



Bottin de ressources pour les parents-étudiants

APÉtUL 2025

Droits des parents-étudiants

Qui sommes-nous ?

L'Association des parents-étudiants de l'Université Laval (APÉtUL) est une association parascolaire et un organisme à but non lucratif, dont la mission vise l'amélioration des conditions de vie et d'étude. Depuis 2006, l'APÉtUL défend leurs droits, dont celui d'une meilleure articulation de la conciliation famille-travail-étude. Elle représente les parents-étudiants auprès de l'institution afin qu'elle reconnaisse leurs besoins spécifiques. Elle vise aussi à développer l'entraide et la solidarité entre ces membres en leur offrant des activités, des rencontres, des ateliers ainsi que l'accès à un milieu de vie adapté aux réalités familiales et aux enfants sur le campus. Elle participe à créer un milieu favorable à la réussite. L'APÉtUL est un centre de ressources spécifiques dédié aux parents-étudiants qui offre un service d'écoute et de renseignement en compte la réalité intersectionnelle de ces membres.

Ici, pour vous !

Local 2229, Pavillon Maurice Pollack, 2305 Rue De L'université, Québec, Qc.

Par courriel ou pour prendre rendez-vous :

assoparentsul@gmail.com

Rester à l'affût de notre programmation sur Facebook et dans l'infolettre !

Pour citer en partie ou en tout ce document :

Association des parents-étudiants de l'Université Laval (APÉtUL), *Bottin de ressources pour les parents-étudiants*, rédigé par Marguerite Arbour, Québec, 2025.

Ce document a réalisé en partie grâce la participation financière du gouvernement du Canada (Emplois Été Canada).

POLITIQUE FAMILIALE.....	5
POURQUOI DEMANDER L'ATTESTATION?	5
EN CAS D'URGENCE 911.....	6
SANTÉ	6
CLSC.....	6
SOINS MÉDICAUX	7
SOINS DENTAIRE.....	8
LUNETTES	10
NUTRITION.....	10
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE	11
PRÉVENTION ET SERVICES CONTRE LA VIOLENCE.....	13
GROSSESSE, PÉRINATALITÉ ET PETITE ENFANCE.....	14
ALLAITEMENT.....	15
SANTÉ MENTALE	16
PRÉVENTION DU SUICIDE.....	16
LIGNES D'ÉCOUTES	17
AIDE ET SERVICES	17
ÉTUDES.....	20
ÉTUDES ET ÉDUCTIONS (PARENTS ET ENFANTS)	20
RESSOURCES JURIDIQUES ET ADMINISTRATIVES.....	22
RESSOURCES FINANCIÈRES	24
BOURSES.....	24
ASSURANCES	24
EMPLOI	25
AIDE AUX IMPÔTS	25
GARDERIES ET SERVICES POUR LA FAMILLE	27
HALTE-GARDERIE	27
RESSOURCES POUR LA FAMILLE	27
CENTRES COMMUNAUTAIRES	29
FRIPERIES : VÊTEMENTS ET MEUBLES.....	30
SPORTS, LOISIRS ET CULTURE.....	32
FAMILLES ET ENFANTS	32
LOGEMENTS ET HABITATION	33
RESSOURCES MATÉRIELLES	34
DÉPLACEMENT ET TRANSPORT EN COMMUN.....	34
COVOITURAGE	35
RESSOURCES POUR PERSONNE AUTOCHTONES.....	35

RESSOURCES PARENTS-ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX	36
RESSOURCES POUR PERSONNES IMMIGRANTES	36
CONCILIATION TRAVAIL-ÉTUDE-FAMILLE	37
RESSOURCES POUR FEMMES	37
RESSOURCES POUR HOMMES.....	38
AUTOGESTION.....	38

POLITIQUE FAMILIALE

<https://www.ulaval.ca/espace-etudiant/etudiants-parents>

La mise en place de la Politique relative aux étudiantes et aux étudiants parents permet à ces derniers de faire reconnaître leur statut afin d'obtenir certains accommodements liés à leurs obligations parentales tout au long de leur cheminement à l'Université Laval.

POURQUOI DEMANDER L'ATTESTATION?

Tous les parents étudiants reconnus peuvent demander un accommodement pour motif sérieux lié à des obligations parentales ou à la grossesse (exemples: accouchement, fausse-couche, interruption de grossesse, maladie infantile nécessitant de garder un enfant à la maison, etc.).

Ce statut permet également d'accéder 24 heures sur 24 à la Bibliothèque en se procurant un [laissez-passer](#).

Étudiant parent inscrit à temps partiel (6 à 11 crédits)

- Accès au [laissez-passer universitaire \(LPU\)](#) ou au tarif étudiant des sociétés de transport
- Accès à l'abonnement de base au PEPS sans frais supplémentaire
- Accès à certaines bourses d'études

Étudiant parent bénéficiant d'une absence autorisée

- Maintenir valide la carte étudiante
- Obtenir un abonnement au PEPS au tarif étudiant

Le détail de la politique familiale de l'Université Laval :

https://www.ulaval.ca/sites/default/files/notre-universite/direction-gouv/Documents_officiels/Politiques/Politique_relative_aux_etudiants_parents.pdf

Direction des services aux étudiants

etudiantsparents@dse.ulaval.ca

Le contenu de cette page est tiré du site web de l'Université Laval à l'été 2025. Les informations émises par l'Université Laval priment sur celles-ci en cas de disparité.

EN CAS D'URGENCE

911

Pompier, police, ambulance et premiers répondants.

En tout temps, si vous êtes inquiet pour votre sécurité ou celle d'une autre personne dans l'immédiat, contacter le 911.

Service de sécurité et de prévention

Le Service de sécurité et de prévention a pour mission d'assurer à l'ensemble des membres de la communauté universitaire un environnement de travail, d'étude et de recherche sécuritaire.

418 656-5555 ou décrocher les téléphones rouges. <https://www.ssp.ulaval.ca/>

Mesures d'urgence

Mesures en cas d'urgence à l'Université Laval.

<https://www.ulaval.ca/mesures-durgence>

Centre d'aide aux étudiants

En cas d'urgence.

<https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/en-cas-d-urgence/>

SANTÉ

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale offre aux usagers et à leurs proches des services de santé et sociaux de proximité, intégrés et accessibles. Il contribue à améliorer la santé globale de la population de son territoire.

<https://www.ciuiss-capitalenationale.gouv.qc.ca/>

CLSC

CLSC

Service de santé de proximité dans le réseau public.

<https://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

Clinique d'urgence mineur Jeffery Hale

Saint-Sacrement

La Clinique d'urgence mineure Jeffery Hale offre ses services à la population de la ville de Québec. Toute personne peut s'y présentant, sont encouragée les personnes qui ont un

problème de santé ne met pas leur vie en danger mais nécessitant tout de même des soins rapidement.

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/jhsb/services/services-medicaux/urgence-mineure>

Hôpital Chauveau

Loretteville

Service d'urgence mineur.

<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=918>

Centre antipoison du Québec

Dans le cas de suspicion d'empoisonnement, d'empoisonnement alimentaire ou d'exposition à de dangereuses substances.

