

CPE et halte-garderie

18	LA MARELLE	8300, rue Industrielle, Sorel-Tracy Tél. : 450 746-0842
19	LA MARMAILLE	146, rue Guillemette, Yamaska Tél. : 450 789-0800
20	MARIE-STELLA	1009, rue Saint-Pierre Saint-Joseph-de-Sorel Tél. : 450 742-0567
21	PLUS DE 90 MILIEUX FAMILIAUX SUR LE TERRITOIRE DE LA MRC	Bureau coordonnateur 328, boul. Fiset, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-2552 www.cpelapetitemarine.com
22	LA GOÉLETTE	334, boul. Fiset, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-2618
23	LES MINI-MARINS	1061, rue des Merisiers, Sorel-Tracy Tél. : 450 746-7997
24	LE CHEVAL-MARIN	25, rue Thérèse, Saint-David Tél. : 450 789-3553
25	CENTRE DE LA PETITE ENFANCE (CPE) DES MARGUERITES 1976	40D, rue Albert, Sorel-Tracy Tél. : 450 742-2574
26	CENTRE DE LA PETITE ENFANCE (CPE) DANAHE	2255, boul. St-Louis, Sorel-Tracy Tél. : 450 746-2999
2	HALTE-GARDERIE	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com
6	HALTE-GARDERIE	Carrefour communautaire Saint-Roch 510, rue Principale Saint-Roch-de-Richelieu Tél. : 450 785-3515

Centre de la petite enfance offrant des services de garde éducatifs et ayant comme mission de voir au bien-être, à la santé et à la sécurité des enfants reçus. Places subventionnées.



Soutien aux parents

Emploi		
27	L'ORIENTHÈQUE, CORPORATION DE SERVICES D'AIDE À L'EMPLOI	343, boul. Poliquin, Sorel-Tracy • Tél. : 450 730-0181 • www.orientheque.ca Pour adultes en recherche d'emploi. Vaste gamme de services gratuits d'aide à l'emploi et d'orientation professionnelle. Service d'accueil, d'aide à l'emploi et d'intégration pour les nouveaux arrivants dans la région de Pierre-De Saurel.
28	RECYCLO-CENTRE RESSOURCERIE ET ENTREPRISE D'INSERTION	165, avenue de l'Hôtel-Dieu, Sorel-Tracy • Tél. : 450 746-4559 • www.recyclo-centre.org Offre des emplois réels ainsi que de la formation aux personnes âgées de 18 à 44 ans. Vente de biens à prix modique pour la population. Sensibilisation de la population à l'environnement et au recyclage des biens.
17	CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE PIERRE-DE SAUREL	37, rue du Roi, bur. 200, Sorel-Tracy • Tél. : 450 743-1441 • www.cje-pierredesaurel.com Favoriser et encourager l'entrepreneuriat et l'employabilité, sous toutes les formes, des jeunes de la MRC âgés entre 16 et 35 ans. Le CJE réalise sa mission en contribuant au développement de leur autonomie et ce, en reconnaissant leurs compétences, leurs forces et leur potentiel et en utilisant une approche adaptée aux besoins et à la réalité de sa clientèle et de son milieu.
Logement		
16	HABITATIONS SAINT-MAXIME	71, rue de Ramezay, bur. 212, Sorel-Tracy • Tél. : 450 742-0183 20 logements pour les familles de 3 enfants et plus, ayant des revenus faibles à moyens.
29	OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LA VILLE DE SOREL-TRACY	264, rue Robidoux, Sorel-Tracy • Tél. : 450 743-0033 24 logements pour les familles.
16	GROUPE DE RESSOURCES TECHNIQUES EN HABITATION DE SOREL	71, rue de Ramezay, bureau 212, Sorel-Tracy • Tél. : 450 742-0183 Groupe conseil pour informer et accompagner les familles désireuses d'améliorer leurs conditions de logement.
16	ACTION LOGEMENT PIERRE-DE SAUREL	71, rue de Ramezay, bureau 309, Sorel-Tracy • Tél. : 450 881-1910 Informer les locataires de leurs droits, de leurs recours et des obligations des locataires. Service d'aide à la défense de leurs droits.
Soutien		
30	CENTRE JEUNESSE DE LA MONTERÉGIE	61, rue Morgan, Sorel-Tracy • Tél. : 450 743-1201 Pour information 7 jrs/sem. : 1 800 339-6114. Pour les enfants de 0 à 18 ans. Assurer la sécurité et le bon développement des enfants. www.centrejeunessemonteregie.qc.ca
	MAISON LA SOURCE	Tél. : 450 743-2821 • Services offerts 7 jrs/sem., 24 h/jr. Service d'aide d'hébergement aux femmes violentées ou en difficulté et à leurs enfants. Intervention téléphonique ou suivi en consultation externe.
16	MAISON LE PASSEUR	71, rue de Ramezay, bureau 227, Sorel-Tracy • Tél. : 450 743-8403 Thérapies de groupe pour hommes ayant des difficultés conjugales, familiales ou personnelles et/ou des problématiques de violence. www.maisonlepasser.com
31	MAISON LA MARGELLE	1905, route Marie-Victorin, Sorel-Tracy • Tél. : 450 746-2788 Service d'aide aux personnes prises avec un problème de dépendance. Thérapie interne, désintoxication. www.maisonlamargelle.com
15	L'ARDOISE DU BAS-RICHELIEU	103, boul. Fiset, Sorel-Tracy • Tél. : 450 780-1016 Activités d'alphabétisation populaire. Ateliers débutants et intermédiaires. Défense des droits.
32	CENTRE MONTÉRÉGIEIN DE RÉADAPTATION	40, rue de Ramezay, Sorel-Tracy • Tél. : 450 742-6515 Pour information sans frais : 1 800 667-4369
3	ACCUEIL PSYCHOSOCIAL	CSSS Pierre-De Saurel/CLSC Gaston-Bélanger • 30, rue Ferland, Sorel-Tracy Tél. : 450 746-4545, poste 5133 • Consultation auprès d'un intervenant social pour besoin individuel, familial ou conjugal. www.santemonteregie.qc.ca/sorel-tracy

