

Guide de ressources

Centre communautaire – Halte-garderie

Centre famille haute-ville

- Cafés-rencontres, ateliers pour les parents, activités pour les enfants
597, Richelieu 648-1702 <http://www.cfhv.ca>

YWCA

- Centre communautaire de loisirs offrant des cours et activités, une friperie, des formations au leadership et bien plus!
855, avenue Holland 683-2155 <http://www.ywcaquebec.qc.ca>

Holland Center

- Offre aux familles anglophones une panoplie d'activités (café-rencontres, ateliers, soirées de mamans, etc.)
1270, chemin Sainte-Foy 683-9274 <http://hollandcentre.ca>

Mères et monde

- Centre communautaire et résidentiel par et pour jeunes mères.
727, 8^e avenue 522-5139 www.meresetmonde.qc.ca/mm/

Arche de Noé

- Halte-garderie bilingue et multiculturelle
3180, avenue d'Amours 650-5718 <http://www.arche2noe.com>

Le Petit répit

- Répit-gardiennage pour les enfants âgés de 0 à 18 ans avec besoins multiples, aide à domicile (aide-maman). Disponible 24h par jour, tous les jours.
325, des Oblats 418-525-0858

Ma Garderie

- Moteur de recherche affichant les places disponibles en garderie dans la province de Québec.
www.magarderie.ca

Regroupement des centres de la petite enfance

- 418-842-2521 www.rcpeqc.org

Aide prénatal/ postnatal

Collectif les Accompagnantes

- Accompagnement à la naissance, ligne d'écoute, ateliers intensifs de préparation à la naissance
855 avenue Holland, bureau 202 418-688-6039
www.accompagnantes.qc.ca

Association de la préparation affective à la naissance

- Numéro sans frais : 1-866-334-2323
www.naissanceaffective.com

Entraide Naturo-Lait

- Groupe d'information et de soutien à l'allaitement maternel, soutien téléphonique 365 jours par année, de 9h à 21h
855 avenue Holland, bur. 201 418-663-2711 info@entraidenaturolait.com

Les Relevailles

- Service d'écoute téléphonique, aide à domicile ou gardiennage offert à prix modiques lors de la période postnatale (24 heures pour les six premiers mois) et bien plus !
855, avenue Holland, 418-688-3301 <http://www.groupelesrelevailles.qc.ca/index2.php>

Les Perséides

- Groupe de soutien au deuil périnatal 418-990-2737

Entraide-Parents :

- Écoute téléphonique, groupes d'entraide, conférences, ateliers pour les parents d'enfants de tous âges, cafés-rencontres, formations.
1605, chemin Sainte-Foy, C.P. 11 418-684-0050

Ligne Parent

- 1-800-361-5085.

Jouets

Joujouthèque

- Comme une « bibliothèque » de jouets!
3200, avenue d'Amours, Sainte-Foy 641-6301 poste 4081 <http://www.joujouthèque.qc.ca>

Réno-Jouets

- Organisme à but non lucratif qui offre une grande variété de jouets usagés de qualité à un prix abordable, tout en favorisant la récupération, le réemploi et le recyclage.
699 avenue Watt (local H) 877-7878 <http://www.reno-jouets.ca>

Vêtements

La fripe.com

- Offre des marchandises usagées en très bon état et à des coûts minimes, tels vêtements pour toute la famille, literie, vaisselle, livres, etc.
2120 rue Boivin, proche coin Myrand et Chemin Ste-Foy. 688-5162

Friperie La Berlue

- Vêtements usagés de qualités pour les enfants de 0 à 8 ans et pour les futures mamans.
15059 boul. Henri Bourassa 623-4901

Friperie Dégriffés

- 1065 Route de l'Église 418 654-1054

Friperie C com 9

- Vêtements neufs et usagés à prix modiques. Très grand choix.
1975 rue Fleur-de-Lys 418-660-6000

Aubaines

Salon de coiffure / Esthétique

École de Coiffure Lemieux

- Offre ses services de coiffure à bas prix (\$5 pour une coupe). Appeler pour prendre rendez-vous au 525-6179.
275 Rue Dorchester

CFP de Limoilou

- Offre ses services de coiffure et d'esthétique (dont épilation à la cire et électrolyse) à bas prix.
2050 8^e avenue 525-6260

Nourriture

La Baratte

- Propose des produits alimentaires « maison » pour familles à faible revenu. Pour voir les prix, produits et connaître le seuil de revenu donnant accès à ce service, 527-1173 ou <http://pages.globetrotter.net/labaratte/nouveau/entree.html>
2120 rue Boivin, proche coin Myrand et Chemin Ste-Foy

Moisson Québec

- Pour connaître l'aide alimentaire la plus près de chez soi.
418-682-5061

Autres

Prêt de siège-auto pour nouveau-né

- Au Centre Ressources Jardin de Familles, vous pourrez louer un siège pendant 6 mois pour \$15 (dépôt de \$20).
3025, Avenue Tassé (Les Saules) 864-7883 <http://www.jardindefamilles.org>

Accès-Loisirs

- Un programme permettant aux familles à faible revenu de participer gratuitement aux activités de loisirs de votre choix, pour vous ou vos enfants.
657-4821.

Co-voiturage

Communauto

- Service d'auto-partage. Après avoir payé une cotisation annuelle, le conducteur paie à l'utilisation.
<http://www.communauto.com/>

Allo-Stop

- Service de covoiturage.
Québec : 665, rue St-Jean
Ste-Foy : 2360, ch. Ste-Foy
418-522-0056 <http://www.allostop.com/>

Divers

Boutique la Câlinerie

- Porte-bébés, couches lavables, accessoires d'allaitement, ateliers www.lacalinerie.com
418-843-4853

Le cercle des Supermamans

- Rassembler et promouvoir les ressources québécoises à caractère familial sous un même toit, afin de les rendre accessible à une clientèle familiale et créer ainsi un outil de référence indispensable
www.supermamans.com

Centre multiethnique de Québec

- Aide aux immigrants pour l'intégration au milieu.
369, rue de la Couronne, 3^e étage 418-687-9771.

Maison de Jeunes

- Il y en a des dizaines à Québec, sûrement une près de chez vous.
www.maisonsdejeunes.qc.ca

G.R.A.P.E. (Groupe de recherche en animation et planification économique)

- Trucs pour économiser, consultation budgétaire, ateliers, information téléphonique, centre de documentation.
177, 71^e rue Est, 2^e étage 418-522-7356 <http://www.consommateur.qc.ca/grape/index.htm>

Sur la cité universitaire vous trouverez...

Deux garderies...avec une loooongue liste d'attente!

CPE Centre Jour

- Au pavillon Agathe-Lacerte, qui accueille les enfants de 18 mois à 5 ans. Il faut remplir un formulaire sur place. Pour information : 656-2131 poste 5430 ou écrire à garderie-centre-jour@public.ulaval.ca

CPE la petite Cité

- Au pavillon Parent, 25 places pour les enfants de 18 mois à 5 ans et au pavillon la Charmille, 80 places pour les enfants de 3 mois à 5 ans. Téléphoner au 656-2323.

Centre d'orientation et de consultation psychologique

- 2121 Pavillon Maurice-Pollack offre entre autres un service de consultation en orientation et des ateliers (gestion de temps, relations de couple, le retour ou le départ de l'étranger, etc). Pour information : 656-7987 ou voir <http://www.cocp.ulaval.ca>

Service des Activités Sportives ou PEPS

- Pour consulter la programmation, voir <http://www.peps.ulaval.ca> ou appeler au 656-PEPS (7377).

Salle d'allaitement

- 00569 Pavillon DeKoninck. Aménagée par le *Comité de soutien à l'allaitement* ce local permet d'allaiter ou d'extraire et réfrigérer votre lait.
Pour vous inscrire (obligatoire), voir <http://www.csa.fsaa.ulaval.ca>

Babillard virtuel de l'Université Laval

- Pour vos petites annonces et affichage virtuel d'événements : <http://www.babillard.ulaval.ca>

Bureau d'information juridique

- Voir: <http://www.fd.ulaval.ca/etudiant/bij/accueil1.htm>

Ressources pour les parents étrangers à l'Université

Guide de séjour des étudiants étrangers

- http://www.baa.ulaval.ca/fileadmin/documents/aaee/Guide/guide_sejour_2008-2009.pdf

Bureau d'accueil et d'animation

- **Le jumelage interculturel**
Un « ancien étudiant » est jumelé à un nouvel étudiant d'une culture autre que la sienne.
- **Les Paroles du Monde**

Jumelage entre étudiants qui désirent pratiquer une langue seconde.

Pour information visiter le www.baa.ulaval.ca