

Ressources communautaires

sur le territoire
du Centre de services scolaire
de l'Estuaire

2022
2023

troc
Côte-Nord

Table des matières

Action Autisme Haute-Côte-Nord – Manicouagan	3
CALACS Baie-Comeau Lumière boréale*	4
Centre de dépannage des Nords-Côtiers	5
ESPACE Côte-Nord	6
Maison des femmes de Baie-Comeau	7
Maison des jeunes le SPOTH	8
PANDA Manicouagan	9
Répit Daniel Potvin	10
Ressource Parenfants	11

Les organismes d'action communautaire autonome membres de la TROC Côte-Nord déploient différentes activités dans toutes sortes de domaines reliés à santé et au développement social. Ce guide, à l'intention des établissements scolaires et des parents, se veut un aperçu des ressources communautaires disponibles sur le territoire du Centre de services scolaire de l'Estuaire, soit les MRCs de la Haute-Côte-Nord et de Manicouagan. N'hésitez pas à apprendre à les connaître et à faire appel à eux au besoin, elles sont là pour vous et toujours prêtes à explorer de nouvelles collaborations!



Action autisme

Haute-Côte-Nord Manicouagan



Mission

Aider, soutenir et conseiller les familles dont un des membres a un trouble du spectre de l'autisme, afin d'améliorer leur qualité de vie.



Territoire

Haute-Côte-Nord et Manicouagan



Population cible

Familles dont un ou des membres a un trouble du spectre de l'autisme



Services

- ➔ **Répit gardiennage** : Service de répit à domicile ou au local de l'association pour assurer un soutien aux parents.
- ➔ **Aide aux devoirs** : Trucs, conseils, planification pour faciliter la gestion et la compréhension lors des périodes de devoirs.
- ➔ **Boîte à outils** : Possibilité d'emprunter du matériel spécialisé, des jeux éducatifs ou des documents écrits/audiovisuels.
- ➔ **Camp de jour** estival.
- ➔ **Activités et ateliers** : Nous proposons des activités pour briser l'isolement et aider votre enfant à mieux vivre avec le trouble du spectre de l'autisme. Ainsi que des ateliers de développement de compétences diverses.
- ➔ **Aide financière** : Aide financière pour l'achat de matériel spécialisé ou formation à l'extérieur de la région.
- ➔ **Formations** : Offre de formations spécialisées pour les parents et les intervenants qui œuvrent auprès de la clientèle.

📍 313 B, boulevard La Salle
Baie-Comeau

✉ coordo@actionautisme.ca

🖱 actionautisme.ca



📞 **Hélène Gagnon**, coordonnatrice
418 296-2857

Lumière boréale*

CALACS Baie-Comeau



Mission

Offrir de l'aide et de l'accompagnement, de la prévention, de la sensibilisation et de la défense des droits collectifs sur la problématique des agressions à caractère sexuel.



Territoire : Haute-Côte-Nord, Manicouagan, Caniapiscou, Golfe du Saint-Laurent et communautés autochtones de la Côte-Nord



Population cible

Femmes et adolescentes (aide)
Toute personne (prévention et formation)



Description de l'offre

- ➔ **Programme de prévention** des agressions à caractère sexuel Empreinte (adapté au milieu scolaire) www.programmeempreinte.com
- ➔ **Aide, soutien, accompagnement** des femmes et adolescentes victimes.
- ➔ **Ateliers** de prévention scolaire, sensibilisation à la population générale.
- ➔ **Formation** des intervenants partenaires.
- ➔ **Groupe d'entraide** et **cercle de parole**.



Accréditations

Organisme membre du Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS), Département de sexologie de UQAM, Condition Féminine Canada.

