

## La Montée



### **Services et activités**

La Montée est un organisme communautaire qui aide et soutient les personnes vivant avec un problème de dépendance : alcool, drogues, médicaments, jeux.

#### *Service externe*

- Groupe de support aux familles de personnes dépendantes
- Groupe de joueurs excessifs et/ou personnes souffrant de dépendance
- En collaboration avec La Traversée: approche santé mentale et toxicomanie.

#### *Service en hébergement (18 ans et plus)*

- Hébergement de 3 semaines pour personne avec dépendance et suivi téléphonique par la suite
- Thérapie pour les fumeurs et spécialité sur le traitement du jeu excessif

### **Territoire Desservi**

Bas-St-Laurent

### **Coordonnées**

100, chemin de la Petite Anse  
Rivière-Ouelle (Québec) G0L 2C0  
(418) 371-1444  
lamontee@videotron.ca  
<https://www.centrelamontee.com/>

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/Centre-La-Mont%C3%A9e-170759742966289/?ref=hl>

---

## Centre Résidentiel Communautaire Arc-en-soi

### Services et activités

Organisme sans but lucratif, il détient un contrat avec les services correctionnels du Canada et du Québec. Il est également membre de l'Association des services de réhabilitation sociale du Québec (ASRSQ). Le C.R.C. l'Arc-en-Soi a été implanté par les gens du milieu qui constataient un manque de ressources pour les ex-détenus dans les régions du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie.

Notre principal objectif est d'accueillir les personnes contrevenantes du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie et de favoriser, de façon progressive, la réinsertion sociale et économique des contrevenants en tenant compte des particularités de chaque individu. L'Arc-en-Soi intervient également comme une alternative à l'incarcération.

Services offerts: Relation d'aide, support et écoute; Suivi thérapeutique; Références et informations sur les services, les formations et les groupes d'aide disponibles dans le milieu; Programmes d'encadrement, de formation et de recherche d'emploi; Évaluations diverses ; Toxicomanie, sexologique, évaluation du risque de récidive pour des délits sexuels; Intervention de groupe de troisième ligne : Ateliers éducatifs visant le développement de l'autonomie; Intervention de groupe de troisième ligne; Ateliers éducatifs visant le développement de l'autonomie.

### Territoire Desservi

Bas-Saint-Laurent et Gaspésie

### Coordonnées

60, rue Iberville  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 1H1  
(418) 862-3721  
crcarc-en-soi@arcensoi.ca  
<https://www.arcensoi.ca/index.php>

---

## 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>

---

## L'Arc-en-ciel du coeur du Kamouraska

# L'Arc-en-ciel du coeur du KAMOURASKA



### Services et activités

Services de prévention et d'aide en santé cardiovasculaire (activités de réadaptation physique, conférences informatives pour les membres et la population, etc.).

### Territoire Desservi

MRC du Kamouraska

### Coordonnées

1201, 6e avenue Pilote  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
(418) 856-7000 poste 7287  
arcenciolducoeurdukamouraska@hotmail.com  
[www.arcenciolducoeur.ca](http://www.arcenciolducoeur.ca)

### Page Facebook

[www.facebook.com/ArcEnCielDuCoeurDuKamouraska](http://www.facebook.com/ArcEnCielDuCoeurDuKamouraska)

---

## Centre prévention suicide du KRTB



### Services et activités

Prévention : sensibilisation, kiosque d'information, formations pour les citoyens, les intervenants, les professionnels), Semaine de prévention du suicide, Journée mondiale de la prévention du suicide.

## Le Répertoire COSMOSS des Organismes

Intervention : soutien et relance téléphoniques, intervention en face à face, soutien aux proches de personnes suicidaires, support-clinique aux intervenants.

Postvention : soutien et relance téléphoniques, intervention en face à face, de groupe ou familiale lors d'un suicide, suivi de deuil par suicide, groupe de soutien pour les personnes endeuillées par suicide, mise en place et formation de protocoles de postvention en milieux scolaires et milieux de travail.

Nos services s'adressent aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux gens endeuillés par suicide, aux intervenants, aux personnes vulnérables et/ou à risque suicidaire et ce peu importe l'âge (0-100 ans).

