

## RÉPERTOIRE DES SERVICES GRATUITS EN SAINES HABITUDES DE VIE DU TERRITOIRE DE JONQUIÈRE

Une des actions d'environnements favorables aux saines habitudes de vie est de favoriser l'accès et faire connaître les services gratuits en saines habitudes de vie. Notez que des coûts peuvent être rattachés pour certains services.

### L'ARRÊT TABAGIQUE

#### Centre d'abandon du tabagisme :

Les centres d'abandon du tabagisme (CAT) vous offrent des services gratuits adaptés à vos besoins, que vous soyez fumeurs ou ex-fumeurs. Pour vous soutenir dans vos démarches d'abandon du tabagisme ou pour prévenir la rechute, les CAT offrent du soutien individuel ou en groupe, dans toutes les régions du Québec.

- Accompagnement individuel par un expert en cessation.
- Plan d'action avec suivi sur trois rencontres ou plus.
- Intervention fondée sur la motivation au changement.
- Rapport de visite transmis au pharmacien, à la demande.
- Groupes de cessation et d'entraide.
- Prescription de thérapie de remplacement à la nicotine

**Contact :** Les CLSC | CLSC Jonquière : (418) 695-7700 poste 8664  
ou le siège social du CIUSSS, André Marchand 418 275-4980 poste 238  
[www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)



#### J'Arrête

Ligne téléphonique pour des conseils liés à l'arrêt tabagique (du lundi au vendredi, de 8h à 21h) et site interactif pour accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt tabagique.

**Contact :** 1 866 JARRETE, [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

#### Prescription de thérapies de remplacement à la nicotine par les pharmaciens

Remboursés, sans prescription médicale : timbres, gommes et pastilles de nicotine. Pour les 18 ans et plus. Jeunes, femmes enceintes et/ou qui allaitent doivent consulter un médecin ces types de thérapies.

#### SMAT

Service de messagerie texte pour arrêter le tabac : [www.smat.ca](http://www.smat.ca)

## SERVICES OFFERTS AUX MILIEUX DE TRAVAIL ET COMMUNAUTAIRES

### Programme 0-5-30 combinaison prévention :

- *En milieu de travail* : programme de prévention des maladies chroniques et de promotion des saines habitudes de vie
- *Pour les municipalités* : favoriser l'implantation et/ou la promotion d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Informer et accompagner des dirigeants municipaux dans leur choix en matière de saines habitudes de vie.

**Contact** : Personne chargée du programme dans les CLSC | CLSC de Jonquière, Mélissa Lemay  
418 695-7700 poste 8285 ou le siège social du CIUSSS, Véronique Tremblay 418 545-4980 poste 426

### Session de sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie :

Destinée aux acteurs leviers (tels les dirigeants municipaux, les directions d'école, les professeurs d'éducation physique et à la santé, les animateurs de vie étudiante, etc.) du milieu municipal, du milieu scolaire et d'autres domaines. Elle vise à informer de l'impact de l'environnement sur la santé des jeunes et des moins jeunes et de l'influence des environnements physiques, politiques, économiques et socioculturels sur les habitudes de vie des individus.

**Contact** : Siège social du CIUSSS, Véronique Tremblay 418-545-4980 poste 426

### Au boulot sans auto solo

Programme gratuit de transport durable pour les institutions, commerces et industries (I.C.I.) qui désirent devenir plus écoresponsables. Le but est d'inciter les travailleurs de la région à utiliser des modes de transport actif (marche, vélo) ou collectif (autobus, covoiturage) pour une réduction de l'utilisation de l'auto solo comme moyen de déplacement principal pour les trajets domicile-travail.



**Contact** : Le Cadus, 418 546-2238 poste 1, [www.sansautosolo.ca/index/programme](http://www.sansautosolo.ca/index/programme)

### Fondation Bon départ

Dons aux organismes communautaires pour la réalisation de leur projet en lien avec l'activité physique chez les jeunes.

**Contact** : 1 855 693-6555 | Diane Dupuis, 514 207-7684, <http://jumpstart.canadiantire.ca/fr/>

### Caravane des saines habitudes de vie

Caravane mobile comprenant trois blocs d'animation pour les enfants et leur famille.

