

# ***L'Écho de l'Amitié***

Journal du Centre Communautaire l'Amitié

Printemps

2025



59, rue Notre-Dame-des-Anges, Québec Qc G1K 3E4 418 522-5719

## Ce mois-ci, dans votre journal

**2** Mot d'ouverture

**3** Quoi de neuf au Centre

**5** Soyons actifs

**6** Les représentant.e.s des membres

**7** Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

**9** Chronique nutrition

**12** Coin des membres

**17** Gagnante du dernier concours

**17** Prochain concours

**18** Recettes

**20** Jeux

**22** Coin créatif

**23** Un peu de réflexion

**23** Solutions des jeux

**25** Une ressource à découvrir

**26** En cas de besoin...





## Mot d'ouverture

Un beau bonjour à vous !

L'arrivée du beau temps, de la luminosité et du soleil font un grand bien. Le printemps est une période stimulante qui nous donne le goût de bouger, de profiter de l'extérieur, d'échanger et d'être en contact avec les autres. Profitez de cette belle saison pour sourire à la vie, à vous et aux gens qui vous entourent.

Plusieurs possibilités d'activités seront offertes par les organismes et par les municipalités, soyez à l'affut de ces belles opportunités. Soyez curieux et ouverts à l'expérimentation pour vous découvrir de nouveaux intérêts et prendre du bon temps. Le plein air, les espaces verts, le contact avec les autres sont des bons moyens pour se sentir bien. N'hésitez pas à venir faire votre tour au Centre, il nous fait toujours plaisir de vous voir et d'échanger avec vous !




*Mélanie et Aurélie*



## Un gros merci !

Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition printanière du journal « L'écho de l'Amitié ! ».

Votre participation aux rencontres, votre contribution au coin des membres et vos créations artistiques ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !





## Quoi de neuf au Centre

### Suivi concernant les fêtes du mois soulignées lors des dîner-profits

L'équipe du Centre souhaite vous informer concernant un léger changement de formule au sujet des fêtes du mois. Il ne sera plus nécessaire d'être présents lors de l'échange et des suivis après le dîner-profits pour recevoir son petit présent. Ainsi, il sera possible de venir chercher votre douceur durant l'entièreté du mois de votre fête, et non seulement à un moment précis de la programmation.

### Appréciation de l'horaire continue lors des mois d'hiver

Le comité de création du journal et de nombreux membres souhaitent remercier l'équipe du Centre pour l'horaire continue lors des mois hivernaux. Merci !

### Fête de Noël

La fête de Noël 2024 a été un franc succès. Vous trouverez à la page suivante quelques photos en souvenir !

### Nouvelle stagiaire : Abigaël

Nous souhaitons remercier notre stagiaire Abigaël d'avoir choisi le Milieu de vie du Centre pour y faire son stage. Une belle présence, super appréciée !

### Nouveaux membres

Les membres désirent souhaiter chaleureusement la bienvenue aux nouvelles personnes qui s'intègrent à l'organisme ! Il est toujours plaisant d'accueillir de nouveaux visages.

### Cabane à sucre

Au mois de mars dernier, une belle sortie a eu lieu afin de partager un délicieux repas à l'Érablière du Cap. Nous avons également pu profiter d'une agréable soirée dansante après s'être sucré le bec.

Un énorme merci à l'Érablière de nous avoir aussi bien reçus !

### Soirée reconnaissance des bénévoles 2025

La soirée de reconnaissance des bénévoles arrive à grand pas ! Elle aura lieu au mois de mai, vous recevrez une invitation si vous avez fait plus de 2 heures de bénévolat durant l'année (d'avril 2024 à mars 2025) !

### Assemblée générale annuelle (AGA) du Centre 2025

L'AGA 2025 se prépare tranquillement, la date vous sera annoncée bientôt.

# FÊTE DE NOËL 2024



## Bienfaits des jeux actifs et cognitifs sur la mémoire

Travailler sa mémoire à travers des jeux ludiques présente de multiples bienfaits, tant pour les jeunes esprits en plein développement que pour les adultes souhaitant préserver leur agilité cognitive.

