

# VOUS

## AVEZ BESOIN D'AIDE POUR :

- **Mieux arriver dans vos finances ?**
- **Connaître vos droits et les défendre ?**

**DES SERVICES,  
ORGANISMES  
ET PROGRAMMES PEUVENT  
VOUS AIDER!**



Aide alimentaire  
Aide sociale  
Aînés  
Assurance-chômage  
Droits au travail  
Emploi et formation  
Finances et budget  
Logement et habitation  
Pensions et rentes  
Rentrée scolaire  
Transport

Vêtements, meubles et articles divers  
Autres

Urgence psychosociale

**Mises en garde :** Ce dépliant s'adresse à tous les citoyens de la MRC des Chenaux, mais vise à informer plus particulièrement les personnes qui ont des difficultés financières. Il contient donc seulement une partie des services et ressources existant dans le milieu. Le genre masculin est utilisé dans le but de ne pas alourdir le texte.

## AIDE ALIMENTAIRE

• **Comptoir alimentaire :** Distribution de nourriture quelques fois par mois pour les personnes à faible revenu.

**Information :** Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600).

• **Collations pour l'école :** Service offert aux familles à faible revenu pour les élèves des écoles primaires ou secondaires.

**Information :** Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

• **Cuisines collectives :** Groupe de personnes qui mettent en commun leur temps (1 fois ou plus par mois) pour préparer des repas économiques qu'elles rapportent chez elles. Service à faible coût.

**Information :** Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Fonds communautaire des Chenaux (819 840-3088).

• **Dépannage alimentaire / bon d'achat d'épicerie :** Nourriture ou bon d'achat remis pour aider à traverser une difficulté financière.

**Information :** Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100), Fonds communautaire des Chenaux (819 840-3088).

• **Paniers de Noël :** Aide alimentaire substantielle offerte avant la période des Fêtes à des personnes ou à des familles en difficulté financière.

**Information :** Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

• **Popote roulante :** Service de livraison de repas équilibrés, cuisinés par des bénévoles ou un traiteur. C'est aussi la visite d'un bénévole impliqué qui a à cœur l'intérêt du bénéficiaire. Ce service permet aux personnes en perte d'autonomie de demeurer plus longtemps dans leur environnement.

**Information :** Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

• **Programme OLO :** Bons d'achat pour femmes enceintes à faible revenu pour l'achat d'œufs, de lait et d'oranges.

**Information :** Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec — CIUSSSMCQ (418 362-2727, poste 5666 ou 819 539-8371).

## AIDE SOCIALE

• **Information sur les droits des personnes à l'aide sociale et accompagnement pour les défendre.** Il est possible de savoir si

vous avez droit à : des prestations spéciales, des contraintes à l'emploi, un remboursement de frais reliés à la santé, etc. Accompagnement offert dans vos démarches de contestation des décisions.

**Information :** Mouvement d'Action Solidaire des Sans-Emploi des Chenaux (819 840-3086).

## AÎNÉS

• **Carrefour d'information pour aînés :** Accompagnement auprès de personnes âgées pour les aider à comprendre l'information gouvernementale ou autre. Les bénévoles peuvent vous rencontrer à domicile ou à l'organisme.

**Information :** Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

• **Information et soutien dans la défense des droits des personnes de 50 ans et plus** pour l'amélioration de leur qualité de vie et activités d'information et défense des droits en lien avec : revenu, milieu de vie, sécurité, violence, abus, santé, maintien et soins à domicile, médicaments, transport, isolement.

**Information :** Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux (819 840-3090).

• **Répit / accompagnement :** Aide à effectuer les activités de vie quotidiennes (ex. : pour se lever, se déplacer, s'habiller, manger, ses soins d'hygiène, ses bains). Service offert par du personnel formé à prix très abordable ou, dans certains cas, gratuitement.

**Information :** Soutien à domicile des Chenaux (418 362-3275).

## ASSURANCE-CHÔMAGE

• **Information sur les droits à l'assurance-chômage** (assurance-emploi)

**et accompagnement pour les défendre.** Il est possible de savoir : vos obligations dans votre recherche d'emploi, le nombre d'heures requises pour avoir droit à des prestations, si vous pouvez avoir des prestations après un congédiement, etc. Accompagnement offert dans vos démarches de contestation des décisions.

**Information :** Mouvement d'Action Solidaire des Sans-Emploi des Chenaux (819 840-3086).

## DROITS DU TRAVAIL

• **Information et aide à la défense des droits des travailleurs non syndiqués-es.** Il est possible de savoir à combien de jours de vacances vous avez droit, combien vous pouvez prendre de congés en cas de maladie, pour vous ou pour prendre soin d'un proche, etc... Accompagnement offert dans vos démarches de médiation.