- Bloc d'escalade pour les enfants de 4 à 12 ans
- Atelier d'éveil au goût pour toute la famille : huit thèmes d'éducation au goût par les 5 sens (dégustations et découvertes)
- Les olympiades (épreuves d'athlétisme) pour toute la famille : lancer du poids, course à relais,

souque à la corde, lancer du javelot, saut en hauteur, saut en longueur

**Contact :** Patro de Jonquière, Émilie Caron 418 542-7536 poste 232

## Diabète Saguenay

La mission de l'organisme est d'informer, de sensibiliser et de prévenir la population en général en matière de diabète. L'organisme offre différents services et différentes activités.

- Programme de prévention du diabète de type 2 chez les jeunes.
- Journées VIP soins des pieds, journée-conférence sur le diabète.
- Perfectionnement avec des professionnels de la santé.
- Groupe de marche accompagné d'un kinésiologue.
- Activités lors de la journée mondiale du diabète (JMD).
- Cliniques de dépistage.
- Référence et soutien aux membres.
- Camps de vacances pour les jeunes diabétiques.
- Activité de Noël pour les enfants.
- Atelier de gestion des émotions pour adultes et pour les jeunes de 6 à 12 ans.
- Programme de prévention «Au bout des doigts».
- Bulletin régional Gluk-Cause.
- Cueillettes de dons dans les salons funéraires.

**Contact :** 418-549-8136, [diabetesaguenay@gmail.com](mailto:diabetesaguenay@gmail.com), <http://diabetesaguenay.org/wp/>

## Le Coffre aux sports

Un organisme de récupération d'équipements sportifs pour les jeunes et leur famille. Les articles remis en bon état sont redistribués sous forme de dons ou de prêts à des organisations selon leurs besoins (CPE, écoles, comités de loisirs, centres jeunesse, organismes communautaires, municipalités, terrains de jeux, centre intégré universitaire de santé et de service sociaux, etc.). Aussi disponible, matériel sportif spécifique (ballon kinball, dossards, etc.), matériel de musique, théâtre et découverte de la nature.

**Pour vérifier la disponibilité des équipements dans le calendrier :**

[www.tomsplanner.com/public/coffreauxsports/](http://www.tomsplanner.com/public/coffreauxsports/) → entrer le mot de passe : *coffreauxsports*

**Pour réserver le matériel :**

Remplir le formulaire de location en ligne :

[www.ville.saguenay.ca/fr/environnement/don-de-biens-reutilisables/coffre-aux-sports](http://www.ville.saguenay.ca/fr/environnement/don-de-biens-reutilisables/coffre-aux-sports)

**Contact :** Chicoutimi → 418 698-1176 poste 222  
La Baie → 418 698-5000 poste 5445  
Jonquière → 418 412-4292

## UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

### Le Coffre aux sports

Un organisme de récupération d'équipements sportifs pour les jeunes et leur famille. Les articles remis en bon état sont redistribués sous forme de dons. Possibilité de se procurer individuellement de l'équipement sportif directement au Coffre aux sports avec ou sans contribution volontaire.

Horaire : les lundis et jeudis de 13h à 15h30

**Emplacements des coffres (récupération d'équipements sportifs) :**

Site web de Ville Saguenay → [www.ville.saguenay.ca](http://www.ville.saguenay.ca)

**Contact :** 418 698-1176 poste 222



### Accès-Loisirs Saguenay

Accès-Loisirs Saguenay repose sur l'engagement d'organismes et d'institutions (organismes, associations, clubs ou écoles) qui ont accepté de donner gratuitement aux personnes à faible revenu des places dans leur programmation d'activités artistiques et sportives. Accès-Loisirs Saguenay procède à deux périodes d'inscription chaque année : septembre et janvier.

**Contact :** Site web de Ville Saguenay → [www.ville.saguenay.ca](http://www.ville.saguenay.ca)

### Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) :

Le programme P.I.E.D. vise la prévention des chutes à domicile pour les aînés (65 ans et plus) qui sont préoccupés par leur équilibre et les chutes. Les objectifs du programme sont d'améliorer l'équilibre, augmenter la force dans les jambes et garder les os en santé. Le programme peut être donné dans une municipalité si le nombre d'inscriptions est suffisant.