Ces activités stimulantes favorisent :

- >>> l'amélioration de la mémoire à court et à long terme,
- >>> le renforcement des fonctions exécutives du cerveau,
  - >>> la capacité de planification,
  - >>> la flexibilité cognitive,
  - >>> la résolution de problèmes,
- >>> la diminution du déclin cognitif lié à l'âge,
- >>> le maintien d'un cerveau actif,
- >>> le retardement de l'apparition de maladies neurodégénératives (ex: Alzheimer),
- >>> la concentration et l'attention.



Certains jeux créent aussi des opportunités de socialisation, essentielles à notre bien-être émotionnel, en permettant aux participants de se connecter et de partager des moments de plaisir et de défi mental.

Voici des suggestions de jeux pour garder son cerveau actif : le sudoku, les mots-croisés, les échecs, les casses-têtes, les jeux d'énigmes, etc.



Source : Société Alzheimer, Montréal





**Denis Ruel**



Bonjour, j'espère que vous passez un beau printemps ! Profitez des belles journées et de l'air frais. Si vous avez des questions à propos du Centre ou du conseil d'administration, venez me voir, ça va me faire plaisir.



**Danièle Massé**

Je suis contente que les chaleurs se pointent le bout du nez, il va y avoir plus de présences au Centre. À bientôt, passez une belle journée.



**Marguerite Labbé**

C'est le retour du « beau temps », des après-midi au chaud sur la terrasse, quelle joie ! Je vous souhaite un beau printemps et un bel été. Je reste à votre écoute, fidèle à mon poste pour vous.



## Devinettes - Connais-tu bien les membres du CCA ?

Apprenez à connaître davantage des membres de l'organisme grâce à cette devinette !

Les deux personnes ci-dessous ont répondu au même questionnaire de la page suivante. Tentez de deviner laquelle de nos participantes a répondu à quel questionnaire. Amusez-vous !

Pour découvrir de qui proviennent les réponses, rendez-vous à la page 23.

Aussi, si vous n'avez pas eu la chance de participer à cette devinette et que vous en avez l'envie, n'hésitez pas à donner votre nom à Christina ou Britanie !

Voici les participantes de l'édition printanière :



**Isabelle Leblanc**



**Suzanne Dignard**



## Questionnaire 1

1. Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? **Infirmière**
2. Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? **Au Maroc**
3. Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? **Ma douceur et mon authenticité**
4. Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? **M'acheter une sacoche à 200 \$**
5. Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? **Chez moi dans mon fauteuil**

## Questionnaire 2

1. Ton métier de rêve quand tu étais plus jeune, c'était quoi ? **Patineuse artistique**
2. Le plus bel endroit où tu es allé, c'était où ? **En Gaspésie**
3. Qu'est-ce qui te différencie des autres, selon toi ? **Ma résilience**
4. Une folie que tu as fait dans ta vie, c'était quoi ? **Aller un week-end à l'hôtel**
5. Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ? **Dans les bras de ma blonde**



## Chronique Nutrition

*par Marguerite Labbé*



### **Avec moi, partez à la découverte nutritive des aliments du quotidien !**

Connaissez-vous bien votre tomate ?

Imaginez que vous venez de vous offrir les plus belles tomates de votre vie... Que se cache-t-il derrière celles-ci ?

#### **Un brin d'histoire :**

Originaires des sommets du Pérou, la tomate « sauvage » est sud-américaine. Elle traverse l'Atlantique grâce aux conquérants espagnols au 16<sup>e</sup> siècle. À cette époque, on la considérait comme « toxique », non comestible; on la cultivait pour ses jolies fleurs. Qui a osé en manger en premier ? Les italiens furent assez braves pour cuisiner celle qu'ils nommaient la « pomo doro », la pomme d'or, sûrement à cause de sa couleur jaune. Elle est graduellement établie en cuisine et fait le tour du monde.

Au Québec, une première présence de la tomate « au menu » se fit en Mauricie lors d'un banquet d'honneur en 1855.

Une tomate est-elle un fruit ou un légume ?

Du point de vue scientifique (botanique), la tomate est un fruit car elle provient d'une fleur et contient des graines.