1-800-463-5060

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/antipoison/>

SOINS MÉDICAUX

La clinique médicale de l'Université Laval

Les services de la clinique, réservés uniquement aux membres de la communauté universitaire, comprennent les soins de première ligne ou de médecine générale, le counseling sur la contraception et les suivis de grossesse. Sans-rendez-vous et avec rendez-vous.

(418) 656-2943

SPOT, soins et services

Améliorer l'état de santé des personnes en situation de marginalisation, de désaffiliation et de vulnérabilité, peu ou non rejointes par l'offre de soins et services existante dans le réseau public.

418-781-2668

<https://cliniquespot.org/services/>

Clinique du PEPS

Peu importe vos activités, prenez votre santé en main à tous les niveaux avec la Clinique du PEPS. Physiothérapie, médecine du sport, kinésiologie, nutrition, psychologie du sport, ostéopathie, orthésiste, acuponcture, massothérapie, yoga thérapeutique, thérapie du sport.

(418) 656-5501

<https://cliniquedupeps.ulaval.ca/>

La Cité Médicale

Clinique médicale dont un centre de service médicaux pour consultation rapide et non-urgente. Médecine familiale et plus.

Clinique de Sainte-Foy et de Charlesbourg

<https://lacitemedicale.com/services>

Centre antipoison du Québec

Dans le cas de suspicion d'empoisonnement, d'empoisonnement alimentaire ou d'exposition à de dangereuses substances.

1-800-463-5060

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/antipoison/>

Drogue : aide et référence

Drogue : aide et référence (DAR) offre soutien, information et références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.

<https://www.aidedrogue.ca/>

SOINS DENTAIRES

Clinique dentaire des étudiantes et des étudiants, Université Laval

Une centaine d'étudiantes et étudiants de 3e et 4e année au doctorat en médecine dentaire prodiguent des examens et des traitements dentaires sous la supervision de dentistes cliniciennes et cliniciens chevronnés. Cette clinique offre des soins buccodentaires à toute la population à des fins de formation clinique. Tarification avantageuse.

418 656-5840

<https://www.fmd.ulaval.ca/cliniques-dentaires/etudiants>

Clinique dentaire des résidentes et des résidents, Université Laval

Une vingtaine de résidentes et de résidents prodiguent des traitements spécialisés tels que la pose d'implants, la greffe de gencive, le traitement de canal et l'extraction des dents de sagesse sous la supervision de dentistes cliniciennes et cliniciens chevronnés. Cette clinique offre des soins buccodentaires à toute la population à des fins de formation clinique.

418 656-5537

<https://www.fmd.ulaval.ca/cliniques-dentaires/residents>

Clinique dentaire des professeures et des professeurs, Université Laval

Une douzaine de membres du corps professoral de la Faculté exercent leur profession entre les murs du pavillon de médecine dentaire en prodiguant des soins buccodentaires généraux et spécialisés à l'ensemble de la population.

418 656-2211

<https://www.fmd.ulaval.ca/cliniques-dentaires/professeurs>

Soins dentaires dans le réseau publiques

Programmes de soins dentaires dans le réseau public pour les clientèles enfants, adolescents et aînés. Pour plus d'informations, consulter votre CLSC ou le site web.

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/sante-dentaire>

LUNETTES

Le marchand de lunettes

La Capitale-Nationale, la Mauricie et le Centre-du-Québec

Lunetterie communautaire et abordable. Adulte et enfant.

581-983-3883

<https://marchanddelunettes.org/> info@marchanddelunettes.org

NUTRITION

Table du Pain

Quand: tous les mercredis, de 11h à 13h

Lieu: salle Newman du pavillon Ernest-Lemieux

Si vous êtes une personne étudiante en situation financière précaire et que vous avez du mal à bien vous nourrir, la Table du Pain peut vous aider.

Pour en bénéficier, vous devez remplir la fiche d'inscription au préalable.

<https://www.bbaf.ulaval.ca/nouvelles/la-table-du-pain-une-aide-pour-les-personnes-etudiantes-en-situation-financiere-difficile/>

conference.marie.guyart@gmail.com

[Facebook](#)

Frigo partage

Il a pour but de réduire la précarité alimentaire en sauvant de la poubelle les surplus des installations alimentaire du campus, en les redistribuant à travers un réseau de frigo situés dans des lieux stratégiques. Les frigos sont accessibles du début de la session d'automne à la fin de la session d'hivers, excluant les semaines de lecture et la période des fêtes.

<https://cadeul.com/services/frigo-partage>

<https://aelies.ulaval.ca/service/frigo-partage/>

Univert laval, association étudiante

Frigo-partage et sacrée bouffe quelques projets de cette association étudiante qui favorise la sécurité alimentaire et le partage et la distribution de repas.

<https://www.univertlaval.com/#projects>

Clinique Équilibre-Santé

La Clinique Équilibre-Santé offre des services nutritionnels spécialisés sous différentes formes dont des rencontres individuelles, des conférences, des ateliers culinaires et des visites en épicerie.

<https://www.fmed.ulaval.ca/clinique-equilibre-sante>

Bureau d'entraide en nutrition, Association parascolaire

Local 2208

Composé d'étudiants au baccalauréat en nutrition de l'Université Laval, le Bureau d'entraide en nutrition offre des conseils sur l'alimentation, organise différentes activités et produit un bulletin mensuel proposant des articles sur la nutrition et des recettes santé.
<https://www.ben.asso.ulaval.ca/>

Le Centre d'expertise Poids, Image et Alimentation (CEPIA)

Le Centre d'expertise Poids, Image et Alimentation (CEPIA) propose une gamme de services-conseils dans le domaine de l'alimentation et du poids aux individus et aux entreprises visant des changements durables sur la santé physique et psychologique.
<https://cepia.ulaval.ca/>

Maison l'Éclaircie

Ville de Québec

Ensemble nous travaillons pour la sensibilisation, l'éducation et l'intervention auprès des personnes qui vivent avec des comportements de troubles alimentaires associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi qu'auprès des de leurs proches.

Guide alimentaire canadien

Découvrez le guide alimentaire canadien et ses ressources pour le public et les professionnels.
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Frigo partage

Il a pour but de réduire la précarité alimentaire en sauvant de la poubelle les surplus des installations alimentaire du campus, en les redistribuant à travers un réseau de frigo situés dans des lieux stratégiques. Les frigos sont accessibles du début de la session d'automne à la fin de la session d'hivers, excluant les semaines de lecture et la période des fêtes.

<https://cadeul.com/services/frigo-partage>
<https://aelies.ulaval.ca/service/frigo-partage/>

Univert laval, association étudiante

Frigo-partage et sacrée bouffe quelques projets de cette association étudiante qui favorise la sécurité alimentaire et le partage et la distribution de repas.
<https://www.univertlaval.com/#projects>

La Baratte

Sainte-Foy

Sécurité alimentaire pour la population générale par la production de mets préparés. Vente de mets préparés, congelés sur place (livraison dans la région de la Capitale-Nationale).

418-527-1173

www.labaratte.ca

infos@labaratte.ca

La bouchée généreuse

Vanier

Amélioration du milieu de vie et alimentation des personnes à faible revenu dans le respect mutuel. Dépannage alimentaire sans restriction géographique.