### **Territoire Desservi**

Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata & Les Basques (KRTB)

### **Coordonnées**

35-D, rue St-Louis, CP 353

Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3Y9

(418) 862-9658

[info@cpsdukrbt.org](mailto:info@cpsdukrbt.org)

[www.cpsdukrbt.org](http://www.cpsdukrbt.org)

### **Page Facebook**

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

---

## La Traversée



### **Services et activités**

La Traversée est un organisme communautaire sans but lucratif qui vient en aide aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale sur le territoire du Kamouraska. Nous offrons des groupes d'entraide (autogestion de l'anxiété, autogestion de la dépression, les entendeurs de voix, etc.) des ateliers diversifiés : journal créatif, zoothérapie, groupe action, cuisine collective, sortie plein-air, sexualité expliquée, etc.

### **Territoire Desservi**

Kamouraska

### **Coordonnées**

1202, 4e av. Painchaud  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
(418) 856-5540  
direction.latraversee@videotron.ca  
<https://www.la-traversee.net/>

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/La-Travers%C3%A9e-130411653719287/>

---

# Fédération pour Personnes Handicapées du KRTB inc.

### **Services et activités**

Regroupements d'organismes pour personnes handicapées. Promotion et défense des droits des personnes handicapées et leur famille, références, information, sensibilisation, concertation et représentation au niveau local, régional et provincial.

### **Territoire Desservi**

K.R.T.B.

### **Coordonnées**

26, rue Joly  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3H2  
(418) 867-5885 poste 110 et 111  
fedekrtb@videotron.ca

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/F%C3%A9d%C3%A9ration-pour-personnes-handicap%C3%A9es-du-KRTB-inc-318326848648693/>

## **Fondation de la Sclérose en Plaques du KRTB**

### **Services et activités**

Nous aidons au maintien à domicile ;  
Paiement des frais de médicaments ;  
Paiement d'une partie des frais de transport ;  
Prêts d'appareils orthopédiques  
(ex. : fauteuils roulants, marchettes, cannes, etc.);  
Activités social et culturel;  
Conférences et aide avec psychologue.

### **Territoire Desservi**

Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata & Les Basques

### **Coordonnées**

75, rue St-Henri C. P. 3 étage  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 2A4  
(418) 867-5808  
fondation.sep@hotmail.com

### **Page Facebook**

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

---

## **CALACS du KRTB - Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel**



### Services et activités

Venir en aide aux femmes et adolescentes de 14 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel.

Nos services : écoute téléphonique, aide individuelle, groupe de soutien, support et accompagnement lors des démarches médicales ou judiciaires et activités de sensibilisation.

### Territoire Desservi

Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata & Les Basques

### Coordonnées

(418) 816-1232

calacskrtb@yahoo.ca

---

## La Bouffée d'Air du KRTB



### Services et activités

La Bouffée d'Air a pour mission d'offrir de l'hébergement de crise et de transition à toute personne adulte dont la santé mentale est ou risque d'être menacée, ainsi qu'à leurs proches.

- Accueil, estimation, information, référence
- Intervention de crise
- Intervention téléphonique 24/7
- Accompagnement à la gestion de la médication
- Suivi après hébergement au besoin
- Activités de groupe

### Territoire Desservi

Les MRC du Kamouraska, de Rivière-du-Loup, du Témiscouata et des Basques



### Coordonnées

9, rue du Domaine  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 2P6  
(418) 867-8580  
ressource@labouffedair.com  
<http://www.labouffedair.com/>

### Page Facebook

<https://www.facebook.com/Le-show-de-la-Bouff%C3%A9e-dair-du-KRTB-146403175404420/>

---

## Services Kam-Aide Inc.



### Services et activités

Offrir des services d'aide à domicile pour les personnes âgées, les personnes handicapées, les familles en difficulté et pour la population en général. Clientèle ou population ciblée: Personnes de 65 ans et plus et personnes de moins de 65 ans vivant une incapacité temporaire ou permanente (sous référence du CISSS BSL)

Services offerts:

- Entretien ménager (épousseter, balayer et passer l'aspirateur, laver la vaisselle et nettoyer les électroménagers, laver les vitres et les planchers, nettoyer la salle de bain, faire la lessive et le repassage);
- Grand ménage : laver les murs, les plafonds, les armoires, les placards, les fenêtres et les tapis;
- Préparation de repas (repas sans diète spéciale, assistance à l'approvisionnement);
- Présence - surveillance - soutien aux proches aidants;
- Service d'assistance aux soins personnels.

### Territoire Desservi

MRC de Kamouraska

### Coordonnées

1514, 1<sup>re</sup> rue Poiré  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0

## Le Répertoire COSMOSS des Organismes

(418) 856-5636  
infoska@kamaide.com  
[www.kamaide.com](http://www.kamaide.com)

### **Page Facebook**

<https://www.facebook.com/KamAide1/>