Mais, seulement du point de vue culinaire, on la considère comme un légume puisqu'elle est cuisinée en recette salée le plus souvent.

Donc, vous ne pouvez pas vous tromper à son sujet, c'est l'un ou l'autre !

### Des statistiques :

Il existe une très grande famille de tomates. En 2015, on en comptait 10 000 variétés. Vous comprendrez que je ne vais pas toutes vous les énumérées ici ! Seulement vous dire qu'elles passent par un nombre incroyable de couleurs, de formes et de saveurs.

Ce serait le légume (ou fruit) le plus consommé au monde, devant la pomme de terre. La production mondiale dépasse les 100 millions de tonnes par année.

### Qu'est-ce que ces belles tomates peuvent apporter à notre santé ?



#### Elles font du bien :

- 🍅 Au cœur : Grâce au lycopène, un antioxydant puissant, au potassium et aux fibres qui combattent le mauvais cholestérol,
- 🍅 Aux yeux, peau et cheveux : Grâce aux caroténoïdes (vitamine A),
- 🍅 Au système immunitaire : Grâce à la vitamine C et aux antioxydants,
- 🍅 Aux os : Grâce à la vitamine K qui est très présente dans la tomate et renforce les os.

La tomate fait aussi des merveilles pour le foie, aide à combattre la constipation (eau et fibre), peut vous aider à perdre du poids (peu de calories, eau, fibres qui diminuent la graisse corporelle). Même pour le diabète, avec les fibres et le chrome présents en la tomate, elle est capable d'aider à réguler les niveaux de sucre. Et pour l'anémie, c'est la grande présence de vitamine C qui aide à l'absorption du fer au niveau de l'intestin.



## Chronique nutrition

Et pour vous messieurs, cette belle tomate peut contribuer à vous protéger contre le cancer de la prostate, surtout avec l'aide de l'antioxydant (lycopène) qui protège les cellules. Cela est aussi pour les femmes, contre le cancer du sein et des ovaires.

Comme toute bonne chose a un côté négatif, pour ce qui est de la tomate, le mot clé est « abus ».

En abuser peut occasionner :

- ↪ Des réactions au niveau de la peau
- ↪ Des brûlements d'estomac, des reflux gastriques
- ↪ Une altération de l'émail des dents
- ↪ La production de calculs rénaux

Surtout : l'abus de tomates en conserve, avec le haut taux de sodium (sel) pouvant attaquer vos os (ostéoporose) et votre cœur (maladies cardio-vasculaires).

Comment garder vos belles tomates « en forme » ?

La tomate n'aime pas le froid, car elle en perd son goût. On la conserve donc à la température de la pièce, sur le comptoir, la queue en l'air, ainsi vous l'aiderez à mûrir encore plus et elle sera « savoureuse ». Elle se conserve environ 5 à 6 jours.



**Pour terminer, j'ai un petit quiz pour vous :**

Quel est le poids de la plus grosse tomate récoltée dans le monde ?

- a) 30,25 livres                      b) 20,10 livres                      c) 17,28 livres

Vous trouverez la réponse à la page 23.