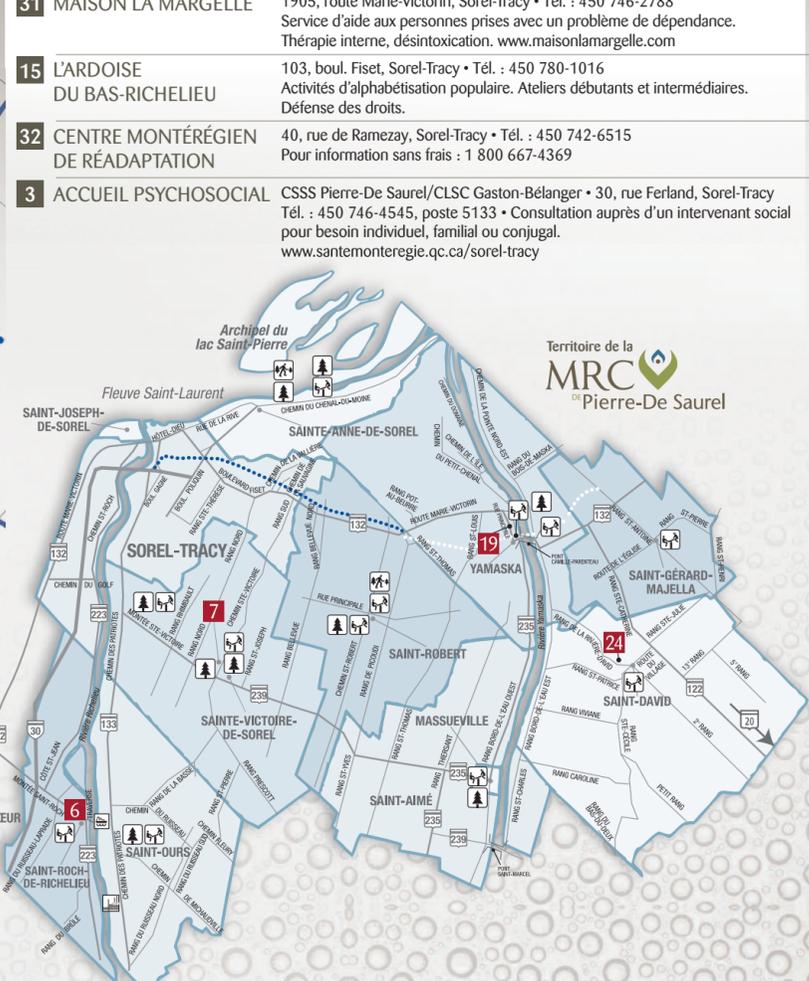


UNIS POUR LES familles D'ICI !
Guide des ressources aux familles 0-5 ans
MRC de Pierre-De Saurel



Légende :

- Piste cyclable « La Sauvagine »
- Voie cyclable
- Piste cyclable
- Aire de jeu
- Espace vert
- Patinoire intérieure
- Patinoire extérieure



