

## Bénév-Acc. Mont-Carmel

### Services et activités

Offrir des services bénévoles de maintien à domicile. Repas communautaires, accompagnement transport, visites d'amitiés sont offerts.

### Territoire Desservi

Mont-Carmel

### Coordonnées

59, Notre-Dame

Mont-Carmel (Québec) G0L 1W0

(418) 498-3349

<http://www.rosairedionne.com/organismes/benev-acc/>

---

## Action santé bénévole Sainte-Hélène

### Services et activités

Mission : promouvoir l'action bénévole et susciter une réponse à certains besoins du milieu par l'action bénévole. Quelques exemples d'actions accomplies : Accompagnement médical, répit, aide aux formulaires, distribution des documents suivants « Guide... pour les personnes atteintes de cancer » et « Accompagner ceux qu'on aime en fin de vie », etc.

### Territoire Desservi

Sainte-Hélène

**Coordonnées**

833, rang du Moulin  
Sainte-Hélène de Kamouraska (Québec) G0L 3J0  
(418) 492-3296

---

## **Comité de bénévoles de Saint-Alexandre**

**Services et activités**

Visite les aînés dans les résidences ou dans les foyers d'hébergement, offre des transports pour des soins de santé ainsi qu'un service de popote roulante.

**Territoire Desservi**

Saint-Alexandre

**Coordonnées**

410, rang St-Clovis  
Saint-Alexandre (Québec) G0L 2G0  
(418) 495-2035

---

## **Comité d'entraide de Kamouraska**

**Services et activités**

Offrir des services bénévoles de maintien à domicile.

**Territoire Desservi**

Kamouraska (Village)

**Coordonnées**

220, rang de l'Embarras

Kamouraska (Québec) G0L 1M0

(418) 492-1804 (Francis Voyer)

---

## Viactive Kamouraska

**Services et activités**

Créé par Kino-Québec, le programme VIACTIVE est offert, depuis 1988, à la population âgée de 50 ans et plus de la province. Par l'entremise d'animateurs-trices VIACTIVE bénévoles, recruté(e)s à même les groupes de personnes âgées, des séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus se déroulent de septembre à mai, à chaque année.

Plusieurs groupes VIACTIVE intègrent la marche en plein air, le vélo, le ski de fond, la raquette à leur programmation, selon les territoires, les disponibilités des animateurs-trices bénévoles et les installations à proximité pour le bénéfice des participants(es). On y voit aussi apparaître l'intégration de la gymnastique du cerveau qui permet de garder son cerveau actif.

Il s'agit d'un programme fait pour et par les personnes de 50 ans et plus dans leurs milieux de vie. Il vise à amener celles-ci à bouger régulièrement et à augmenter leur fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques sur une base annuelle. Les personnes bougent à leur rythme et les programmes sont adaptés à différents niveaux de capacité.

**Territoire Desservi**

Kamouraska

**Coordonnées**

(418) 856-7000, poste 3197

[myriam.theriault0100.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:myriam.theriault0100.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/viactive>

---

## Club Richelieu La Pocatière



### Services et activités

« Dans le respect de ses valeurs et de sa devise, le club Richelieu a pour mission de faire la promotion de la francophonie et d'être au service de la francophonie et de la jeunesse par des actions de type social, éducatif, culturel, politique à caractère non partisan et économique. Cette mission contribue à l'épanouissement des individus et des collectivités. »

L'adhésion au club Richelieu de La Pocatière est ouverte à toutes personnes qui désirent contribuer par leur engagement à développer leurs aptitudes personnelles et leurs talents à travailler en équipe et à faire progresser le fait Français dans notre communauté.

Le club Richelieu de La Pocatière organise annuellement des dictées locales et régionales, une Guignolée, un souper Saveur du monde et d'autres activités comme aider au Téléthon Enfant-Soleil, participer au tournoi de golf Richelieu et offrir berlingots et collation aux terrains de jeux.

