Déménager, c'est réglé!

LE GUIDE DU DÉMÉNAGEMENT EN MATANIE

Avec la participation financière de :

Québec

espace avenir

Table des **matières**

TROUVER DE L'AIDE

4 Ressources d'hébergement et service de dépannage / urgence

6 Aide alimentaire

8 Aide financière au logement

9 Défense des droits

CHERCHER UN LOGEMENT

11 Propriétaires de logements

13 Résidences pour personnes âgé(e)s

14 Propriétaires de chambres à louer

14 Aide-mémoire lors de la visite d'un logement

15 Groupes Facebook : recherche de logement

DÉMÉNAGER

17 Changement d'adresse

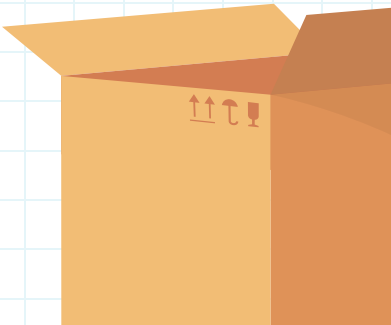
18 Compagnies de déménagement

19 Prévoir son déménagement

ACHETER USAGÉ

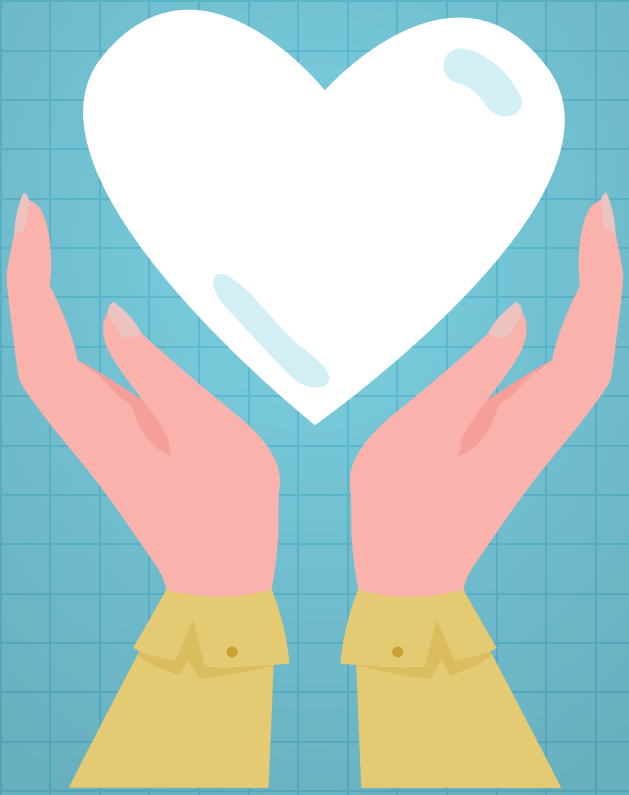
22 Liste des friperies

23 Groupes Facebook : vêtements, meubles et articles usagés



Trouver de l'aide

DANS LA MATANIE



Ressources d'hébergement

ET SERVICES DE DÉPANNAGE / URGENCE

MAISON DE L'ESPOIR | MONT-JOLI

Hébergement temporaire pour adultes (hommes et femmes).

418 775-9298 www.lamaisondelespoir.com

RÉPIT DU PASSANT | RIMOUSKI

Service d'hébergement avec repas. Vingt-quatre (24) heures par jour pour une clientèle multiproblématiques.

418 722-6559 www.repitdupassant.ca

AUBERGE DU CŒUR LE TRANSIT | RIMOUSKI

Hébergement pour les femmes et les hommes âgés de 17 à 30 ans à faible revenu et qui désirent entreprendre un cheminement personnel et volontaire.

418 724-9595
www.aubergeducoeurletransit.net/v2

LA DÉBROUILLE | RIMOUSKI

Hébergement temporaire pour femmes et enfants vivant de la violence conjugale.

418 724-5067 www.ladebrouille.ca

LA GIGOGNE | MATANE

Hébergement temporaire pour femmes et enfants vivant de la violence conjugale.

