

RÉGION

L'Islet

regionlislet.com

BIENVENUE CHEZ VOUS !
GUIDE DES NOUVEAUX ARRIVANTS



MRC de
L'Islet

Crédits et remerciements

Conception graphique : Virtua Web

Rédaction : UNE. communication stratégique

Recherches et révision : Micheline Huard, l'équipe de la MRC de L'Islet et UNE. communication stratégique

Photos : Catherine Chouinard Photographie, Artson Image / Steeve Lapointe, Les Mauvais Garçons

Ce guide est une initiative de la MRC de L'Islet, soutenue par le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion.



*MRC de
L'Islet*

Québec 

Malgré tout le soin apporté à la collecte d'information, il est possible que certains éléments soient inexacts, incomplets ou sujets à changements sans préavis. Vous êtes invités à nous faire part de toute irrégularité relevée dans ce guide, qui est en constante évolution. Pour ce faire, écrivez à l'adresse suivante : administration@mrcislet.com.

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

Répertoire des essentiels

ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Service d'accueil et d'intégration des nouveaux arrivants - MRC de L'Islet

34A, rue Fortin, Saint-Jean-Port-Joli
418 598-3076
r.despres@mrclislet.com
regionlislet.com/nouveaux-arrivants

Place aux jeunes de la MRC de L'Islet

placeauxjeunes.qc.ca/mrc-170

L'Islet

250, boul. Nilus-Leclerc,
local 1
418 247-7335

Tourville

962, rue des Trembles,
bureau 300
418 359-3730

SITUATION D'URGENCE

Urgence 911

Vous vivez une situation d'urgence qui menace votre vie ou celle d'un proche ?

Composez le 911

Info-Santé et Info-Social 811

Vous avez des inquiétudes ? Des questions sur votre santé ? Vous vivez une difficulté ou de la détresse ? Des professionnels de la santé sauront vous conseiller.

Composez le 811

Sûreté du Québec

Une vingtaine de policiers assurent un service sur l'ensemble du territoire, sept jours sur sept, 365 jours par année.

506, route de l'Église
Saint-Jean-Port-Joli
418 598-3343

BUREAUX MUNICIPAUX

L'Islet

284, boul. Nilus-Leclerc
418 247-3060
lislet.com

Saint-Adalbert

15, rue du Collège
418 356-5271
saintadalbert.qc.ca

Saint-Aubert

14, rue des Loisirs
418 598-3368
saint-aubert.net

Saint-Cyrille-de-Lessard

282, rue Principale
418 247-5186
st-cyrille-de-lessard.ca

Saint-Damase-de-L'Islet

26, chemin du Village Est
418 598-9370
saintdamasedelislet.com

Saint-Jean-Port-Joli

7, Place de l'Église
418 598-3084
saintjeanportjoli.com

Saint-Marcel

48, chemin Taché Est
418 356-2691
saintmarcel.qc.ca

Saint-Omer

243, rang des Pelletier
418 356-5634
st-omer.qc.ca

Saint-Pamphile

3, route Elgin Sud
418 356-5501
saintpamphile.ca

Saint-Roch-des-Aulnaies

379, route de l'Église
418 354-2892
saintrochdesaulnaies.ca

Sainte-Félicité

5, route de l'Église Nord
418 359-2321
ste-felicite.ca

Sainte-Louise

80, route de la Station
418 354-2509
saintelouise.qc.ca

Sainte-Perpétue

366, rue Principale Sud,
bureau 201
418 359-2966
sainteperpetue.com

Tourville

962, rue des Trembles,
local 100
418 359-2106
muntourville.qc.ca




Mot du préfet

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite la BIENVENUE dans notre belle région. J'y cultive mon bonheur depuis plus de 40 ans ! J'ai trouvé et je trouve encore ici tout ce dont j'ai besoin pour ma famille et moi.

Comme plusieurs, j'ai fait un court passage en ville dans la vingtaine pour vivre l'effervescence. Un bon matin, j'ai eu envie de retrouver la paix d'esprit. Je suis alors revenu dans ma région pour y fonder ma famille et bâtir ma carrière. J'ai eu la chance de relever de nombreux défis professionnels dans une entreprise forestière pendant 40 ans. **Je suis très fier d'avoir transmis ma passion pour la région à mes enfants qui se réalisent ici, eux aussi.**





Au sein de la MRC de L'Islet, j'ai le bonheur de participer à la mise en place de projets qui contribuent à l'attractivité de notre région. Appuyés par la communauté et les différents acteurs socioéconomiques, les maires des 14 municipalités ont choisi de **soutenir les initiatives qui favorisent la jeunesse, cette force vive qui représente l'avenir de Région L'Islet.**

L'année 2018 a permis d'entreprendre de nombreuses actions durables pour que les jeunes aient envie de venir vivre et travailler ici.

On ne se contente pas d'attirer de nouveaux arrivants, on s'assure de bien les accueillir et de faciliter leur intégration.


Ce guide et le site Web regionlislet.com sont spécialement conçus pour vous accompagner dans votre installation. Nous vous offrons ces deux outils, mais également du soutien et un accueil en personne, grâce à l'équipe dynamique en place à la MRC et aux agents d'accueil répartis sur le territoire.

Parce qu'une des forces de notre région, c'est l'entraide au sein de la communauté.

Bienvenue chez vous!

René Laverdière
PRÉFET DE LA MRC DE L'ISLET

Table des matières

	5 6 7 8	Région L'Islet C'est où ça ? Carte de la région Top 5 des bonnes raisons de choisir Région L'Islet
	9 10 11 11	Accueil et immigration Réseau d'accueil Immigration Portraits d'immigrants
	15 16 17	Habitation Où chercher ? Acheter une propriété
	19 20 22 23	Emplois Aide à la recherche d'emploi Quelques grands employeurs Entreprendre
	25 26 29 30	Famille Pour la famille Pour les jeunes exclusivement ! 16-35 ans
	31 32 34 37	Éducation Centres de la petite enfance et services de garde Établissements scolaires Alphabétisation et francisation
	39 40 42	Santé Établissements et services de santé Grossesse et accouchement

	45 46	Transport Se déplacer dans Région L'Islet
	51 52 53 54 55	Développement durable Initiatives écoresponsables Matières résiduelles Seconde main Ateliers de couture et cordonneries
	57 58 61	Alimentation Marchés d'alimentation et dépanneurs Manger local
	63 64 66 67 69	Sports, loisirs, culture et festivals Installations et organisations sportives Culture et festivals Loisirs Top 10 des activités à faire
	71 72 73 73 74	Information et communication Journaux Radios régionales Fournisseurs Internet, téléphonie et télévision Bureaux de poste
	75 76	Services financiers Institutions financières
		Carte à l'échelle Couverture intérieure (fin)

Région L'Islet

Vivre dans
Région L'Islet c'est...
vous fabriquer une
vie à votre image.

C'est choisir de vivre
plus lentement, loin
du stress, près de
tout ce qu'il faut pour
être heureux.



PAR ICI



C'est où ça ?

Région L'Islet est située en
Chaudière-Appalaches.

À environ 1 heure
de Québec.

À 50 minutes
de Rivière-du-Loup.

Entre le fleuve et les lignes
américaines.

En face de Charlevoix et ses
montagnes.

Région L'Islet, c'est chez vous !



QUELQUES CHIFFRES

2 100 km² de
territoire magnifique à
découvrir.

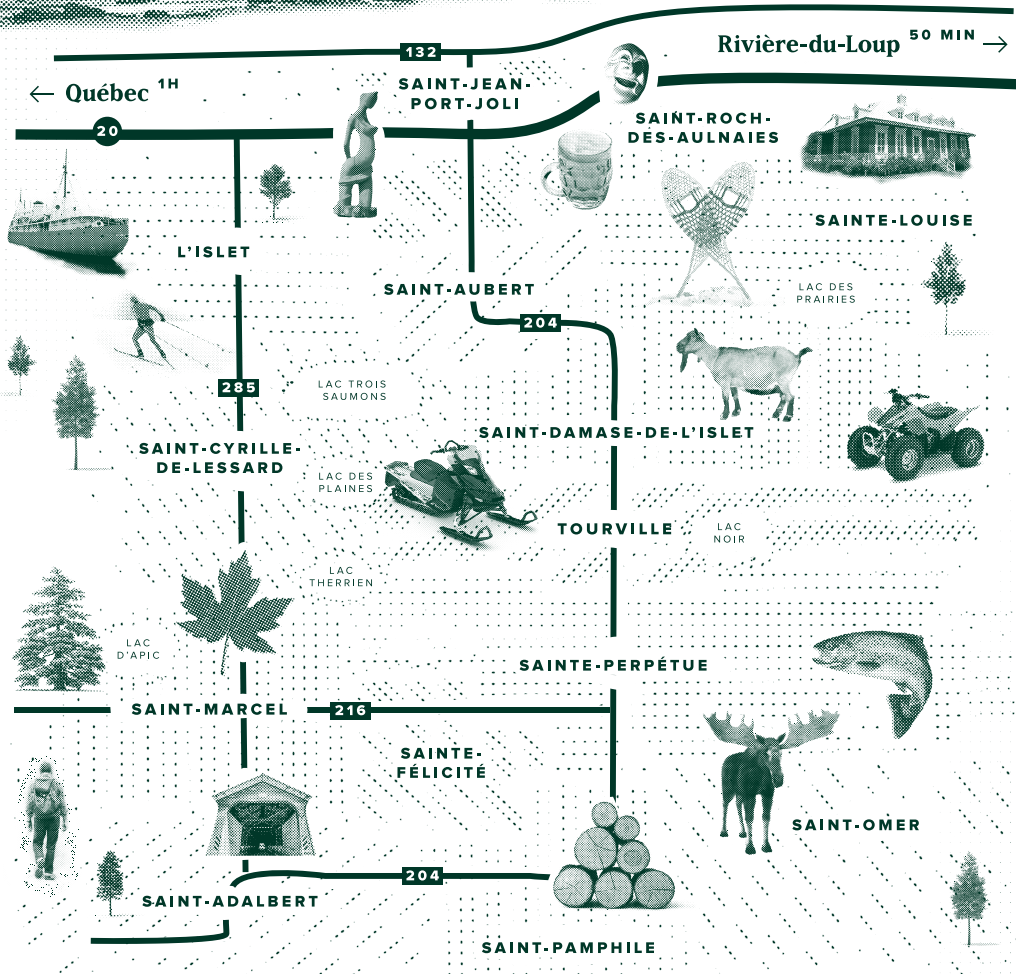


Plus de
18 000 habitants fiers
et accueillants.



14 municipalités aux
avantages multiples,
à découvrir sur
regionlislet.com/carte.





TOP 5

DES BONNES RAISONS de choisir Région L'Islet

1

Il y a juste assez de monde pour que ce soit dynamique et vivant tout en gardant un **contact humain privilégié et chaleureux**.

2

C'est l'endroit parfait pour les **amants de la nature**. Elle est partout et il y a de nombreuses façons d'en profiter gratuitement.

3

Entrepreneur ou salarié, les **opportunités d'emploi** sont nombreuses dans plusieurs domaines.

4

L'équilibre **travail-vie personnelle** est une priorité. Vous pourrez vous permettre de varier vos occupations !

5

Avec deux grands centres à proximité (Québec à l'ouest et Rivière-du-Loup à l'est), vous profitez des **avantages urbains, sans les inconvénients**.

Accueil et immigration

La liberté de créer une
vie à votre image.

Du temps pour vivre et
tisser des liens.

La possibilité de
ralentir le rythme.

C'est ça Région L'Islet !



PAR ICI



Réseau d'accueil

La MRC de L'Islet a mis en place une politique d'accueil et d'intégration des nouveaux arrivants pour faciliter votre intégration dans votre nouveau milieu de vie. Une équipe est d'ailleurs en place pour vous accueillir de manière personnalisée.

Le service d'accueil et d'intégration s'adresse à tous les nouveaux arrivants. Que vous soyez en provenance d'une autre région du Québec, d'une autre province ou encore d'un autre pays, nous serons heureux de vous accompagner !