### Territoire Desservi

Kamouraska

### Coordonnées

C.P. 5041

La Pocatière (Québec) G0R 1Z0

(418) 852-3122

[rejean.pelletier52@hotmail.com](mailto:rejean.pelletier52@hotmail.com)

<http://www.richelieu.org/accueil>

### Page Facebook

<https://www.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Club-Richelieu-de-La-Pocati%C3%A>

[8re-1722509184650265/](http://8re-1722509184650265/)

---

## **Carrefour 50 et plus - Secteur Kamouraska**

### **Services et activités**

Regrouper les personnes de 50 ans et plus.

Les représenter devant toutes les instances nécessitant la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins.

Organiser des activités et leur offrir des programmes et des services répondant à leurs besoins.

Favoriser la qualité de vie et l'épanouissement de tous ses membres.

### **Territoire Desservi**

MRC de Kamouraska

### **Coordonnées**

156, rang 5 Ouest

Mont-Carmel (Qc) G0L 1W0

(418) 498-2753

xeres1952@gmail.com

<http://carrefour50.com/>

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/groups/1348088048546934/>

---

## **Les P'tits Gobe-Lait**

### Services et activités

Soutien téléphonique 7 jours / 7, 10 h - 20 h.  
Marrainage (une bénévole pour une maman).  
Visite de soutien à l'hôpital et à la maison.  
Vente et prêt de matériel.

### Territoire Desservi

MRC du Kamouraska

### Coordonnées

1201, 6ème avenue Pilote  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
(418) 492-BEBE (2323)  
lesptitsgobelait@hotmail.ca  
<https://lesptitsgobelait.wordpress.com/>

### Page Facebook

<https://www.facebook.com/lesptitsgobelait/>

---

## Societe Alzheimer KRT

### Services et activités

La Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent offre une présence attentive et rassurante d'un bout à l'autre de la région, grâce aux ressources offertes par ses trois points de services. Sa mission est d'être une organisation phare pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pour les aidants qui les soutiennent.

### Territoire Desservi

Kamouraska - Rivière-du-Loup - Témiscouata

### Coordonnées

28 rue Joly  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3H2

(418) 862-3448  
alzheimerkrt@hotmail.com

---

## **Place aux Aînés de Saint-Bruno**

### **Services et activités**

Maintien à domicile des personnes âgées et/ou retraitées.

### **Territoire Desservi**

Saint-Bruno et les environs

### **Coordonnées**

140, Route du Petit Moulin  
Saint-Bruno (Québec) G0L 2M0  
(418) 492-6702 ou (418) 492-6523, poste 1  
mychelle.levesque@kamouraska.ca

---

## **Les P'tits bonheurs de Saint-André**

### **Services et activités**

Service de popote roulante, visites d'amitiés et accompagnement pour rendez-vous médical.

### **Territoire Desservi**

Saint-André-de-Kamouraska

### **Coordonnées**

122, rue Principale

Saint-André-de-Kamouraska (Québec) G0L 2H0

(418) 493-2142 poste 1337

j.darisse@hotmail.com

---

## Centraide KRTB - Côte-du-Sud



### **Services et activités**

Lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (aide 35 organismes).

### **Territoire Desservi**

K.R.T.B.

### **Coordonnées**

100, 4e Avenue

La Pocatière (Québec) G0R 1Z0

(418) 856-5105

(418) 868-5867 (cellulaire)

centraideportage@bellnet.ca

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/centraidekrtrbcotedusud>



# Les Abeilles - Popote roulante de Saint-Pacôme

**Services et activités**

Accompagnement vers services médicaux et popote roulante.

**Territoire Desservi**

Saint-Pacôme & Saint-Gabriel

**Coordonnées**

32, Rue Caron

Saint-Pacôme (Québec) G0L 3X0

(418) 852-2591

laforest\_g@hotmail.com

<https://www.actionbenevolebsl.org/cormoran>