Références

École secondaire Uashkaikan
École secondaire Baie-Comeau High school
École secondaire Rivière St-Paul
École secondaire St-Augustin
École secondaire Blanc-Sablon

Agente de prévention, de sensibilisation et d'intervention dans les communautés



calacs@lumiereboreale.qc.ca



418 589-1714, poste 1



Centre de dépannage des Nord-Côtiers



Mission

Combattre la pauvreté sous toutes ses formes en venant en aide à la personne et/ou son entourage tant au plan émotionnel, psychologique que matériel en leur offrant un soutien par l'entremise de services et/ou en les dirigeant vers des personnes ressources appropriées.



Territoire

Haute-Côte-Nord



Population cible

Population générale



Services

- ➔ **Dépannages alimentaires, vestimentaires et scolaires**
- ➔ **Friperie**
- ➔ **Travail de rue et réduction des méfaits**



Accréditations

Organisme membre du Regroupement des organismes communautaires québécois pour le travail de rue (ROCQTR)

Intervenantes en travail de rue accréditées par l'Association des travailleurs et travailleuses de rue du Québec (ATTRueQ)



4, rue Pelchat
Les Escoumins



418 233-3910



Philippe Vaugeois, coordonnateur en travail de rue et sécurité alimentaire : 418 965-6165

ESPACE Côte-Nord



Mission

Prévenir toutes les formes de violence faites aux enfants.



Territoire

Région de la Côte-Nord



Population cible

Enfants âgés de 3 à 12 ans ainsi que les adultes de la communauté



Services

- ➔ **Programme éducatif d'atelier** gratuit destiné aux enfants de 3 à 12 ans. Le programme ESPACE vise une approche globale pour l'ensemble d'un milieu de vie (école, CPE ou garderie). L'offre de service du programme ESPACE a également été adapté pour les enfants neurodivergents (D.I., TSA, trouble du langage, etc.).
- ➔ **Programme *En sécurité dans le cyber ESPACE*** destiné aux enfants du 3^e cycle ayant déjà reçu le programme ESPACE. Une suite au programme qui vient traiter de l'univers web et de la violence.



Accréditations

Le programme ESPACE répond aux exigences d'École en santé, de la Loi no. 56 ainsi que du programme national de santé publique. Le programme ESPACE fait également plusieurs liens avec le projet pilote d'éducation à la sexualité dans les écoles.



337, boul. LaSalle, Bureau 001
Baie-Comeau



Hélène Lepage, coordonnatrice
418 296-2403, poste 1



Mission

Ressource d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et de leurs enfants. L'organisme éduque aussi la population sur la problématique, ses causes et les besoins des femmes victimes de violence conjugale.



Territoire

Manicouagan et extérieur



Population cible

Femmes et enfants victimes de violence conjugale
Prévention et sensibilisation : population générale



Services

L'**univers de Roxane** est un outil de prévention qui s'adresse aux jeunes de 14-18 ans pour les sensibiliser et prévenir la violence dans les relations amoureuses et d'apprendre aux jeunes les relations égalitaires entre les individus. L'outil intervient à la base des relations amoureuses dès les premières expériences pour prévenir les situations de violence future. www.roxane.ca



Accréditations

Projet approuvé par la CSS de l'Estuaire.

Maison des jeunes Le SPOTH



Mission

Milieu de vie pour les jeunes de 12 à 17 ans, où ils peuvent s'exprimer, s'épanouir et trouver une oreille attentive. Nous leur offrons un bagage pour faire le passage de l'adolescence à la vie adulte. Nous leur permettons de devenir des adultes critiques, actifs et responsables.



Territoire

Chute-aux-Outardes et environs



Population cible

Jeunes de 12 à 17 ans



Services

Nos activités sont basées sur les 7 objectifs d'une maison des jeunes : vie communautaire, démocratie, autonomie, relations interpersonnelles avec l'entourage, apprentissage d'outils, implication dans la communauté, défense et promotion des droits des jeunes.

