

Le petit bottin des ORGANISMES **ET** PROFESSIONNEL·LES du **Haut-Saint-François**



Virage Santé mentale

Notre mission

Promouvoir la santé mentale, démystifier la maladie mentale, prévenir des problèmes de santé mentale et offrir du soutien aux personnes en besoin.

Nos objectifs

- Augmenter les connaissances des gens sur ce qui touche la santé mentale et la maladie mentale;
- Développer les habiletés des personnes afin de leur permettre de mieux gérer leur quotidien, favorisant ainsi le maintien d'une bonne santé mentale;
- Changer les attitudes des gens face aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.



Services

- Conférences
- Ateliers
- Documentation
- Relation d'aide
- Soutien et accompagnement
- Milieu de jour
- Plateau de travail
- Réinsertion sociale
- Appartement supervisé
- Aide pour les proches des joueurs pathologiques
- Cheminement du deuil
- Groupe pour les entendeurs de voix



Bureau d'East Angus
166, rue Saint-Jean est, app. 2
819-832-4404 / 1866-832-4404



Bureau de Weedon
209, rue Des Érables, bureau 302
819-877-2674 / 1 800-449-2674



Fax: 819-877-5111
courriel: viragesm@outlook.com
site internet: www.viragesantementale.org



Ressource alternative en santé

La maison des jeunes Actimaje



Informations et mission :

La maison des jeunes est un organisme qui offre un milieu de vie animé pour les jeunes de 12 à 17 ans qui, au contact d'adultes significatifs, pourront développer des habiletés positives au sein de la société.



Vicky,
directrice



Nathalie,
animatrice



Isabelle,
animatrice



Services :

- Service d'aide aux devoirs
- Ateliers de cuisines collectives
- Activités éducatives, sportives, culturelles et sociales
- Sensibilisation sur différents sujets qui touchent les jeunes
- Service d'écoute, d'accompagnement et de référencement
- Activités d'implication dans la communauté



La maison des jeunes est ouverte du mercredi au samedi soir, mais notre salle est disponible pour les écoles qui souhaitent venir y faire des activités.



Point de services :
268 Rue Saint-Jean Ouest, East Angus



Contacts
Maisondesjeunes Actimaje
info@actimaje.com
819-832-4856



MULTUS



MISSION

Accueillir, soutenir, outiller et défendre les jeunes de la MRC du Haut-Saint-François pour favoriser leur mieux-être, dans le respect de leur intégrité.

MAISONS DES JEUNES

Milieux de vie pour et par les jeunes. C'est un peu comme un chilling spot, mais sécuritaire et avec une vocation sociale. Ça permet de briser l'isolement des jeunes, d'offrir un lieu où socialiser et s'amuser, mais aussi d'apprendre et de développer leur esprit citoyen.

MULTUS

MDJ - DUDSWELL

JEUDI ET VENDREDI SOIRS
193A rue principale E (centre communautaire)

MULTUS

MDJ - SCOTSTOWN

MARDI ET MERCREDI SOIRS
101, Route 214 (sous-sol hôtel de ville)

MULTUS

MDJ - WEEDON

MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI SOIRS
185 rue des Érables (aréna municipale)

Pour les maisons des jeunes, l'animation ou nos activités :
animation@multus-hsf.org ou 873-377-4949

ACCOMPAGNEMENT DE MILIEU

Offrir aux jeunes de 12 à 24 ans une écoute active, ainsi que des services de référencement et d'accompagnement vers les services appropriés aux besoins. C'est en quelque sorte une boussole ou une info touristique pour les jeunes à propos des services d'aides du Haut-Saint-François. C'est une oreille attentive, un service gratuit et volontaire.

Pour l'accompagnement de milieu ou pour une demande d'aide :
accompagnement@multus-hsf.org ou 873-989-7601



Multus 

www.multus-hsf.org

direction@multus-hsf.org ou 873-825-7272

Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François



INFORMATIONS ET MISSION :

Le Carrefour jeunesse-emploi (CJE)
est un organisme sans but lucratif.