À la MRC

- Vous pourrez recevoir un **soutien à distance** avant votre arrivée.
- Vous obtiendrez toute l'information nécessaire pour **vivre et travailler** dans Région L'Islet.
- Vous serez dirigé vers les **meilleures ressources**, selon vos besoins précis.
- Vous serez invité à des **activités d'accueil et de réseautage**.
- Vous pourrez **explorer et découvrir** Région L'Islet et les entreprises qui vous intéressent.

Rachelle Després

Coordonnatrice à l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants

📍 34A, rue Fortin
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3076

✉ r.despres@mrcelislet.com

Dans votre municipalité

- Vous serez mis en lien avec le comité d'accueil attitré à votre municipalité.
- Vous serez invité à participer à une activité d'accueil, selon la tradition instaurée dans votre municipalité. Pour en savoir plus, visitez le site regionlislet.com/municipalites.

Immigration

NOUVELLEMENT ARRIVÉ AU QUÉBEC ?

Vous trouverez dans ce guide l'information pertinente concernant la vie dans Région L'Islet. Cependant, peut-être aurez-vous également besoin d'obtenir de **l'information liée au fonctionnement du système québécois** et aux démarches à effectuer pour **obtenir différents documents nécessaires à la vie québécoise**.

Comment procéder pour se procurer un numéro d'assurance sociale, une carte d'assurance maladie, une carte de crédit, etc. sont autant de questions auxquelles vous trouverez réponse en visitant les sites suivants :

📍 regionlislet.com/immigration
immigrantquebec.com
immigration-quebec.gouv.qc.ca

Vous y trouverez différents documents et liens destinés à faciliter la préparation et l'organisation de votre projet et votre intégration.

PORTRAITS D'IMMIGRANTS

Faites la connaissance de Dacil, Juan et Thomas, trois immigrants qui ont choisi Région L'Islet pour y vivre et y travailler. Ils vous racontent leur histoire.



Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

**Faire ses courses
au village.
Revenir avec deux
invitations à souper.**

#MONLISLET



PORTRAIT
« S'enraciner ici »



Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

Dacil

Des îles Canaries à Saint-Aubert

SES COUPS DE CŒUR

La communauté chaleureuse et tissée serrée

Les quatre saisons (aux îles Canaries, il n'y en a que deux)

Les chutes de Saint-Cyrille-de-Lessard

Originnaire des îles Canaries en Espagne, je pars travailler au Mexique pour voir du pays et combler un besoin qui m'habite depuis toujours : celui d'aider les autres grâce à la coopération internationale. C'est là que je rencontre Antoine, celui qui deviendra mon amoureux et le père de mon garçon.

Alors installés aux îles Canaries, le travail et les études d'Antoine nous incitent à déménager en France, son pays natal. Au moment du déménagement, notre bébé est âgé de six mois et je ne parle pas du tout le français.

Trois ans plus tard, nous partons pour le Canada, où une belle opportunité d'emploi se présente pour Antoine. Sa sœur, qui habite à L'Islet, nous propose de les rejoindre dans la région. **À mon arrivée, je suis plutôt déstabilisée. Moi qui croyais avoir appris le français, je ne comprends rien à la langue québécoise !**

L'adaptation se fait chaque jour, mais rapidement on se sent bien ici. Nous développons un beau réseau et nous adorons notre milieu de vie. **Le fleuve à proximité me rappelle les îles Canaries. De mon village, je pouvais voir l'autre île en face. Ça me fait le même effet. Ça m'apaise, je me sens chez moi.**

Aujourd'hui dans la région depuis près de 10 ans, je confirme que ça n'a pas toujours été facile. Le plus difficile : me trouver un emploi intéressant sans pouvoir compter sur mon diplôme, qui n'est pas reconnu au Québec. Cependant, depuis un an, j'occupe un poste de rêve ! Je suis intervenante au Centre-Femmes La Jardilec. Enfin, mon expérience est reconnue. C'est vraiment valorisant.

Mon souhait : que les immigrants qui s'installent au Québec soient mieux accompagnés. C'est encourageant de voir que la MRC y travaille actuellement. Si ça peut aider d'autres gens, tant mieux. Moi, je m'y plais vraiment en tout cas ! D'ailleurs, nous amorçons bientôt les démarches pour obtenir notre citoyenneté canadienne. C'est une grande étape.





PORTRAIT « S'enraciner ici »



Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

Juan

De l'Équateur à Sainte-Louise

SES COUPS DE CŒUR

La liberté qu'il ressent ici

La beauté des paysages

Le foisonnement culturel

J'ai grandi en Amérique du Sud, dans un petit village de l'Équateur. C'est dans mon pays, lors de mon baccalauréat en agronomie, que j'ai rencontré ma douce moitié québécoise, Caroline. Nous avons deux filles. La première est née en Équateur, la seconde au Québec.

C'est par amour que j'ai immigré au Québec. Nous avons d'abord emménagé à Montréal où nous avons passé 21 ans. En été, nous venions nous ressourcer à Sainte-Louise, sur la terre familiale héritée par ma conjointe et ses deux frères. C'est seulement il y a deux ans que j'ai entrepris de la mettre en culture. Je m'y suis donc installé à temps plein pour honorer cette terre et lui donner de la valeur grâce à mon expertise.

Ça fait maintenant près d'un an et demi que je suis dans la région. Mon arrivée s'est plutôt bien passée. **J'ai vraiment senti mon intégration lors d'une soirée cabaret au village.** J'adore la musique et j'en joue de façon professionnelle depuis mes 18 ans. Lors de cette soirée, j'ai présenté deux chansons typiques de mon pays. Ma performance a impressionné les gens qui sont venus à ma rencontre. **À partir de ce moment, je n'étais plus un étranger mais plutôt « Juan, le musicien du 4^e rang », ce qui m'a fait plaisir.**

Côté agriculture, j'ai été surpris de constater à quel point les méthodes sont différentes ici. En Équateur, la culture de la terre est entièrement faite à la main. Il n'y a rien d'automatisé. De plus, j'ai dû m'ajuster au climat et je me suis fait prendre par quelques gels au sol. Je sais maintenant ce qui pousse bien. Je cultive à la main et de façon biologique de nombreux légumes que je vends localement. Ils sont très appréciés, en particulier mes carottes, reconnues comme étant sucrées et délicieuses.

Jusqu'à tout récemment, j'occupais un emploi chez Premier Tech. L'horaire flexible me permettait de m'occuper de mes jardins dans la journée et de travailler le soir. Par choix, je me concentre maintenant à 100 % sur mes projets d'agriculture. **Je suis heureux de travailler sur ce qui me passionne, en plus d'être quotidiennement en contact avec la nature, entouré de beauté et de tranquillité.**



PORTRAIT « S'enraciner ici »



Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

Thomas

De la France à Sainte-Perpétue

SES COUPS DE CŒUR

L'esprit de famille et de communauté

Les nombreuses possibilités offertes

La facilité d'accès à la propriété

C'est Karine, ma femme, aujourd'hui mère de nos trois magnifiques filles, qui me fait découvrir le Québec. En 2003, on se rencontre dans ma ville natale, Bordeaux, alors que nous faisons les vendanges. Après une séparation de près d'un an, Karine me retrouve en France, puis nous partons pour le Québec quelques mois plus tard.

C'est en sol québécois que Karine tombe enceinte. Alors installés à Lévis, nous partons pour Sainte-Louise, où une amie nous offre du travail. Je savoure le bonheur d'être à la campagne. On s'y sent bien et, tranquillement, on agrandit la famille et on s'enracine. Quelques années après, on achète notre maison à Sainte-Perpétue. **Comparativement à la France, l'accès à la propriété est beaucoup plus facile ici. Et souvent, on peut profiter d'une bonne superficie de terrain. Mon frère, qui est toujours à Bordeaux, n'en revient pas !**

Quoique j'aimerais voir mes parents et amis français plus souvent, je tripe vraiment sur ma région. J'ai l'impression que tout y est possible! Il suffit d'être créatif et motivé.

C'est aussi un endroit parfait pour élever ses enfants. Partout, ils sont bienvenus ! La communauté est très inclusive. Dès mon arrivée, je me suis fait de bons amis. Ce sont eux et ma blonde qui m'ont aidé à m'adapter à l'hiver que je ne connaissais pas. Au début, j'avais toujours froid, ne sachant pas comment m'habiller ! À Bordeaux, lorsqu'on part faire du ski en montagne, **on a une expression qui dit « Aller à la neige ». C'est comique puisqu'ici, c'est littéralement elle qui vient à nous en nous tombant dessus pendant cinq mois !**

Côté boulot, j'ai fait quelques années en aménagement paysager. Cependant, comme le travail est saisonnier, j'ai opté pour la conception de charpentes en bois massif chez Linéaire design, une petite entreprise de la région. L'équipe est super et mon horaire est flexible. Avec trois enfants et mon groupe de musique, Rastappalaches, c'est essentiel ! Nous donnons quelques concerts par année et on adore ça ! Plein d'opportunités se présentent à moi. J'ai d'ailleurs récemment obtenu ma citoyenneté. **Ici, on peut vraiment dire que c'est une terre de possibilités !**

Habitation

Une petite fermette,
une chaleureuse
demeure ancestrale,
une maisonnée au
cœur du village...



Dans Région L'Islet,
votre rêve de devenir
propriétaire est
accessible.

PAR ICI



Où chercher ?

Vous êtes à la recherche d'un nid douillet pour vous installer ou déménager dans Région L'Islet ? Voici les ressources à votre disposition :

EN LIGNE

Centris.ca : Pour trouver des propriétés à vendre par les courtiers immobiliers. Débutez votre recherche en inscrivant Chaudière-Appalaches dans la barre de recherche. Sélectionnez le mode de présentation par carte et faites un gros plan sur le secteur de la région et ses 14 municipalités. Mettez en favori les propriétés qui vous intéressent.

DuProprio.com : Pour consulter les maisons à vendre directement par le propriétaire. Débutez votre recherche en ciblant la région de Chaudière-Appalaches, puis, sélectionnez les 14 municipalités de Région L'Islet. Afin de ne rien manquer, créez votre compte et demandez à recevoir des alertes qui correspondent à vos critères de recherches.

Kijiji.ca : Pour rechercher des propriétés à vendre ou à louer dans Région L'Islet, sélectionnez la section « Immobilier » et faites une recherche par distance. Inscrivez le code postal de Tourville (GOR 4M0 - la municipalité la plus au centre du territoire) et sélectionnez 50 km autour. Que ce soit pour acheter ou louer, vous pourrez faire de belles trouvailles qui ne sont pas encore affichées ailleurs. En vous inscrivant aux alertes Kijiji, vous serez avisé de toutes nouvelles inscriptions.

Ton toit – Région L'Islet (facebook.com/groups/ton-toit) : Pour trouver une maison à vendre ou à louer, ou encore un logement ou une chambre à louer, devenez membre du groupe Facebook public « Ton toit - Région L'Islet ». Vous pourrez indiquer ce que vous cherchez et consulter les différentes offres des membres.

PETITES ANNONCES

Journaux

Consultez l'édition papier ou en ligne de L'Oie blanche (Montmagny-L'Islet) et du Placoteux (L'Islet-Kamouraska) publiée chaque semaine, selon votre lieu de résidence. Des propriétés à vendre et à louer dans la région y sont annoncées.

Babillards

Surveillez les babillards des différents commerces de la région. Des propriétés à vendre et des logements à louer y sont parfois affichés.



Acheter une propriété

En vous installant dans Région L'Islet, vous pourriez profiter de certains **avantages liés à la construction, la rénovation ou l'achat** de votre propriété ou d'un terrain. Plusieurs municipalités ont développé des projets domiciliaires très intéressants et offrent un soutien financier pour vous appuyer dans ce projet. Visitez le site region-lislet.com/carte pour consulter les fiches « Avantages municipalités » et prendre connaissance des différents incitatifs offerts.

Lors de l'achat, vous aurez probablement besoin des services d'un **inspecteur en bâtiment** et d'un **notaire**. Afin de connaître ceux qui opèrent dans la région, consultez :

Association des inspecteurs en bâtiment du Québec

🔗 aibq.qc.ca

Chambre des notaires du Québec

🔗 cnq.org/fr/trouver-un-notaire

Pour votre **prêt hypothécaire**, consultez la liste des institutions financières présentes sur le territoire, en page 76.