RESSOURCES D'URGENCE

Urgence (police-incendie-ambulance) : 911
 Police : poste de la MRC de Pierre-De Saurel : 450 743-7947
 Services d'incendie : 450 780-5600, poste 5200
 Info-Santé / Info-Social : 811
 Centre antipanique du Québec : 1 800 463-5060
 La ligne parents : www.ligneparents.com 1 800 361-5085
 S.O.S. grossesse : www.sosgrossesse.ca 1 877 662-9666
 S.O.S. violence conjugale : www.sosviolenceconjugale.ca 1 800 363-9010
 Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aiaa.ca 1 800 611-7011
 Association québécoise des allergies alimentaires : www.aqaa.qc.ca 1 800 990-2575
 Centre québécois de ressources à la petite enfance : www.cqrpe.qc.ca 1 877 369-0234
 Centre de prévention du suicide Pierre-De Saurel : www.cpspierredesaurel.com 450 746-0303

ARTS ET CULTURE

Azimut diffusion : 450 780-1118
 Le Biophare : 450 780-5740
 L'Ourson doré : 450 782-2629
 Société historique Pierre-de-Saurel : 450 780-5739
 Information touristique : 450 746-9441
 Service des loisirs : 450 780-5600
 Maison de la musique de Sorel-Tracy : 450 855-3886

CENTRES COMMUNAUTAIRES

Corporation de développement communautaire Pierre-De Saurel : 450 746-7871
 Carrefour communautaire L'Arc-en-Ciel de Saint-Ours : 450 785-2875
 Carrefour communautaire de Saint-Roch-de-Richelieu : 450 785-3515
 Centre communautaire Notre-Dame : 450 743-2223
 Centre communautaire de Saint-Robert : 450 782-3221
 Centre de loisirs de Yamaska : 450 789-2027

MRC de Pierre-De Saurel
Table intersectorielle
 enfance • famille • Pierre-De Saurel

Activités et services prénataux



Activités parents/enfants et développement des habiletés parentales

Activités préscolaires



1	AQUAFORME PRÉNATALE	Piscine intérieure Laurier-R.-Ménard 3035, place des Loisirs, Sorel-Tracy Tél. : 450 780-5600, poste 4400 www.ville.sorel-tracy.qc.ca	Activité aquatique de la Ville de Sorel-Tracy.
2	AU CŒUR D'UNE NAISSANCE COURS PRÉNATAUX	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	5 cours, selon les inscriptions. Coût membre et non-membre.
2	INITIATION AU MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE		1 cours, selon les inscriptions. À domicile sur demande. Coût membre et non-membre.
3	CLINIQUE PRÉNATALE	CSSS Pierre-De Saurel/CLSC Gaston-Bélanger 30, rue Ferland, Sorel-Tracy www.santemonteregie.qc.ca/sorel-tracy	Rencontre pour prélèvements sanguins et cueillette de données prénatales. Tél. : 450 746-4545, poste 5238
3	RETRAIT PRÉVENTIF		L'équipe de santé au travail peut vous informer si votre travail comporte des risques pour votre santé ou celle de votre bébé. Tél. : 450 746-4545, poste 5222
	YOGA PRÉNATAL	École de Yoga Shantaya Tél. : 450 743-4566 www.ecoledeyogasoreltracy.com facebook/yogashantayasoreltracy	Série de 12 cours, de jour ou de soir, selon les inscriptions.

2	« BÉBÉ EST ARRIVÉ » POUR PARENTS ET NOUVEAU-NÉS		Pour parents et nouveau-nés. Groupe ouvert. Hiver et printemps. Coût membre et non-membre.
2	ATELIER DE STIMULATION PRÉCOCE PARENTS/ENFANTS 0-24 MOIS	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	Série de 14 à 24 rencontres. Automne et hiver.
2	ATELIER PARENTS/ENFANTS ÂGÉS DE 2 ANS « LES FRIMOUSSES »		Série de 10 rencontres de jour. Automne et hiver.
2	ATELIER PARENTS/ENFANTS ÂGÉS DE 3 ANS « LES EXPLORATEURS »		Série de 8 rencontres de jour. Automne et hiver.
1	AQUAPOUSSETTE	Piscine intérieure Laurier-R.-Ménard 3035, place des Loisirs Sorel-Tracy Tél. : 450 780-5600, poste 4460 www.ville.sorel-tracy.qc.ca	Activités aquatiques de la Ville de Sorel-Tracy.
1	COURS DE NATATION		

2	LES PETITS GÉNIES	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	Série de 6 ateliers de jour pour enfants de 4-5 ans. Coût membre et non-membre.
2	JOUONS AVEC LES MOTS		Pour parents et enfants de 2 à 5 ans. Série de 12 rencontres de jour.
11	ATELIERS PASSE-PARTOUT	Commission scolaire de Sorel-Tracy 41, avenue de l'Hôtel-Dieu Sorel-Tracy Tél. : 450 746-3990 www.cs-soreltracy.qc.ca	Activités enfants : 1/2 journée/semaine. Pour enfants de 4 ans. Activités de prématernelle. Dans les écoles primaires offrant le service. Activités parents : 8 rencontres en soirée ou de jour. Soutien aux parents dans leur participation à la réussite scolaire de leur enfant.