Sa mission est de soutenir et guider les
jeunes adultes de 16 à 35 ans dans leurs
démarches d'insertion socioprofessionnelle.

Quel que soit le projet ou le besoin,
le CJE accompagne les personnes dans
leur cheminement.

Persévérance scolaire

- Explorer les passerelles pour l'obtention d'une certification
- Élaborer des stratégies de maintien scolaire ou en emploi
- Organiser des visites de centres de formation, d'entreprises ou d'organismes
- Accompagner le jeune selon ses besoins

Bénévolat/entrepreneuriat

- Soutenir la réalisation de projets entrepreneuriaux et de bénévolat
- Animer des ateliers sur les différentes étapes de leur projet
- Organiser, préparer et animer la visite d'un entrepreneur en classe
- Partager des outils pédagogiques adaptés

Recherche d'emploi

Recherche d'emploi :

- CV et lettre de présentation
- Préparation à une entrevue
- Offres d'emplois/employeurs
- Techniques de recherche d'emploi

Savoir-être en emploi :

- Attitudes
- Maintien en emploi
- Adaptation et intégration
- Gestion des émotions et du temps

Découverte du HSF

- Animer des ateliers ou des jeux portant sur la connaissance du milieu
- Soutien individualisé pour les enseignants qui désirent obtenir des infos sur le HSF
- Présentation des opportunités de carrière



1A-150 Angus Sud, East Angus

Carrefour jeunesse-emploi HSF

cjehsf



www.cjehsf.qc.ca

819 832-1513



Carrefour
jeunesse-emploi
du Haut-Saint-François

Place aux jeunes

Haut-Saint-François



INFORMATIONS ET MISSION :

Place aux jeunes Haut-Saint-François accompagne les 18-35 ans avec formations post-secondaires et/ou expériences reconnues dans leur migration, intégration et enracinement et ce, dans toutes les régions du Québec en dehors des grands centres urbains.

Les séjours exploratoire

Les séjours exploratoires permettent de rencontrer les élus et les organismes, voir les attraits, recevoir les informations quant au marché du travail et de l'entrepreneuriat, visiter des entreprises, etc.

Accompagnement pré et post-établissement

Il est déjà prévu que vous veniez vous établir dans le Haut-Saint-François, ou encore vous y êtes depuis moins d'un an? Place aux jeunes est là pour vous accompagner dans vos questionnements concernant votre établissement en région.

Le suivi individuel à distance

Courriels, conversations téléphoniques, suivis, jumelage avec des employeurs ou personnes clés du milieu... On vous aide dans vos démarches malgré la distance.

PAJ ados

Place aux jeunes a à cœur de stimuler le sentiment d'appartenance des ados à leur région. On croit qu'en sensibilisant les ados à leur milieu, ils auront envie de revenir y contribuer après leurs études.



1A-150 Angus Sud, East Angus



Place aux jeunes Haut-Saint-François

_paj_hautsaintfrancois



placeauxjeunes.qc.ca/regions/estrie/haut-saint-francois

819 832-1513 #107



CIUSSS de l'Estrie – CHUS



Informations et mission :

Agit à titre de facilitatrice entre le réseau de la santé, le milieu scolaire et les partenaires communautaires qui se préoccupent de la santé, du bien-être et de la réussite éducative des jeunes.

Marilyne Martel,

Organisatrice communautaire et accompagnatrice *École en santé*



Services :

L'accompagnatrice soutient la planification, la coordination et la mise en œuvre d'actions intégrées efficaces de promotion et de prévention dans les écoles et dans les autres milieux de vie des jeunes en collaboration et en complémentarité avec les équipes en place dans les milieux et les partenaires de la communauté.



Point de services :

Les rencontres dans le milieu sont privilégiées
(écoles, organismes communautaires, etc.)

Il y a aussi possibilité de tenir des rencontres au CLSC à East Angus.