Emplois

Dans Région L'Islet,
votre expertise est
convoitée.

Entrepreneur ou
salarié, développez
votre carrière comme
vous l'entendez.

Ici, c'est possible.



PAR ICI



Aide à la recherche d'emploi

ORGANISMES

Votre douce moitié ou vous-même cherchez un emploi dans Région L'Islet ? Ces organismes pourront vous appuyer dans vos démarches !



Carrefour jeunesse-emploi de la MRC de L'Islet

Vous avez entre 15 et 35 ans ? Vous cherchez l'emploi rêvé, un stage, un emploi d'été ou un emploi étudiant à temps partiel ? Vous envisagez un retour à l'école ? L'équipe qualifiée du CJE vous accompagne gratuitement dans l'ensemble de vos projets.

✉ cjel@cjelislet.qc.ca
cjelislet.qc.ca

L'Islet

📍 250, boul. Nilus-Leclerc, local 1
☎ 418 247-7335

Tourville

📍 962, rue des Trembles, bureau 300
☎ 418 359-3730

Profiter pleinement de la vie grâce à un équilibre parfait entre travail et vie personnelle.

#MONLISLET

Centre d'aide et de recherche d'emploi Montmagny-L'Islet (CARE)

Trouvez un emploi à la hauteur de vos attentes et vos compétences avec le CARE. Son rôle : vous soutenir dans votre recherche d'emploi, votre orientation de carrière ou même votre retour aux études. Deux points de service se trouvent dans Région L'Islet : un à Saint-Jean-Port-Joli et l'autre à Saint-Pamphile. La plupart des services offerts sont gratuits et plusieurs formules sont proposées afin de s'adapter à votre horaire et vos besoins. Avec un taux de placement de près de 94 %, c'est un arrêt incontournable !

☎ 418 248-9559 ou 1 877 337-9559 (sans frais)

✉ info@lecare.ca
lecare.ca

Centre local d'emploi de L'Islet

Ce service vise à vous soutenir dans vos démarches de recherches ou de retour à l'emploi. L'aide accordée peut être de nature financière, si vous êtes éligible à l'un des programmes offerts, ou se traduire par un accompagnement personnalisé. Prenez rendez-vous pour rencontrer un conseiller.

📍 319, boul. Nilus-Leclerc,
bureau 5, case postale 247
L'Islet

☎ 418 247-3954

✉ quebec.ca

Le Service externe de main-d'œuvre (SEMO)

Un membre de votre famille ou vous-même vivez avec une limitation ? C'est possible de trouver un emploi. Le SEMO de L'Islet pourra vous conseiller, vous aider dans vos recherches et vous appuyer dans votre intégration et votre maintien en emploi. Contactez votre ressource en main-d'œuvre pour Région L'Islet afin d'en savoir davantage.

📍 319, boul. Nilus-Leclerc,
bureau 5, case postale 247
L'Islet

☎ 418 247-3635

✉ semochaudiereappalaches.ca

== AFFICHAGE EN LIGNE ==

Vous préférez faire vos recherches d'emploi par vous-même ? Voici quelques sites qui présentent les offres disponibles dans Région L'Islet. Rien ne vous empêche de combiner vos forces avec celles des organismes d'aide à l'emploi !

Emploi Québec

✉ placement.emploi.quebec.gouv.qc.ca

Carrefour jeunesse-emploi de la MRC de L'Islet

✉ facebook.com/cjelislet

Place aux jeunes en région

✉ placeauxjeunes.qc.ca/emplois

Centre d'aide et de recherche d'emploi Montmagny-L'Islet

✉ lecare.ca/fr/bottin-des-offres-demploi

Journal L'Oie blanche

✉ journaloieblanche.com/emploi

Journal Le Placoteux

✉ leplacoteux.com/emploi



QUELQUES GRANDS EMPLOYEURS

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS)

📍 22, avenue Côté
Montmagny

📍 monemploiensante.ca

Daaquam

📍 43, 6^e rang
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3331

📍 daaquam.com

Fonderie Poitras

📍 168, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet

☎ 418 247-5041

📍 fonderiepoitras.com

L. & G. Cloutier

📍 303, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet

☎ 418 247-5071

📍 lgcloutier.com

Les industries Amisco

📍 33, 5^e Rue
L'Islet

☎ 418 247-5025

📍 amisco.com

Maibec

📍 24, 6^e Rang
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3331

📍 maibec.com

Matériaux Blanchet

📍 1030, route Elgin Sud
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3344

📍 [materiauxblanchet.ca/
contact_saint_pamphile](http://materiauxblanchet.ca/contact_saint_pamphile)

Ouellet Canada

📍 180, 3^e Avenue
L'Islet

☎ 418 247-3947

📍 ouellet.com

Plastiques Gagnon

📍 117, avenue De Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3361

📍 plastiquesgagnon.com

Rousseau Métal

📍 105, avenue De Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 1 866 463-4270

📍 rousseau-metal.com

Transbois Canada

📍 631, route Elgin Nord
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3371

📍 transbois.com

Umano Medical

📍 230, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet

☎ 418 247-3986

📍 umanomedical.com

Entreprendre

Vous avez la fibre entrepreneuriale ? Vous êtes au bon endroit ! Dans Région L'Islet, il y a de la place pour les projets novateurs. Pour vous soutenir dans votre idée d'entreprise, voici les ressources qui sont là pour vous.



RESSOURCES DISPONIBLES


Développement économique MRC de L'Islet

Un projet de démarrage, d'expansion ou de consolidation d'entreprise ? Pensez au service de développement économique de la MRC de L'Islet. Une équipe chevronnée vous soutient et vous accompagne dans les différentes phases de votre développement, de l'octroi de financement à la planification, en passant par la réalisation de votre projet d'affaires. Vous pourriez aussi être jumelé à un mentor si vous le désirez.

📍 34A, rue Fortin
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3076

🔗 mrclislet.com/developpement-economique



**Avoir la tête pleine
de projets et l'élan
du cœur pour les
réaliser. Ici, c'est
possible.**

#MONLISLET



Centre d'aide aux entreprises Montmagny-L'Islet

Le Centre d'aide aux entreprises (CAE) est également partenaire de votre réussite en affaires. En collaboration avec les institutions financières et les professionnels de la région, il vous offre du financement et un accompagnement dans votre projet, que vous soyez en démarrage, en expansion ou encore que vous prévoyez faire l'acquisition d'une entreprise existante.

📍 191, chemin des Poirier
Montmagny

☎ 418 248-4815

✉ info@caeml.qc.ca
caeml.qc.ca

Carrefour jeunesse-emploi de la MRC de L'Islet

Vous avez entre 15 et 35 ans et vous pensez avoir un profil entrepreneurial ? Pour connaître les différentes étapes à franchir pour vous lancer en affaires et les programmes jeunesse qui peuvent vous soutenir, le CJE de la MRC de L'Islet est là pour vous ! Son rôle : stimuler l'entrepreneuriat jeunesse en favorisant les projets entrepreneuriaux et en offrant un accompagnement adapté.

✉ cjel@cjelislet.qc.ca
cjelislet.qc.ca

L'Islet

📍 250, boul. Nilus-
Leclerc, local 1

☎ 418 247-7335

Tourville

📍 962, rue des
Trembles, bureau 300

☎ 418 359-3730

Cours de Lancement d'une entreprise

Deux Centres de formation professionnelle (CFP) proposent une attestation de spécialisation professionnelle en Lancement d'une entreprise. Ce cours est une excellente façon de valider votre idée d'affaires et démarrer votre projet grâce à l'élaboration de votre plan d'affaires. Ateliers offerts en soirée et coaching individuel offert de jour ou de soir. Possibilité de débiter le programme à différents moments durant l'année.

CFP L'Envolée

📍 141, boul. Taché Est
Montmagny

☎ 418 248-2370, poste 4770

✉ cfpenvolee.com

CFP Pavillon-de-l'Avenir

📍 140, 4^e Avenue Painchaud
La Pocatière

☎ 418 862-8204, poste 2114

✉ lancementduneentreprise@cskamloup.qc.ca
web.cskamloup.qc.ca/cfppa

Espace de coworking

Vous démarrez votre entreprise ou travaillez de la maison et vous aimeriez faire du réseautage avec d'autres professionnels ? Essayez l'espace de cotravail, aussi appelé « coworking » !

📍 4, avenue De Gaspé Est
Saint-Jean-Port-Joli

✉ coworkinglislet@mrclislet.com
facebook.com/

[Espace-Coworking-MRC-LIslet-1420678991564701/](https://www.facebook.com/Espace-Coworking-MRC-LIslet-1420678991564701/)

Famille

Notre région est
familiale et inclusive.

Ici, la communauté
est tissée serrée.

On prend le temps de
vivre et de partager.



PAR ICI



Pour la famille

Dans Région L'Islet, l'esprit de communauté et l'entraide sont bien réels. Plusieurs organismes et regroupements travaillent à soutenir et répondre aux besoins des familles et de la population. En voici quelques-uns susceptibles de vous intéresser.



Maison de la Famille de la MRC de L'Islet

Une ressource inestimable ! Haltes-garderies, ateliers de cuisine collective, activités pour la famille, aide à domicile, soutien matériel et financier aux familles à faible revenu, etc. Tous ces services contribueront à vous faciliter la vie.

📍 21, rue Principale
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3737

✉ maisondefamille@globetrotter.net
maisonfamillemrcislet.com

**Offrir à ses enfants
un milieu de vie
riche, inspirant et
sécuritaire.**


#MONLISLET

Coop Saute-Mouton

Ce parc intérieur de psychomotricité et cirque, conçu pour les enfants de 0 à 10 ans, est aussi un espace de rencontre et d'échange pour les parents. Organisez-y l'anniversaire de votre enfant ou louez la remorque Saute-Mouton qui se déplace chez vous lors de votre événement. La formule est idéale !

 318, rue Verreault
Saint-Jean-Port-Joli

 418 358-0998

 coopsautemouton@gmail.com
coopsautemouton.com

Le Re-Lait Montmagny-L'Islet

C'est LA ressource pour les nouvelles mamans qui allaitent ou allaiteront bientôt. Le Re-Lait vous offre sans frais de l'information, du soutien et des conseils en lien avec l'allaitement ainsi qu'un accompagnement avec une marraine d'allaitement et des rencontres mensuelles.

 418 291-8383

 allaitement@lerelait.com
lerelait.com

Coop de services à domicile L'Islet Nord-Sud

Nouvellement parents ou trop occupés avec l'horaire chargé de votre famille ? La Coop peut s'occuper de votre ménage et de la préparation de certains repas. Selon votre revenu et votre situation familiale, une subvention pourrait être offerte avec la Régie d'assurance maladie du Québec.

 598, route de l'Église
Saint-Jean-Port-Joli

 418 598-7488

 csd@csdlisletnordsud.com
cooplisletns.com

Les Z'Imparfaits

Créée par une éducatrice spécialisée et coach familial, cette entreprise accompagne la famille pour permettre aux petits et grands d'adopter de saines habitudes de vie et de bien se développer. Rencontres personnalisées à domicile ou à distance, outils éducatifs, plans d'intervention et ateliers sont offerts. Contactez Geneviève Harvey-Miville pour en savoir plus.

 418 356-7990

 leszimparfaits@hotmail.com
facebook.com/leszimparfaits

L'Espace Zen

L'Espace Zen a pour mission d'aider la famille et les individus à trouver leur équilibre et favoriser leur bien-être. La fondatrice Maude Dubé partage ses valeurs de simplicité et propose de ralentir le rythme grâce à des ateliers en ligne, des outils et différents produits et astuces zéro déchet.

 418 356-7536


 info@espacefamillezen.com

Centre-Femmes La Jardilec

Parce qu'entre femmes, c'est parfois plus facile, La Jardilec vous offre un espace d'écoute, de partage et d'échange. L'organisme propose des groupes de discussions, une section d'ouvrages à consulter, des rencontres avec ou sans rendez-vous et des ateliers ponctuels qui s'adressent aux femmes, aux mères et à leur jeune fille.