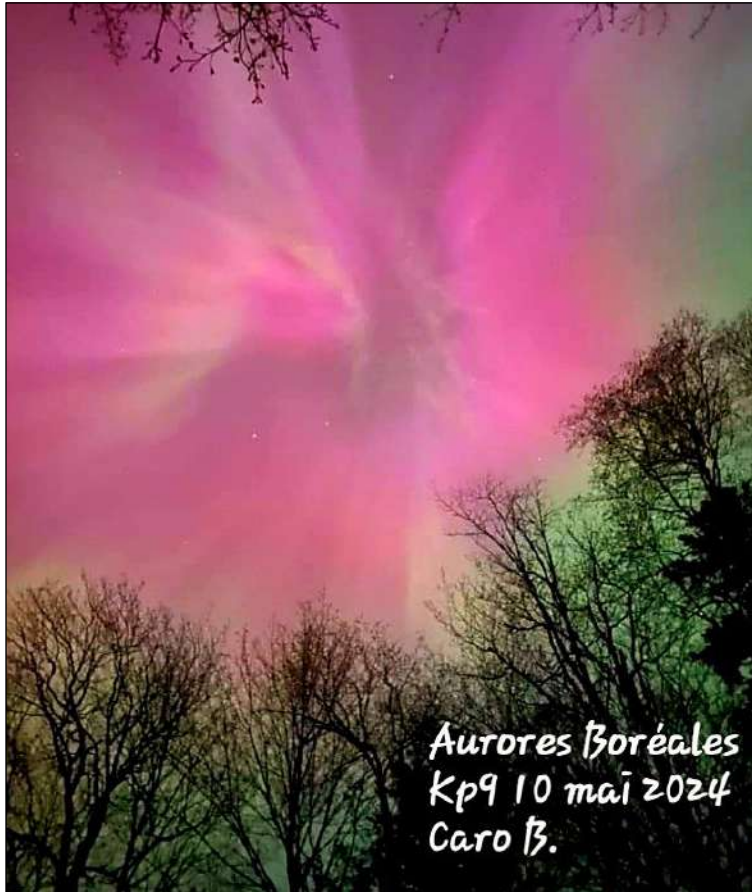
Sources : « Tomate », livre d'Anne Fortin aux éditions Modus Vivendi, 2015.

« Plaisir au menu avec Caty », magazine du 3 mars 2025

## Coin des membres

Cette section vous permet de partager, que ce soit un poème, un texte, une photo, une blague, etc. Nous vous invitons à participer activement en nous faisant parvenir vos projets par courriel à l'adresse suivante :

[britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com](mailto:britannie.chasse@centrecommunautairelamitie.com)



**Caroline Breton** souhaite partager avec vous une photo qu'elle a prise des aurores boréales qui ont charmées le Québec en mai dernier.

## Coin des membres

**Danièle Massé** vous partage un texte qu'elle a écrit :

Pourquoi l'amitié ?

Je me lève le matin sans savoir combien de gens je rencontrerai dans ma journée. Certains je n'aurai même pas conscience de leur présence. D'autres passeront à côté de moi comme une ombre. Nos routes se frôlent sans jamais se croiser. Ce n'est pas une fatalité.

À d'autres moments, je croiserai la route de gens par nécessité, par obligation, par hasard. Que restera t-il de ces rencontres ? Un visage, une voix, des mots, un souvenir, un sourire...et ça tombe dans l'oubli simplement. Ce n'est pas une fatalité.



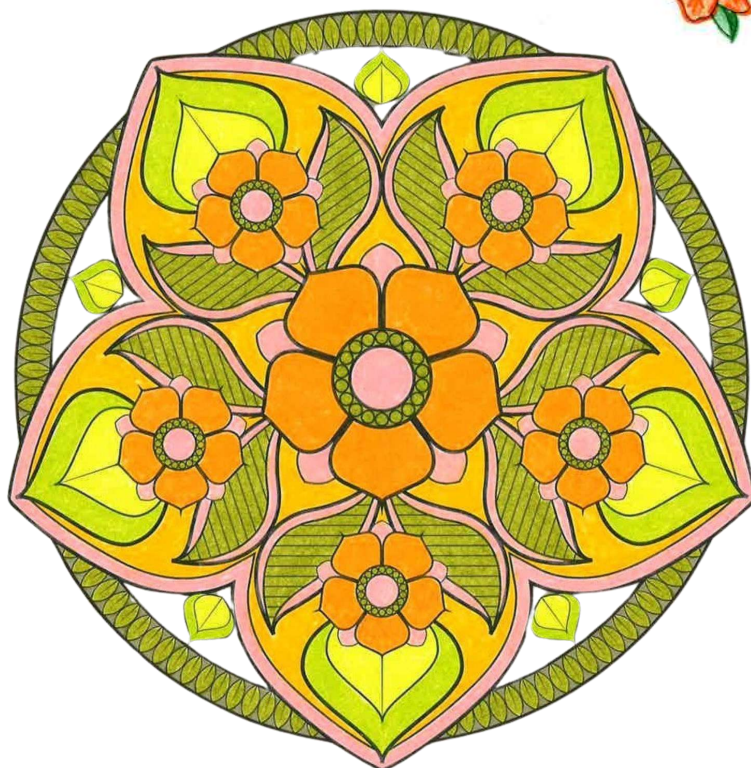
Et là, ça y est ! Je vais là où les pas me portent. Une ombre devient couleur. Ma conscience s'éveille et un visage s'accroche à moi. J'attrape un sourire et le met dans ma poche. Il est bon ce sourire. Ha ce mot, ce mot qui est si doux à mon cœur. Et cette voix si douce à mon oreille qui me fait plaisir à écouter.

