	<i>Liens et coordonnées</i>
Alimentation, activité physique, soins de pied, information	<i>Diabète Bas-Saint-Laurent</i>	Rencontres, cours d'activité physique, visites guidées en épicerie, remboursement de soins de pieds.	https://www.diabetesbsl.com/fr/
Général	<i>Collectif vieillir ensemble</i>	Bottin répertoriant divers services pour les aînés.	https://ladriere.ca/wp-content/uploads/2022/08/BottinServiceAines_CollectifVieillirEnsemble.pdf
	<i>COSMOSS - Ressource petite enfance et famille</i>	Trousse de ressources.	https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/documentation/ressources_du_milieu_en_petite_enfance_pour_les_familles_mai2019.pdf
Général 16-30 ans	<i>COSMOSS - Ressources 16-30 ans</i>	Trousse de ressources.	https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/arbre_des_ressources_v3.pdf
Santé mentale	<i>Santé mentale Québec</i>	Milieu de vie en santé mentale, groupe de cheminement sur l'anxiété, l'estime de soi, le rétablissement, etc.	418 723-6416
	<i>Santé mentale Québec</i>	Trousse des ressources en santé mentale.	https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/documentation/trousse_des_ressources_smq_rn.pdf

La Mitis

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Programme VIACTIVE</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activité physique pour tous, intensité légère à modérée.	Contactez l'APP-SHV david-gilles.levesque.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca 418 896-6767
Alimentation	<i>Moisson Mitis</i>	Dépannage alimentaire, cuisine collective.	418 775-1935
	<i>Centre femmes</i>	Groupe d'achats.	accueil.cfmitis@gmail.com
	<i>Bourgeons de La Mitis</i>	Préparation de repas sans diète (payant).	https://aidechezsoi.com/eesad/les-bourgeons-de-la-mitis/
	<i>Municipalité de Sainte-Luce</i>	Cuisine collective.	418 739-4317
Alimentation, Activité physique	<i>CAB Mitis</i>	Popote roulante, centre de jour, activités communautaires sous forme d'exercice physique et autre.	https://www.actionbenevolebsl.org/cab-la-mitis
Alimentation, activité physique, soins de pied, information	<i>Diabète Bas-Saint-Laurent</i>	Rencontres, cours d'activité physique, visites guidées en épicerie, remboursement de soins de pieds.	https://www.diabetebsl.com/fr/
Santé mentale	<i>Maison des Tournesols</i>		418 775-8933

Matane

<i>Thèmes</i>	<i>Organismes</i>	<i>Services</i>	<i>Liens et coordonnées</i>
Activité physique	<i>Viactive</i>	Activités physiques animées par des bénévoles, adaptées à la condition des participants.	Contacter Marie-Philip Bouffard, APP-SHV 418 562-5741, poste 17323
	<i>Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane - Viactive</i>	Centre de jour communautaire, repas communautaires.	https://www.relaisantematane.org/alliance-aines.html
Activité physique et alimentation	<i>Maison de la famille</i>	Programme Accès-Loisir, gym poussette, atelier S.O.S. coupons	418 562-0918
	<i>Ferme citoyenne</i>	Encadré par une conseillère agricole, chacun cultive et récolte une partie des fruits de son travail. Les surplus sont distribués sous forme de paniers solidaires pour venir en aide aux personnes en situation de vulnérabilité.	414, avenue St-Rédempteur Matane
Alimentation	<i>Cuisine collective région de Matane</i>	Cuisine de groupe, dépannage alimentaire, repas communautaires les vendredis.	418 562-7828
Alimentation, activité physique, soins de pied, information	<i>Diabète Bas-Saint-Laurent</i>	Rencontres, cours d'activité physique, visites guidées en épicerie, remboursement de soins de pieds.	https://www.diabetesbsl.com/fr/
Santé mentale	<i>Le Marigot</i>	Milieu de vie alternatif d'aide et d'entraide offrant différentes activités, dont un club de marche, du gym cerveau.	418 562-4247

La Matapédia

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Viactive</i>	Cours de groupe animés par des bénévoles. Activités physiques pour tous, intensité légère à modérée.	Contactez l'APP-SHV naomi.lejeune.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca 418 330-0037
	<i>COSMOSS Matapédia</i>	Accès aux loisirs et aux matériels.	craymond@csmm.qc.ca adevost@csmm.qc.ca
Alimentation	<i>Moisson Vallée</i>	Aide alimentaire.	418 629-1331
Alimentation et santé mentale	<i>Centre d'action bénévole de la Matapédia</i>	Popote roulante, visites amicales et aide à la marche, etc.	https://www.actionbenevolebsl.org/cab-la-matapedia 418 629-4456
Alimentation, activité physique, soins de pied, information	<i>Diabète Bas-Saint-Laurent</i>	Rencontres, cours d'activité physique, visites guidées en épicerie, remboursement de soins de pieds.	https://www.diabetebsl.com/fr/
Santé mentale	<i>Rayon de partage</i>		https://www.rayondepartage.com