**Contact :** Les CLSC ou le siège social du CIUSSS, Aline Gauthier 418 545-4980 poste 429

### Viactive :

Séances d'exercices physiques, en groupe, pour les aînés, animées par une personne bénévole formée. Plus de 140 groupes Viactive existent dans la région.

<http://santesaglac.com/sante-publique/promotion-de-la-sante/mode-de-vie-physiquement-actif/viactive>

**Contact :** Siège social du CIUSSS, Dave Bard 418 545-4980 poste 427

### Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants du Canada

Ligne 365 du rapport d'impôt - Montant pour la condition physique des enfants. Vous pouvez demander un montant maximal de 1 000 \$ par enfant pour les frais payés pour l'inscription de votre enfant et/ou celui de votre époux ou conjoint de fait à un programme d'activité physique visé par le règlement.

## Fondation Bon départ

### Camps de vacances

Environ 630 enfants en situation de vulnérabilité peuvent vivre un séjour à la Base de plein air Bon départ à Wentworth-Nord, propriété de la Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec

### Soutien aux activités sportives

Les frais d'inscription, d'équipement et/ou de transport seront défrayés par la Fondation pour environ 40 000 jeunes Québécois pour leur permettre de pratiquer leur sport préféré.

**Contact :** Jonquière Émilie Caron 418 542-7536 poste 232, [www.bondepart.canadiantire.ca](http://www.bondepart.canadiantire.ca)

## Fondation Tim Horton

### Camps de vacances

De la Nouvelle-Écosse à l'Alberta, tous les programmes offerts par la Fondation Tim Horton pour les enfants mettent l'accent sur l'établissement d'objectifs et les réussites personnelles positives. Plusieurs activités sportives, de loisirs et artistiques.

**Contact :** [www.timhortons.com/ca/fr/childrens-foundation](http://www.timhortons.com/ca/fr/childrens-foundation)

## Montrajet.ca ([www.montrajet.ca](http://www.montrajet.ca))

Montrajet.ca est un site internet qui regroupe tous les modes de transport et vise à faciliter la gestion des déplacements dans un esprit économique et écologique. Cet outil réunira le covoiturage, le transport collectif et la mobilité active.

## À pieds, à vélo, ville active

Le CADUS réalise des plans de déplacements sécuritaires pour les municipalités et les écoles. Ce programme facilite les déplacements actifs des enfants sur le trajet domicile-école-travail et crée des environnements sécuritaires afin de favoriser le transport actif pour l'ensemble des citoyens.

**Contact :** Le Cadus, Jean Bhérier-Simard 418 546-2238 poste 4, [www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)



## Trottibus

Trottibus recherche des bénévoles pour son réseau d'autobus pédestres qui permet à des élèves du primaire de se rendre de la maison à l'école à pied, de façon sécuritaire et encadrée. Vous aimeriez implanter le Trottibus dans votre école? La Société canadienne du cancer vous offre un service d'accompagnement personnalisé.

**Contact :** Société canadienne du cancer, Virginie Gagnon 418 543-2222 poste 6206, [www.trottibus.ca](http://www.trottibus.ca)

### Clinique externe en nutrition dans les centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux :

Consultations gratuites sur rendez-vous avec une nutritionniste pour adultes et enfants de 6 ans et plus : évaluations nutritionnelles et accompagnent dans une démarche de changement d'habitudes alimentaires en fonction de l'état de santé et des besoins de la clientèle. Une demande de consultation complétée par un médecin ou un autre professionnel de la santé est souhaitable, mais non obligatoire.

**Contact :** Le centre de rendez-vous des hôpitaux | Hôpital de Jonquière : 418 695-7722

### Nutritionniste CLSC pour 0-5 ans :

Une nutritionniste spécialisée en petite enfance est disponible pour répondre à vos questions sur l'alimentation de vos enfants âgés de 0 à 5 ans. Que ce soit pour des difficultés avec l'allaitement, des questions concernant l'introduction des solides, que votre enfant soit difficile ou refuse certains aliments.

**Contact :** Les CLSC (nutritionniste en petite enfance)  
CLSC Jonquière : (418) 695-7700 poste 8309

### Programme *Choisir de maigrir* (18 ans et plus) :

Créer pour une clientèle féminine, ce programme offre des ateliers de groupe qui visent une saine gestion du poids par une prise de décision éclairée sur le choix de maigrir. S'inspirant du nouveau paradigme sur le poids, le programme propose de remplacer l'utilisation de diètes miracles par l'adoption de saines habitudes de vie. Il favorise la prise en charge du problème par les femmes elles-mêmes en leur donnant les connaissances et les moyens pour le faire.



Le document d'inscription est disponible à l'accueil du CLSC de Jonquière

**Contact :** Les CLSC | CLSC Jonquière : (418) 695-7700 poste 8220 ou le siège social du CIUSSS, Caroline Benoit 418 545-4980 poste 432, [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

### Table de sécurité alimentaire (Jonquière)

Selon vos critères d'admissibilités, la table de sécurité alimentaire pourra vous orienter vers :

- Les cuisines collectives
- Les jardins communautaires : activités de jardinage communautaire et collectif.
- Les incroyables comestibles : bacs de plantation de fruits et légumes qui appartiennent à la communauté. Les citoyens s'occupent du jardinage, de la récolte et du son partage.
- Les épiceries communautaires
- Dépannage alimentaire

**Contact :** 418 815-5126, [www.tsaj.ca](http://www.tsaj.ca)

## Halte-ternative : épicerie communautaire (Jonquière)

Une épicerie sans but lucratif conçue pour venir en aide aux personnes vivant une situation de pauvreté. Carte de membre à 2\$ obligatoire. Destinés aux étudiants, personnes retraitées, travailleurs au salaire minimum, famille ont faible revenu, bénéficiaires de la sécurité du revenu, prestataires de l'assurance-emploi, etc.

**Contact :** 418 412-6155, [halte-ternative@outlook.fr](mailto:halte-ternative@outlook.fr)

## SAINES HABITUDES DE VIE

### En santé après 50 ans

Ateliers d'éducation pour la santé offerts aux 50 ans ou plus autonomes. Contribuent à développer les aptitudes facilitant l'autogestion de la santé : adoption et maintien de saines habitudes de vie, bon usage des médicaments et l'utilisation optimale des services de santé.



**Contact :** Siège social du CIUSSS, Luc Boissonneault 418 545-4980 poste 407

### Centre de services du Mieux-Vivre (St-Ambroise)

Activités éducatives et récréatives axées sur les saines habitudes de vie pour les familles et les aînés.

**Contact :** 418 672-4143, [mieuxvivre@videotron.ca](mailto:mieuxvivre@videotron.ca)

## ÉQUILIBRE DE VIE (sphère personnelle → sommeil, détente, énergie, santé mentale équilibrée, etc.)

Les services des organismes communautaires mentionnés ci-bas sont ceux en lien avec la sphère personnelle d'équilibre de vie. À noter que ces organismes offrent aussi d'autres services à la communauté.



### Centre l'Escale (Jonquière) :

Session d'information sur demande : démystifier les problèmes de santé mentale, informer sur les conditions d'une bonne santé mentale, autres sujets d'intérêt général.

**Contact :** Centre l'Escale 418 547-3644, [www.escale.org](http://www.escale.org)

### Revivre :

Volet prévention : ateliers d'autogestion de la dépression.

**Contact :** Jonquière → centre l'Escale 418 547-3644, [www.escale.org](http://www.escale.org)

### Centre de femme mieux-être (Jonquière) :



Volet équilibre de vie des activités qui répondent aux besoins des femmes : aide individuelle, formation, atelier de croissance, activité de sensibilisation aux conditions de vie des femmes.

**Contact :** 418 547-3763, [femmesmieux\\_etre@videotron.ca](mailto:femmesmieux_etre@videotron.ca)

### **Centre communautaire des aînés et des aînées de Jonquière :**

Service de soutien d'écoute active, formation et information sur le vieillissement psychologique, support aux aidants naturels, ateliers proches aidant.

**Contact :** 418 548-6444, [www.ainesdejonquiere.ca](http://www.ainesdejonquiere.ca)

### **Coopérative de solidarité de services à domicile du Royaume du Saguenay :**

Service de répit pour les proches aidants.