418 562-3377 www.lagigogne.org

CENTRE LOUISE-AMÉLIE | SAINTE-ANNE-DES-MONTS

Hébergement temporaire pour femmes et enfants vivant de la violence conjugale.

418 763-7641 www.centrelouiseamelie.ca

CENTRE D'HÉBERGEMENT LE SENTIER DE L'ESPOIR SAINTE-ANNE-DES-MONTS

Centre d'hébergement multiclientèle.

418 763-9177

sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=335296

LE TREMPLIN | MATANE

Thérapie et réinsertion sociale : Hébergement offrant des services de thérapie ou de réinsertion sociale aux hommes ayant une problématique de dépendance.

418 562-0632 www.maisonletremplin.com

MAISON OXYGÈNE | SAINTE-ANNE-DES-MONTS

Hébergement pour pères et enfants vivant diverses difficultés.

418 763-5001

maisonsoxygene.ca/maison-oxygene-haute-gaspesie

LA CUISINE COLLECTIVE DE LA RÉGION DE MATANE

418 562-7828

www.facebook.com/cuisinecollectivematane

CROIX-ROUGE CANADIENNE

1 877 362-2433

www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/urgences-et-catastrophes-au-canada/aide-aux-personnes-sinistrees

INFO-SOCIALE 211

Information sur les programmes et services sociaux de proximité partout au Québec, disponible en 240 langues.

811, poste 2 www.211quebecregions.ca

Besoin d'aide alimentaire ?

Cuisine collective de la région de Matane

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Demande à faire entre le lundi matin à 8 h et le mercredi à midi en fonction de votre admissibilité

418 562-7828

DÎNER DE L'AMITIÉ

Tous les vendredis de 11 h 30 à 12 h 30. Repas complet au coût de 2 $, aucune réservation nécessaire.

GROUPE DE CUISINE

Chaque 2 semaines, il est possible d'aller cuisiner en groupe pour 13.50 $ + 2.50 $ pour le raccompagnement. Vous pouvez réserver votre place au **418 562-7828** du lundi au jeudi.

Mission Saint-Laurent

581 631-0099

ÉGLISE SAINT-RÉDEMPTEUR

16 h à 16 h 45

ÉGLISE SAINT-JÉRÔME

17 h à 18 h

Les frigos partagés

Vous avez de la nourriture bonne à la consommation et vous prévoyez la jeter ? Venez la donner au frigo partagé !

Vous avez besoin de nourriture, allez voir dans un des frigos partagés en Matanie.

www.mrcdematane.qc.ca/services_developpement_rural_communautaire.html

LES ATELIERS LÉOPOLD-DESROSIERS

60, rue Brillant, Matane

FRIPERIE LE GRENIER RELAIS SANTÉ

807, avenue du Phare Est, Matane

ESPACE AVENIR

548, av. du Phare Est - bureau 202, Matane

REGROUPEMENT DES FEMMES

Atelier de couture
(50, av. D'Amours, Matane)

ÉGLISE SAINT-JÉRÔME

527, av. Saint-Jérôme, Matane

ÉGLISE SAINT-RÉDEMPTEUR

251, rue Thibault, Matane

SAINT-ADELME*

Centre des loisirs
(140, rue Principale)

GROSSES-ROCHES*

Entrée du sous-sol d'église
(171, rue Mgr Ross)

SAINT-ULRIC*

Parc des Rives
(jonction avenue Ulric-Tessier / Rivière Blanche)

* *Ouvert 24 heures*

Aide financière au logement

ALLOCATION LOGEMENT

750, avenue du Phare Ouest, Matane (Qc) G4W 3W8

1 855 291-6467, option 3

www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/

SUPPLÉMENT AU LOYER

O.H. de La Matanie :
307 rue du Bon Pasteur, Matane, (QC) G4W 3E1

418 562-3196

www.habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme-de-supplement-au-loyer-psl

ÉCONOLOGIS

Expertbâtiment Services-Conseils inc : **1 844 303-7333**

www.transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/econologis

Défense des droits

ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE DE LA PÉNINSULE

418 562-7645 et **1 866 566-7645** (sans frais)
info@acefpeninsule.ca

CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES DU BAS-SAINT-LAURENT (CAAP BSL)