- ➔ **Discussions** entre jeunes et animatrices, **relation d'aide**
- ➔ **Ateliers** culinaires, créatifs, de prévention
- ➔ **Aide aux devoirs**
- ➔ **Activités** sportives au gymnase, de loisirs, de groupe, de financement
- ➔ **Soirées** thématiques, **implication** communautaire, **sorties** spéciales



37, de l'Église
Chute-aux-Outardes



mdjlespoth@hotmail.com



Maison des jeunes le Spoth



418 567-8920, poste 151



PANDA Manicouagan



Mission

Aider et soutenir les parents, enfants, intervenants ainsi que leur entourage, touchés par le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et le syndrome de Gilles de la Tourette.



Territoire

Haute-Côte-Nord et Manicouagan



Population cible

0-100 ans! Autant pour les enfants, parents, intervenants, enseignants, employeurs-employés, etc.



Services

- ➔ **Volet soutien** : téléphonique, rencontres individuelles, SOS devoirs, le petit plus, répit à domicile, soutien aux camps de jour, café-rencontre, Programme d'intervention sur les fonctions attentionnelles et métacognitives (PIFAM).
- ➔ **Volet informatif** : offre de formations, conférenciers, fiches informatives, prêt de documents et de livres, distribution d'un guide de survie gratuit, vidéo de sensibilisation (pour les jeunes avec animations possibles), activités de promotion et sensibilisation.

- ➔ **Volet outils** : Troc-outils (échanges gratuits d'outils et support divers), prêt de jeux de société, prêt de trousseaux familiales (gestion des émotions 5-8 ans et 9-12 ans, la vie à la maison, en voiture, contrôle de l'inhibition, attention et concentration, organisation de son temps et de son espace), prêt de bacs sensoriel (permet d'explorer différents outils de manipulation).

Elizabeth Blackburn, coordonnatrice
Mathilde Paré-Désilets, intervenante Haute-Côte-Nord
Émilie Bellemare, intervenante Manicouagan



418 294-4410



coordination@pandamanicouagan.com



intervenantehcn@pandamanicouagan.com



intervention@pandamanicouagan.com

Répit Daniel Potvin



Mission

Ressource communautaire d'hébergement fournissant des services de répit, de dépannage et de gardiennage aux familles qui comptent par leurs membres, des personnes handicapées physiquement et/ou intellectuellement.

Territoire


Haute-Côte-Nord et Manicouagan

Population cible

Déficiences intellectuelle, déficiences physiques et troubles du spectre de l'autisme

Services

- ➔ Hébergement de répit
- ➔ Gardiennage et dépannage 24/24h

 898, boul. Blanche
Baie-Comeau

 repitdanielpotvin@telus.net

 **Marlène Larrivée**, coordonnatrice
418 589-2343



Ressource Parentants



Mission

Offrir du soutien aux familles par l'intervention et la prévention de groupe ou individuelle ainsi que par des ateliers offerts pour plusieurs groupes d'âges et des services de soutien en périnatalité.



Territoire

Secteur BEST
(Bergeronnes, Escoumins, Sacré-Cœur, Tadoussac)



Population cible

Familles



Services

Les activités et services sont assumés par nos intervenantes qualifiées (éducatrices spécialisées, conseillère en allaitement, instructrice de portage certifiée, consultante en sommeil du tout petit, instructrice de yoga certifiée, accompagnante à la naissance) et en formation continue pour se coller aux réalités changeantes des familles et les actualiser leurs interventions aux nouvelles approches.