418-648-8588

laboucheegenereuse.ca

Le P'tit marché solidaire de Limoilou

Centre communautaire Jean-Guy Drolet, Limoilou

Offre de légumes et de fruits frais, à prix abordable et principalement de production locale, visant à favoriser l'accès à des aliments sains dans un contexte de pauvreté et d'exclusion sociale, le tout dans un climat convivial. Pour les lieux du mini-marché et du marché mobile, voir la page Facebook de l'organisme.

418-262-0057

securitealimentairelimoilou@hotmail.com

Comptoir alimentaire Saint-François d'Assise

Centre communautaire Jean-Guy Drolet, Limoilou

Soutien aux personnes et familles à faible revenu (services offerts en priorité aux résidents de la paroisse Saint-François d'Assise puis à ceux de Notre Dame-de-Rocamadour selon la disponibilité des denrées).

418-529-2825 poste 105

La Courtepointe

Sainte-Foy

Services : dépannage alimentaire d'urgence, cuisines solidaires, ateliers culinaires, groupe d'achats, déjeuners gratuits, etc.

418-657-3836

www.lacourtepointe.net

info@lacourtepointe.net

Entraide Agapè

Beauport

Aide alimentaire et matérielle aux personnes à faible revenu ou en difficulté.

418-661-7485

www.entraideagape.org

courrier@entraideagape.org

Patro Roc-Amadour

Beauport-Limoilou

Dépannage alimentaire d'urgence pour les résidents de la Ville de Québec

418-529-4996

www.patro.roc-amadour.qc.ca

info@patro.roc-amadour.qc.ca

Le Pignon Bleu

St-Sauveur et St-Roch

Amélioration des conditions de vie des enfants, familles à faible revenu et personnes sans emploi accueil et accompagnement des familles.

Services alimentaires, services socioéducatifs etc.

418-648-0598

www.pignonbleu.org

nfo@pignonbleu.org

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec

Aide alimentaire et paniers de Noël.

418-522-5741 poste 221

www.ssvp-quebec.org

info@ssvpq.org

Solidarité Famille

Duburger-Les Saules

Actions favorisant solidarité et responsabilisation diminution de l'impact de la pauvreté et de l'exclusion sociale des personnes seules et des familles. Dépannage alimentaire et autres services.

581-741-1919 poste 1 solidaritefamilles.ca info@solidaritefamilles.ca

PRÉVENTION ET SERVICES CONTRE LA VIOLENCE

Bureau du respect de la personne

Le Bureau du respect de la personne (BRP) facilite la gestion des dénonciations et des plaintes, en plus de favoriser la résolution de conflits pour toute situation touchant de près ou de loin à la discrimination, au harcèlement psychologique, aux violences à caractère sexuel, aux actes répréhensibles, à la liberté académique ou à l'usage du français à l'Université Laval.

418 656-3468

info@respect.ulaval.ca

Centre de prévention et d'intervention en matière de harcèlement

L'équipe offre du soutien à toute personne estimant avoir été victime de harcèlement, de manque de respect, d'atteinte à la dignité ou ayant été menacée.

SOS violence conjugale

La mission de SOS violence conjugale est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services à toutes les personnes touchées par la violence conjugale.

1 800 363-9010

[Site Web](#)**Viol-secours**

Viol-Secours est un Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) dont la mission est de venir en aide aux femmes victimes d'agression sexuelle et de lutter quotidiennement afin de contrer cette problématique sociale.

418-522-2120

<https://violsecours.qc.ca>

GROSSESSE, PÉRINATALITÉ ET PETITE ENFANCE

Bureau en nutrition, association étudiante parascolaire

Le Bureau d'entraide en nutrition est un bureau étudiant d'information concernant la nutrition. Gestion des salles d'allaitement sur le campus (Comité de soutien à l'allaitement). Informations, recettes, activités ect.

<https://www.ben.asso.ulaval.ca/wp/a-propos/>**SOS Grossesse**

Pour un accompagnement sans jugement, dans une philosophie de libre choix.

Attention : d'autre organisme offre des services dans la Ville de Québec des services similaires mais prône une vision pro-vie.

418-682-6222 ou au 1-877-662-9666 (sans frais)

<https://www.sosgrossesse.ca/>**Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec**

Saint-Roch

Aide à l'établissement d'un pont de confiance entre les femmes immigrantes et les ressources à la naissance en périnatalité au moment de l'accueil d'un nouvel enfant et ce jusqu'à deux ans.

418-575-6032

www.servicedereference.ca/a-proposinfo@servicedereference.ca

Sexplique

Lairat

Sensibilisation, éducation et information en matière de santé sexuelle et reproductive.

418-624-6808

www.sexplique.org

info@sexplique.org

Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.

Guide pratique pour les parents.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

Programme Olo – Saine alimentation de la grossesse à la petite-enfance

Le Programme Olo vous offre gratuitement un **suivi nutritionnel** tout au long de votre grossesse. Des intervenantes (nutritionnistes et infirmières) vous conseillent dans vos choix alimentaires et s'assurent que votre alimentation réponde bien à vos besoins et à ceux de votre bébé.

Pendant la grossesse, le suivi Olo offre aussi la possibilité d'obtenir gratuitement:

Des œufs, du lait, des légumes surgelés, un supplément de vitamines et de minéraux.

<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/perinatalite-petite-enfance/allaitement-maternel/programme-olo>

ALLAITEMENT

BEN, CSA et l'APÉtUL

Campus de l'Université Laval

Salons d'allaitement dans trois pavillons : Alphonse-Desjardins ADJ-1302, Charles-De Koninck DNK-00569, Ferdinand-Vandry 1627. D'un tire-lait de grade hospitalier dans chacun des salons. Formulaire d'accès aux salons :

<https://www.ben.asso.ulaval.ca/wp/procedure-dacces-aux-salles-dallaitement/>

Mouvement allaitement du Québec

Le MAQ veut contribuer à rendre les environnements favorables à l'allaitement, et ce, dans un contexte de développement optimal des jeunes enfants et de bien-être des femmes, des familles et de la société. Dans de tels environnements, toutes les personnes et toutes les familles doivent être respectées et soutenues dans leur parcours d'allaitement et leurs situations concernant l'alimentation de leur enfant

1-866-529-2221

<https://mouvementallaitement.org/>

Allaitement Québec

Information et soutien aux mères qui allaitent ou désirent le faire.

418-623-0971

www.allaitementquebec.org

Guide de ressources en allaitement à Québec

<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/perinatalite-petite-enfance/allaitement-maternel>

Mamie-lait, Loretteville

Information et soutien aux futurs et nouveaux parents au sujet de l'allaitement maternel, écoute téléphonique, programme de jumelage, cliniques d'allaitement avec rendez-vous.
418-847-1957 www.mamielait.com info@mamielait.com

Entraide Naturo-lait, Saint-Sauveur

Information et soutien aux mères et aux familles d'un bébé allaité. Autres services et plus.
418-688-0262 www.entraidenaturolait.com entraidenaturolait@gmail.com

Collectif Les accompagnantes, Saint-Sacrement

Accompagnement de la femme, du couple et des enfants pendant la grossesse, durant le travail et l'accouchement en centre hospitalier ou en maison de naissance et suivi à domicile six semaines après la naissance.
418-688-6039 www.accompagnantes.quebec services@accompagnantes.quebec

SANTÉ MENTALE

PRÉVENTION DU SUICIDE

Service de sécurité et de prévention

Le Service de sécurité et de prévention a pour mission d'assurer à l'ensemble des membres de la communauté universitaire un environnement de travail, d'étude et de recherche sécuritaire.