Ce n'est pas une fatalité c'est l'amitié. Pourquoi l'amitié ? Parce que c'est doux, parce que c'est bon et que ça fait du bien.

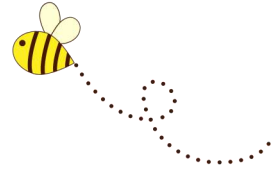




**Anna-Lisa Brooks** a fait  
un dessin printanier et  
bien coloré pour cette  
édition !



Ce mandala floral a été  
réalisé par  
**Marguerite Labbé !**



Un dessin coloré par **Thérèse Breton**.

Un texte inspirant partagé par **Suzanne Dignard** , intitulé : **Je vous souhaite du temps**

Prends le temps de penser,  
Cest la source du pouvoir.  
Prends le temps de jouer,  
Cest le secret de la jeunesse.  
Prends de temps de lire,  
Cest la source du savoir.  
Prends le temps de prier,  
Cest la force de l'homme.  
Prends le temps d'aimer et d'être aimé,  
Cest une grâce de Dieu.  
Prends le temps de te faire des amis,

Cest la voie du bonheur.  
Prends le temps de rire,  
Cest la musique de l'âme.  
Prends le temps de donner,  
Cest une journée trop courte pour être égoïste.  
Prends le temps de travailler,  
Cest le prix du succès.  
Prends le temps de faire la charité,  
Cest la clef du paradis.  
Source : Inconnu



**Carole Séguin** vous présente cette tranche d'histoire qu'elle a rédigée pour vous.

### Histoire du Château-Frontenac

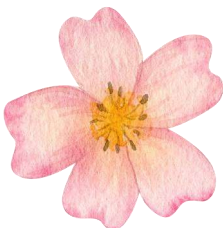
Le Château Frontenac a été construit selon une série d'hôtels de luxe par le Canadien Pacifique. Sa construction débuta en 1892 et il fut inauguré en 1893.

C'est un hôtel de luxe qui comprend quelques 600 chambres. La tour centrale fut construite de 1920 à 1924. À l'époque, c'était le premier gratte-ciel du Vieux-Québec.



Le Château Frontenac a été conçu selon le style Château de la Loire. Cet hôtel a été conçu selon les plans de l'architecte Bruce Price. Plusieurs célébrités y séjournèrent, comme Alfred Hitchcock et Charles Lindbergh. Il y a eu également Winston Churchill, William Lyon Mackenzie King et Franklin Delano Roosevelt. Il y a eu une grande conférence en 1943 entre ces trois pays (le Canada, les États-Unis et le Royaume-Uni) pour la décision du débarquement de Normandie. Il y a eu la reine Elizabeth II, Ronald Reagan, Brian Mulroney, etc.

**Isabelle Leblanc** vous partage une douce réflexion !



Le bonheur est souvent la seule chose  
que l'on puisse donner sans l'avoir  
et c'est en le donnant qu'on l'acquiert.

Voltaire





## Gagnante du dernier concours



Félicitations à Danièle Massé,  
gagnante du concours de dessins  
du temps des fêtes de l'édition  
précédente !

## Prochain concours

# CONCOURS !

Amusez-vous à trouver le nom de ces personnages de Disney !

Vous devez avoir au moins 4 bonnes réponses pour participer au concours.

Venez montrer votre feuille remplie au Centre avant le 6 juin !