1 877 767-2227

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DU BAS-SAINT-LAURENT

1 855 345-7770
www.justicedeproximite.qc.ca/centres/bas-saint-laurent

ACTION-LOGEMENT DE L'EST – CALE

418 562-7645, poste 105 logement@acefpeninsule.ca
www.facebook.com/logementest

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

1 888 672-2556
www.opc.gouv.qc.ca/contact/consommateur

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT

1 800 683-2245 www.tal.gouv.qc.ca

ÉDUCALOI

www.educaloi.qc.ca

BUREAUX D'AIDE JURIDIQUE

Matane : **418 566-2121** Rimouski : **418 722-4477**
www.aidejuridiquebslg.ca

Besoin d'information ? Communique avec **l'Action-Logement de L'Est - CALE** ou bien avec **Espace Avenir.**

Chercher un logement

DANS LA MATANIE

PROPRIÉTAIRES DE LOGEMENTS

MATANE

Claude Gauthier
418 562-7229

Immeuble CG Gauthier
418 562-1916

Denise Lavoie
418 562-0196

Domicile Pop
418 562-6088

Gestion Perreault
438 888-1013

Gestion Stéphane Gauthier
418 562-6311

Les Immeubles Alexandre Pelletier
418 562-1570

Isabelle Gauthier
418 566-9397

Le Boisé St-Rédempteur
418 562-1808

Line Madore
418 560-0603

Logements modernes inc.
418 562-6010

Logements Prestige
418 862-7386

Office municipal d'habitation de La Matanie
418 562-3196

Roberto Saint-Pierre
418 566-2659

Marlyne Gosselin
418-562-0726

LÉGENDE

Fumeurs admis

Animaux admis

N'hésitez pas à appeler directement les propriétaires !

BAIE-DES-SABLES

Gestion Perreault
438 888-1013

Villa Notre-Dame (OMH)
et Résidence des Sables
418 772-6030 poste 100

LES MÉCHINS

Domicile Pop
418 562-6088

Richard Tardif
418 556-3129

Appartement DBR
418 729-3260

Office municipal
d'habitation de La Matanie
418 562-3196

SAINT-ADELME

Coopérative de Solidarité
418 733-4000

Édith Gagné
418 733-4059

SAINTE-FÉLICITÉ

Louis Cossette
418 575-1602

Office municipal
d'habitation de La Matanie
418 562-3196

SAINT-LUC-DE-MATANE

Office municipal
d'habitation de La Matanie
418 562-3196

SAINT-RENÉ-DE-MATANE

Pierre Fournier
418 224-3663

Office municipal
d'habitation de La Matanie
418 562-3196

SAINT-ULRIC

Gestion Perreault
438 888-1013

Lise Gosselin
418 737-4484

Suzanne Dubé
418 566-4203

Office municipal
d'habitation de La Matanie
418 562-3196

POUR GROSSES-ROCHES, SAINT-JEAN-DE-CHERBOURG, SAINT-LÉANDRE ET SAINTE-PAULE :

Le bouche-à-oreille
est la meilleure option.

Si vous vivez des obstacles dans votre recherche de logement, communiquez avec le SARL (Service d'aide à la recherche de logement)

418 566-6184 sarl.matanie@telus.net Profil Facebook

RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉ(E)S

MATANE

Résidence des Bâtisseurs Matane
418 562-9391

Foyer Béatrice
418 562-2803

Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent - Maison J. Arthur Desjardins
418 562-2110

Havre du Geai Bleu
418 562-6101

La Résidence des Sages
418 566-1206

BAIE-DES-SABLES

Résidence des Sables
418 772-6030

SAINT-ULRIC

Résidence L'Entre Gens
418 772-6030 (RPA)

SAINTE-FÉLICITÉ

Résidences de la Belle Mer
418 733-4851

*Vous envisagez changer de milieu de vie ? Participez au programme « **Maître de ses choix** » du Centre d'action bénévole de la région Matane !*