418 656-5555 ou décrocher les téléphones rouges. <https://www.ssp.ulaval.ca/>

Réseau Sentinelles

Certains employés de la communauté universitaire ont été formés pour devenir sentinelles en prévention du suicide et servent de relais entre les personnes en détresse et les services d'aide.

[Liste des sentinelles](#)

Centre de prévention du suicide du Québec

Suicide.ca a pour mission de prévenir le suicide au moyen des technologies numériques.
1866 277-3553 [Site Web](#)

Centre de crise de Québec

Les centres de crise du Québec sont des organismes communautaires à but non lucratif de première ligne qui offrent des services gratuits spécialisés en intervention de crise, et ce, 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

[\(418\) 688-4240](tel:(418)688-4240)

centredecrise.com

LIGNES D'ÉCOUTES

Tel-Aide

Tel-Aide a pour mission d'offrir un service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel en français et en anglais, à toute personne qui souffre de solitude, de stress, qui est en détresse psychologique ou en colère, ou qui a simplement besoin de se confier à quelqu'un qui les écoutera sans les juger.

(418) 686-2433 [Site web](http://www.telaidemontreal.org)

Tel-jeunes Parents

Tel-jeunes Parents (anciennement la Ligne Parents) est un service d'aide offert par Tel-jeunes aux parents d'ados de 12 à 17 ans.

800-361-5085

<https://www.lappui.org/fr/organisation/Tel-jeunes-Parents>

Appui proche aidant

Ligne d'écoute.

1855-852-7784

info-aidant@lappui.org

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/>

Info-santé et info-sociale

Les infirmières d'Info-Santé 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions concernant la santé. Elles peuvent aussi, au besoin, vous diriger vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé.

811 <https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/ou-consulter/info-sante-info-social-811>

Interligne

Interligne est un organisme de première ligne qui, par ses services d'écoute, d'intervention et de sensibilisation, contribue au mieux-être des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

1888 505-1010 (téléphone et texto)

<https://interligne.co/>

AIDE ET SERVICES

Centre d'aide aux étudiants

Situation de handicap / psychologie / apprentissage / réussite / orientation
(418) 656-7987 <https://www.aide.ulaval.ca/>

Programme mieux-être de l'ASEQ

Les membres de l'ASEQ ont accès à du soutien additionnel avec le Programme mieux-être, un service qui vise à améliorer la santé mentale et le bien-être de la communauté étudiante, de façon complémentaire aux ressources en santé mentale offertes sur le campus et par l'ASEQ.

[Site Web](#)

Centre d'aide aux étudiants

(418) 656-7987 <https://www.aide.ulaval.ca/>

Psychologie

Demande d'aide :

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/demande-d-aide/>

Conseils en balados :

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/>

Conseils en vidéos :

<https://www.aide.ulaval.ca/videos/>

Pour plus encore visiter la page :

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/presentation/>

Apprentissages et réussite

Demande d'aide : <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/demande-d-aide/>

Conseil en balados :

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#apprentissage>

Conseils en vidéos :

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/videos/>

Formation interactive :

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/formations-interactives/>

Pour plus encore visiter la page :

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/presentation/>

Orientation

Demande d'aide :

<https://www.aide.ulaval.ca/orientation/demande-d-aide/>

Conseil en balados :

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#orientation>

Conseils en vidéos :

<https://www.aide.ulaval.ca/orientation/videos/>

Pour plus encore visiter la page :

<https://www.aide.ulaval.ca/orientation/presentation/>

Situation de handicap

Prise de rendez-vous :

<https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/prise-de-rendez-vous/>

Conseil en balados :

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#handicap>

Conseils en vidéos :

<https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/video/>

Pour plus encore visiter la page :

<https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/presentation/>

Service de consultation de l'École de psychologie

Le Service de consultation de l'École de psychologie (SCEP) est un centre de formation à l'exercice de la pratique professionnelle de la psychologie. Il offre des services d'évaluation (en psychologie et en neuropsychologie clinique) et de psychothérapie au grand public à moindre coût. Ces services sont chapeautés par des professeurs de carrière membres de l'Ordre des psychologues du Québec, qui assurent la supervision des doctorants en offrant une expertise de haut niveau dans plusieurs des grands domaines de la psychologie clinique contemporaine.

(418) 656-4590

scep.ulaval.ca

scep@psy.ulaval.ca

Bureau du respect de la personne

Le Bureau du respect de la personne (BRP) facilite la gestion des dénonciations et des plaintes, en plus de favoriser la résolution de conflits pour toute situation touchant de près ou de loin à la discrimination, au harcèlement psychologique, aux violences à caractère sexuel, aux actes répréhensibles, à la liberté académique ou à l'usage du français à l'Université Laval.

418 656-3468

info@respect.ulaval.ca

SPOT, soins et services

Améliorer l'état de santé des personnes en situation de marginalisation, de désaffiliation et de vulnérabilité, peu ou non rejointes par l'offre de soins et services existante dans le réseau public.

418-781-2668

<https://cliniquespot.org/services/>

Clic-Aide

Clic-Aide est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'offrir des consultations en santé mentale par vidéoconférence à faible coût.

<https://www.clicaide.org/>

Maison l'Éclaircie

Ville de Québec

Ensemble nous travaillons pour la sensibilisation, l'éducation et l'intervention auprès des personnes qui vivent avec des comportements de troubles alimentaires associés à l'anorexie et à la boulimie ainsi qu'auprès des de leurs proches.

Drogue : aide et référence

Drogue : aide et référence (DAR) offre soutien, information et références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.

<https://www.aidedrogue.ca/>

Centre social de la Croix Blanche de Québec

Briser l'isolement des personnes vivant avec une problématique de santé mentale par le biais d'activités de loisir de groupe à faible coût.

418-683-3677

www.croixblanche.ca

accueil@croixblanche.ca

Association canadienne pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale se voue à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de la population.

<https://cmha.ca/fr/>

ÉTUDES

ÉTUDES ET ÉDUCTIONS (PARENTS ET ENFANTS)

Politique relative aux étudiantes et aux étudiants parents

La mise en place de la Politique relative aux étudiantes et aux étudiants parents permet à ces derniers de faire reconnaître leur statut afin d'obtenir certains accommodements liés à leurs obligations parentales tout au long de leur cheminement à l'Université Laval.

<https://www.ulaval.ca/espace-etudiant/etudiants-parents>

Lien de politique PDF

AELIÉS

L'Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AELIÉS) est l'association générale du campus qui représente l'ensemble de la communauté étudiante des 2e et 3e cycles.