 25, rue Gérard-Ouellet
Saint-Jean-Port-Joli

 418 598-9677

 info@cflajardilec.org
cflajardilec.org



Havre des Femmes

Le Havre des Femmes est une maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. Vous y trouverez de l'écoute téléphonique, de l'hébergement 24 heures/24, 7 jours/7, de l'intervention spécialisée et de l'accompagnement. Tous les services sont confidentiels et gratuits et il est possible de vous rencontrer dans votre municipalité.

☎ 418 247-7622

✉ lehavredesfemmes@videotron.ca
lehavredesfemmes.com

Centre Yvon-Mercier (Entraide au masculin Côte-Sud)

Vous êtes un homme et vous vivez des difficultés personnelles, conjugales ou familiales (conflits, problèmes de couple, violence, communication difficile, deuil, etc.) ? N'hésitez pas à communiquer en toute confidentialité avec notre organisme. Nos services professionnels sont sans frais.

📍 62, chemin Lamartine Ouest
L'Islet

☎ 418 247-5030

✉ entraideaumascuлин@videotron.ca
entraideaumascuлин.com

POUR CONNAÎTRE L'ENSEMBLE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE RÉGION L'ISLET

Corporation de développement communautaire ICI Montmagny-L'Islet

📍 318, rue Verreault, bureau 24
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 358-6001

✉ ici.ml.gd@gmail.com
icimontmagnylislet.blogspot.com

Politiques familiales

Selon l'endroit où vous décidez de vous installer, **certaines avantages sont offerts aux familles** grâce à la politique familiale. Découvrez ceux qui concernent votre municipalité en visitant le site regionlislet.com/carte.

Pour les jeunes exclusivement !

MAISONS DES JEUNES

Votre ado aura de quoi faire avec la Maison des jeunes ! Ce lieu réservé aux 12-17 ans est parfait pour retrouver ses amis, échanger avec des animateurs qualifiés, cuisiner en groupe ou participer à des activités d'implication citoyenne.

MDJ L'Islet-Nord – local de Saint-Jean-Port-Joli

📍 10-B, avenue De Gaspé Est

☎ 418 598-3942

✉ mdj.lislet.nord@gmail.com
mdj-lislet-nord.com

MDJ L'Islet-Nord - local de L'Islet

📍 112, chemin des Pionniers Ouest

☎ 418 607-0650

✉ mdj.lislet.nord@gmail.com
mdj-lislet-nord.com

MDJ Frontières du Sud - Saint-Pamphile

📍 195, rue Saint-Pierre

☎ 418 356-5655

✉ maisondesjeunes@globetrotter.net
facebook.com/mdj.frontieresdusud

CAMPS D'ÉTÉ

En été, ça bouge pour les jeunes de Région L'Islet. Pendant le congé des classes, plusieurs options s'offrent à vos enfants. De nombreuses municipalités proposent un camp de jour. Consultez les fiches « Avantages municipalités » disponibles à l'adresse regionlislet.com/carte pour voir lesquelles.

De plus, des programmes particuliers sont offerts à ces endroits :

Camp Trois-Saumons

✉ camps-odysee.com/trois-saumons

La Nature m'éclaire

✉ lanaturemeclaire.com

Centre d'équithérapie La Remontée

✉ centredequitherapielaremontee.com

Ranch du domaine Champêtre

✉ ranchdudomainechampetre.com

Ranch Grain de Selle

✉ ranch-grain-de-selle.com

Ferme Bouchard Dupont

✉ fermeboucharddupont.com

Club Magny-Gym

✉ magnygym.com

Votre adolescent (12-17 ans) peut recevoir de l'aide en persévérance scolaire et/ou participer à un Camp de jour entrepreneurial offert par le Carrefour jeunesse-emploi de la MRC de L'Islet.

✉ cjelislet.qc.ca



16-35 ans

POLITIQUE JEUNESSE

En tant que jeune, vous serez bien dans Région L'Islet ! Pourquoi ? Entre autres, parce que la MRC de L'Islet a adopté en 2018 une Politique jeunesse, initiative visionnaire encore peu répandue au Québec. Concrètement, ça veut dire que les élus, les organismes et les jeunes travaillent ensemble pour s'assurer que les 16-35 ans participent activement au dynamisme de la région et sont fiers d'y vivre.

Pour consulter la Politique jeunesse et le plan d'action, visitez le regionlislet.com/16-35ans.

PARTICIPATION CITOYENNE

Vous pouvez aussi vous impliquer et faire une différence dans la communauté. Pour en savoir plus, contactez le Carrefour jeunesse-emploi de la MRC de L'Islet.

✉ cjel@cjelislet.qc.ca
cjelislet.qc.ca

L'Islet

📍 250, boul. Nilus-
Leclerc, local 1
☎ 418 247-7335

Tourville

📍 962, rue des
Trembles, bureau 300
☎ 418 359-3730

**Concrétiser ses
rêves sur une terre
de possibilités.**

#MONLISLET

Éducation

Avoir le fleuve comme
cour d'école, la forêt
comme terrain de jeu,
sa classe au sommet
de la montagne.

C'est ça grandir
et étudier dans
Région L'Islet.



PAR ICI



Centres de la petite enfance et services de garde

Avec les quatre installations en Centre de la petite enfance (CPE) et les nombreux services de garde en milieu familial disponibles sur le territoire, impossible de ne pas trouver un endroit fiable, sécuritaire et agréable pour votre enfant.



**Triper sur
l'éducatrice de son
enfant et le milieu
de vie wow! qu'elle
lui offre.**

#MONLISLET

CPE

CPE Les Coquins - bureau chef (0 à 17 mois)

📍 16, avenue De Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3758

✉ coquins@globetrotter.net

Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

CPE Les Coquins de L'Islet (18 mois à 5 ans)

📍 11, rue du Héron
L'Islet

☎ 418 247-3758

✉ mondemagique@globetrotter.net

Au petit monde magique (0 mois à 5 ans)

📍 145, 1^{er} Rue
Saint-Pamphile

☎ 418 356-5950

✉ mondemagique@globetrotter.net

CPE Les Petits souliers (18 mois à 5 ans)

📍 355, rue Verreault
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-6169

✉ les.petits.souliers@globetrotter.net

HALTE-GARDERIE

Ce service de dépannage de Halte-garderie éducative est offert par la Maison de la Famille de la MRC de L'Islet. Votre enfant (18 mois à 5 ans) passera une journée géniale pendant que vous rechargez vos batteries. Disponible à Saint-Pamphile, Saint-Roch-des-Aulnaies, Saint-Aubert et L'Islet. Les enfants des municipalités voisines sont bienvenus ! 2,50 \$ pour une demi-journée, 5 \$ pour la journée complète. Réservation requise.

Pour information et réservation :

☎ 418 356-3737, poste 105

✉ [maisonfamillemrcclislet.com/
activites-et-services-suite/halte-garderie](http://maisonfamillemrcclislet.com/activites-et-services-suite/halte-garderie)

INSCRIRE VOTRE ENFANT EN SERVICE DE GARDE

Pour inscrire votre enfant sur la liste d'attente des **CPE** dans Région L'Islet, vous devez obligatoirement passer par La Place 0-5 ans, guichet unique disponible en ligne. Il est recommandé de faire cette démarche dès les premiers mois de grossesse.

✉ laplace0-5.com

Vous pouvez aussi accéder aux **services de garde en milieu familial subventionnés** présents dans l'une des 14 municipalités en contactant directement les éducatrices ou en visitant le site Web du CPE Les Coquins, onglet Liste des places en milieu familial.

Surveillez également les babillards des endroits publics et parlez-en à votre entourage. Quelques **services de garde privés en milieu familial** sont également disponibles.

Établissements scolaires

ÉCOLES PRIMAIRES (MATERNELLE À 6^E ANNÉE) *

École Jeanne-De Chantal

📍 88, rue Mgr-Bernier
L'Islet

☎ 418 247-5313

📧 jeanne-dechantal.cscotesud.qc.ca

École Saint-François-Xavier

📍 25, chemin des Pionniers Ouest
L'Islet

☎ 418 247-3147

📧 saint-françois-xavier.cscotesud.qc.ca

École Aubert-De Gaspé

📍 43, rue Principale Ouest
Saint-Aubert

☎ 418 598-3207

📧 aubert-degaspe.cscotesud.qc.ca

École de Saint-Cyrille

📍 282, rue de l'École
Saint-Cyrille-de-Lessard

☎ 418 247-5370, poste 5500

📧 saint-cyrille.cscotesud.qc.ca

École Saint-Jean

📍 5, Place de l'Église
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3008

📧 saint-jean.cscotesud.qc.ca

* Un service de transport scolaire est organisé pour chacun de ces établissements.

Participer à
l'activité scolaire de
son tout-petit parce
qu'on a le goût et le
temps de le faire.

#MONLISLET

Photo : Catherine Chouinard Photographie

École de Saint-Marcel

📍 46, chemin Taché Est
Saint-Marcel

☎ 418 356-2630

🔗 saint-marcel.cscotesud.qc.ca

École Saint-Joseph

📍 58, rue du Collège
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3161

🔗 saint-joseph.cscotesud.qc.ca

École de la Marée-Montante

📍 1032, route de la Seigneurie
Saint-Roch-des-Aulnaies

☎ 418 856-7045

🔗 web.cskamloup.qc.ca/etoileoreemaree

École de l'Orée-des-Bois

📍 504, rue Principale
Sainte-Louise

☎ 418 856-7048

🔗 saintelouise.qc.ca/ecole-primaire-de-loree-des-bois

École de Sainte-Félicité

📍 714, rue Principale
Sainte-Félicité

☎ 418 359-3043

🔗 sainte-felicite.cscotesud.qc.ca

École des Hauts-Sommets

📍 5, rue du Couvent
Sainte-Perpétue

☎ 418 359-2969

🔗 hauts-sommets.cscotesud.qc.ca

INSCRIRE VOTRE ENFANT À L'ÉCOLE PRIMAIRE OU SECONDAIRE

Pour inscrire votre enfant dans une **école primaire ou secondaire publique** de Région L'Islet, visitez le site Web de la Commission scolaire de la Côte-du-Sud.

Pour les municipalités de Saint-Roch-des-Aulnaies et Sainte-Louise, consultez le site de la Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup.

CS de la Côte-du-Sud : cscotesud.qc.ca/parents-et-eleves/admission-et-inscription

CS de Kamouraska-Rivière-du-Loup : présentez-vous au secrétariat de l'école sur les heures de bureau ou visitez le cskamloup.qc.ca (pour une réinscription).

Des documents seront requis, par exemple, l'original du certificat de naissance de l'enfant. Aucuns frais d'inscription sont exigés pour les établissements publics. Toutefois, des droits de scolarité et une contribution financière additionnelle sont exigés aux élèves qui ne sont pas considérés comme résidents du Québec, à moins d'une exemption.

Pour une inscription au Collège de Sainte-Anne-de-La-Pocatière (**école secondaire privée**), visitez le leadercsa.com, section Admission. Comme cet établissement est privé, une contribution financière pour les services éducatifs, comprenant les droits d'admission et d'inscription, est exigée.



Photo : Catherine Chouinard Photographie

ÉCOLES SECONDAIRES ET COLLÈGE PRIVÉ (SECONDAIRE 1 À 5)*

École secondaire Bon-Pasteur

📍 166, chemin des Pionniers Ouest
L'Islet

☎ 418 247-3957

🔗 secondairebonpasteur.cscotesud.qc.ca

École secondaire de la Rencontre

📍 240, rue Saint-Pierre
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3314

🔗 secondairedelarencontre.cscotesud.qc.ca

Collège de Sainte-Anne-de-La-Pocatière (Collège privé)

📍 100, 4^e Avenue
La Pocatière

☎ 418 856-3012

🔗 leadercsa.com

CENTRES D'ÉTUDES COLLÉGIALES (CÉGEPs)

Centre d'études collégiales de Montmagny

📍 115, boul. Taché Est
Montmagny

☎ 418 248-7164

🔗 cegeplapocatiere.qc.ca/CECM/Accueil.html

Cégep de La Pocatière

📍 140, 4^e Avenue
La Pocatière

☎ 418 856-1525

🔗 cegeplapocatiere.qc.ca

* Un service de transport scolaire est organisé pour chacun de ces établissements.