Contacts :

Marilyne Martel, organisatrice communautaire

Téléphone: 819-821-4000 poste 38317

Courriel: marilyne.martel.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

CIUSSS de l'Estrie – CHUS



L'intervention positive est une approche développementale qui vise le développement socio-affectif des élèves, la santé mentale positive de ces derniers ainsi que la réussite éducative et l'engagement scolaire à travers le soutien aux adultes du milieu dans:

- Le développement des connaissances
- L'adhésion à l'intervention positive
- La création de milieux de vie sains

Marie-Ève Dubois

Travailleuse sociale en intervention positive



Services :

L'intervention positive s'inscrit dans une approche collaborative : les services offerts sont adaptés aux besoins du milieu et sont co-construits avec ce dernier.

Milieus scolaires : Transfert de connaissances et soutien du personnel: ateliers de sensibilisation, formations, suivis, observations, créations, participation à des comités et adaptation de matériel.

Famille : Accompagnement et soutien de la famille : ateliers de sensibilisation, échanges, information, interventions préventives de groupe.

Communauté : Ateliers de sensibilisation, formations, partage d'outils.



Point de services :

Les rencontres dans le milieu sont offertes et encouragées.



Contacts :

Marie-Ève Dubois, travailleuse sociale.

Téléphone: 819-780-2220, p.60213

Courriel: marie-eve.dubois.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

CIUSSS de l'Estrie – CHUS



Informations et mission :
J'offre des services spécialisés en dépendance 2ième ligne.

Les services sont offerts aux adolescents et adolescentes et jeunes adultes (12 à 21 ans) qui éprouvent des problèmes en lien avec la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments) ou de jeu pathologique (incluant la cyberdépendance).

Christine Brodeur Dubreuil

Travailleuse sociale
Centre de réadaptation en dépendance



Services :

Également, nous offrons des services d'aide et de support aux personnes de l'entourage, que le jeune soit inscrit ou non dans nos services.

Nous avons aussi un mandat de formation aux différents intervenants et partenaires pour l'outil DEP-ado et autres questions relatives à la dépendance et aux différentes substances selon les besoins et les demandes.



Points de services :

CLSC d'East Angus, 149 rue Kennedy
et à la Polyvalente Louis-Saint-Laurent



Contacts :

Christine Brodeur Dubreuil, 819-821-2500 poste 38369
christine.brodeur-dubreuil.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca
ou

Centre de réadaptation en dépendance
(Centre Jean-Patrice Chiasson) 819-821-2500 option 0
references.cjpc@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

CIUSSS de l'Estrie – CHUS



Programmes jeunesse

5-18 ans
Jeunes en difficulté
et
Santé mentale
jeunesse



Informations et mission :

Offrir des services psychosociaux pour les jeunes et leurs familles qui vivent des difficultés.

- Jeunes de moins de 14 ans. Les parents doivent accepter l'offre de services et il est souhaitable qu'ils soient mobilisés dans la démarche d'aide.
- Jeunes de 14 ans et +: rencontrer le jeune et/ou ses parents pour l'aider à se sentir mieux ou l'orienter vers des services qui répondront à ses besoins.

Exemple de difficultés: agressivité, fugue, déprime, problèmes de comportement, séparation, conflits et relations, organisation familiale, deuil, idées suicidaires, anxiété, intimidation, etc.



Services :

Il est possible d'avoir une référence du milieu scolaire cependant le jeune et/ou la famille doit en être informé selon l'âge. Je peux me rendre disponible pour présenter les services du CLSC en collaboration avec le professionnel de l'école (infirmière scolaire, travailleur social, psychoéducateur ou la direction). Il est possible d'organiser une rencontre avec le jeune, sa personne référente et moi pour présenter les services du CLSC et/ou rédiger la demande. Cette mesure est exceptionnelle.

Les professionnels ciblés peuvent m'écrire un courriel pour m'expliquer la situation et prendre entente des modalités de rencontre.



Point de services :

Au CLSC, 149 Kennedy à East Angus ou à la polyvalente selon l'entente discutée.



Contacts :

Nadia Guilbault, ps. éd,
Assistante à la coordination professionnelle
nadia.guilbault.ciusse-clus@ssss.gouv.qc.ca
Cell: (819) 678-5799

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

CIUSSS de l'Estrie – CHUS



Informations et mission :

- Écoute, soutien et conseils en saines habitudes de vie, sexualité, contraception, grossesse, ITSS, relations difficiles, situations de crise, etc.
- Soutien aux jeunes avec problèmes de santé ponctuel (autres que les premiers soins.)
- Actions en promotion/prévention de la santé
- Élaboration de plans d'intervention pour intervention d'urgence (ex: allergies sévères, diabète ou épilepsie).

Annick Blouin

Infirmière clinicienne



Services :

- Dépistage et traitement ITSS
- Remise de condoms gratuitement
- Prescription/ajustement ou renouvellement de contraception
- Remise de pilule de contraception d'urgence
- Test de grossesse
- Injection de depo-provera
- Consultation pour problématique au niveau des saines habitudes de vie:
 - Alimentation
 - Trouble de sommeil
 - Hygiène et image corporelle
 - Anxiété
 - Tabac-vapotage-drogue-alcool
 - Écrans



Point de services :

Directement à la polyvalente
Louis-Saint-Laurent (4 jours/sem.)



Contacts :

Polyvalente: 819 832-2471 poste 7733

CLSC: 819 821-4000 poste 38392

Courriel: annick.blouin.ciusse-clus@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

La Maison Jaune du Haut-Saint-François



Informations et mission :

- Briser l'isolement
- Développer la capacité et le pouvoir d'agir
- Favoriser l'engagement social
- Améliorer les conditions de vie
- Lutter contre les préjugés, les discriminations et les violences basées sur le genre



Services :

Accompagnement, ateliers variés (autodéfense, droits, mettre ses limites, affirmation de soi, etc.).

Tu vis une situation difficile? Nous pouvons t'offrir du soutien en lien avec une rupture, de la violence, l'anxiété, estime de soi, question sur ton identité de genre ou orientation sexuelle, etc.

Le Centre accueille les femmes et les personnes de la diversité de genre.
Services gratuits.

Milieu de vie: mardi 10 h à 19 h, mercredi et jeudi 10 h à 16 h
Ou sur rendez-vous



Point de services :

275, rue Principale Est, Cookshire-Eaton



Contacts :

lamaisonjauneduhsf 
www.lamaisonjauneduhsf.com
873-825-7060
info@lamaisonjauneduhsf.org



LA MAISON JAUNE
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

La Méridienne

**Maison d'hébergement pour les femmes victimes
de violence conjugale et leurs enfants.**



S'il t'arrive de te questionner sur ta relation amoureuse, de ne pas te sentir libre de faire tes propres choix, d'avoir peur de ton\ta partenaire, d'avoir peur de dire ton opinion, de le\la trouver contrôlant(e), ou tu t'es sentie menacée, insultée... contacte-nous. Il nous fera plaisir de discuter avec toi.



Services :

- Tous nos services sont gratuits
- Écoute téléphonique 24h\7j
- Suivi individuel
- Hébergement
- Accompagnements divers
- Défense de droits
- Offerts en anglais et espagnol



Point de services :

Nous pouvons nous déplacer directement à ton école, et ce, en toute confidentialité. Nous avons aussi des locaux à Cookshire, East-Angus et Weedon.



Contacts: Sabrina et Maryline
intervenantes@lameridienne.ca

La Méridienne 

[maisonlameridienne](#)



819-877-3050



Les Cuisines collectives du Haut-Saint-François



Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population de la MRC du Haut-Saint-François.



Services :

Groupes de cuisine, groupes partenaires, ateliers pour les familles, écoles primaires et secondaire et les centres de la petite enfance.



Point de services :

66-1, rue Laurier, East-Angus, J0B 1R0



Nous avons des points de service dans ces municipalités :

- Ascot Corner
- Bury
- Cookshire-Eaton
- Dudswell
- East-Angus
- La Patrie
- Lingwick
- Scotstown,
- St-Isidore-de-Clifton
- Weedon
- Westbury



Contacts :

info@cchsf.ca

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

819 832-1176



Cuisines Collectives
du Haut-Saint-François

Moisson

Haut-Saint-François



Mission :

L'organisme a pour mission de pourvoir aux besoins alimentaires de base des personnes et des familles à faible revenu ou vivant une situation économique difficile.

C'est aussi un milieu d'accueil, d'écoute et de référence auprès des personnes à faible revenu recourant aux services de l'organisme, qui favorise l'intégration sociale et la mise en mouvement de ces personnes par le biais de différents projets communautaires.



L'équipe de Moisson HSF



Services :

- Dépannages alimentaires mensuels
 - Dépannage alimentaire pour animaux et référencement pour soins via la SPA Estrie
 - Dépannage d'urgence 5 jours sur 7 (avec référence)
 - Référencement
 - Épicerie solidaire ouverte tous les jeudis pm ou à la demande
 - Ateliers anti-gaspillage
 - Frigo collectif du HSF (7/7 j 24/24h)
 - Cafés et dîners rencontres (1 x par mois)
 - Bibliothèque communautaire
 - Bazar du livre
- ★ L'équipe est ouverte au développement de projet(s) avec les jeunes. Contactez-nous!



Point de services :

53, rue Angus Sud à East Angus



<https://www.moissonhsf.org>

819-451-2781

direction@moissonhsf.org

intervention@moissonhsf.org

Moissonhsf 



Centre d'action bénévole

du Haut-Saint-François



Notre mission

Promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (sociocommunautaire humanitaire) qui concernent la population de notre MRC du Haut-Saint-François.



Services :

Promotion de l'action bénévole
Repas communautaires, popote roulante
Acc.-transport, visites+appels amicaux
Support proches aidants, Télésurveillance: SécuriCAB
Service d'aide en impôt, ViActive
Lire et faire lire, courrier des jeunes
Implication ponctuelle sous différentes formes



Points de services :

209, Des Érables #311 Weedon
288, Maple, East Angus



cab@cabhsf.org
cabhsf.org
819.560.8540

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

SADC

du Haut-Saint-François



Informations et mission :

Développer le potentiel socioéconomique et la communauté du Haut-Saint-François par du soutien technique, des services-conseils et du financement complémentaire.



Services :

Accompagnement des entrepreneurs dans leurs projets (démarrage, relève, acquisition d'équipements, etc). Financement de projets d'affaires. Projets en lien avec le tourisme, l'agroalimentaire et l'entrepreneuriat jeunesse.



Point de services :

47, rue Angus Nord
East Angus (Québec) J0B 1R0
SERVICES BILINGUES



Contacts : Isabelle Couture
icouture@sadchsf.qc.ca
819 832-2447, poste 120

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité

DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

La Relève

du Haut-Saint-François



La Relève du Haut-Saint-François a pour mission de participer à l'amélioration du milieu de vie des familles du Haut-Saint-François, en favorisant l'épanouissement des individus qui la composent, leur implication et leur enracinement dans la communauté.



Services :

La Relève, c'est d'abord un milieu de vie pour toutes les familles du Haut-Saint-François.

Un espace sécurisant où vous pouvez être vous-même.

C'est aussi des activités, des ateliers et des services pour notre communauté :

- Services d'accompagnements et suivis d'interventions
- Suivis psychoéducatifs individuels, parentaux et familiaux
- Haltes-répits
- Projets ados
- Café rencontre

Et plus encore !



Nos bureaux : 50, rue Craig Sud à Cookshire-Eaton
Atelier : 102, rue Principal Est à Cookshire-Eaton



Relève Haut Saint-François
<https://www.la-releve.org/>
info@la-releve.org
819 875 5050



La Corporation de développement communautaire du Haut-Saint-François



La CDC est un organisme d'action communautaire autonome dont la mission est de contribuer au développement social et économique du Haut-Saint-François. Elle regroupe et soutient ses 36 organismes membres, favorisant la concertation et la diversité.



Services :

- Soutient à la création et au maintien des organismes communautaires
- Offre des formations
- Organisation d'activités de promotion et de visibilité de l'action communautaire
- Participation à des concertations et des actions collectives
- Recherche, développement et partage d'information sur des enjeux, dont la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Par ses actions, la CDC contribue à rendre notre milieu plus inclusif, accueillant à la diversité culturelle et sexuelle et ouvert à la pluralité des genres.



Nos bureaux : 221, rue Saint-Jean Ouest à East Angus



CDC du Haut Saint-François
www.cdc-hsf.org
communication@cdc-hsf.org
819 832-2222



CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DU
HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Intro-travail



Accompagnement des personnes âgées de 16 ans et plus dans l'atteinte de leurs objectifs personnels et professionnels.

Notre équipe professionnelle et chevronnée déploie ses compétences afin de vous offrir une démarche adaptée à vos besoins.



Services bilingues sans frais* :

Aide à la recherche d'emploi | Orientation | Maintien en emploi | Bilan des compétences

*Certains critères d'admissibilité s'appliquent



120, rue Angus Nord, bureau 102, East Angus

Avec la participation financière de :

Québec 



Intro-Travail



<https://www.introcje.ca>

infoeastangus@introcje.ca

819 832-1750 | sans frais : 1 877 832-1433

**Intro-travail**

Chambre de commerce du Haut-Saint-François



Mission :

Assurer la vitalité de notre communauté d'affaires et le développement socioéconomique de notre région.



Services :

Événements rassembleurs pour la communauté d'affaires.
Offre de formations pour le développement des compétences.
Valorisation des entreprises locales.
Collaboration sur des projets porteurs.



Point de services :

47, rue Angus Nord à East Angus



Contact :

Alexandra Jacquet

info@chambredecommercehsf.com

819 832-2447, poste 126



CHAMBRE DE COMMERCE DU
HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Transport HSF



Notre mission:

Mettre en place un centre de mobilité offrant des services pour le transport de personnes sur le territoire du Haut-Saint-François et à l'extérieur pour répondre aux besoins des citoyens et citoyennes et s'assurer de développer les services nécessaires pour rencontrer nos objectifs annuels.

Objectif

Offrir des services de mobilité de personnes sur le territoire de la MRC du Haut-Saint-François et à l'extérieur en fonction des besoins des citoyens et citoyennes de notre territoire.



Services :

Transport collectif avec ou sans réservation :

- Circuit en autobus sans réservation desservant le CEGEP de Sherbrooke.
- Circuit desservant le Collège Champlain et l'Université Bishop et de Sherbrooke, sur réservation seulement.

Transport adapté, circuit en taxi ou autobus adapté pour des trajets réguliers ou ponctuels.



Point de services :

120, rue Angus Nord, bureau 101 à East Angus



www.transporthsf.com

819-832-2711, poste 1717

info@transporthsf.com



MRC du Haut-Saint-François

Département des loisirs



Notre mission:

Développer des projets et organiser des événements à caractère régional afin de valoriser nos attraits naturels et notre magnifique territoire rural.

Objectif

Tenir compte de l'opinion et des besoins des jeunes dans le développement des activités et des infrastructures de loisirs afin qu'ils aient envie d'y participer ou de les utiliser.



Services :

- Soutien au Service d'Animation Estivale (SAE) formation DAFA, soutien aux coordonnateurs, transfert d'infos comportementales récoltées auprès des écoles et budget de rétention
- Évènement et fonds Marche/cours pour le Haut
- Circonflexe - 2 remorques pleines de matériel de loisir en circulation dès janvier 2026
- Formation de sauveteurs
- Plusieurs projets en cours de développement : corridor bleu, loisirs nocturnes



Point de services :

85, rue du Parc, à Cookshire-Eaton



<https://mrchsf.com/services-aux-citoyens/loisir>
819-560-8400, poste 2114
mp.hamel@hsfqc.ca