**Information :** Carrefour d'aide aux non-syndiqués — CANOS (819 373-2332).

• **Information sur les droits au travail qui sont protégés par la Loi sur les normes du travail** (ex. : congés, vacances, salaire minimum) et accompagnement gratuit pour régler des conflits avec un employeur.

**Information :** Commission des normes du travail, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail — CNESST (1 844 838-0808).

## EMPLOI ET FORMATION

• **Aide à la recherche d'emploi et à l'orientation** — Services offerts dans la MRC des Chenaux.



**Information** : Carrefour jeunesse-emploi Trois-Rivières/ MRC des Chenaux (819 376-0179), Centre de recherche d'emploi de la Mauricie (819 370-3660), Stratégie Carrière (819 373-1726).

• **Aide aux personnes de 16 ans et plus** qui ont des incapacités significatives et persistantes à intégrer le marché du travail. Le handicap peut être physique, intellectuel, sensoriel ou psychique.

**Information** : Service externe de main-d'oeuvre — SEMO (819 379-8242).

• **Aide financière pour retourner en formation ou aux études, aide pour retourner au marché du travail.**

**Information** : Bureau de Services Québec de Sainte-Geneviève-de-Batiscan (418 362-2850) ou de Shawinigan (819 536-2601).

• **Alphabétisation** : Développer ses compétences en lecture, écriture et mathématiques dans un milieu de vie. Est une aide importante pour prendre sa place en société ou pour se trouver un emploi éventuellement.

**Information** : Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire — COMSEP (819 378-6963), ÉBVÛN (819 373-7828).

## FINANCES ET BUDGET

• **Aide pour faire un budget, prêts lorsqu'on vit une situation spéciale** : Services pour se sortir de l'endettement ou pour traverser une situation financière particulière ou difficile (séparation, perte d'emploi, maladie, départ en appartement). Conseils pour économiser.

**Information** : Fonds communautaire des Chenaux (819 840-3088).

• **Allocation-logement** : Aide financière aux ménages à faible revenu pour diminuer la partie du revenu consacrée au loyer. S'adresse aux propriétaires, locataires, chambreurs ou à toute personne qui partage un logement. Pour être admissible, il faut que vous ou votre conjoint ayez 50 ans ou plus ou avoir au moins un enfant à charge. Des critères financiers s'appliquent également.

**Information** : Société d'habitation du Québec pour le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles (1 855 291-6467).

• **Renseignements sur les services disponibles et le soutien financier possible à obtenir** : Pour personnes avec des difficultés financières; pour connaître les ressources et avoir de l'aide dans les démarches à faire.

**Information** : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec — CIUSSSMCQ (418

362-2727, poste 5666 ou 819 539-8371), Fonds communautaire des Chenaux (819 840-3088).

• **Service d'impôt bénévole** : Déclarations d'impôts effectuées gratuitement ou à faible coût. Des critères d'admissibilité s'appliquent. Cela permet d'obtenir : Crédit d'impôt pour solidarité, remboursement de la TPS et les différents autres crédits d'impôts auxquels vous pourriez avoir droit (ex.: pour aidants naturels). Le service est accessible à une période précise de l'année.

**Information** : Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

## LOGEMENT ET HABITATION

• **Éconologis** : Programme qui vise à améliorer l'efficacité énergétique de votre domicile et à réduire les frais de chauffage (service gratuit). Il permet de faire installer des coupe-froid, des thermostats électroniques, de calfeutrer des fenêtres, etc.

**Information** : Expertbâtiment Services-Conseils inc. (1 844 303-7333).

• **Habitation à loyer modique (HLM)** : Logement abordable dont le coût est fixé à 25 % de votre revenu.

**Information** : Office régional d'habitation des Chenaux (819 840-2830).

• **Information sur les droits, responsabilités et recours des locataires et aide à les défendre**. Il est possible de savoir ce que vous pouvez faire si votre propriétaire vous menace de vous expulser, s'il ne fait pas des travaux nécessaires dans votre logement, etc. Soutien dans vos démarches pour faire valoir vos droits.

**Information** : Comité logement Trois-Rivières (819 694-6976).

## PENSIONS ET RENTES



• **Allocation au survivant du gouvernement du Canada** : Montant remis aux personnes veuves de 60 à 64 ans, à faible revenu, dont le conjoint ou le conjoint de fait

est décédé, qui n'ont pas recommencé à vivre en union de fait et ne se sont pas remariées.

• **Allocation du gouvernement du Canada pour les personnes de 60 à 64 ans** : Montant remis aux personnes dont le conjoint ou conjoint de fait reçoit la pension de la Sécurité de la vieillesse et qui est admissible au Supplément de revenu garanti.