- ➔ • Vérification d'installation de sièges d'auto
- Don ou location ou prêt de siège d'auto
- Location ou prêt d'outils de peau à peau et de portage des enfants
- Location ou prêt de tire-lait de grade hospitalier à usage multiple (x3)
- Enseignement sécuritaire et physiologique du peau à peau et du portage des enfants
- Consultation individuelle pour le sommeil du tout petit et l'allaitement
- Soutien de mairaines d'allaitement
- Rencontre individuelle en soutien organisationnel, émotionnel et aux compétences parentales
- Formation aux enfants 12 ans et plus : Gardiens Avertit
- Référencement aux diverses ressources du milieu

- ➔ **Atelier Poupon** : Rencontre d'échange et de partage pour parents accompagné de leur poupon. Différents thèmes sont abordés en lien avec la réalité de parents d'enfant 0-1 an. Pour réaliser leur plein potentiel, favoriser l'enracinement du lien d'attachement sécurisant et durable avec leur enfant, valoriser leurs compétences, créer des liens avec les divers intervenants du milieu et enrichir leur réseau social. 1 fois semaine, de jour en semaine.
-
- ➔ **Petite École** : Atelier parent-enfant (tous âges acceptés) orienté pour les 1 à 5 ans. Pour favoriser les 7 sphères du développement de l'enfant. Plusieurs activités sont proposées aux familles, tel que, jeux libres, causerie sur le thème de la journée, bricolage, jeux de langage, exercices, chanson. 2 fois semaine, de jour en semaine.
-
- ➔ **L'île-0-familles** : Milieu de vie accessible aux familles pour se réunir avec ou sans leurs enfants. Deux intervenantes jouent le rôle de facilitatrices. Des jeux libres sont offerts aux enfants, et du support divers est offert aux parents selon leur besoin du moment. 1 fois semaine, de jour en semaine.
-
- ➔ **Atelier Pirouette et Cabriole** : Atelier de psychomotricité parent-enfants (tous âges acceptés) orientée pour les 1 à 5 ans. Activités diverses centrées sur le développement de la motricité globale dans le plaisir en respectant le rythme de l'enfant. 1 fois semaine, de jour de fin de semaine et 1 fois de jour de semaine.
-
- ➔ **Yoga famille** : Dans une approche ludique par la méditation, les techniques de respiration et les postures classiques de yoga le parent et son enfant développe leurs compétences à canaliser l'énergie, améliorer la capacité d'attention, à diminuer l'anxiété, à une saine gestion des émotions tout en favorisant le développement psychomoteur. Par une instructrice de yoga certifiée. 1 fois semaine, en soirée.
-
- ➔ **Yoga prénatal** : Séance adaptée pour la période de grand changement lors de la grossesse. Par le renforcement musculaire, le relâchement des tensions physiques et la respiration profonde, la pratique permet d'accueillir avec sérénité les changements hormonaux, physiques et de mieux gérer le stress. L'autre parent peut accompagner. Instructrice certifiée en yoga prénatal. L'autre parent est le bienvenu. 1 fois semaine, en soirée.
-
- ➔ **Brico-Jasette** : Pour échanger et prendre du temps entre parents autour d'un bon café tout en bricolant. Une occasion de sortir du quotidien et de se ressourcer. 1 fois semaine, en soirée.
-
- ➔ **Nouvelle empreinte** : Des activités offertes aux parents de préadolescent et aux préadolescents sur deux volets. Le premier volet est sous forme d'un groupe de soutien entre parents qui vise à nourrir le sentiment de compétence parentale et le soutien mutuel dans leur rôle en changement. Le deuxième volet s'adresse aux jeunes préadolescents sous forme d'activités de plein air. L'objectif est l'épanouissement de leur autonomie en relevant de nouveaux défis dans un espace d'écoute et d'ouverture. Parents : 1 fois aux 2 semaines en soirée. Préadolescent : 1 fois tous les dimanches.
-
- ➔ **Ateliers de groupe épisodiques** :
- Bedon en route (prénatal)
 - Halte Portage
 - Halte Allaitement
 - Et autres, selon les besoins des familles et disponibilités des intervenantes à l'interne et du milieu.
-
- ➔ **En extra** :
- Capsules Facebook Y'APP « Y'a Personne de Parfait » : valorisation des compétences parentales.
 - Clinique de vérification de siège d'auto : En partenariat avec les pompiers et la Sûreté du Québec.



Document produit par la



Dernière mise à jour : octobre 2022