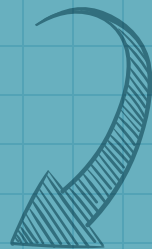


Déménager, c'est réglé!



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

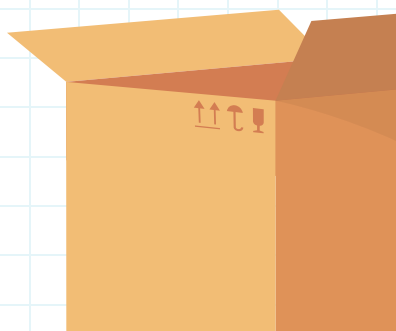
- 11** Propriétaires de logements
- 13** Résidences pour personnes âgé(e)s
- 14** Propriétaires de chambres à louer
- 14** Aide-mémoire lors de la visite d'un logement
- 15** Groupes Facebook : recherche de logement

DÉMÉNAGER

- 17** Changement d'adresse
- 18** Compagnies de déménagement
- 19** Prévoir son déménagement

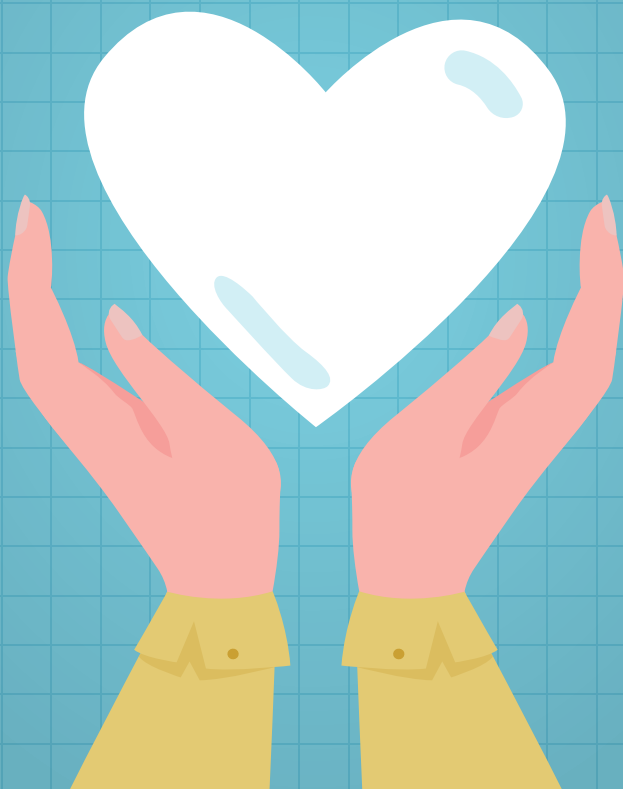
ACHETER USAGÉ

- 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.

Q 418 763-9177

↳ [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/
?nofiche=335296](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=335296)

LE TREMLIN | MATANE

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

Q 418 562-0632 ↳ www.maisonletremplin.com

MAISON OXYGÈNE | SAINTE-ANNE-DES-MONTS

Hébergement pour pères et enfants vivant diverses difficultés.

Q 418 763-5001

↳ maisonsoxygene.ca/maison-oxygene-haute-gaspesie

LA CUISINE COLLECTIVE DE LA RÉGION DE MATANE

Q 418 562-7828

↳ www.facebook.com/cuisinecollectivematane

CROIX-ROUGE CANADIENNE

Q 1 877 362-2433

↳ [www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/
urgences-et-catastrophes-au-canada/
aide-aux-personnes-sinistrees](http://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.

Q 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 mardi à midi en fonction de votre admissibilité

☎ 418 562-7828

SOUPE SUR LE POUCE

Tous les mardis et jeudi de 11 h à 12 h 30 au sous-sol de l'église Saint-Jérôme.

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/images/Upload/Services/agriculture_urbaine/mrc-matanie-frigos-partages.pdf

OUVERTS 24 HEURES

Église Saint-Rédempteur
(derrière l'église):
251, rue Thibault, Matane

Saint-Adelme (Centre des loisirs): 140, rue Principale

Saint-Ulric (Parc des Rives):
jonction av. Ulric-Tessier /
Rivière Blanche

Les Méchins (derrière
la Caisse Desjardins):
185, rue Principale

Saint-Léandre (devant le
Centre communautaire):
3027, rue Principale

Baie-des-Sables (sous-sol
du Centre communautaire
Gabriel-Raymond):
117, route 132

Sainte-Félicité (devant
la salle communautaire):
194, rue Saint-Joseph

ACCESSIBLES PENDANT LES HEURES D'OUVERTURE

Ateliers Léopold-Desrosiers:
60, rue Brillant, Matane

Friperie Le Grenier Relais Santé:
807, av. du Phare Est, Matane

Espace Avenir: 548, av. du Phare
Est, bureau 202, Matane

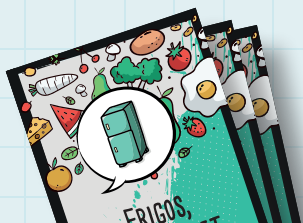
**Centre de réadaptation en
déficience intellectuelle du BSL:**
91, av. d'Amours, Matane

Église Saint-Jérôme
(sous-sol de l'église / côté sud):
527, av. Saint-Jérôme, Matane
Lundi au samedi 17 h à 18 h

Église Saint-Rédempteur
(à l'intérieur): 251, rue Thibault,
Matane • Lundi au samedi 16 h
à 16 h 45

Grosses-Roches (entrée du sous-
sol d'église): 171, rue Mgr Ross
Ouvert 24 heures du lundi
au vendredi