• **Pension de la Sécurité de la vieillesse du gouvernement du Canada** : Montant remis aux personnes de 65 ans et plus. Le mois après que vous ayez eu 64 ans, si vous n'avez pas reçu de lettre vous suggérant de faire la demande de votre pension, faites votre demande pour pouvoir la recevoir dès 65 ans.

• **Supplément de revenu garanti du gouvernement du Canada** : Montant remis aux personnes à faible revenu de 65 ans et plus. Varie en fonction de votre revenu et de celui de votre conjoint, s'il y a lieu.

**Information pour ces programmes** : Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100), Service Canada (1 800 277-9915).



• **Rente de conjoint survivant de Retraite Québec** : Revenu de base versé à la personne reconnue comme conjoint de la personne décédée. Il faut avoir été marié, avoir été en union

S'AIDER,  
C'EST D'ABORD  
BIEN S'INFORMER!



civile ou conjoint de fait (un conjoint de fait est la personne avec qui vous viviez « maritalement » depuis au moins 3 ans ou 1 an si un enfant est né ou est à naître de votre union ou si vous avez adopté un enfant).

- **Rente de retraite du Régime des rentes du Québec** : Montant remis à ceux qui ont eu des revenus de travail. Il est possible d'en faire la demande dès 60 ans, mais cela réduit le montant que vous recevrez tout le reste de votre vie.
- **Prestation de décès du Régime de rentes du Québec** : Paiement unique versé si la personne décédée avait suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec.
- **Rente d'orphelin** : Prestation versée à la personne qui a la charge d'un enfant mineur d'une personne décédée. Il faut que la personne décédée ait suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec. La rente est versée jusqu'à ce que l'enfant atteigne 18 ans.

**Information pour ces programmes** : Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100), Retraite Québec (1 800 463-5185).

## RENTÉE SCOLAIRE

- **Sacs d'école** : Soutien financier pour l'achat du sac d'école et des articles scolaires nécessaires pour la rentrée scolaire.

**Information** : Fonds communautaire des Chenaux (819 840-3088).

## TRANSPORT

- **Accompagnement-transport bénévole** : Un bénévole accompagne aux rendez-vous médicaux ou autres services essentiels les personnes avec des limitations physiques ou morales, et qui ont besoin de soutien physique ou de réconfort lors des rendez-vous. Il faut être sans autres ressources disponibles dans l'entourage.

**Information** : Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Centre d'action bénévole des Riverains (418 325-3100).

- **Transport adapté** : Service de transport adapté pour les personnes en situation d'handicap demeurant dans la MRC des Chenaux et du secteur de Saint-Étienne-des-Grès.

**Information** : Transport Adapté et Collectif des Chenaux (819 840-0968, poste 1).

- **Transport collectif** : Service de transport par autobus pour se rendre au travail, aux études, avoir accès aux services de santé ou pour des loisirs, dans ses déplacements dans la MRC ou vers Trois-Rivières. Réservé aux résidents de la MRC des Chenaux.

**Information** : Transport Adapté et Collectif des Chenaux (819 840-0968, poste 1).

## VÊTEMENTS, MEUBLES ET ARTICLES DIVERS

- **Prêt de jeux et jouets éducatifs amusants** (ludothèque) **pour tous les âges**.

**Information** : Maison de la famille des Chenaux (418 325-2120).

- **Vente d'articles de bébés et pour enfants**.

**Information** : Maison de la famille des Chenaux (418 325-2120).

- **Vêtements, meubles et articles divers à prix modiques**.

**Information** : Actions communautaires et bénévoles de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (819 375-9856, poste 332), Centre d'action bénévole de la Moraine (418 328-8600), Friperie de l'AFEAS de La Pérade (418 325-2965).

## AUTRES

- **Aide aux victimes d'acte criminel** : Information et accompagnement pour défendre ses droits après avoir subi un acte criminel. Intervention dans le respect des besoins et au rythme des personnes.

**Information** : Centre d'aide aux victimes d'actes criminel — CAVAC (819 373-0337).

- **Aide domestique** : Entretien ménager, préparation de repas, lessive, changement de lits, courses, grand ménage. Service payé en partie par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

**Information** : Soutien à domicile des Chenaux (418 362-3275).

- **Aide juridique** : Service d'un avocat gratuit ou à faible coût pour vous défendre ou contester une décision en lien avec une situation personnelle, de couple, familiale (ex.: garde d'enfants, divorce), une décision du gouvernement (ex.: aide sociale, assurance-chômage, accident de la route ou de travail).

**Information** : Aide juridique (Trois-Rivières : 819 379-5815).

- **Droits de la personne et de la jeunesse** : Protection des droits pour les personnes victimes de discrimination (ex.: refus d'emploi ou de logement), d'abus ou de harcèlement, parce qu'elles sont sans emploi, enceintes, handicapées, ont des enfants ou à cause de leur âge, orientation sexuelle, race, etc.

**Information** : Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (819 371-6197).

- **Droits des personnes en situation de handicap** : Information sur les droits (ex.: droit à l'accessibilité au travail, au transport, au logement) ainsi que sur les recours et accompagnement pour les faire valoir.

**Information** : Office des personnes handicapées du Québec (1 800 567-1465).

- **Indemnités et aide pour les personnes accidentées de la route** : Remplacement de revenus, indemnités pour séquelles subies, aide pour payer les frais de transport pour rendez-vous médicaux, achat de vêtements, frais de garde, etc.

**Information** : Société d'assurance automobile du Québec — SAAQ (1 800 361-7620).

- **Indemnités et services aux personnes victimes d'acte criminel** : Indemnités versées aux personnes victimes ou aux proches de victimes décédées des suites d'un acte criminel. Aide psychologique offerte.

**Information** : Indemnisation des victimes d'actes criminels — IVAC (1 800 561-4822).

- **Indemnités suite à un accident de travail** : Pour les personnes qui ont eu un accident au travail qui les empêche de continuer leur travail.

**Information** : Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail — CNESST (1 844 838-0808).

- **Plaintes concernant les services offerts dans le réseau public et autres ressources reconnues en santé et services sociaux** :

PARLER AUX  
BONNES PERSONNES,  
C'EST GAGNANT!



Pour avoir de l'information et avoir de l'aide pour déposer une plainte parce que vous êtes insatisfait ou que vos droits ne sont pas respectés.

**Information** : Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie et Centre-du-Québec — CAAP (819 537-3911 ou 1 844 537-3164).

- **Prestations pour invalidité de Retraite Québec** : Indemnités pour les personnes de moins de 65 ans qui ont une invalidité qui les empêche de retourner travailler et qui ont suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec.

**Information** : Retraite Québec (1 800 463-5185).

- **Protection des droits des citoyens lorsqu'ils utilisent les services publics québécois** : Intervention pour prévenir et corriger les erreurs et les injustices vécues en lien avec le gouvernement du Québec : Service Québec, Retraite Québec, CNESST, Revenu Québec, aide sociale, etc.

**Information** : Protecteur du citoyen (1 800 463-5070).

- **Rente d'enfant d'une personne invalide** : Rente versée jusqu'à l'âge de 18 ans aux enfants de personnes invalides qui reçoivent une rente d'invalidité du Régime de rentes du Québec et qui résident avec celles-ci depuis au moins un an.

**Information** : Retraite Québec (1 800 463-5185).

- **Services de garde pour enfants** : Places subventionnées dans les centres de la petite enfance (coût selon les revenus des parents) et services de halte-garderie pour bébés et enfants.

**Information** : Centre de la petite enfance (CPE) Carmel La Sauterelle (819 840-7410), CPE Flocons de rêve (819 374-5151), CPE Le Petit Champlain (819 295-3122), Maison de la famille des Chenaux (418 325-2120).

**Pour toute autre information sur l'action communautaire : Corporation de développement communautaire des Chenaux (819 840-3087).**

**Pour toute autre information sur vos droits : Mouvement d'Action Solidaire des Sans-Emploi des Chenaux (819 840-3086).**

## URGENCE PSYCHOSOCIALE

- **811 (Info-Social)** : Soutien psychosocial, offert 24 h/24, tous les jours de l'année, au niveau de : anxiété, inquiétudes pour un proche, difficultés familiales, deuil, etc.. Les professionnels conseillent, répondent aux questions et réfèrent vers d'autres ressources.

**Information** : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec — CIUSSMCQ (811, option 2).

- **Ligne d'intervention pour la prévention du suicide** : Écoute et soutien pour les personnes avec des idées suicidaires, leurs proches et les personnes endeuillées par le suicide, offert 24 h/24, tous les jours de l'année, par des intervenants spécialisés. Suivi téléphonique à la demande d'un proche.

**Information** : Centre prévention suicide : Accalmie (1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553).

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la contribution de :



**Mouvement d'Action Solidaire  
des Sans-Emploi  
DES CHENAUX**

44, chemin Rivière-à-Veillet  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Qc) G0X 2R0  
TÉL. : 819 840-3086

FONDATION  
**Québec Philanthrope**

INVESTIR POUR DONNER ET PERPÉTUER

**Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales**

**Québec** 



**Centraide**  
Mauricie  
**Nous tous, ici**