<https://aelies.ulaval.ca/>

CADEUL

La Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval est l'association étudiante qui représente toutes les étudiantes et étudiants inscrits au 1er cycle à l'Université Laval. La CADEUL est l'une des plus importantes associations étudiante de 1er cycle au Québec, avec 89 associations départementales et facultaires, représentant plus de 35 000 membres.

<https://cadeul.com/>

Centre d'aide aux étudiants

Situation de handicap / psychologie / apprentissage / réussite / orientation

Pour plus de détails, voir la section aide et services.

(418) 656-7987

<https://www.aide.ulaval.ca/>

Intervenantes et intervenants de proximité

Cette équipe offre aux étudiantes et étudiants un service de soutien et d'écoute confidentiel, gratuit et ponctuel. Ce service, offert en présentiel ou en virtuel, s'adresse aux étudiantes et aux étudiants vivant des difficultés de toutes sortes, qu'ils soient en pleine réussite scolaire ou en situation d'échec.

<https://www.aide.ulaval.ca/intervenants-de-proximite/>

Bibliothèque

La Bibliothèque offre une panoplie de services novateurs pour vous aider dans vos études. Aide à la recherche de documents, formations, ateliers, espace de travail actif, activités de bien-être ne sont que quelques-unes des ressources mises à votre disposition.

Le statut parent-étudiant donne accès à la bibliothèque 24h/24h.

<https://www.bibl.ulaval.ca/actualites/profitez-des-services-de-la-bibliotheque>

Visionnement de ligne de films, documentaires auxquels vous avez accès par la bibliothèque de l'Université.

<https://www.bibl.ulaval.ca/services/ressources-et-services-specialises/documents-audiovisuels-et-multimedias-mediatheque/documentation-filmique/documentation-filmique-visionnement-en-ligne>

Tutorat pour enfants des membres de l'APÉtUL,

Veuillez communiquer avec la coordination par courriel.

assoparentul@gmail.com

Bureau de la vie étudiante

Liste des associations.

<https://www.dse.ulaval.ca/associations-etudiantes/liste-assos/>

Bibliothèque de Québec

La Bibliothèque de Québec c'est une immense collection de documents répartie dans 26 bibliothèques et en ligne, mais aussi de nombreux services offerts sur place (ordinateurs, WiFi, imprimantes, Médialab, programmation culturelle) ou en ligne (Assistance technologique, catalogue et dossier d'utilisateur, réservation, etc.).

<https://www.bibliothequequebec.qc.ca/index.aspx>

RESSOURCES JURIDIQUES ET ADMINISTRATIVES

Bureau du respect de la personne

Le Bureau du respect de la personne (BRP) facilite la gestion des dénonciations et des plaintes, en plus de favoriser la résolution de conflits pour toute situation touchant de près ou de loin à la discrimination, au harcèlement psychologique, aux violences à caractère sexuel, aux actes répréhensibles, à la liberté académique ou à l'usage du français à l'Université Laval.

418 656-3468

info@respect.ulaval.ca

Bureau de l'Ombudsman

Vous croyez que vos droits ne sont pas respectés ou vous sentez victime d'une injustice? L'ombudsman est une personne neutre et objective qui, en toute confidentialité, informe, conseille et reçoit les plaintes de tout membre de la communauté universitaire.

<https://ombudsman.ulaval.ca/>

Bureau des Droits Étudiants, CADEUL

Une étudiante, un étudiant ou une association étudiante de 1er cycle peut faire une demande de service au BDE, et cela, tout à fait **gratuitement**. Que ce soit pour un problème sur le plan de cours, l'évaluation de l'enseignement, le plagiat ou la révision de note, n'hésite pas à passer nous voir !

418-656-7098 bureau.droits@cadeul.ulaval.ca <https://bureaudesdroits.ca/>

Droits étudiants, AELIÉS

Tous les membres de l'AELIÉS peuvent contacter les agentes aux droits étudiants pour obtenir des conseils et un accompagnement personnalisé dans la résolution de leurs problèmes.

<https://aelies.ulaval.ca/service/accompagnement-droits-etudiants/>

Bureau d'information juridique

Services gratuits d'informations juridiques à la communauté universitaire et au grand public,

418-656-7211 www.bijlaval.ca

Juripop

Juripop offre des services juridiques créatifs, rigoureux et accessibles pour que toutes les personnes puissent faire valoir leurs droits.

<https://juripop.org/>

Équijustice

Services de justice réparatrice.

<https://equijustice.ca/fr>

Office de la protection du consommateur

Surveillance de l'application des lois sous sa responsabilité; information collective et individuelle aux consommateurs, éducation et réception des plaintes; soutien à la concertation des acteurs du marché de la consommation; représentation des intérêts des consommateurs auprès d'organismes publics québécois, canadiens et internationaux.

418-643-1484 www.opc.gouv.qc.ca

Protecteur du citoyen

Intervention auprès des ministères et organismes publics québécois ainsi qu'auprès des instances du réseau de la santé et des services sociaux afin de prévenir et de corriger le non-respect des droits, les abus, la négligence, l'inaction ou les erreurs commises à l'égard des citoyennes et citoyens.

418-643-2688 www.protecteurducitoyen.qc.ca

Ministère de la Justice, Division des petites créances

Tribunal entendant des causes où une somme d'argent est en litige ainsi que d'autres causes visant l'annulation ou la résiliation d'un contrat, lorsque la valeur du contrat et, le cas échéant, la somme réclamée n'excèdent pas 15 000 \$ chacun * le demandeur et le défendeur ne sont pas représentés par un avocat * une séance de médiation est offerte aux parties lors du dépôt d'une demande
1-866-536-5140 www.justice.gouv.qc.ca/vos-differends/les-petites-creances

RESSOURCES FINANCIÈRES

Bureau des bourses de l'aide financière (BBAF)

La mission de BBAF consiste à gérer et promouvoir les programmes de bourses et d'aide financière sous sa gouverne, offrir un accompagnement professionnel et personnalisé aux étudiants dans le financement de leurs études et soutenir les facultés dans leur prestation de services relative aux bourses, en vue de favoriser le recrutement étudiant et la réussite des études.

Bourses d'études, prêts et bourses, finances, services et conseils.

<https://www.bbaf.ulaval.ca/>

Programme de prêt et bourse du Québec

Présenté par le BBAF de l'UL.

<https://www.bbaf.ulaval.ca/prets-et-bourses/prets-et-bourses-du-quebec/presentation-du-programme/>

BOURSES

Répertoire institutionnel des bourses

<https://repertoire.bbaf.ulaval.ca/>

Fondation Léa Roback

Pour les mères aux études allant de l'alphabétisation au premier cycle universitaire inclusivement.

<https://www.fondationlearoback.org/les-bourses/>

ASSURANCES

Assurance avec l'AELIÉS

<https://www.aelies.ulaval.ca/services/assurance-collective-aseq/>

Assurance avec la CADEUL

https://www.aseq.ca/rte/fr/wwwsanteetudiantecom_CADEUL_Home

EMPLOI

Service du développement professionnel

Emplois et stages, services pour les étudiant.es, les diplômé.es, le personnel de l'Université et les employeurs. Suivis personnalisés, aide et accompagnement dans la recherche d'emplois.