Activités et services postnataux

HEURE DU CONTE



3	VISITE POSTNATALE		Une infirmière communique avec vous et vous rend visite à votre sortie du centre hospitalier. Soutien, information et adaptation harmonieuse. Tél. : 450 746-4545, poste 5238
3	VACCINATION	CSSS Pierre-De Saurel/CLSC Gaston-Bélanger 30, rue Ferland, Sorel-Tracy www.santemonteregie.qc.ca/sorel-tracy	Des cliniques de vaccination pour les enfants de 2 mois et plus sont offertes par le CLSC. Tél. : 450 746-4545, poste 5238
3	CLINIQUE DE SOINS		Soins courants sans rendez-vous. Du lundi au vendredi de 8 h à 21 h. Samedi, dimanche et jours fériés de 8 h à 16 h. Tél. : 450 746-4545, poste 5238
3	CLINIQUE DU NOURRISSON		Rencontre avec une infirmière en périnatalité pour recevoir de l'information sur la santé et le développement des enfants âgés entre 0 et 3 mois. Soutien à l'allaitement avec ressource spécialisée. Tél. : 450 746-4545, poste 5209
2	RELEVAILLES		Service sur demande offert aux mères avec poupons de 0 à 1 an. Service d'aide à domicile d'une demi-journée par semaine pour les mères venant d'accoucher. La durée du service ne peut dépasser 52 semaines après la naissance de l'enfant. Tarif selon le revenu familial.
2	SOUTIEN À L'ALLAITEMENT	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	À l'année. Suivi téléphonique avec ressource qualifiée. Rencontre d'information : une rencontre de 3 heures selon les inscriptions. Halte-allaitement.
2	BOUTIQUE EN PÉRINATALITÉ		Sur les heures d'ouverture de l'organisme. En achetant à cette boutique, votre achat a une portée sociale puisque les revenus générés sont réinvestis dans l'organisme. Outils d'aide à la concentration des enfants, des articles et vêtements d'allaitement, une gamme de couches de coton, etc.
2	CLINIQUE D'ALLAITEMENT		Rencontre avec ressource spécialisée en allaitement et infirmière. Pour problématiques diversifiées en lien avec l'allaitement et le nouveau-né. Pour tous.
	YOGA POSTNATAL	École de Yoga Shantaya Tél. : 450 743-4566 www.ecoledeyogasoreltracy.com facebook/yogashantayasoreltracy	Avec bébé. Prix et fréquence selon les inscriptions.
	SUBVENTION COUCHES LAVABLES	4 Ville de Sorel-Tracy 3015, place des Loisirs, Sorel-Tracy Tél. : 450 780-5600, poste 4400 www.ville.sorel-tracy.qc.ca 5 Ville de Saint-Joseph-de-Sorel 700, rue Montcalm Tél. : 450 742-3744 www.vsjs.ca 6 Ville de Saint-Roch-de-Richelieu 1111, rue du Parc Tél. : 450 785-2755, poste 30 www.saintrochderichelieu.qc.ca 7 Ville de Sainte-Victoire-de-Sorel 517, chemin Ste-Victoire Tél. : 450 782-3111	Programme visant à encourager les parents à faire l'achat de couches lavables (couches de coton).

8	Ville de Sorel-Tracy Bibliothèque « Le Survenant » 145, rue George, secteur Sorel Tél. : 450 780-5600, poste 4758	L'activité s'adresse aux enfants âgés entre 3 et 5 ans. www.bibliotheque.ville.sorel-tracy.qc.ca
9	Ville de Sorel-Tracy Bibliothèque « Marie-Didace » 3015, place des Loisirs, secteur Tracy Tél. : 450 780-5600, poste 4442	
10	La boîte à livres « Voir Grand pour nos petits » Tél. : 450 494-4262 www.voigrandpournospetits.org laboitealivres@hotmail.ca	Heure du conte sur demande. Kiosque extérieur dans les parcs de mai à septembre, service à domicile gratuit et prêt de livres.
10	Réseau de parents « Voir Grand pour nos petits » 303, rue Elizabeth, St-Joseph-de-Sorel www.voigrandpournospetits.org Tél. : 450 881-3287	Lieu de rencontre pour parents et enfants. Entrée libre, activité non-dingée. Salle de jeux, cuisine, café et collations. Pour briser l'isolement et bâtir un réseau social.