418 562-6444

www.actionbenevolebsl.org/cab-la-matanie/nous-joindre

PROPRIÉTAIRES DE CHAMBRES À LOUER

Monique Belley
418 737 4909

Line Blouin Durette
Petit Matane
418 562 5310

Marie-Hélène Laflamme
418 566-9218

Sylvie Roy
418 783-2307

Nathalie Turcotte
418 562-3589

Marlyne Gosselin
418 562-0726

Dany Gaudreault
581 232-1794

Lise Desrosiers
418 560-6750

Suzanne Croussette
418 562-6114

Céline Imbeault
418 562-7773

AIDE-MÉMOIRE LORS DE LA VISITE D'UN LOGEMENT

- ☐ Prévoir plusieurs visites et prendre des notes.
- ☐ Visiter toutes les pièces, même les espaces communs du bloc.
- ☐ S'informer sur le prix, la date de prise de possession et les services inclus (chauffé / éclairé, meublé ou semi-meublé, service de déneigement, câble et Internet, buanderie). Se renseigner sur la proximité des services (épicerie, pharmacie, etc.) et la tranquillité des lieux.
- ☐ Demander si les animaux et les fumeurs sont admis.

Pour connaître ce qu'un propriétaire est en droit de vous demander lors de la visite, communiquez avec l'Action Logement de l'Est – ACEF de la Péninsule.

Groupes Facebook

RECHERCHE DE LOGEMENTS

- Les immeubles Alexandre Pelletier
- Maison et Appartement à louer Matane et environs
- Logement à louer Matane droit chien et chat
- Logement à louer- Rimouski, Mont-Joli, Matane, Saint-Anne-des-Monts & Gaspé
- Logement, Maison, Chalet, Chambre à louer (Secteur Matane)
- Logements à louer à Matane et les environs
- Maisons à vendre, à louer + logements à louer, Matane et les environs
- Appartements Levasseur-Brie

SarlNancy Matanie
Aide à la recherche de logement, à l'Office d'Habitation de la Matanie

Déménager

DANS LA MATANIE

Changement d'adresse

SERVICE QUÉBÉCOIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE

- **1 877 644-4545** (sans frais)
- www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=

SERVICE CANADA

- **1 800 959-7383** (sans frais)
- www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/comment-changer-votre-adresse.html

POSTES CANADA (détournement de courrier)

- www.postescanada.ca
- www.canadapost-postescanada.ca/scp/fr/personnel/recevoir/gerer-votre-courrier/reacheminement-du-courrier.page

SERVICES DE GARDE

- www.laplace0-5.com/la-place-parents

HYDRO-QUÉBEC

- www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/demenagement/

As-tu pensé à changer les piles de ton **détecteur de fumée ?**

Compagnies de déménagement

Déménagement

DÉMÉNAGEMENT SI-TÔT

418 775-2438 IVAC

DÉMÉNAGEMENT DE LA MATANIE

418 556-3402

SERVICE ROUTIER YVES BÉRUBÉ ET VITR-O-NET BÉRUBÉ

418 631-5381 IVAC

INNOCENT SAMEN KOENKEN

581 232-8019

Entrepôt

DÉMÉNAGEMENT ET ENTREPOSAGE P.G. EXPRESS

Services de déménagement et de stockage à Matane

102 Rue des Mélèzes, Matane, QC G4W 0C1

418 556-6027 IVAC

demenagement-et-entreposage-gosselin.business.site

LES ENTREPOSAGES LÉOPOLD PHILIBERT

418 562-3792

Location de véhicules

DISCOUNT LOCATION D'AUTOS ET DE CAMIONS

418 566-8913 IVAC

LOCATION SAUVAGEAU, AUTOS ET CAMIONS

418 566-6824

U-HAUL, CAMIONS ET REMORQUES Location Sport Eric St-Louis

418 566-6894

Prévoir son déménagement

3 MOIS AVANT

- ☐ Prévoir la date du déménagement et en informer les personnes qui vous aideront (au besoin).
- ☐ Faire l'inventaire de ce que vous souhaitez déménager et le tri de ce qui ne vous sert plus.
  Durée de conservation des documents importants :
  www.quebec.ca/finances-impots-et-taxes/conseils-de-consommation/achat-de-biens-et-de-services/duree-de-conservation-des-documents
- ☐ Réserver un camion de déménagement si nécessaire et prévoir un budget.