**Venez montrer votre feuille remplie au Centre avant le 6 juin !**





## Salade grecque

### Ingrédients

#### Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires dénoyautées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché

#### Salade

- 4 tomates, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
- 90 g (3/4 tasse) de fromage feta, coupé en dés
- 80 g (1/2 tasse) d'oignon rouge, émincé finement

### Directives

1. Dans un saladier ou un grand bol, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
2. Ajoute les ingrédients de la salade et mélange bien. Sale et poivre. Mets la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

#### *Note de l'équipe Ricardo*

Pour que l'oignon soit moins fort, fais-le tremper dans un bol d'eau froide environ 10 minutes.

Cette recette est tirée de la section Mon p'tit Ricardo.

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Nombre de portions :** 4

**Bon appétit !**



## Gâteau aux carottes

### Ingrédients

#### Gâteau

- 190 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 105 g (1/2 tasse) de sucre
- 105 g (1/2 tasse) de cassonade
- 2 œufs
- 165 g (1 1/2 tasse) de carottes râpées
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas broyé, égoutté

#### Glaçage au fromage à la crème

- 125 g (1/2 paquet) de fromage à la crème, ramolli
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille
- 65 g (1/2 tasse) de sucre à glace

### Directives

#### Gâteau

Placer la grille au centre du four.  
Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

1. Beurrer un moule carré (8 po) et le tapisser de papier parchemin en laissant dépasser sur deux côtés.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et la cannelle.
3. Dans un autre bol, fouetter l'huile, le sucre et la cassonade au batteur électrique. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À la cuillère, ajouter les carottes et l'ananas puis incorporer le mélange de farine. Répartir la pâte dans le moule.
4. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et laisser refroidir complètement.

#### Glaçage au fromage à la crème

1. Dans un bol, crémiser le fromage à la crème avec le beurre et la vanille au batteur électrique. Ajouter graduellement le sucre à glacer et fouetter jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux. À l'aide d'une spatule, étaler le glaçage sur le dessus du gâteau.
2. Le gâteau se conserve 5 jours au réfrigérateur. Laisser tempérer avant de servir.

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 45 minutes

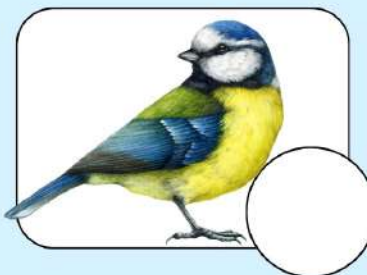
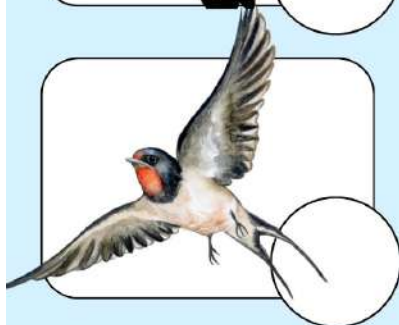
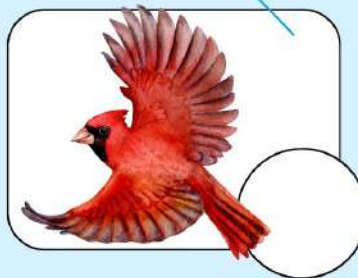
**Temps de refroidissement :** 2 heures

**Nombre de portions :** 8

**Bon appétit !**



# Identifiez ces oiseaux !



Voici les choix de réponses numérotés de 1 à 8. Tentez d'associer le nom de l'oiseau à son image en écrivant le chiffre dans le cercle !

1. Mésange
2. Colibri
3. Hirondelle
4. Macareux moine
5. Perroquet
6. Gai bleu
7. Cardinal rouge
8. Toucan

Rendez-vous à la page 24 pour les réponses lorsque vous aurez terminé !



Mais en quoi c'est utile ?