Habiletés parentales

2	PROGRAMME YAPP « YA PERSONNE DE PARFAIT »		8 ateliers de 2 h 30/semaine en avant-midi. Lieu d'échange et de partage entre parents.
2	UN PAS DE PLUS AVEC MON ENFANT		9 ateliers de 2 heures/semaine de jour ou de soir. Coût membre et non-membre.
2	« VIE DE FAMILLE, UNE DISCIPLINE GAGNANTE »		6 rencontres de jour ou de soir. Coût membre et non-membre.
2	PARENT D'ADO... Une traversée pour les parents d'enfants de 12 à 17 ans	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	Série de 9 rencontres de jour ou de soir. Coût membre et non-membre.
2	FRÈRES ET SŒURS SANS RIVALITÉ NI JALOUSIE		Série de 6 ateliers de jour ou de soir. Coût membre et non-membre.
2	PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT		Série de 7 ateliers de jour ou de soir. Coût membre et non-membre.
	L'ARBRE À OUTILS Orthophonie communautaire	Table intersectorielle enfance-famille Pierre-De Saurel « Voir Grand pour nos petits » Tél. : 450 881-3560	Stratégies simples pour les parents afin de soutenir les enfants dans leur développement du langage. Documentation imagée, affiches et capsules vidéo disponibles.

Sécurité des enfants

SANTÉ CANADA	Tél. : 1 866 225-0709 www.hc-sc.gc.ca/francais/index-fra.php	Information sur différents sujets en lien avec la sécurité et la santé.	
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC	Tél. : 1 877 644-4545 www.msss.gouv.qc.ca	Information sur les publications et les services du ministère.	
2	URGENCE BÉBÉ	Carrefour naissance-famille 5750, chemin St-Roch, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-0359 www.carrefournaissancefamille.com	1 rencontre de 3 heures en soirée. Selon les inscriptions. Premiers gestes à poser lors de situations d'urgence. Coût membre et non-membre.
	VÉRIFICATION DE SIÈGES D'AUTO		Demander à une personne qualifiée en sécurité routière de vérifier votre siège d'auto : Sûreté du Québec, sécurité publique de votre municipalité, Carrefour naissance-famille, intervenants de l'équipe Santé maternelle infantile du CLSC Gaston-Bélanger. www.siegedauto.qc.ca

Transport et accompagnement

12	TAXIBUS	250, boul. Poliquin, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-3336, poste 2 www.citsv.qc.ca/taxibus	Transport collectif par taxi pour Sorel-Tracy et Saint-Joseph-de-Sorel. Réservation 1 heure avant l'heure de départ.
13	CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE	70, rue Elizabeth, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-4310	Accompagnement et transport médical. Aide ponctuelle sur demande.
12	CIT SOREL-VARENNES	250, boul. Poliquin, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-4411 ou sans frais : 1 800 268-1436 www.citsv.qc.ca	Transport en commun.
	TRANSPORT ADAPTÉ ET RÉGIONAL DE LA MRC DE PIERRE-DE SAUREL	Tél. : 450 746-7827	Transport collectif par autobus sur le territoire de la MRC. (Milieu rural)

Alimentation • Cuisines collectives

13	DÉPANNAGE ALIMENTAIRE DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU BAS-RICHELIEU	70, rue Elizabeth, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-4310	Dépannage alimentaire, lait, couches, literie de bébé. Cuisine thématique.
14	LA PORTE DU PASSANT	189, rue du Prince, Sorel-Tracy Tél. : 450 743-4803 laportedupassant@videotron.ca	Cafétéria communautaire, repas chauds à prix modique, service de traiteur, activités et repas spéciaux. Souper mensuel avec animation. Disponibles : rencontres d'information, cafés-rencontres.
6	CUISINE COLLECTIVE FAMILIALE	Carrefour communautaire Saint-Roch 510, rue Principale Saint-Roch-de-Richelieu Tél. : 450 785-3515	Carte de membre obligatoire. Préparation d'un dîner avec l'enfant puis cuisine collective entre parents. Halte-garderie disponible.
33	GROUPE D'ENTRAIDE DE SOREL-TRACY	144, rue Dauplaise, Sorel-Tracy Tél. : 450 746-5611	Banque alimentaire offerte chaque semaine. Inscription obligatoire. Distribution de paniers de Noël.