



**PETIT BOTTIN
D'ACCOMPAGNEMENT
POUR DÉPASSER
LES BARRIÈRES
DE L'ÉCRIT**



POUR S'Y RETROUVER FACILEMENT

PLUS



Conditions pour être admissible

À qui s'adressent les services ?



Remplir des formulaires

Demandes de prestations (assurance-emploi, aide sociale, etc.)
Recherche d'emploi (formulaire pour postuler, etc.)
Santé (renouvellement carte d'assurance maladie, demande de médecin de famille, etc.)
Logement (bail, demande de logement social, etc.)
Mobilité/transport (immatriculation, permis, transport collectif)
Aide juridique



Comprendre des documents

Contrats (assurance, téléphonie, etc.)
Offres d'emploi et contrats de travail
Factures (Hydro-Québec, câblodistribution, etc.)
Relatifs au logement (bail, lettre de renouvellement, etc.)
Relatifs à la santé et aux saines habitudes de vie (ordonnance, feuillet informatif, etc.)
Documents juridiques (mise en demeure, contestation, texte de loi, etc.)



Rédiger des documents

Lettres ou courriels à des proches
CV et lettres de présentation
Plaintes



Rechercher de l'information en ligne

Emploi
Santé et saines habitudes de vie
Logement et droits des locataires
Ressources du milieu et services gouvernementaux



Accompagner

Rendez-vous en santé et services sociaux (médecin, intervenantE, psychologue, etc.)
Points de services (SAAQ, Service Canada, Centre local d'emploi, etc.)
Rendez-vous relatifs à la recherche d'emploi (entrevue, etc.);
Démarches judiciaires
Cours (épicerie, pharmacie, etc.)
Recherche de logement



Apprendre

Ateliers
Formations
Séances d'information



Documenter

Accès à un centre de documentation avec ou sans thématique



Autres services

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MITIS

111, avenue de la Gare, Mont-Joli, G5H 1P1
actionbenevolebsl.org/mitis
cab-mitis@globetrotter.net
(418) 775-4144



Promotion de l'action bénévole, soutien à la communauté



Personnes en perte d'autonomie et personnes vulnérables
Critères distincts selon le service requis



Déclarations de revenus



Rendez-vous médicaux, courses



Ateliers : Muscler vos méninges

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MITIS

1483, boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli, G5H 2V5
cjemitis.ca
cjemitis@globetrotter.net
(418) 775-6440
Sur rendez-vous



Accueil, référence et accompagnement des jeunes adultes dans leurs projets en lien avec l'employabilité, l'entrepreneuriat et la persévérance scolaire



Jeunes de 16 à 35 ans
Critères distincts selon le service requis



Recherche d'emploi



Offres d'emploi et contrats de travail



CV et lettres de présentation



Emploi



Ateliers occasionnels de rédaction de CV



Emploi, stages, entrepreneuriat, aide au rattachement scolaire et formations scolaires

ACEF RIMOUSKI-NEIGETTE ET MITIS

161, rue Rouleau, bureau 303-A, Rimouski, G5L 5T3
acefrnm.org
notracef@globetrotter.net
(418) 723-0744
Sur rendez-vous



Éducation des consommateurs et consommatrices à la planification et à la gestion de leurs finances personnelles, défense collective des droits en consommation



Consommateurs et consommatrices sans égard à l'âge, au niveau de revenu ou au statut familial



Contrats relatifs à un achat, un emprunt ou au logement, factures énergétiques ou autres
Exclusion : Déclarations de revenus



Ateliers relatifs au budget et à la consommation



Prêts et dons de documents d'information sur le budget et la consommation

AUX TROIS MÂTS

180, rue Évêché Ouest, local 84, Rimouski, G5L 4H9
auxtroismats.com
troismats@hotmail.com
(418) 725-2541 / sans frais 1-855-325-2541



Milieu de vie et ateliers de groupe seulement à Rimouski

Réinsertion sociale pour les personnes alcooliques et toxicomanes, ateliers de groupe, milieu de vie, interventions individuelles, services aux proches

 Hommes et femmes de 15 ans et plus touchés par un problème d'alcoolisme et de toxicomanie (18 ans et plus pour les services de groupe)

    **En tous genres, selon les besoins**

 **À des rendez-vous en tous genres, selon les besoins**

 **Ateliers sur diverses thématiques**

 **Alcoolisme, toxicomanie et réinsertion sociale**

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES BASSAINLAURENT (CAAP BSL)

125, boulevard René-Lepage Est, bureau 311, Rimouski, G5L 1N9
caapbsl.org
soutien@caapbsl.org
(418) 724-6501 / sans frais 1-877-767-2227



Assister et accompagner les personnes insatisfaites du système public de santé et de services sociaux au Bas-Saint-Laurent

 Personnes résidant au Bas-Saint-Laurent

  **Relatifs à la santé et aux services sociaux**

 **Plaintes et lettres relatives au domaine de la santé**

 **Ressources du milieu et services gouvernementaux**

 **Pour les recours en santé et services sociaux**

 **Droits et recours en santé et services sociaux, maltraitance, bail et protections en matière de logement pour personnes âgées**

HERITAGE LOWER SAINT LAWRENCE

130, rue Principale, Métis-sur-Mer, G0J 1S0
(418) 936-3239 / sans frais 1-855-936-3239 (siège social)
414, rue de la Seigneuresse, bureau 1, Rimouski, G5L 5X3
(418) 730-7685 (point de service)
heritagels.ca
info@heritagels.ca



Services, activités, ressources et références pour les personnes d'expression anglaise du Bas-Saint-Laurent (santé, loi et droits, information communautaire, culture, emploi, etc.)