Ressources pour tous

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Alimentation	<i>Fab Région</i>	Carte interactive répertoriant les ressources en alimentation.	https://alimentationbsl.gogocarto.fr/map#/carte/@48.27,-68.65,10z?cat=all
Alimentation	<i>Gouvernement du Canada</i>	Le guide alimentaire canadien	https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/
Activité physique	<i>Section Sport et loisir de chaque municipalité</i>	Installations et sites récréatifs.	
Alimentation, activité physique, santé mentale	<i>Diabète Québec</i>	Information.	https://www.diabete.qc.ca/
Dossier médical en ligne	<i>Carnet santé</i>	Pour consulter vos médicaments, résultats de prélèvements et en imagerie médicale.	https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail
Santé mentale	<i>Santé mentale Québec</i>	Promouvoir, outiller, soutenir.	https://smq-bsl.org/ 418 723-6416
	<i>La lueur de l'Espoir du Bas-Saint-Laurent</i>	Soutenir l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale, développer des modes d'entraide en vue d'amener l'entourage à trouver des alternatives et des façons de fonctionner.	https://lueurespoirbsl.org/ 418 863-4689
	<i>Faculté de santé mentale de l'Université Simon Fraser, C.B.</i>	Guide d'autosoins pour la dépression.	https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-d%C3%A9pression-adultes.pdf

Site Internet pour des recettes santé

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Alimentation	<i>Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada</i>	Pour la santé du cœur. Recettes et vidéos.	https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes
	<i>Diabète Québec</i>	Recettes pour diabétiques .	https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/recettes/
	<i>Cuisinées par les diététistes du Canada</i>	Avec planificateur de repas.	https://www.cookspiration.com/
	<i>La cuisine de Jean-Philippe</i>	Cuisine végétarienne.	https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/
	<i>Stéphanie Côté, nutritionniste</i>		https://stephaniecote.ca/category/recettes/
	<i>Loonie Cuisine</i>	Cuisine végétarienne.	https://www.looniecuisine.com/fr/
	<i>SOS cuisine</i>	Menus personnalisés selon la condition de santé, le style de vie ou l'étape de vie. Service payant.	https://www.soscuisine.com/?lang=fr
		Le guide alimentaire canadien	

Capsules web

Thèmes	Organismes	Services	Liens et coordonnées
Activité physique	<i>Move 50 +</i>	Vidéos d'entraînement pour 50 ans et plus.	https://www.youtube.com/channel/UCVvh7u1xgo_2DtO5fPaNNLA
	<i>Centre Épic, institut de cardiologie de Montréal</i>	Vidéos d'entraînement, méditation, yoga, posture, étirement.	https://www.youtube.com/channel/UCZzq2sptzfOLl9qT5AoPHgw
	<i>IUCPQ</i>	Capsules d'entraînement.	https://www.youtube.com/@IUCPQ
	<i>CEPSUM, Université de Montréal</i>	Vidéos d'entraînement, zumba, yoga, musculation, etc.	https://www.youtube.com/channel/UCP6KvupWwrKROBXvokM6noQ
Alimentation	<i>Carrefour d'initiatives populaire de Rivière-du-Loup</i>	Capsules Web pour apprendre à cuisiner.	https://www.youtube.com/channel/UC6MOe3sthXZ8GizyIlyglag/videos
Santé mentale	<i>Isabelle Soucy, Ph. D.</i>	Audio et vidéos. Exercices de respiration, méditation et bien-être.	https://www.isabellesoucy.com/audios/

Suggestions de livres

Thèmes	Titres	Auteurs
Santé mentale	<i>Par amour du stress</i>	Sonia Lupien
	<i>Quand le corps sonne l'alarme</i>	Karen Larocque
Activité physique - santé du cœur	<i>Un cœur pour la vie</i>	Martin Juneau
Activité physique	<i>Lève-toi et marche</i>	Denis Fortier
	<i>Motivé à bouger !</i>	Marc André Morel
Alimentation	<i>Manger mieux... en pleine conscience</i>	Susan Albers
	<i>50 trucs pour ne pas manger ses émotions</i>	Susan Albers
	<i>Manger et bouger intuitivement</i>	Geneviève Nadeau et Karine Paiement
	<i>De la culture des diètes à l'alimentation intuitive</i>	Karine Gravel
Image corporelle	<i>De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle</i>	Marie-Michèle Ricard