Les Méchins (Cantine La Halte):
145, route Bellevue Est • Saison
estivale seulement



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 ✉ c.a.l.e@outlook.com

f 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

MATANÉ



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



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



Marylin Gosselin
418 562-0726



STB immobilier inc.
514 2990-9466



Lise Desrosiers
418 560-6750



CRB Construction
418 566-0226

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 Bâisseurs
Matane
418 562-9391

Foyer Béatrice
418 562-2803

Havre du Geai Bleu
418 562-6101

La Résidence des Sages
418 566-1206

Gré des Aînés
418 562-5142

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

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

Gestion Perreault
438 888-1013

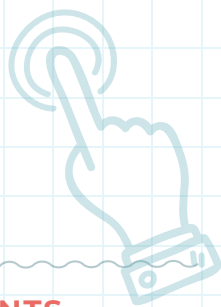


AIDE-MÉMOIRE LORS DE LA VISITE D'UN LOGEMENT

- ☐ 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.

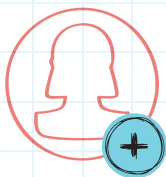
Pour connaître ce qu'un propriétaire est en droit de vous demander lors de la visite, communiquez avec l'Action Logement de l'Est – ACEF de la Péninsule.

Groupes Facebook



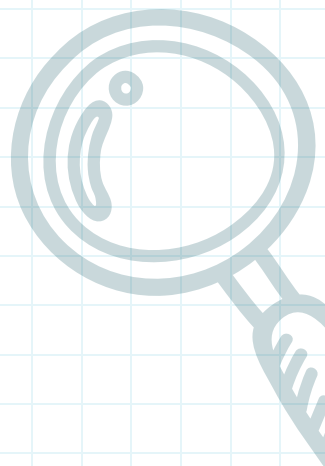
RECHERCHE DE LOGEMENTS

-  [Les immeubles Alexandre Pelletier](#)
-  [Maison et Appartement à louer Matane et environs](#)
-  [Logement à louer- 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=](http://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](http://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.canadapost-postescanada.ca/scp/fr/
personnel/recevoir/gerer-votre-courrier/
reacheminement-du-courrier.page](http://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](http://www.laplace0-5.com/la-place-parents)

HYDRO-QUÉBEC

🖱️ [www.hydroquebec.com/
residentiel/espace-clients/
demenagement/](http://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

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-entrepotage-gosselin.business.site

LES ENTREPOSAGES LÉOPOLD PHILIBERT

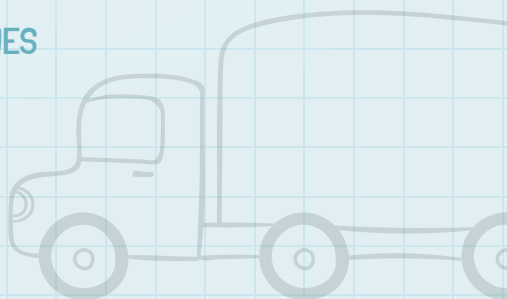
📞 418 562-3792

Location de véhicules

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
 - ☐ Institutions bancaires, cartes de crédit et compagnies d'assurance
 - ☐ Service Canada
 - ☐ Fournisseurs: électricité, câble, Internet, téléphone
 - ☐ Dentiste, clinique médicale et pharmacie
 - ☐ Service de livraison en ligne
 - ☐ Garderie et école des enfants

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
- f Friperie Le grenier

LES CHIFFONNIÈRES – REGROUPEMENT DES FEMMES DE MATANE

- 📍 11, avenue Desjardins,
Matane
- 📞 418 562-6605
- ✉ rfrm-matane@
cgocable.ca
- f Les Chiffonnières
de Matane

FRIPERIE MME BERNIER

- 📍 192, rue Saint-Pierre,
Matane (Qc) G4W 2B5
- 📞 418 562-0730
- f Friperie Mme Bernier

FRIPERIE SATIVA

- 📍 284, rue Saint-Pierre,
Matane (Qc) G4W 2B5
- f 418 562-0526

CHIFFONNIÈRE DU GROUPE AMITIÉ DE SAINT-ADELME

- 📍 140, rue Principale,
Saint-Adelme (Qc)
G0J 2B0
- 📞 418 733-4318
- f La Chiffonnière
du groupe Amitié

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

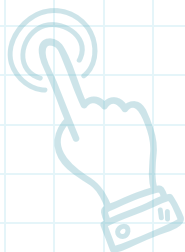
- 📍 110, rue Pelletier,
Les Méchins (Qc)
G0J 1T0
- f Friperie Les Méchins

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

f Articles à vendre ou à louer (région de Matane)

f Articles à vendre région Matane & environs

f Articles bébés et maternités à vendre
région Matane et environs

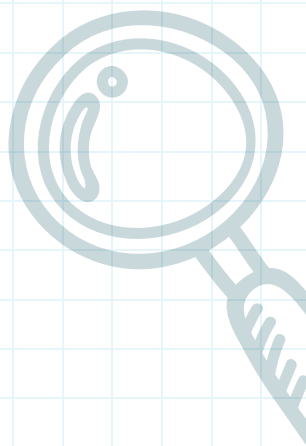
f Acheter et vendre Matane

f Articles à vendre ENFANTS (Matane et environs)

f BIGMARKET Matane et Environs

f Articles à vendre/échanger/donner
Matane et environs

f ATCT-VTCT Matane et les environs
ATCT= A tu ça toi ? VTCT = veux tu ca toi ?





ACEF
DE LA PÉNINSULE



En partenariat avec :



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