**Contact :** 418 547-5907, [www.cssdrs.ca](http://www.cssdrs.ca)

### **Centre d'action bénévole de Jonquière**

- Service répit famille aux parents de familles en situation de vulnérabilité, ayant à charge au moins un enfant âgé de 0 à 5 ans.
- Service de répit pour les proches aidants.
- Bonjour quotidien : un service d'appel téléphonique de sécurité destiné aux personnes qui éprouvent des problèmes de santé ou pour simplement les aider à bien débuter leur journée.

**Contact :** 418 542-1625, [www.actionbenevolejonq.gc.ca](http://www.actionbenevolejonq.gc.ca)

### **Centre de services du Mieux-Vivre (St-Ambroise)**

- Mères et trésors : service de répit pour les mères avec enfants de 0-5 ans.
- Service de répit pour les proches aidant une personne atteinte d'Alzheimer ou d'un déficit cognitif.

**Contact :** 418 672-4143, [mieuxvivre@videotron.ca](mailto:mieuxvivre@videotron.ca)

### **Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel tous les jours de la semaine de 16h à minuit.

**Contact :** 418 695-2433 / 1-888-600-2433, [www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org](http://www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org)

### **Info-social (811)**

- Un service d'intervention psychosociale téléphonique confidentielle par des travailleurs sociaux qualifiés.
- Un soutien immédiat dans les difficultés.
- Une réponse rapide en période de crise.
- L'orientation vers les ressources psychosociales dans la communauté.
- Une intervention dans le milieu au besoin.
- Une réponse à un besoin d'information.



Difficulté ou détresse concernant : anxiété, suicide, inquiétude pour un proche, famille, couple, violence, deuil, jeune en difficulté, problème de dépendance (drogue, alcool, jeu, autre), sexualité, peine d'amour ou tout autres comportement ou situation qui inquiète.

**Contact :** 811

## **Aide-parent plus**

Service d'aide aux femmes enceintes ainsi qu'aux familles ayant des enfants de 0-5 ans. Leurs services visent à créer des réseaux d'entraide, à briser l'isolement et à outiller les parents afin d'augmenter leurs compétences parentales. Les services offerts sont : atelier de simulation 0-2 ans, atelier d'éveil 2-5 ans, le café la Parentèle, Y'app (Y'a personne de parfait), Cuisines collectives, jardin communautaire, location et vérification des sièges d'auto pour enfants, soutien à la grossesse, dépannage matériel, relevailles, repit-gardiennage, fête familles, etc.

**Contact :** 418-490-1610

## **Cœur écoute**

Service d'accompagnement spirituel à domicile pour les personnes malades ou en perte d'autonomie et leurs proches.

**Contact :** 547-4792

## **Réseau Homme Québec**

Groupe de parole et d'écoute qui offre des rencontres gratuites les thèmes abordés sont : les abus, le suicide, nos modèles masculins, prendre sa place, gérer son argent, humour dans ma vie, la communication au masculin, l'affection, gérer sa colère.

**Contact :** 1-877-908-4545

## **Groupe transition**

Groupe d'entraide pour homme qui offre des rencontres hebdomadaires sur les thèmes suivant : la résistance au changement et le lâcher-prise, l'isolement et la solitude, les rôle et stéréotypes dans la société, la communication, l'affirmation de soi, la gestion de ses émotions, la gestion de problèmes et de conflits, l'estime de soi et la confiance en soi, la gestion du stress, la relation amoureuse et la rupture amoureuse, la toxicomanie et autres dépendances.

**Contact Saguenay :** 1-418-820-1433

**Contact Lac-Saint-Jean :** 1-877-276-5802

## LIEN INTERNET DE CE RÉPERTOIRE

Document mis à jour le 06-01-2016

Pour avoir la mise à jour la plus récente, se rendre sur le lien suivant : [www.csssionquiere.qc.ca/0-5-30.html](http://www.csssionquiere.qc.ca/0-5-30.html)

Répertoire de santé et services sociaux : [www.msss.gouv.qc.ca/repertoires](http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires)

## LOGOS