<https://www.sdp.ulaval.ca/emplois-stages/>

Libre Emploi, centre libre-service d'aide à la recherche d'emploi, Limoilou

Citoyens canadiens ou résidents permanents, prestataires d'assurance-emploi ou d'assistance-emploi, chercheurs d'emploi sans soutien de revenu ou travaillant moins de 30 heures/semaine, travailleurs à temps plein sous le seuil du faible revenu, demandeurs d'asile / immigrants.

418-648-0044

www.libreemploi.qc.ca

accueil@libreemploi.qc.ca

Option travail

Sainte-Foy

Personnes souhaitant trouver un emploi ou en changer, faire un choix de carrière.

418-651-6415

www.optiontravail.com

info@optiontravail.com

Québec. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Soutien à l'équilibre entre l'offre et la demande de main-d'œuvre sur le marché du travail, aide à l'inclusion économique et sociale des personnes les plus vulnérables, soutien à l'action communautaire et bénévole, soutien à l'atteinte de conditions de travail équitables et de relations du travail harmonieuses, guichet multiservice procurant un accès simplifié aux services publics.

418-644-4545

www.quebec.ca/gouvernement/ministere/emploi-solidarite-sociale

AIDE AUX IMPÔTS

Revenu Québec,

Si vous avez un revenu modeste et que votre situation fiscale est simple, une personne bénévole participant à ce service pourrait vous aider à remplir vos déclarations de revenus et à obtenir les prestations et les crédits d'impôt auxquels vous avez droit.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/une-mission-des-actions/vous-aider-a-vous-conformer/service-daide-en-impot-programme-des-benevoles/etes-vous-admissible-au-service-daide-en-impot/>

Comptoir d'impôts gratuit, Gouvernement fédéral

Avez-vous besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Vous pourriez être admissible aux services offerts au comptoir d'impôts gratuit, si vous avez un revenu modeste et une situation fiscale simple.

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programme-communautaire-benevoles-matiere-impot/besoin-coup-main-remplir-votre-declaration-revenus.html>

Organismes communautaires, soutiens aux impôts

Organismes qui aident à la déclaration sur le revenu dans la ville de Québec.

<https://www.211quebecregions.ca/results.asp?CMType=L&CMID=1663&GeoLocatedNearAddress=&GeoLocatedNearLatitude=&GeoLocatedNearLongitude=&GHID=1309>

GARDERIES ET SERVICES POUR LA FAMILLE

HALTE-GARDERIE

Halte-garderie de l'Université Laval

Située au cœur du campus, l'ouverture de la halte-garderie marque une étape importante dans le soutien apporté aux étudiantes et étudiants parents de l'Université Laval en leur permettant de concilier plus facilement étude et vie familiale.

<https://aelies.ulaval.ca/ouverture-de-la-halte-garderie/>

Garderies sur le campus

La Petite Cité est le centre de la petite enfance (CPE) qui vous offre les services les plus flexibles et les plus variés, à même votre lieu de travail et d'études : le campus de l'Université Laval !

<https://cpelapetitecite.ulaval.ca/>

Bureau de la vie étudiante

Ressources pour des places en garderies.

<https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/famille/>

La Place Parent,

L'unique guichet d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec. Nouvelle plateforme qui remplacera la **Place 0-5 ans** dès l'automne 2025. Les parents doivent suivre les instructions sur le site web du gouvernement pour apporter les modifications nécessaires à leurs compte ou en créer un nouveau.

<https://www.laplace0-5.com/la-place-parents>

Place 0-5 ans,

L'unique guichet d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec.

<https://www.laplace0-5.com/>

RESSOURCES POUR LA FAMILLE

Direction des services aux étudiants

Adresse courriel spécifiquement dédiées aux parents-étudiants et pour toutes questions sur la politique familiale.

etudiantsparents@dse.ulaval.ca

L'association des parents-étudiants de l'Université Laval, (APÉtUL)

L'Association des parents-étudiants de l'Université Laval (APÉtUL) est une association parascolaire et un organisme à but non lucratif, dont la mission vise l'amélioration des conditions de vie et d'étude. Depuis 2006, l'APÉtUL défend leurs droits, dont celui d'une meilleure articulation de la conciliation famille-travail-étude. Elle représente les parents-étudiants auprès de l'institution afin qu'elle reconnaisse leurs besoins spécifiques. Elle vise aussi à développer l'entraide et la solidarité entre ces membres en leur offrant des activités, des rencontres, des ateliers ainsi que l'accès à un milieu de vie adapté aux réalités familiales et aux enfants sur le campus. Elle participe à créer un milieu favorable à la réussite. L'APÉtUL est un centre de ressources spécifiques dédié aux parents-étudiants qui offre un service d'écoute et de renseignement en compte la réalité intersectionnelle de ces membres.

Contact : assoparentsul@gmail.com

S'inscrire gratuitement : <https://apetul.asso.ulaval.ca/sinscrire/>

Programmation des activités :

Facebook <https://www.facebook.com/apetulasso/>

Infolettre <https://apetul.asso.ulaval.ca/sinscrire/>

Membre parents APÉtUL sur Facebook

Rejoint le groupe des parents une fois membre de l'APÉtUL !

<https://www.facebook.com/groups/550087390250244/>

Ressources espace famille

Chez Ressource Espace Familles, nous œuvrons chaque jour pour favoriser le développement global et optimal des enfants en offrant des activités et des services adaptés aux besoins des familles.

418-681-9740 <https://www.ressourceespacefamilles.com/carte-de-ressources>

Maison de la Famille de Charlesbourg

<https://www.mfcharlesbourg.org/>

Patro de Charlesbourg

Soutien au développement humain et spirituel de la personne activités culturelles, sociales et sportives ouverture sur la famille et les moins bien nantis de la société. Services : sports et loisirs, secteur aquatique, service d'entraide, Patro-vacances du programme Vacances-Été pour enfants etc.

418-626-0161 www.patrocharlesbourg.net info@patrocharlesbourg.net

Patro Roc-Amadour

418-529-4996

www.patro.roc-amadour.qc.cainfo@patro.roc-amadour.qc.ca**Service d'entraide Basse-Ville**

Aide et références aux personnes à faible revenu par des services de dépannage alimentaire, vestimentaire et d'ameublement.

418-529-6889

sebv.ca

secretariat@sebv.ca**Ressources actions familles à Lac-Saint-Charles**

Services et activités d'entraide et solidarité auprès des personnes et familles de Lac-St-Charles et ses environs sécurité et autonomie alimentaire.

418-316-5211

www.organismerafal.cominfo@organismerafal.com

CENTRES COMMUNAUTAIRES

Centre Durocher

Quartier Saint-Sauveur

Centre de loisir et vie communautaire du quartier Saint-Sauveur à Québec amélioration de leur condition de vie aux moyens du loisir, de l'action communautaire et de l'éducation populaire soutien aux personnes en difficulté.

418-522-5681 poste 106

www.centredurocher.orginfo@centredurocher.org**Centre Mgr Marcoux**

Limoilou

Milieu de vie favorisant la participation et l'épanouissement individuels et collectifs, la mixité et les changements sociaux, animant le quartier et porte-parole des citoyens par l'action, par les loisirs, l'éducation populaire et l'implication bénévole et communautaire. Services : Sécurité alimentaire, Intégration des nouveaux arrivants, Services à la communauté, Activités famille-jeunesse ect.