2 MOIS AVANT

- ☐ Amasser des boîtes (les restaurants en donnent régulièrement).
- ☐ Faire les boîtes de ce qui ne vous sert plus et les identifier.
- ☐ Commencer vos changements d'adresse :
  - ☐ Service québécois de changement d'adresse
  - ☐ Service Canada
  - ☐ Dentiste, clinique médicale et pharmacie
  - ☐ Garderie et école des enfants
  - ☐ Institutions bancaires, cartes de crédit et compagnies d'assurance
  - ☐ Fournisseurs : électricité, câble, Internet, téléphone
  - ☐ Service de livraison en ligne

1 MOIS AVANT

- ☐ Prévoir la redirection de votre courrier (Postes Canada).
- ☐ Poursuivre les boîtes plus intensivement (utiliser un code de couleurs par pièce).
- ☐ Prévoir le gardiennage des enfants et des animaux.
- ☐ Faire un rappel à ceux qui vous aideront.

2 SEMAINES AVANT

- ☐ Épurer le garde-manger et le réfrigérateur pour déménager le moins possible de nourriture.
- ☐ Poursuivre les boîtes plus intensivement (utiliser un code de couleurs par pièce).

1 SEMAINE AVANT

- ☐ Confirmer les déménageurs.
- ☐ Regarder la météo pour prévoir les vêtements nécessaires.
- ☐ Faire du ménage et prévoir des produits nettoyants et des sacs à ordures pour le ménage du prochain logement.
- ☐ Démonter les gros meubles si possible et garder des outils à proximité pour le jour du déménagement (mesurer les cadrages de portes).

LA VEILLE DU DÉMÉNAGEMENT

- ☐ Faire une liste de tâches pour vos amis (laver les planchers, les armoires, les fenêtres, les murs).
- ☐ Prévoir un repas, de l'eau et des collations pour vos bénévoles.
- ☐ Reconduire les enfants et animaux chez leur(s) gardien(s).

LE JOUR DU DÉMÉNAGEMENT

- ☐ Prendre des photos du logement actuel et du futur logement.
- ☐ Préparer une petite trousse de dépannage (lingettes désinfectantes, outils, chargeur pour cellulaires, trousse de premiers soins, etc.).

Acheter usagé

DANS LA MATANIE

Les friperies

VENTE DE VÊTEMENTS ET OBJETS USAGÉS

LE GRENIER

807, av. du Phare Est,
Matane (Qc) G4W 1A9

418 566-0010

info@
relaissantematane.org

Friperie Le grenier

LES CHIFFONNIÈRES – REGROUPEMENT DES FEMMES DE MATANE

11, avenue Desjardins,
Matane

418 562-6605

rfrm-matane@
cgocable.ca

Les Chiffonnières
de Matane

FRIPERIE MME BERNIER

192, rue Saint-Pierre,
Matane (Qc) G4W 2B5

418 562-0730

Friperie Mme Bernier

FRIPERIE SATIVA

284, rue Saint-Pierre,
Matane (Qc) G4W 2B5

418 562-0526

CHIFFONNIÈRE DU GROUPE AMITIÉ DE SAINT-ADELME

140, rue Principale,
Saint-Adelme (Qc)
G0J 2B0

418 733-4318

La Chiffonnière
du groupe Amitié

FRIPERIE DE LES MÉCHINS LE CENTRE D'ENTRAIDE DE LES MÉCHINS

110, rue Pelletier,
Les Méchins (Qc)
G0J 1T0

Friperie Les Méchins

FRIPERIE DE BAIE-DES-SABLES

93, rue de la Mer,
Baie-des-
Sables (Qc)
G0J 1C0

418 559-0274

Groupes Facebook

VÊTEMENTS, MEUBLES ET ARTICLES USAGÉS

- Articles à vendre ou à louer (région de Matane)
- Articles à vendre région Matane & environs
- Articles bébés et maternités à vendre région Matane et environs
- Acheter et vendre Matane
- Articles à vendre ENFANTS (Matane et environs)
- BIGMARKET Matane et Environs
- Articles à vendre/échanger/donner Matane et environs
- ATCT-VTCT Matane et les environs
  ATCT= A tu ça toi ? VTCT = veux tu ca toi ?

espace avenir

ACEF DE LA PÉNINSULE

Le Marigot
Un milieu de vie à ta portée!

En partenariat avec :

Québec

En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale