

# RESSOURCES DE LA MRC DU GRANIT

Pour prendre soin de soi et des autres

## Points jeunesse du Granit

### Maison de jeunes

Lieu de rencontre pour les jeunes de 12 à 17 ans.

**Téléphone : 819-583-1231**

Courriel : directionpjg@gmail.com

## Maison de la Famille du Granit

Services de soutien, d'éducation et d'orientation.

Accompagnement des parents dans leur rôle.

**Téléphone : 819-583-1824**

Courriel : info@maisonfamillegranit.com

## La Bouée

Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale. Hébergement gratuit, écoute, soutien, accompagnement, information.

**Téléphone : 819 583-1233 / 24h/7**

Courriel : dg.boueemegantic@gmail.com

## L'Ensoleillée

### Ressource communautaire en santé mentale

Rencontres, discussions, relation d'aide, ateliers, plateau de travail, sensibilisation et promotion de la santé mentale.

**Téléphone : 819 583-5727**

Courriel : direction@lensoleillee.ca

## Société Alzheimer- Pour le Granit

Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ainsi que de leurs proches.

**Téléphone : 819 238-5128**

Courriel : conseillerehsc@@alzheimerestrie.com

## Centre des femmes - MRC du Granit

Services individuels, activités éducatives en groupe, actions collectives.

**Téléphone : 819 583-4575**

Courriel : cfemmes@axion.ca

## Intro travail et Carrefour jeunesse emploi du Granit

Recherche d'emploi, orientation, persévérance scolaire, bénévolat et entrepreneuriat, etc.

Services sans frais offerts à toute personne de 14 ans et plus

\*certains critères d'admissibilité s'appliquent

**Téléphone: 819 583-2081**

Courriel : infomegantic@introcje.ca

## Les Soupapes de la Bonne Humeur

Pour répondre aux besoins des personnes handicapées et de leurs proches :

Services d'accueil, d'écoute, de référence, de répit et programmes d'activités adaptées et spécialisées.

**Téléphone : 819-583-1655**

Courriel : info@soupapesdelabonnehumeur.com

## Trans-autonomie inc. - Transport adapté et collectif MRC du Granit

Transport adapté: pour toute personne ayant des difficultés de déplacement dues à un handicap.

Transport collectif: Résidents.es MRC du Granit.

Inscription gratuite et obligatoire.

**Téléphone : 819 583-4263**

Courriel : direction@transautonomie.ca

## Service d'aide à domicile du Granit

Entretien régulier, grand ménage, aide à la personne, préparation des repas, courses, répit aux proches aidants, menus travaux. 18 ans et plus.

**Téléphone : 819 583-2550**

Courriel : service@sadgranit.com

## Centre d'action bénévole du Granit

Pour personnes aînées, personnes et familles dans le besoin: accompagnements-transport médicaux, banque alimentaire, popote roulante, soutien à la vie quotidienne, cuisines collectives.

**Téléphone : 819 583-3482**

Courriel : info@cabgranit.com

## Les Solutions Gourmandes

Projet en sécurité alimentaire pour les gens en situation de vulnérabilité. Références par un.e intervenant.e.

**Téléphone : 819-583-2333**

Courriel : solutions@cdcdugranit.com

## Domaine de la Sobriété

Centre d'intervention et de soutien pour les 18 ans et plus ayant des problèmes reliés à la drogue ou à l'alcool.

**Téléphone : 418-443-2277**

Courriel : info@domainedelasobriete.com

## Centre Cérés

COOP de thérapie: Dépendances / toxicomanie/ alcoolisme/ médicaments

**Téléphone : 819-548-5841**

Courriel : info@centreceres.ca

Pour plus d'information sur les ressources, leurs missions et leurs activités:  
Consultez le site de la CDC du Granit, les sites web et pages facebook des organismes