418-661-7766

www.centremgrmarcoux.comadministration@centremgrmarcoux.com**La Courtepointe**

Sainte-Foy

Réseau d'entraide et de solidarité contribuant à briser l'isolement des personnes promotion de l'intégration et de l'engagement social développement de façons créatives de lutter contre la pauvreté.

Services : dépannage alimentaire d'urgence, cuisines solidaires, ateliers culinaires, groupe d'achats, déjeuners gratuits, activités spéciales et culturelles, dépannage alimentaire d'urgence etc.

418-657-3836

www.lacourtepointe.net

info@lacourtepointe.net

Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge

Centre communautaire de Cap-Rouge

Encadrement et services aux individus et familles centre d'action communautaire bénévole et centre de service offrant de l'aide aux personnes touchées par la pauvreté * approche globale de prévention, soutien et développement.

418-641-6643

www.msccr.com

msccr@bellnet.ca

Le Pivot

Beauport

Milieu de vie favorisant l'épanouissement de l'individu et de la collectivité à partir des besoins et ressources du milieu soutien et encadrement des initiatives dans un lieu d'appartenance pour la communauté.

Services : Animation et programmation (incluant camp de jour), Vie communautaire, Ressourcerie du quartier, inscription pour distribution alimentaire, sport et loisir.

418-666-2371

www.lepivot.org

info@lepivot.org

Ressources espace familles

Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Mobilisation d'acteurs individuels et collectifs du territoire pour améliorer la qualité de vie des citoyens. Services : Comptoir alimentaire, Projets petite enfance, comité citoyen organisant des activités plein air gratuites ou à très faible coût, ect.

418-681-9740

www.ressourceespacefamilles.com

info@refamilles.ca

FRIPERIES : VÊTEMENTS ET MEUBLES

Bureau de la vie étudiante

Ressources pour articles à bas prix.

<https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/biens-et-services/>

Friperie La boîte à fripes

Saint-Sauveur

www.facebook.com/Laboiteafripes/

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec

Aide vestimentaire, scolaire et matérielle.

418-522-5741 poste 221

www.ssvp-quebec.org

info@ssvpq.org

Le comptoir EMMAÜS

Saint-Roch

Friperie vêtements, meubles et accessoires.

418-692-0385

comptoiremmaus.com info@comptoiremmaus.com

Armée du Salut

Magasin d'économie familiale offrant divers articles neufs et usagés à bas prix.

418-641-0050 salvationarmy.ca/quebec/?lang=fr

qcinfo@armedusalut.ca

Au revend dons

Récupération et vente d'articles usagés à bas prix.

418-845-0130

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

aurevendons@gmail.com

Éconofripe Saint-André

Neufchâtel

Friperie vêtements et accessoires.

418-571-9472

Fripe.com

Sainte-Foy

Contribution au mieux-être des personnes à faible revenu et participation à la lutte contre la pauvreté, récupération et réutilisation des biens en appui à la cause environnementale.

418-688-5162 www.lafripe.com

lafripe.com@videotron.ca

Nos choses ont une deuxième vie

Cueillette et vente en ligne de surplus domestiques donnés par des gens de la région de Québec.

www.noschoses.org

La patente, atelier coopératif

Limoilou

Lieu de rencontre, d'apprentissage et de travail permettant le partage des connaissances, de l'inspiration et de la créativité.

418-476-8154

atelierlapatente.org

info@atelierlapatente.org

211, Bottin des ressources communautaire de la Ville de Québec

<https://www.211quebecregions.ca/results.asp?CMType=L&CMID=1688&CMID1=&GeoLocatedNearAddress=&GeoLocatedNearLatitude=&GeoLocatedNearLongitude=&GHID=1263>

SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

FAMILLES ET ENFANTS

PEPS

Milieu d'avant-garde œuvrant dans toutes les sphères du sport et de l'activité physique, le Service des activités sportives (SAS) offre aujourd'hui à la communauté universitaire et à la collectivité régionale une riche programmation axée sur l'adoption de saines habitudes de vie et sur le respect des valeurs associées à la pratique sportive, dans un cadre pédagogique.

(418) 656-7377

<https://peps.ulaval.ca/>

Bibliothèque de l'Université Laval

Visionnement de ligne de films, documentaires auxquels vous avez accès par la bibliothèque de l'Université.

<https://www.bibl.ulaval.ca/services/ressources-et-services-specialises/documents-audiovisuels-et-multimedias-mediatheque/documentation-filmique/documentation-filmique-visionnement-en-ligne>

Musée de géologie Renée-Bureau

L'exposition principale du musée est localisée au 4^{ième} étage du Pavillon Adrien-Pouliot sur le campus de l'Université Laval. Heures d'ouverture: tous les jours de 9h à 17h

Cette dernière est composée de 35 présentoirs muraux quelques 2500 spécimens de la collection.

<https://musee-geologie.fsg.ulaval.ca/>

Salle d'exposition du pavillon Alphonse-Desjardins du Bureau de la vie étudiante

Expositions en arts visuels par des personnes de la communauté étudiante.

<https://www.bve.ulaval.ca/vie-artistique/salle-d-exposition/exposition-en-cours/>

Accès Loisir

Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

<https://accesloisirsquebec.com/>

Club de lecture, Bibliothèque de Québec

Durant la période estivale.

https://www.bibliothequedequebec.qc.ca/programmes/clubs_lecture_ete.aspx

LOGEMENTS ET HABITATION

Résidence universitaire sur le campus

<https://www.residences.ulaval.ca/choisir-les-residences/reserver-une-chambre-etudiant-et-etudiante-a-temps-complet>

Guide pour étudiant.e.s des ressources en logement dans la Ville de Québec par le Bureau de la vie étudiante de l'Université Laval.

Informations sur les détails entourant la location (bail) d'un logement.

<https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/preparer-votre-sejour/logement/logement-hors-campus/>

Tribunal administratif du logement

Droits et obligations.

1	800	683-2245
---	-----	----------

www.tal.gouv.qc.ca

Le Bail

Conseils	et	accompagnement.
418		523-6177

www.lebail.qc.ca

Accès logement subventionné à Québec

Informations générales. Personnes à la recherche d'un logement subventionné et répondant aux critères d'admissibilité.

www.alsqc.com

Action-Habitation de Québec

Clientèles à faible ou modeste revenu, certaines avec des besoins particuliers en habitation.

418-648-1278 www.actionhabitation.qc.ca info@actionhabitation.qc.ca

Aide aux ménages sans logement à Québec

Accompagnement dans les démarches de recherche de logement locatif situé dans les villes de Québec, Saint-Augustin-de-Desmaures et Ancienne-Lorette.
Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ)
418-780-5211 sarl@omhq.qc.ca

Un toit en réserve de Québec

Limoilou

Acquisition et gestion d'immeubles permettant aux personnes seules et familles à revenus modestes d'avoir accès à des logements à un coût abordable.
418-648-1278 www.untoitenreservequebec.org

RESSOURCES MATÉRIELLES

La gestion des biens excédentaires

Une foule d'objet prêt au réemploi : c'est sa l'approvisionnement responsable.
<https://www.entrepot.ulaval.ca/>

DÉPLACEMENT ET TRANSPORT EN COMMUN

Laissez-passer universitaire (LPU)

Né d'une initiative de l'AELIÉSt de la CADEUL, le Laissez-passer universitaire (LPU) est un titre de transport en commun exclusif aux étudiantes et aux étudiants à temps complet de l'Université Laval. Il offre un accès illimité aux services réguliers du Réseau de transport de la Capitale (RTC) et de la Société de transport de Lévis (STLévis), incluant les services de la Société des traversiers du Québec (Québec/Lévis), pour les sessions d'automne et d'hiver.