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

CFP L'Envolée

📍 141, boul. Taché Est
Montmagny

☎ 418 248-2370

📧 cfplenvolee.com

CENTRES D'ÉDUCATION DES ADULTES

Centre d'éducation des adultes de Montmagny/L'Islet-Nord

📍 111, rue Saint-Pierre
Montmagny

☎ 418 248-0181

📧 ceamontmagny-lisletnord.cscotesud.qc.ca

Centre d'éducation des adultes de L'Islet-Sud

📍 240, rue Saint-Pierre
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3314

📧 fglissetsud@cscotesud.qc.ca
[cscotesud.qc.ca/ecoles-et-centres/
formation-generale-des-adultes/etablisements/](http://cscotesud.qc.ca/ecoles-et-centres/formation-generale-des-adultes/etablisements/)

Alphabétisation et francisation

ORGANISMES D'ALPHABÉTISATION

L'ABC des Hauts Plateaux Montmagny-L'Islet *

Pour les municipalités de Tourville, Sainte-Perpétue, Saint-Pamphile, Saint-Adalbert, Saint-Marcel, Sainte-Félicité et Saint-Omer.

📍 21, rue Principale
Saint-Pamphile

☎ 418 356-3737

📧 abcsud.com

Apprendre autrement *

Pour les municipalités de Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Roch-des-Aulnaies, Saint-Aubert, Sainte-Louise, L'Islet, Saint-Damase-de-L'Islet et Saint-Cyrille-de-Lessard.

📍 2A, Place de l'Église
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-9780

📧 apprendre-autrement.com

* Service de francisation disponible.



Photo : Catherine Chouinard Photographie

FRANCISATION

Centre d'éducation des adultes de Montmagny/L'Islet-Nord

📍 111, rue Saint-Pierre
Montmagny

☎ 418 248-0181

🔗 [ceamontmagny-lisletnord.cscotesud.qc.ca/
formation](http://ceamontmagny-lisletnord.cscotesud.qc.ca/formation)

Cégep de La Pocatière - Service aux entreprises

(Formation sur mesure pour les travailleurs - Français
langue seconde)

📍 140, 4^e Avenue
La Pocatière

☎ 418 856-1525

🔗 formationextra.com/formation-en-entreprise

Commission scolaire de la Côte-du-Sud Service aux entreprises

(Formation sur mesure pour les travailleurs)

📍 157, rue Saint-Louis
Montmagny

☎ 418 248-1001, poste 8492

🔗 caroline.marchand@cscotesud.qc.ca
cscotesud.qc.ca

Santé

Région L'Islet prend
soin de vous.

Du suivi de santé au
traitement médical,
tout est en place pour
garder la forme!



PAR ICI



Établissements et services de santé

Pour des services de santé complets, deux hôpitaux sont à proximité. En tant que résident de Région L'Islet, l'Hôpital de Montmagny est votre centre hospitalier de référence.



Améliorer sa santé en diminuant les facteurs de stress et en vivant dans un milieu sain et stimulant.

#MONLISLET

HÔPITAUX

Hôpital de Montmagny

📍 350, boul. Taché Ouest

☎ 418 248-0630

🔗 ciyss-ca.gouv.qc.ca/services-offerts/services-hospitaliers/hopital-de-montmagny

Hôpital Notre-Dame-de-Fatima (La Pocatière)

📍 1201, 6^e Avenue Pilote

☎ 418 856-7000

🔗 ciyss-bsl.gouv.qc.ca

CLSC

Pour une consultation avec ou sans rendez-vous, un suivi médical, des prélèvements ou un service de radiologie, deux CLSC sont présents sur le territoire. Vous pouvez y consulter un médecin ou une infirmière praticienne. Des professionnels tels que des physiothérapeutes, orthophonistes et travailleurs sociaux peuvent soutenir votre famille en cas de besoin.

CLSC de Saint-Jean-Port-Joli

 430, rue Jean-Leclerc

 418 598-3355

CLSC de Saint-Pamphile

 103, rue du Foyer Nord

 418 356-3393

ACCÉDEZ À UN MÉDECIN DE FAMILLE

Vous désirez être suivi par un médecin de famille ?

Faites-en la demande en ligne au gamf.gouv.qc.ca ou en composant le **1 844 309-0630**.

Prévoyez un délai d'attente. Entre temps, si vous devez consulter un médecin ou effectuer un suivi de santé non urgent, présentez-vous au CLSC le plus près de chez vous.

PHARMACIES

Près de chez vous, vous trouverez assurément une pharmacie. Pour assurer une bonne couverture, elles sont réparties sur le territoire à L'Islet, Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Pamphile et Sainte-Perpétue.

L'Islet

Uniprix

📍 310, boul. Nilus-Leclerc

☎ 418 247-3978

Saint-Jean-Port-Joli

Uniprix

📍 8, avenue De Gaspé Ouest

☎ 418 598-3003

Brunet

📍 445, route de l'Église

☎ 418 598-3071

Saint-Pamphile

Familiprix

📍 35, rue Principale

☎ 418 356-3341

Sainte-Perpétue

Familiprix

📍 361, rue Principale

☎ 418 359-3388

Grossesse et accouchement

La famille s'agrandit ?
Félicitations ! Vous trouverez
dans Région L'Islet diverses
ressources pour bien vivre
votre grossesse et préparer
votre accouchement.



SUIVI DE GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

Hôpital de Montmagny

📍 350, boul. Taché Ouest
Montmagny

☎ 418 248-0630

📄 [ciss-ca.gouv.qc.ca/services-offerts/
services-hospitaliers/hopital-de-montmagny](https://ciss-ca.gouv.qc.ca/services-offerts/services-hospitaliers/hopital-de-montmagny)





Photo : Catherine Chouinard Photographie

C'EST ICI

Médecins, infirmières, dentistes, physiothérapeutes, optométristes, ostéopathes, herboristes, acupuncteurs, etc.

Vous trouverez ici des spécialistes variés et complémentaires qui ont votre santé à coeur.

Service de sage-femme Mimosa *

(à 1 heure de Région L'Islet)

📍 182, rue de Saint-Romuald
Lévis

☎ 418 839-0205

📌 facebook.com/Service-de-sage-femme-Mimosa-355283994494996/

* Les suivis de grossesse avec la sage-femme peuvent se faire à Montmagny. Ce service est couvert par la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ).

== ACCOMPAGNEMENT == À LA NAISSANCE

Vous désirez être suivie par une accompagnante à la naissance pour la grossesse et l'accouchement ? C'est possible ! Informez-vous auprès de :

Association québécoise des accompagnantes à la naissance

☎ 514 813-8561

📧 admin@aqan-qad.com
aqan-qad.com/membres/recherche



COURS PRÉNATAUX

CLSC de Saint-Jean-Port-Joli

Service public. Cours donnés par des infirmières.

📍 430, rue Jean-Leclerc

☎ 418 598-3355

CLSC de Saint-Pamphile

Service public. Cours donnés par des infirmières.

📍 103, rue du Foyer Nord

☎ 418 356-3393

Cours de préparation à la naissance et yoga prénatal (Saint-Jean-Port-Joli)

Service privé. Cours donnés par une accompagnante à la naissance et une professeure de yoga certifiées.

☎ 418 633-1014

📌 facebook.com/preparationnaissanceyogaprenatal

Photo : Catherine Chouinard Photographie



Transport

Dans Région L'Islet, on est loin d'être à pied.

Pas besoin de métro ni de tramway.

Pour se déplacer, on use de créativité... et ça marche!



PAR ICI



Se déplacer dans Région L'Islet

Vous ne possédez pas de voiture ? Voici les options qui s'offrent à vous pour planifier vos déplacements.



ACCÈS L'ISLET

L'autobus d'Accès L'Islet sillonne la région en semaine pour vous permettre de faire vos courses et aller à vos rendez-vous. Facile d'utilisation et abordable (5 \$ par déplacement), ce service permet aux passagers de circuler à travers la MRC et de se rendre vers Montmagny et La Pocatière.

☎ 1 844 598-8950

👉 mrcislet.com/acceslislet

**Covoiturer pour
aller travailler,
tisser des liens et
changer le monde.**

#MONLISLET

Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

LISTE DES ARRÊTS

SAINT-PAMPHILE

MARCHÉ TRADITION

35, rue Principale

TRANSPORT ADAPTÉ L'ISLET-SUD

35, rue Principale, #210

G. BOURGAULT SERVICES

Connexion rang des Pelletier

SAINT-OMER 1920, route Elgin Nord

SAINT-ADALBERT

ALIMENTATION ST-ADALBERT

128, rue Principale

SAINT-MARCEL

ALIMENTATION BLANCHET

2, Route 285 Nord

SAINTE-FÉLICITÉ

ALIMENTATION A.M.

740, rue Principale

SAINTE-PERPÉTUE

ACCOMODATION LECLERC

415, rue Principale Sud

CASSE-CROÛTE LE TRAITEUR

2, rue de l'Église

TOURVILLE

DÉPANNEUR H & RGAULIN INC.

961, rue Principale

SAINT-OMER

MUNICIPALITÉ DE SAINT-OMER

243, rang des Pelletier

SAINT-DAMASE Salle municipale, 3, Place de l'Église

SAINT-AUBERT

CASSE-CROÛTE CHEZ LINE

420, Route 204

SAINT-JEAN-PORT-JOLI

TIM HORTON

707, route de L'Église

PROMUTUEL (EN FACE)

600, route de L'Église

MAGASIN COOP LA PAIX

321, route de L'Église

L'ISLET

MARCHÉ BONSECOURS

75, des Pionniers Est

MONTMAGNY

COUCHE TARD IRVING

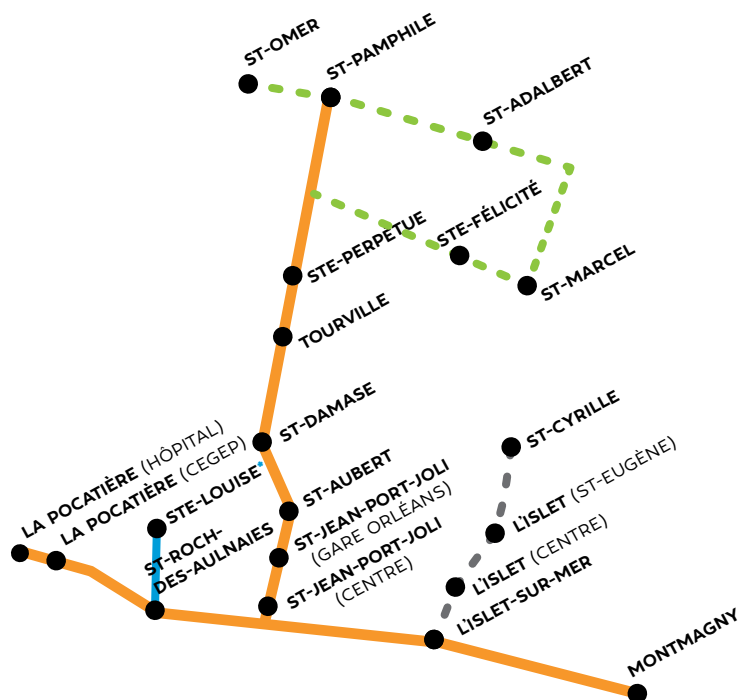
20, boul. Taché Est

GALERIES MONTMAGNY (SUR DEMANDE)

101, boul. Taché Ouest

HÔPITAL (SUR DEMANDE)

350, boul. Taché Ouest



SAINT-ROCH-DES-AULNAIES

ÉPICERIE DU VILLAGE

943, de la Seigneurie

SAINTE-LOUISE

MARCHÉ AUX CAISSONS

537, rue Principale

LA POCATIÈRE

WALMART

160, Route 230 Ouest

DÉPANNEUR PÉTRO-CANADA

100, 6^e Avenue

CEGEP ET HÔPITAL (SUR DEMANDE)



CO-V

Covoiturer pour vous rendre au travail chaque semaine ou pour partir explorer des contrées lointaines, c'est intelligent et facile avec CO-V ! Inscrivez-vous sur le site Web en tant que chauffeur ou passager, c'est gratuit.