 Toute personne d'expression anglaise du Bas-Saint-Laurent

  **En tous genres, au cas par cas, selon les besoins des personnes d'expression anglaise**

 **À des rendez-vous en tous genres, selon les besoins**

 **Santé et services sociaux/mieux-être, informations sur la loi et les droits, bibliothèque publique bilingue à Métis-sur-Mer et bibliothèque anglophone à Rimouski**

 **Services d'interprétation/de traduction téléphonique au besoin (CAAP BSL, plaintes, services de santé et services sociaux, etc.)**

PLAIDD-BF

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski, G5L 2V3
plaidd.com
plaidd-bf@globetrotter.net
(418) 722-8758 / sans frais 1-800-524-8758
Sur rendez-vous



Défense des droits des personnes vivant et ayant vécu un problème de santé mentale

 Adultes bas-laurentiens vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale et ayant besoin d'accompagnement pour faire valoir leurs droits

 **Contestations, plaintes, mises en demeure et autres formulaires relatifs à la défense des droits**

  **Relatifs à la défense des droits**

 **Lettres, mises en demeure, plaintes et autres documents relatifs à la défense des droits**

 **Pour diverses démarches ou rendez-vous relatifs à la défense des droits**

 **Comités droits : ateliers d'information sur les droits des personnes ayant un problème de santé mentale (à la demande des organismes du milieu)**

 **Défense des droits, documentation juridique, santé et services sociaux**



ACCORDERIE RIMOUSKI-NEIGETTE

23, rue Évêché Ouest, Bureau 125, Rimouski, G5L 4H4
accorderie.ca/rimouski-neigette
rimouski-neigette@accorderie.ca
(418) 722-0666 poste 120
Sur rendez-vous, de préférence



Lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale tout en favorisant l'échange de services et l'éducation



Être



les membres



les compétences



Formateurs de groupes

Organisme fermé

ACTION POPULAIRE RIMOUSKI-NEIGETTE

180, rue Évêché Ouest, local 96, Rimouski, G5L4H9
actpop@globetrotter.net
(418) 723-6306



Entraide et défense des personnes en situation de pauvreté



Adultes en situation de pauvreté



Demandes de prestations
Autres, selon les besoins



Factures, documents juridiques, correspondances du gouvernement
Autres, selon les besoins



Plaintes, documents exigés par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Autres, selon les besoins



Points de services : Service Canada, Centre local d'emploi, etc.

BIBLIOTHÈQUES DE RIMOUSKI

biblio.ville.rimouski.qc.ca
(418) 724-3164

Accès pour touTEs à l'information dans un cadre sans jugement, tout en encourageant la vie citoyenne active



Services offerts gratuitement à toute personne résidant à Rimouski ou dans un des villages bénéficiant d'une entente concernant l'accès aux activités de loisirs



Collection de livres en tous genres

CENTRE-FEMMES DE RIMOUSKI

16, rue Évêché Ouest, C.P. 36, Rimouski, G5L 7B7
centrefemmesrimouski.org
mfemmesriki@globetrotter.net
(418) 723-0333



Écoute téléphonique, réseau d'entraide, consultation individuelle, éducation populaire, information juridique, défense des droits, références



Toutes les femmes de la région de Rimouski-Neigette
Être membre, de préférence

Les services suivants sont offerts dans le cadre d'une approche globale et selon les besoins spécifiques de chacune. / Référence vers d'autres organismes spécialisés au besoin



En tous genres, selon les besoins



À des rendez-vous en tous genres, selon les besoins



Ateliers occasionnels d'écriture



Droits des femmes, féminisme

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI RIMOUSKI-NEIGETTE

145, rue Lepage, Rimouski, G5L 8W2
cjerimouskineigette.ca
cjern@globetrotter.net
(418) 722-8102



Insertion socio-professionnelle des jeunes adultes, persévérance scolaire, autonomie personnelle et sociale



Toute personne vivant dans la MRC de Rimouski-Neigette âgée entre 14 et 35 ans



Demandes de prestations, recherche d'emploi, santé, logement, mobilité/transport
Autres, selon les besoins



Contrats, offres d'emploi, documents juridiques



CV et lettres de présentation
Autres, selon les besoins



Emploi, logement et droits des locataires, ressources du milieu et services gouvernementaux
Autres, selon les besoins



Points de services (SAAQ, Service Canada, Centre local d'emploi, etc.), rendez-vous médicaux et relatifs à la recherche d'emploi ou de logement, courses (épicerie ou autre)
Autres, selon les besoins