<https://www.ulaval.ca/espace-etudiant/etudes/laissez-passer-universitaire>

Réseau de transport de la capitale, RTC

Transport en commun en autobus de la Ville de Québec.
<https://www.rtcquebec.ca/>

Location de vélos électriques

Service du RTC.

<https://aveloquebec.ca/>

Société de transport de Lévis,
Transport en commun en autobus de la ville de Lévis.
<https://www.stlevis.ca/>

COVOITURAGE

Covoiturage.ca/ULaval

Service mis en place grâce à un partenariat avec l'Université Laval.
<https://www.sc.ulaval.ca/mobilite-durable/se-deplacer-en-voiture>

Communauto

L'entreprise Communauto offre des services d'autopartage de véhicules en libre-service: le volet FLEX qui permet d'emprunter une voiture sans réservation, et le volet en station avec réservation.
<https://communauto.com/>

Poparide Covoiturage

L'inscription est gratuite et il n'y a pas d'abonnement annuel. Pour bénéficier d'un rabais de 5\$ sur votre premier covoiturage, validez votre courriel de l'Université Laval [ici](#)!
<https://www.poparide.com/fr/>

Amigo Express

Covoiturage longue distance.
<https://www.amigoexpress.com/>
1 877 264-4697

Taxi	Coop	Sainte-Foy:	418	653-7777
Taxi	Laurier:		418	651-2727
Taxi Coop Québec: 418 525-5191				

RESSOURCES POUR PERSONNE AUTOCHTONES

En action pour les Premiers Peuples

L'Université Laval prend des moyens concrets afin que la réconciliation espérée ne reste pas qu'un simple mot, mais qu'elle se traduise au quotidien dans nos actions avec les Premiers Peuples.

<https://www.ulaval.ca/premiers-peuples>

Centre d'amitié autochtone de Québec

Services : Santé et services psychosociaux, enfance, jeunesse et famille, itinérance et insertion sociale, aînés et bien-être communautaire et culture et identité.

418-843-5818

<https://caap.net>

RESSOURCES PARENTS-ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Guide par l'Université Laval à l'intention des étudiant.e.s internationaux et en situation d'immigration.

Vous trouverez dans cette section toutes les informations vous permettant d'entreprendre les démarches pour obtenir les autorisations légales liées à votre projet à l'Université Laval.

<https://www.ulaval.ca/international/immigration>

APÉtUL

Association des parents-étudiants de l'université Laval.

Contact : assoparentsul@gmail.com

Site web : <https://apetul.asso.ulaval.ca/>

RESSOURCES POUR PERSONNES IMMIGRANTES

Guide par l'Université Laval à l'intention des étudiant.e.s internationaux et en situation d'immigration.

Vous trouverez dans cette section toutes les informations vous permettant d'entreprendre les démarches pour obtenir les autorisations légales liées à votre projet à l'Université Laval.

<https://www.ulaval.ca/international/immigration>

Bureau de la vie étudiante

Tout au long de la session, le Bureau de la vie étudiante vous offre une variété de conférences et d'ateliers afin de vous donner l'information dont vous avez besoin pour vos démarches et votre intégration. Consultez régulièrement cette page afin de prendre connaissance des nouveautés.

<https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/conferences/>

Carrefour d'action interculturelle

Accompagnement personnalisé et adapté à la réalité des personnes migrantes et immigrantes sans égard au statut afin de favoriser leur autonomie économique et sociale tout en visant une sensibilisation accrue de la population en général à l'égard de la diversité culturelle.

418-692-1762 poste 236

www.cai-quebec.org

info@cai-quebec.org

CONCILIATION TRAVAIL-ÉTUDE-FAMILLE

Programme d'aide aux employés et à la famille

Le programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service gratuit, confidentiel et volontaire qui vous offre divers services d'accompagnement pour vous aider à résoudre des problématiques situationnelles et temporaires relatives au travail, à la santé et à la vie en général, ou simplement pour vous aider à améliorer votre situation.

Carrefour familles monoparentales

Aide aux familles monoparentales et à toute personne vivant une situation de rupture dans son projet de vie en couple.

418-623-4509

carrefourfm.org

info@carrefourfm.org

RESSOURCES POUR FEMMES

Centre Femme d'aujourd'hui

Services en condition féminine aux femmes permettant d'améliorer leur condition de vie et briser leur isolement lieu d'information, formation, ressourcement, apprentissage, concertation et solidarité entre femmes.

418-651-4280

centrefemmesdaujourd'hui.org

c.f.a@oricom.ca

Centre d'entraide des femmes de la Basse-Ville

Le Centre des femmes de la basse-ville est un organisme à but non lucratif qui travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, tant d'un point de vue individuel que collectif.

<https://centrefemmesbasseville.org/>

Maison Hélène Lacroix

La maison Hélène-Lacroix est une ressource d'aide et d'hébergement sécuritaire pour les femmes victimes de violence de la Région de Québec.

<https://maisonhelenelacroix.com/>

RESSOURCES POUR HOMMES

AutonHommie

Organisme à but non lucratif, administré par des bénévoles, AutonHommie est le premier centre d'aide pour hommes généraliste à voir le jour en 1984. Sa mission est d'accueillir les hommes en difficulté et en cheminement, de leur donner des moyens pour répondre à leurs besoins et de participer à l'évolution globale de la condition masculine.

<https://autonhommie.org/>

AUTOGESTION

Mon équilibre UL

Mon équilibre ULaval est le programme de promotion de saines habitudes de vie de l'Université Laval. Véritable laboratoire vivant et catalyseur d'initiatives, nous contribuons à la vitalité du campus par la création et la mise en place de projets porteurs et inspirants.

<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul>

Ressources : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/ressources>

Centre d'aide aux étudiants

Conseils en balados :

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/>

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#apprentissage>

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#orientation>

<https://www.aide.ulaval.ca/balados/#handicap>

Conseils en vidéos :

<https://www.aide.ulaval.ca/videos/>

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/videos/>

<https://www.aide.ulaval.ca/orientation/videos/>
<https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/video/>
<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/formations-interactives/>

Pour plus encore visiter la page :

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/presentation/>
<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/presentation/>
<https://www.aide.ulaval.ca/orientation/presentation/>
<https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/presentation/>

Station SME

La station pour soutenir la santé mentale étudiante. Des ressources utiles pour soutenir la santé mentale étudiante dans les cégeps, collèges et universités. Une section s'adresse directement à la population étudiante et l'autre, au personnel des établissements.

<https://stationsme.ca/>