☎ 418 358-6001

👉 co-v.ca

ORLÉANS EXPRESS

Vous devez vous rendre à Montréal, Québec ou Rimouski ? À partir de Saint-Jean-Port-Joli, Orléans Express offre au minimum un départ par jour dans ces directions. Pour planifier votre trajet, connaître le tarif exact et réserver en ligne, visitez le site Web.

N.B. Tant pour votre départ que votre retour, vous pouvez contacter Accès L'Islet afin de coordonner votre déplacement une fois à Saint-Jean-Port-Joli.

👉 orleansexpress.com/fr/autobus-saint-jean-port-joli

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF

Vous trouverez dans Région L'Islet un service de transport adapté et collectif qui vous permettra de vous déplacer sur le territoire et vous rendre à l'hôpital de Montmagny. Réservation requise.

Transport adapté et collectif L'Islet-Sud

(Saint-Pamphile, Saint-Adalbert, Saint-Marcel, Sainte-Félicité, Tourville, Saint-Omer et Sainte-Perpétue) :

☎ 418 356-2116

Transport adapté L'Islet-Nord

(Saint-Damase-de-L'Islet, Saint-Aubert, Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Roch-des-Aulnaies, Sainte-Louise, L'Islet et Saint-Cyrille-de-Lessard) :

☎ 418 598-9375

COURS DE CONDUITE

École de Conduite Salbi inc. *

📍 50, boul. Taché Est
Montmagny

☎ 418 248-9787

👉 conduipro.com

* Cours théoriques dispensés une fois par année (septembre) aux écoles secondaires de Saint-Pamphile et de L'Islet ou à quelques reprises durant l'année à Montmagny. Cours pratiques offerts uniquement à Montmagny.

Auto école Steve Duguay

📍 708, 4^e Avenue, bureau 100
La Pocatière

☎ 418 605-0899

👉 moncoursdeconduite.com/ecole-de-conduite/Auto-Ecole-Steve-Duguay--ID-200.php

ÉTAT DU RÉSEAU ROUTIER (EN TEMPS RÉEL)

📍 Ministère des Transports du Québec

☎ 1 888 355-0511

👉 quebec511.info



Photo : Artson Image / Steeve Lapointe


C'EST ICI

Région L'Islet, c'est deux fois la ville de New York en superficie avec **100%** moins de feux de circulation.

0 trafic. **0** stress.

SAAQ

Pour l'obtention ou le renouvellement de votre permis de conduire, vos immatriculations, une demande de reconnaissance de permis international ou étranger, etc. communiquez avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Il est conseillé de téléphoner avant de vous présenter en succursale afin de s'assurer que le service désiré est offert à cet endroit.

 saaq.gouv.qc.ca

Saint-Pamphile (mandataire - locaux de la Caisse Desjardins)

 112, rue Principale Nord

 418 356-3336

Montmagny (centre de services)

 145, boul. Taché Ouest

 1 800 361-7620

La Pocatière (mandataire)

 412, 9^e Rue

 418 856-1697

Détenteur d'un permis de conduire étranger valide ?

Vous pourrez circuler au Québec avec celui-ci les six premiers mois de votre séjour. Après ce délai, il est obligatoire de se prévaloir d'un permis de conduire du Québec. Un examen de compétence devra être effectué afin de l'obtenir. Pour savoir comment procéder, contacter le service d'accueil et d'intégration de la MRC L'Islet.

TAXI

Taxi Pelletier enr.

 418 247-3737



Développement durable

Des initiatives écologiques innovantes, des moyens de consommer de manière responsable, une communauté soucieuse de l'environnement : ça fleurit dans Région L'Islet !



PAR ICI



Initiatives écoresponsables

Dans Région L'Islet, vous trouverez une foule d'initiatives et de services qui encouragent une consommation plus responsable. Grâce à des citoyens et des entrepreneurs inspirés, engagés et créatifs, vivez en accord avec vos valeurs écologiques.

ARBRE-ÉVOLUTION

Le projet calculcarbone.org de cette coopérative de L'Islet vous permet d'évaluer votre empreinte carbone et compenser pour celle-ci en contribuant au reboisement. Arbre-Évolution possède une expertise dans la plantation d'arbres, la restauration d'écosystème et l'aménagement comestible.

☎ 418 607-0697

📧 arbre-evolution.org

L'ÉLAN COLLECTIF

Contribuez au **recyclage de tonnes de textile**, qui autrement se retrouverait à l'enfouissement ! Déposez vos vêtements, chaussures et articles de cuir trop usés dans un **bac de collecte** de votre municipalité !

☎ 418 241-2140

📧 elancollectif.ca

LINÉAIRE ÉCOCONSTRUCTION

Cette entreprise de la région offre, entre autres, un service d'accompagnement pour les personnes désireuses d'expérimenter l'écoconstruction, l'écორénovation ou la restauration patrimoniale.

☎ 418 607-0697

📧 lineaire-ecoconstruction.com

TERRA TERRE SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

Cet organisme communautaire est voué à l'action environnementale. Il propose des activités axées sur la défense et la promotion d'un environnement sain et de l'amélioration de la qualité de vie de la collectivité.

☎ 418 607-1001

📧 terra-terre.ca



Matières résiduelles

ÉCOCENTRES

Le lieu parfait pour vous départir de vieux objets ou de matières dangereuses et trouver à petit prix toute sorte de choses usagées qui pourraient vous être utiles.

 mrclislet.com/ecocentres

L'Islet

 451, boul. Nilus-Leclerc
 418 234-6312

Sainte-Perpétue

 2, rang Brise-Culotte
 418 359-0110

La Pocatière

 410, 14^e Rue Bérubé
 418 856-2628

RECYCLAGE

Chaque municipalité assure la collecte des matières recyclées. Pour connaître l'horaire de la collecte ou vous procurer un bac de recyclage, contactez votre municipalité.

COMPOSTAGE

Vous désirez pratiquer le compostage, l'herbicyclage ou le feuillicyclage ? La MRC de L'Islet propose des trucs et astuces pour bien procéder. Des formations sur le compostage sont également offertes annuellement.

 mrclislet.com/matieres-residuelles



Bâtir ou rénover sa maison grâce à des alternatives écolos et locales.

#MONLISLET



Seconde main

Dans Région L'Islet, il y a plusieurs occasions de faire de belles trouvailles grâce au seconde main. Recyclez, réutilisez, donnez ou échangez. C'est bon pour la tête et le portefeuille, mais aussi pour la communauté et la planète ! Voici quelques bonnes adresses à visiter.

MATÉRIAUTHÈQUES

Vous trouverez ici des matériaux de construction recyclés, naturels, sains et durables issus de bâtiments anciens. Ainsi détournés de l'enfouissement, ces fenêtres, portes, planches rustiques donneront un cachet unique à votre maison !

📍 246, rue Principale, Saint-Cyrille-de-Lessard

☎ 418 247-7520 (sur rendez-vous seulement)

👉 materiautheques.com

DÉPANO-MEUBLES

Vous y trouverez toute sorte d'articles usagés à prix modique. L'organisme recueille aussi les dons de matériel toute l'année, soyez généreux.

📍 77, avenue De Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-2012

👉 facebook.com/depanomeubles

FRIPERIES

Des trouvailles et des articles usagés de qualité vous y attendent. Destinées à la famille ou réservées aux enfants, ces friperies valent le détour !

Friperie Elizabeth Morneau

📍 874, côte Saint-Aubert, Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-7447

La Brik à Frip

📍 101, rue Papineau, Montmagny

☎ 418 241-2575

👉 facebook.com/labrikafrip

Friperie pour les minis (enfants)

📍 1404, 4^e Avenue Painchaud, La Pocatière

👉 [facebook.com/
Friperie-pour-les-minis-1903915206488754/](https://facebook.com/Friperie-pour-les-minis-1903915206488754/)

La petite Friperie (enfants)

📍 25, chemin des Pionniers Ouest, Cap-Saint-Ignace

☎ 418 246-5763

Mode sans frontière

📍 128, avenue de la Gare, Montmagny

☎ 418 248-9131

👉 facebook.com/lamodesansfrontiere



ÉCHANGE DE VÊTEMENTS

Une à deux fois par année, les événements Troc tes fringues, à Saint-Jean-Port-Joli, et Troc ton stock, à Saint-Pamphile, font courir les foules. Donnez ou échangez vos vêtements, chaussures ou autres pour aider des familles de Région L'Islet et réduire votre production de déchets.

Troc tes fringues

📍 Saint-Jean-Port-Joli
☎ 418 598-6001

Troc ton stock

📍 Saint-Pamphile
☎ 418 356-5501

Ateliers de couture et cordonneries

Au lieu de jeter, raccommodez, ajustez ou réparez vos chaussures et vêtements usés. Quelques entreprises sont répertoriées ici, mais n'hésitez pas à demander également à votre entourage !

ATELIERS DE COUTURE

Lucie Robichaud Couturière

📍 1739, rang Double, Saint-Pamphile
☎ 418 356-2842

L'héritage de Juliette & Blanche

📍 109, avenue de la Gare, Montmagny
☎ 418 291-5198
➔ facebook.com/heritagedejuliette/

Annie Bouchard enr.

📍 700, 4 Rue Dionne, La Pocatière
☎ 418 856-6321

CORDONNERIES

Confection Chouinard

📍 4, rue Principale Ouest, Saint-Aubert
☎ 418 598-6411

Roger Gauvin (comptoir de dépôt)

📍 80, avenue De Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli
☎ 418 598-3377

Cordonnerie Richard

📍 395, rue Principale, Saint-Pamphile
☎ 418 356-5694

La P'tite Cordonnière

📍 198, avenue de la Gare, Montmagny
☎ 418 248-7232





**VOICI COMMENT VOUS DÉPARTIR
DE VOS TEXTILES ENCORE UTILISABLES :**
(USÉS, DÉMODÉS OU LÉGÈREMENT BRISÉS)

(VÊTEMENTS DÉCHIRÉS OU TACHÉS)



- Friperies communautaires
- Comptoirs vestimentaires
- Organismes de secours aux personnes dans le besoin

Si ces options ne sont pas disponibles à proximité:

- Placez vos textiles **dans des sacs**
- Rendez-vous à
 - L'Islet: bureau municipal
 - L'Islet: garage municipal (écocentre)
 - Saint-Adalbert: garage municipal
 - Saint-Aubert: garage municipal
 - Saint-Cyrille-de-Lessard: garage municipal
 - Saint-Damase-de-L'Islet: bureau municipal
 - Sainte-Félicité: garage municipal
 - Saint-Jean-Port-Joli: Magasin coop La Paix
 - Sainte-Louise: garage municipal
 - Saint-Marcel: garage municipal
 - Saint-Omer: garage municipal
 - Saint-Pamphile: garage municipal
 - Sainte-Perpétue: garage municipal
 - Saint-Roch-des-Aulnaies: bureau municipal
 - Tourville: poste d'incendie
- Déposez-les dans le bac spécialement identifié qui s'y trouve.



Consultez le site
elancollectif.ca
pour plus
d'information

Alimentation

Se retrouver autour
d'une grande tablée.

Goûter au plaisir
d'une première
coulée d'érable.

Transformer nos
récoltes en véritable
festin.

Ici, on mord dans la
vie à pleines dents !



PAR ICI



Marchés d'alimentation et dépanneurs

Ces commerces de Région L'Islet vous permettront de garnir votre frigo pour la semaine ou profiter d'un repas sans casse-tête. De nombreux services alimentaires sont également disponibles à Montmagny et La Pocatière.