Ateliers de rédaction de CV et lettres de présentation



Emploi et formation

COMITÉ LOGEMENT RIMOUSKI-NEIGETTE

180, rue Évêché Ouest, Rimouski, G5L 4H9
logementrimouski@gmail.com
(418) 725-4483



Défense des droits des locataires, rédiger des mises en demeure, promouvoir le logement social, informer les locataires de leurs droits et responsabilités



Locataires, de tout âge et revenu



Relatifs au logement et aux droits des locataires



Séances d'informations sur le logement et les droits des locataires



Logement et droits des locataires

RIMOUSKI-NEIGETTE

CENTRE DE FORMATION DES ADULTES DE MONTJOLI-MITIS

1632, rue Lindsay, Mont-Joli, G5H 3A6
lescentresdeformation.com/cfa
cfa@csphares.qc.ca
(418) 775-4466



Sur rendez-vous pour entrer en formation générale

Formation générale pour les adultes qui ont besoin d'acquis scolaires ou de préalables demandés pour la suite de leurs objectifs scolaires ou de carrière



Personnes de 16 ans et plus



Formation générale



Services professionnels offerts aux élèves inscrits (incluant des services en orthopédagogie)

CENTRE FEMMES DE LA MITIS

1520, boulevard Jacques-Cartier, C.P. 62, Mont-Joli, G5H 3K8
centrefemmesdelamitis.ca
coordo@centrefemmesdelamitis.ca
(418) 775-4090



Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes en favorisant leur autonomie sociale, financière et affective / Accompagner, informer, outiller



Femmes de 16 ans et plus de La Mitis
Être membre, de préférence

Les services suivants sont offerts, au cas par cas, aux femmes ayant déjà entrepris une démarche avec une travailleuse du Centre femmes de La Mitis, selon les besoins spécifiques de chacune.



En tous genres OU référence vers d'autres organismes spécialisés au besoin



Démarches judiciaires, rendez-vous relatifs à la santé et aux services sociaux



Féminisme et développement personnel (empowerment)

SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ - LA MITIS

CENTRE DE LECTURE, D'ÉCRITURE ET DE FORMATIONS - CLEF MITIS-NEIGETTE

111, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski, G5L 4J2
clef.alphabetisation.ca
info@clef.alphabetisation.ca
(418) 724-6749, poste 0



Ateliers d'alphabétisation populaire, défense des droits des personnes peu alphabétisées et sensibilisation de la population à la problématique de l'analphabétisme



Personnes de 16 ans et plus



En tous genres, dans le cadre des ateliers d'alphabétisation populaire



Ateliers de lecture et écriture

Ateliers de maths et calculs de tous les jours

Ateliers d'informatique

Ateliers d'alphabétisation familiale (soutenir son enfant à l'école)

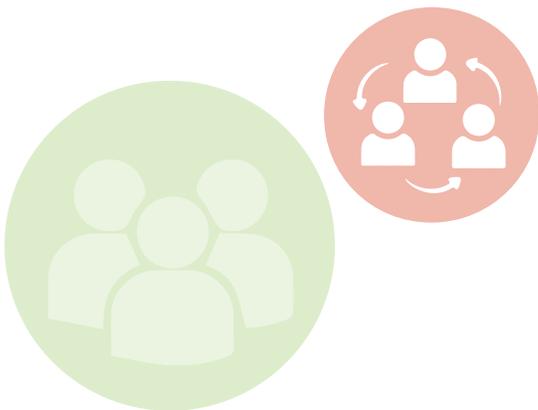
Ateliers adaptés aux personnes vivant avec un handicap visuel



Alphabétisation populaire, problèmes d'apprentissage, lectures facilitées, etc.

SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ - LA MITIS

SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ - MITIS-NEIGETTE



AUBERGE DU CŒUR LE TRANSIT

186, avenue Rouleau, Rimouski, G5L 5S9

aubergesducoeur.org/auberge/auberge-du-coeur-le-transit

auberge.coeurtransit@globetrotter.net

(418) 724-9595



Maison d'hébergement offrant gîte et couvert, suivi psychosocial et budgétaire à ses résidentEs / service post-hébergement également disponible



Hommes et femmes âgés entre 17 et 30 ans, vivant des problématiques diverses et ayant besoin d'hébergement

Les services suivants sont offerts aux résidentEs ou ancienNEs résidentEs, au cas par cas, selon les besoins spécifiques de chacunE.



En tous genres, selon les besoins



À des rendez-vous en tous genres, selon les besoins

CENTRE DE FORMATION RIMOUSKI-NEIGETTE

424, avenue Ross, Rimouski, G5L 6J2

lescentresdeformation.com/cfa

cfrn_dg@csphares.qc.ca

(418) 722-4922

Sur rendez-vous pour entrer en formation générale



Formation générale pour les adultes qui ont besoin d'acquis scolaires ou de préalables demandés pour la suite de leurs objectifs scolaires ou de carrière



Personnes de 16 ans et plus



Formation générale



Services professionnels offerts aux élèves inscrits (incluant des services en orthopédagogie)



SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHE - RIMOUSKI-NEIGETTE



Je lis et je comprends!

Un projet présenté par



Commission scolaire
DES PHARES

Avec la participation financière de

Québec