Tentez de deviner  
l'utilité de ces choses  
inusitées et/ou  
insolites du passé !  
Voici les choix de  
réponses :

1. Moule à agrandir  
les chapeaux
2. Casse-noix
3. Essoreuse à linge
4. Moule à repriser  
les chaussettes
5. Moule pour le  
sucre d'érable
6. Réservoir à huile
7. Moule pour gelées  
(aspics)
8. Pince à sucre



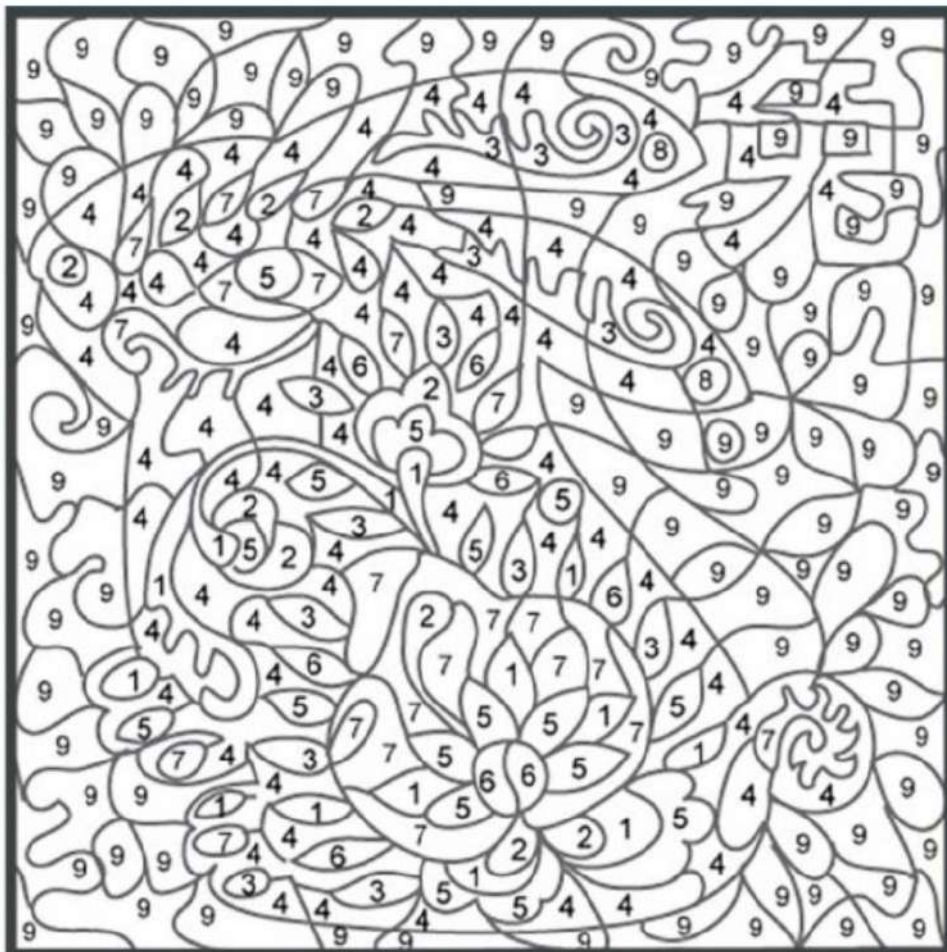
Rendez-vous à la page  
24 pour les réponses  
lorsque vous aurez  
terminé !

Sources : [www.lapresse.ca](http://www.lapresse.ca)  
[collections.pacmusee.qc.ca/](http://collections.pacmusee.qc.ca/)



## LE COLORIAGE MAGIQUE SIMPLE

Colorie chaque zone numérotée en suivant le code couleur.



Tête à modeler



## Un peu de réflexion



## Solutions des jeux

**Réponse du quiz sur la tomate de la page 11 :** La tomate la plus grosse jamais enregistrée était une tomate de la variété « delicious » qui a été cultivée par Gordon Graham en 1986 à Edmond, Oklahoma, aux États-Unis. Elle pesait 17,28 livres et mesurait 30,5 cm de diamètre et 60,9 cm de circonférence. Ce record a été enregistré dans le livre des records Guinness.

**Réponse des devinettes des membres des pages 7 et 8 :** le premier questionnaire a été répondu par Suzanne Dignard et le deuxième par Isabelle Leblanc.

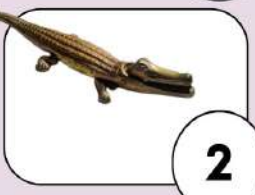
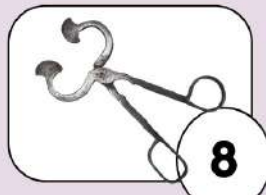
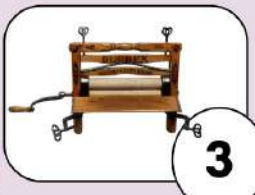
## Solutions des jeux

Réponses des devinettes sur les oiseaux de la page 20



Les choix de réponses étaient : 1) Mésange, 2) Colibri, 3) Hirondelle, 4) Macareux moine, 5) Perroquet, 6) Geai bleu, 7) Cardinal rouge, 8) Toucan

Réponses du jeu « Mais en quoi c'est utile ? » de la page 21



Les choix de réponses étaient : 1) Moule à agrandir les chapeaux, 2) Casse-noix, 3) Essoreuse à linge, 4) Moule à repriser les chaussettes, 5) Moule pour le sucre d'érable, 6) Réservoir à huile, 7) Moule pour gelées (aspics), 8) Pince à sucre





## Connaissez-vous le Service d'entraide Basse-Ville ?



**(418) 529-6889**



**155 Av. du Sacré Coeur, Québec**

Le Service d'entraide Basse-Ville c'est un service alimentaire, une friperie et des meubles à bas prix qui soudent une communauté de partage.

### **Volet service alimentaire**

Les services alimentaires sont la popote roulante, les dépannages alimentaires d'urgences, la distribution alimentaire des vendredis, le jardin communautaire et la participation aux frigos partage de Saint-Sauveur et de Saint-Roch.

- **Popote roulante** : La popote roulante est offerte aux personnes âgées, en convalescence ou en perte d'autonomie. Un repas complet est livré à domicile pour la modique somme de 6 \$, et ce, trois midis par semaine durant l'année.
- **Distribution alimentaire** : Chaque foyer du quartier Saint-Sauveur peut venir une fois par deux semaines pour s'approvisionner en nourriture. Le lundi matin précédant la distribution, appelez ou présentez-vous à l'organisme pour prendre rendez-vous.

### **Volet friperie**

La Boîte à Fripes, la friperie du Service d'entraide Basse-Ville, a pour mission de redistribuer les dons auprès de la population. Il y a un éventail diversifié d'articles accessibles à tous. Chaque article vendu soutient et améliore les conditions de vie de ceux qui fréquentent le Service d'entraide Basse-Ville.

### **Volet meubles et électroménagers**

Le Grenier à meubles est ouvert à tous les mardis et mercredis de 10 h à 16 h, le jeudi de 10 h à 20 h, le vendredi de 13 h à 20 h et le samedi de 10 h à 16 h. Il répond en priorité à la demande des gens à faible revenu. Pour cette clientèle, les meubles sont gratuits et les électroménagers sont vendus à 60 \$. Les frais de livraison sont de 35 \$ pour les résidents de la Basse-Ville de Québec. Le Grenier est situé au 3000 Avenue Watt suite no. 6.



# En cas de besoin...

\* 2-1-1 : Info. sur les services communautaires et publics

\* 3-1-1 : Centre de relation avec les citoyens de la Ville de QC

\* 8-1-1 : Info-santé et Info-social

\* Albatros (deuil) : 418-204-1533

\* Aide juridique : 418-643-4167

\* Aide sociale : 418-643-3300

\* Association canadienne de la santé mentale : 418-529-1899

\* Centre de prévention du suicide : 1-866-277-3553

\* Centre de crise de Québec : 418-688-4240

\* Centre Communautaire l'Amitié : 418-522-5719

\* Contact Aînés : 418-687-3553

\* Drogue, aide et référence : 1 800-265-2626

\* Info – poison : 1 800-463-5060

\* Jeu, aide et référence : 1 800-461-0140

\* OMHQ : 418-780-5200

\* RTC : 418 627-2511

\* SOS Violence : 1-800-363-9010 - 24/7

\* STAC : 418-687-2641

\* Tel-Aide : 418-686-2433