L'ISLET

Marché Tradition Aubonne

📍 93, 7^e Rue
☎ 418 247-5206

Boulangerie Gosselin

📍 87, chemin des
Pionniers Ouest
☎ 418 247-7159

Fruits & Légumes RG (en saison)

📍 29, chemin
Lamartine Est
☎ 418 247-5478

Marché Bonsecours

📍 75, chemin des
Pionniers Est
☎ 418 247-5136

PH Normand et fils inc. (Station-Service Irving)

📍 461, boul.
Nilus-Leclerc
☎ 418 247-3120

SAINT-ADALBERT

Accommodation GM

📍 128, rue Principale
☎ 418 356-3110

SAINT-AUBERT

Marché Richelieu

📍 429, route 204
☎ 418 598-6170

SAINT-CYRILLE-DE-LESSARD

Au panier du coin

📍 1, chemin Lessard Ouest
☎ 418 247-0088



SAINT-JEAN-PORT-JOLI

IGA Magasin Coop «La Paix»

📍 321, route de l'Église
☎ 418 598-3385

Boulangerie Sibuet

📍 306, route de l'Église
☎ 418 598-7890

Dépanneur Ginard Inc

📍 716, route de l'Église
☎ 418 598-7933

Le Dépanneur Harnois

📍 699, route de l'Église
☎ 418 598-1200

La Libellule resto convivial

📍 17, Place de l'Église
☎ 418 598-9644

Manu Atelier Culinaire

📍 27C, avenue De
Gaspé Ouest
☎ 418 598-7389

Marché Ami (G & S)

📍 74, avenue
De Gaspé Est
☎ 418 598-3728

Le Moule à Sucre

📍 248, avenue De
Gaspé Est
☎ 418 598-7828

Petro-Canada & Petro- Pass Relais Routiers

📍 716, route de l'Église
☎ 418 598-7933

Poissonnerie Lauzier

📍 220, avenue De
Gaspé Ouest
☎ 418 598-3511

Porto Bellissimo & Les Gâteries de la Mie

📍 318, route de l'Église
☎ 418 598-9545

La Roche à Veillon resto-théâtre

📍 547, avenue De
Gaspé Est
☎ 418 598-7409

SAINT-MARCEL

Alimentation Blanchet

📍 2, route 285 Nord
☎ 418 356-2633

SAINT-PAMPHILE

Marché Tradition - Coop de Saint-Pamphile

📍 35, route Principale
Nord
☎ 418 356-3373

Boucherie d'Antan

📍 1, rue de l'Église
☎ 418 356-0003

Dépanneur Boni-Soir Harnois

📍 550, route Elgin Sud
☎ 418 356-2933

Dépanneur Service J.O.

📍 1559, rang Double
☎ 418 356-5834

SAINT-ROCH-DES- AULNAIES

Boulangerie Du pain...c'est tout!

📍 525, route de la
Seigneurie
☎ 418 354-2800

La maison du boucher

📍 1247, 2^e Rang de
Saint-Roch
☎ 418 234-7315

Marché des Aulnaies

📍 943, route de la
Seigneurie
☎ 418 919-0644





**Garnir son congéto
et son frigo de
produits frais
provenant de chez
ses voisins.**

#MONLISLET

Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

SAINTE-FÉLICITÉ

Alimentation AM

📍 740, route Principale

☎ 418 359-2015

SAINTE-LOUISE

Marché Aux Caissons

📍 537, rue Principale

☎ 418 919-0510

SAINTE-PERPÉTUE

Marché Tradition - Coop de Sainte-Perpétue

📍 358, rue Principale

☎ 418 359-2221

Tabagie Dépanneur Lemelin

📍 311, rue Principale

☎ 418 359-2011

Accommodation Leclerc

📍 415, rue Principale

☎ 418 359-2746

TOURVILLE

Dépanneur H & R Gaulin

📍 961, rue Principale

☎ 418 359-2891

Manger local

MARCHÉ L'ISLET-SUR-TERRE

Vous voulez consommer des produits frais et locaux et rencontrer les producteurs ? C'est la place ! Vous pourrez vous procurer de la viande, des légumes, des mets préparés, des produits nettoyants écologiques et plus encore. Vous n'avez qu'à vous inscrire et commander en ligne. Une à deux fois par mois, c'est un rendez-vous au point de cueillette le plus près de chez vous.

☎ 418 607-1001

👉 lisletsurterre.ca

Points de cueillette

L'Islet (producteurs présents)

Salle des Habitants, en face de l'église

16, chemin des Pionniers Est

Le 4^e jeudi de chaque mois entre 17 h 30 et 18 h 30.

Saint-Jean-Port-Joli

Bisons Chouinard

308, avenue De Gaspé Est

Le 2^e jeudi de chaque mois entre 17 h 30 et 18 h 30.

Sainte-Louise

Marché Aux Caissons

537, rue Principale

Le 2^e et 4^e vendredi de chaque mois entre 9 h et 19 h.

ARRÊTS GOURMANDS

Région L'Islet regorge de producteurs et commerçants qui mettent en valeur le talent et les produits locaux. Pour les découvrir, repérez les Arrêts gourmands. À ces endroits, vous pourrez vous procurer ou consommer de nombreux produits frais et transformés. L'achat local n'aura jamais eu si bon goût !

👉 arretsgourmands.com/lislet





Sports, loisirs, culture et festivals

Dans Région L'Islet, il y a 1 000 possibilités de bouger, relaxer et s'amuser.

Entre fleuve et montagnes, le terrain de jeux est immense !



PAR ICI



Installations et organisations sportives

De nombreuses installations sportives sont disponibles dans Région L'Islet. Vous pourrez bouger entre amis, offrir des cours à vos enfants, découvrir un nouveau sport... Pour en savoir plus sur l'offre de cours dans votre municipalité, surveillez votre journal local.



ARÉNAS

Centre Rousseau Saint-Jean-Port-Joli

📍 390, rue Verreault

☎ 418 598-3144

Aréna Saint-Pamphile

📍 246, rue Saint-Pierre

☎ 418 356-3827

PISCINES

Piscine municipale L'Islet (extérieure)

📍 1, route du Quai
L'Islet

☎ 418 247-3193

Piscine du Domaine de Gaspé (extérieure)

📍 727, avenue De Gaspé Ouest
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-3084

Piscine Saint-Pamphile (extérieure - toit rétractable)

📍 200, rue Saint-Pierre
Saint-Pamphile

☎ 418 356-5501

Piscine municipale Sainte-Perpétue (extérieure)

📍 27, rue des Loisirs
Sainte-Perpétue

☎ 418 359-0008

Piscine municipale Guylaine-Cloutier (Cégep de Montmagny)

📍 151, boul. Taché Est
Montmagny

☎ 418 248-6022



Piscine du Cégep de La Pocatière

- 📍 140, 4^e Avenue
La Pocatière
- ☎ 418 856-1525

CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Gym As

- 📍 274, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet
- ☎ 418 247-5546
- ➦ facebook.com/GymAsIslet

Gym Cardiofitness

- 📍 479, route de l'Église
Saint-Jean-Port-Joli
- ➦ facebook.com/pg/gymcardiofitness

GYM-Action

- 📍 240, rue Saint-Pierre
Saint-Pamphile
- ☎ 418 356-2881
- ➦ gym-action.com

SENTIERS

Sentiers gratuits

Des sentiers de marche, ski de fond et/ou raquettes sont aménagés dans plusieurs municipalités. Pour prendre connaissance de leur emplacement, visitez regionlislet.com/quoi-faire-dans-la-region et cliquez sur « EXPLOREZ Région L'Islet ».

Club sportif Appalaches (raquette, ski de fond, « fatbike »)

- 📍 121, chemin des Appalaches Est, L'Islet
- ☎ 418 247-3271
- ➦ clubsportifappalaches.com

Centre sportif Le Jasmin (relais quad, VTT, motoneige)

- 📍 895, rue Principale, Tourville
- ☎ 418 359-3723
- ➦ lejasmin.ca

ORGANISATIONS SPORTIVES

Danse, hockey, patin, natation, arts martiaux, tai-chi, yoga, tennis, badminton, soccer, équitation, club de marche, ski de fond, kayak... Vous trouverez l'activité qui plaira à chaque membre de la famille grâce aux nombreuses organisations sportives actives sur le territoire. Pour en savoir plus, visitez regionlislet.com/milieu/loisirs.


Programmation des municipalités

Les 14 municipalités de Région L'Islet vous offrent également une programmation sportive et culturelle. Consultez le site Web de votre municipalité et son journal communautaire mensuel pour en savoir plus !

Quelques exemples

- Club de hockey Côte-du-Sud : Le Pavage Jirico, Saint-Jean-Port-Joli, 418 241-9227
- Club de Plein-air des Aulnaies, Saint-Roch-des-Aulnaies : amoureux du plein-air qui organisent différentes sorties de groupe. Possibilité de location de kayaks (groupe Facebook)





**Se ressourcer sur
son tapis de yoga ou
les deux mains dans
le jardin.**

#MONLISLET

- Club Magny-Gym, Saint-Jean-Port-Joli : cours de gymnastique dès deux ans, 418 248-2370
- Club sportif Appalaches, L'Islet : cours de ski de fond, sentiers de raquettes et de « Fatbike », 418 247-3271
- Club de VTT Les Défricheurs, Saint-Pamphile : sentiers de quatre-roues et motoneige sur tout le territoire, 418 356-8453
- CPA Les Pointes de Diamants, Saint-Pamphile : cours de patinage artistique, 418 356-5501
- CPA Saint-Jean-Port-Joli : cours de patinage artistique, 418 247-7614
- École de danse Chantal Caron : Saint-Jean-Port-Joli : cours de danse à partir de 4 ans, yoga et cardio pour adultes, 418 598-6885
- L'Espace Zen, Saint-Jean-Port-Joli : yoga pour adultes, 418 356-7536
- Yoseikan Karate-do, Sainte-Perpétue : cours d'arts martiaux, 418 359-2200

Culture et festivals

Avec des lieux culturels phares et près d'une trentaine de fêtes et festivals, les occasions sont nombreuses de s'émerveiller, s'inspirer et se rassembler.

Des événements comme **Guitares en Fête**, le **Festival du Bûcheux**, la **Fête du pain** et le **Carnaval de Saint-Marcel** sont à vivre durant toute l'année. Des lieux culturels tels que le **Musée maritime du Québec**, le **centre Godend'Art**, le **Musée de la Mémoire vivante** et la **Roche à Veillon** sont à découvrir ! Pour connaître l'ensemble des activités culturelles et des événements qui animent Région L'Islet :

 regionlislet.com/milieu/loisirs

Photo : Artson Image / Steeve Lapointe

Loisirs

Région L'Islet est riche en culture. Pour trouver l'exposition ou l'activité qui vous fera vibrer, surveillez la programmation-loisirs de votre municipalité et celles voisines ou visitez regionlislet.com/milieu/loisirs.



CINÉMAS

Ciné-club L'Imaginaire (Saint-Jean-Port-Joli)

📍 7A, Place de l'Église

☎ 418 598-7255

🔗 centresgo.com

Les Arts de la scène (Montmagny)

📍 29, rue Saint-Jean-Baptiste Est

☎ 418 241-5799

🔗 adls.ca/categories/cinema

Cinéma Le Scénario (La Pocatière)

📍 625, 1^{re} Rue Poiré

☎ 418 856-1319

🔗 cinemalescenario.com

BIBLIOTHÈQUES

Pour le plaisir de lire, 15 bibliothèques sont présentes dans Région L'Islet. Comme chaque bibliothèque possède un horaire différent, renseignez-vous afin de planifier votre visite !

L'Islet

Bibliothèque Jean-Paul-Bourque

📍 16, chemin des Pionniers Est

☎ 418 247-7576

Bibliothèque Léon-Laberge

📍 1-284, boul. Nilus-Leclerc

☎ 418 247-5345

Bibliothèque Lamartine

📍 79, rue Mgr-Bernier, local 102, case postale 160

☎ 418 247-5052



Saint-Adalbert

Bibliothèque - Municipalité de Saint-Adalbert

 15, rue du Collège

 418 356-5271

Saint-Aubert

Bibliothèque Charles-E.-Harpe

 14, rue des Loisirs

 418 598-3623

Saint-Cyrille-de-Lessard

Bibliothèque municipale

 282, rue Principale

 418 247-5505

Saint-Damase-de-L'Islet

Bibliothèque municipale La Source

 26, chemin du Village Est

 418 598-9370

Saint-Jean-Port-Joli

Bibliothèque Marie-Bonenfant

 7B, Place de l'Église

 418 598-3187

Saint-Marcel

Bibliothèque municipale L'Entre-temps

 46, chemin Taché Est

 418 356-2691

Saint-Omer

Bibliothèque municipale Saint-Omer

 243, rang des Pelletier

 418 356-5634

Saint-Pamphile

Bibliothèque municipale Marie-Louise-Gagnon

 3, route Elgin Sud

 418 356-5403

Saint-Roch-des-Aulnaies

Bibliothèque Bibli-Aulnaies

 1028, route de la Seigneurie

 418 856-7045, poste 4

Sainte-Louise

Bibliothèque Idée-Lire

 506, rue Principale

 418 856-7048

Sainte-Perpétue

Bibliothèque municipale Sainte-Perpétue

 366, rue Principale Sud, bureau 201

 418 359-2966

Tourville

Bibliothèque municipale Tourville

 962, rue des Trembles, local 100

 418 359-2106



TOP 10

DES ACTIVITÉS dans Région L'Islet

- 1 Une partie de pêche sur la magnifique rivière de Saint-Omer
- 2 Une promenade au sentier des champignons, à Sainte-Louise
- 3 Une descente de la rivière Férée en kayak, à Saint-Roch-des-Aulnaies
- 4 Une visite automnale à la tour d'observation de Saint-Aubert
- 5 Une excursion en raquettes avec pitou, dans les sentiers de Saint-Pamphile
- 6 Une sortie à motoneige pour se rendre souper au resto Le Jasmin à Tourville
- 7 Une série de cours sur le brassage de la bière avec la microbrasserie Ras l'bock
- 8 Une soirée cinéma au Ciné-club L'Imaginaire de Saint-Jean-Port-Joli
- 9 Une activité d'observation des oiseaux dans les sentiers pédestres de Saint-Marcel
- 10 Une randonnée hivernale en « Fatbike » au Club sportif Appalaches de L'Islet



**Votre adresse pour tout trouver,
bien vivre et travailler !**

RÉGION 
L'Islet
regionlislet.com



Information et communication

Tous les moyens sont
bons pour rester
informé dans Région
L'Islet.

Du bouche-à-oreille
en passant par
Internet, l'esprit
de communauté est
toujours d'actualité !



PAR ICI



Le site Web **regionlislet.com** est sans contredit le site de référence pour tout savoir sur la région ! Pour être au courant des actualités, des bons coups et des événements majeurs qui s'y déroulent, voici également d'autres façons de vous informer et de rester connectés.

Journaux

== JOURNAUX RÉGIONAUX == HEBDOMADAIRES

L'Oie blanche

📍 70, rue de l'Anse
Montmagny

☎ 418 248-8820

📧 oieblanc.com

Le Placoteux

📍 491, avenue d'Anjou, case postale 490
Saint-Pascal

☎ 418 492-2706

📧 leplacoteux.com

== JOURNAUX LOCAUX == MENSUELS

L'Attisée

(Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Aubert,
Saint-Damase-de-L'Islet)

📍 318, rue Verreault, case postale 954
Saint-Jean-Port-Joli

☎ 418 598-9590

📧 journal.attisee@videotron.ca
lattisee.com

Le Cyri-Lien

📍 Saint-Cyrille-de-Lessard

☎ 418 247-5651

📧 piou@globetrotter.net

Coup d'œil sur Saint-Marcel

📍 37A, rue Taché Est
Saint-Marcel

☎ 418 356-5882

📧 journalcoupdoeil@hotmail.com
[saintmarcel.qc.ca/pages/
journal-coup-doeil-sur-st-marcel](http://saintmarcel.qc.ca/pages/journal-coup-doeil-sur-st-marcel)

L'Écho d'en Haut

(Saint-Pamphile, Sainte-Perpétue, Tourville, Saint-Adalbert, Saint-Omer, Saint-Marcel, Sainte-Félicité)

- 📍 35, rue Principale, bureau 209
Saint-Pamphile
- ☎ 418 356-5491
- ✉ echo.den.haut@globetrotter.net
echodenhaut.org

La Ferrée-Pinguet

(Sainte-Louise, Saint-Roch-des-Aulnaies)

- ☎ 418 354-2257
- ✉ laferree@globetrotter.net

Le Hublot

- 📍 16, chemin des Pionniers Est, bureau 202
L'Islet
- ☎ 418 247-3333
- ✉ clochers@globetrotter.net
lehublot.ca

Radios régionales

CIQI FM-90,3

- 📍 Montmagny
- ✉ ciqifm.com

CHOX FM-97,5

- 📍 La Pocatière
- ✉ chox97.com

Fournisseurs Internet, téléphonie, télévision

Plusieurs compagnies offrent ces services dans Région L'Islet. Cependant, certaines d'entre elles ne couvrent pas entièrement le territoire. Avant de vous abonner à un service, louer ou acheter des équipements, vérifiez que votre compagnie offre ces services dans votre municipalité.

Vidéotron

- ☎ 1 877 512-0911
- ✉ videotron.com

Telus

- ☎ 1 866 558-2273
- ✉ telus.com

Bell

- ☎ 1 866 845-9045
- ✉ bell.ca

Rogers

- ☎ 1 855 381-7853
- ✉ rogers.com

Fido

- ☎ 1 888 236-FIDO
(3436)
- ✉ fido.ca

Xplornet

- ☎ 1 866 841-6001
- ✉ xplornet.com

Shaw Direct

- ☎ 1 888 554-7827
- ✉ shawdirect.ca

GC Cable

- (Saint-Pamphile)
- ☎ 418 356-5276
- ✉ gccable.ca

Bureaux de poste

À votre arrivée ou lorsque vous aurez une adresse, rendez vous à votre bureau de poste afin de connaître le point de livraison de votre courrier et prendre des mesures pour obtenir un casier. Les casiers réguliers sont gratuits.

Pour connaître les heures d'ouverture du bureau de poste le plus près, visitez le canadapost.ca.

L'Islet

- 📍 77, chemin des Pionniers Est
- 📍 258, boul. Nilus-Leclerc
- 📍 81, chemin Lamartine Ouest

Saint-Adalbert

- 📍 128, rue Principale

Saint-Aubert

- 📍 37, rue Principale Ouest

Saint-Cyrille-de-Lessard

- 📍 256, rue Principale

Saint-Damase-de-L'Islet

- 📍 150, rue Principale

Saint-Jean-Port-Joli

- 📍 22, avenue De Gaspé Est

Saint-Marcel

- 📍 59, chemin Taché Est

Saint-Omer

- 📍 243, rang des Pelletier

Saint-Pamphile

- 📍 95, rue du Foyer Nord

Saint-Roch-des-Aulnaies

- 📍 1003, route de la Seigneurie

Sainte-Félicité

- 📍 740B, route Principale

Sainte-Perpétue

- 📍 4, rue de l'Église

Tourville

- 📍 985, rue Principale

Services financiers

Pour l'achat de votre maison, un prêt personnel, une carte de guichet ou des conseils financiers, voici les endroits où vous pourrez vous adresser.



PAR ICI



Institutions financières


DESJARDINS

 desjardins.com

Caisse Desjardins du Nord de L'Islet

 418 598-3026

 339, boul. Nilus-Leclerc
L'Islet

 46, rue Principale Ouest
Saint-Aubert

 8, avenue De Gaspé Est
Saint-Jean-Port-Joli


Caisse Desjardins du Sud de L'Islet et des Hautes-Terres

 418 356-3336

 112, rue Principale Nord
Saint-Pamphile

 366, rue Principale, local 100
Sainte-Perpétue

BANQUE NATIONALE

 bnc.ca

Saint-Jean-Port-Joli

 48, avenue De Gaspé Est

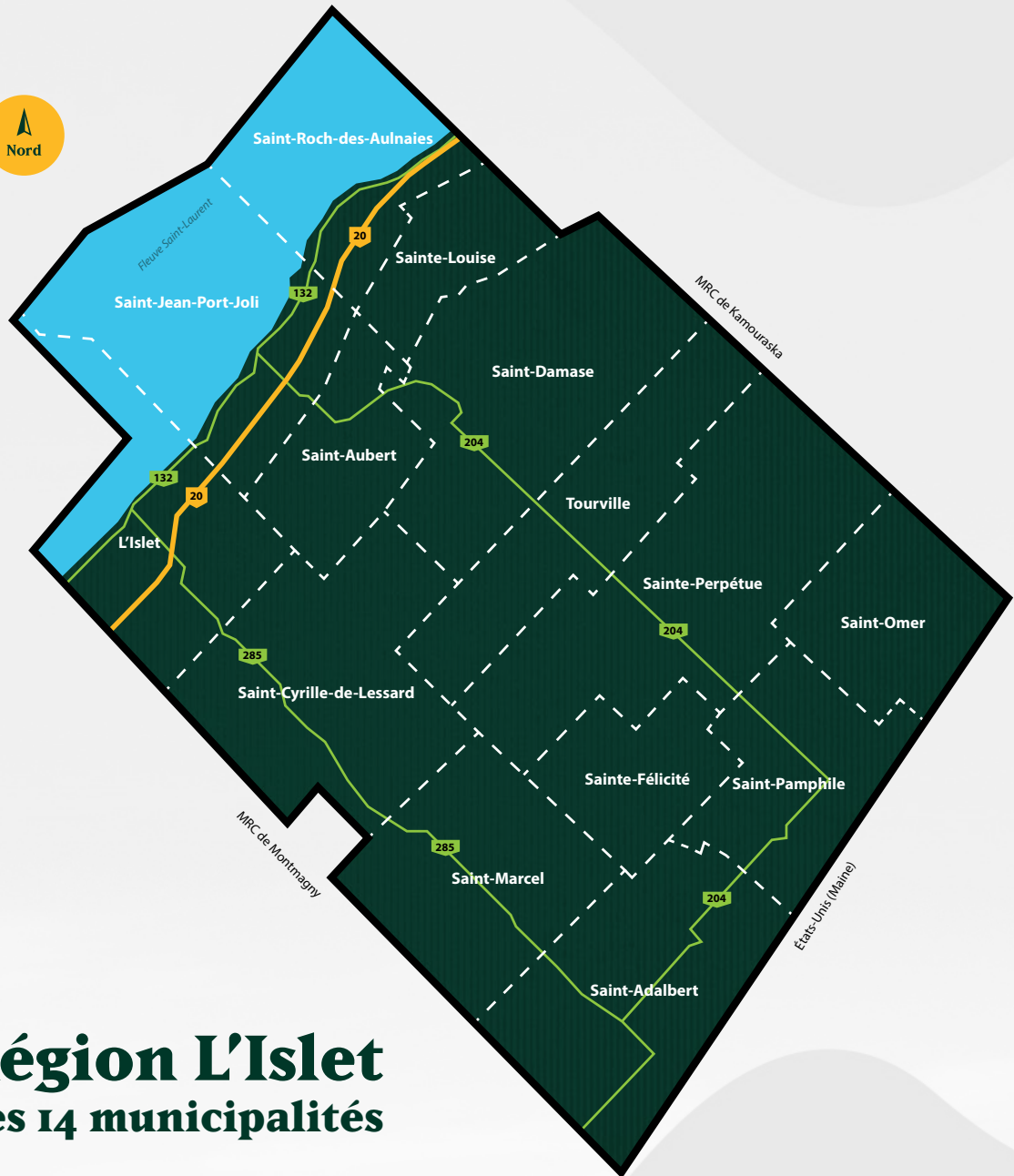
 418 598-3325

Saint-Pamphile

 56, rue Principale Nord

 418 356-5521





Région L'Islet

Les 14 municipalités

Bien s'installer, c'est profiter de gratuités bancaires dès votre arrivée.



- Transactions illimitées gratuites
- Carte de crédit Remises sans frais annuels
- Coffret de sûreté gratuit
- Et plus encore

desjardins.com/bienvenue

Détails et conditions s'appliquent à tous les produits et services.
L'offre est limitée à un seul compte dans une seule caisse Desjardins par personne admissible.

Caisse du Nord de L'Islet
Caisse du Sud de L'Islet et des Hautes-Terres

 **Desjardins**