

[Insérez ici le logo de votre municipalité]

Bienvenue à

[votre municipalité] !

Votre pochette d'accueil

Tout ce qu'il faut savoir pour bien s'installer chez nous

Les champs entre crochets et les lignes à remplir sont à personnaliser par votre municipalité. Le contenu régional est déjà rempli — pensez à le valider avant l'impression.

Mot de bienvenue

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

[Insérez ici quelques mots de bienvenue du maire ou de la mairesse : fierté d'accueillir de nouveaux résidents, invitation à découvrir la municipalité et à s'impliquer dans la communauté.]

Nom : _____

Fonction : _____

Votre municipalité en bref

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Population : _____

Fondée en : _____

Ce qui nous caractérise : _____

En une ou deux phrases : nature, histoire, vie communautaire, fierté locale.

Services municipaux

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Hôtel de ville — adresse : _____

Téléphone et courriel : _____

Heures d'ouverture : _____

Taxes municipales (montant, versements, paiement) :

Permis (construction, rénovation, animaux) :

Collectes — ordures, recyclage, compost, écocentre :

Joignez le calendrier des collectes si vous en avez un.

Eau potable, égouts et déneigement : _____

Conseil municipal et séances publiques :

Premières démarches à faire

Les premières démarches à faire en arrivant dans sa nouvelle municipalité.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Changement d'adresse (Service québécois de changement d'adresse)

Une seule démarche pour aviser jusqu'à 7 organismes (SAAQ, RAMQ, Revenu Québec, Élections Québec, etc.).

Web : <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/demenagement-nouvelle-adresse>

SAAQ — La Sarre

Permis de conduire, immatriculation et changement d'adresse. Rendez-vous en ligne.

Adresse : 77, 2e Rue Est, La Sarre (J9Z 3G8)

Tél. : 1 800 361-7620

Web : <https://saaq.gouv.qc.ca>

RAMQ — carte d'assurance maladie

Inscription, renouvellement et remplacement (en ligne, par téléphone ou par la poste — pas de comptoir régional).

Tél. : 1 800 561-9749

Web : <https://www.ramq.gouv.qc.ca>

Service Canada — La Sarre

Numéro d'assurance sociale, passeport, assurance-emploi, pensions fédérales. Heures : du lundi au vendredi, 9 h 30 à 14 h 30.

Adresse : 319, rue Principale, La Sarre (J9Z 1Z4)

Tél. : 1 800 622-6232

Web : <https://bureaux.service.canada.ca/fr/Bureau/2109>

Postes Canada — La Sarre

Colis, courrier, timbres, case postale et réacheminement du courrier. Adresse exacte à confirmer avec le localisateur.

Adresse : à confirmer (voir le localisateur)

Tél. : 1 866 607-6301 (service à la clientèle)

Web : <https://www.canadapost-postescanada.ca/scp/fr/outils/trouver-un-bureau-de-poste.page>

Se loger

Trouver un logement, ouvrir ses comptes et s'installer.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Office d'habitation Lac-Abitibi

Logements sociaux à loyer modique (environ 25 % du revenu).

Tél. : 819 333-9266

Courriel : direction@ohlacabitibi.com

Tribunal administratif du logement

Droits et obligations des locataires et des propriétaires, bail, fixation de loyer.

Web : <https://www.tal.gouv.qc.ca>

Hydro-Québec

Ouvrir un compte d'électricité pour son logement.

Tél. : 1 888 835-7252

Web : <https://www.hydroquebec.com>

Programme Éconologis

Conseils gratuits en efficacité énergétique pour les ménages à revenu modeste.

Tél. : 1 844 303-7333

Web : <https://transitionenergetique.gouv.qc.ca/residentiel/programmes/econologis>

Ressourcerie Le Filon vert (Recyclo-Nord)

Meubles et articles usagés à bas prix pour s'installer.

Adresse : 129, 3e Avenue Est, La Sarre

Tél. : 819 333-4088

SPCA Abitibi-Ouest

Adoption d'animaux et licences pour animaux de compagnie.

Tél. : 819 301-7555

Web : <https://spcaao.ca>

Santé

Où se faire soigner et obtenir de l'aide médicale en Abitibi-Ouest.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Hôpital de La Sarre — CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Centre hospitalier de la MRC : urgence 24/7, soins hospitaliers et prélèvements.

Adresse : 679, 2e Rue Est, La Sarre (J9Z 2X7)

Tél. : 819 333-2311

Web : <https://www.cisss-at.gouv.qc.ca>

CLSC de La Sarre

Soins de proximité : prélèvements, vaccination, soutien à domicile, services psychosociaux. Aussi des points de service à Macamic, Palmarolle, Dupuy, Normétal, Gallichan, Duparquet, Taschereau et Beaucanton (horaires variables — téléphonez avant).

Adresse : 679, 2e Rue Est, La Sarre (J9Z 2X7)

Tél. : 819 333-2311, poste 52545

Web : <https://www.cisss-at.gouv.qc.ca>

Cliniques médicales sans rendez-vous (La Sarre)

Groupe de médecine familiale : 819 339-5617 · Clinique Wabakin : 819 339-5661 · Clinique Infirmière Nord-Ouest : 819 710-2466, poste 4.

Guichet d'accès à un médecin de famille

Pour s'inscrire à la recherche d'un médecin de famille quand on n'en a pas.

Tél. : 1 855 484-2438

Info-Santé et Info-Social — 811

Conseils d'une infirmière (option 1) ou d'un intervenant psychosocial (option 2), 24 h sur 24, gratuit et confidentiel.

Tél. : 811

Web : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>

Centre antipoison du Québec

En cas d’empoisonnement ou d’intoxication — 24 h sur 24.

Tél. : 1 800 463-5060

Alimentation et aide alimentaire

Faire l’épicerie et trouver de l’aide alimentaire au besoin.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Banques alimentaires (Abitibi-Ouest)

Aide alimentaire d’urgence via la Maison St-André (maisonstandreao.ca), le Centre de femmes Érige (centrefemmeserige.ca) et la Maison des familles (maisondesfamillesabitibiouest.com).

Cuisines collectives

Cuisiner en groupe à petit prix, par la Maison des familles d’Abitibi-Ouest.

Tél. : 819 333-2670

Web : <https://maisondesfamillesabitibiouest.com>

Jardins communautaires

Des parcelles pour cultiver ses légumes; informez-vous auprès de votre municipalité.

Famille et éducation

Inscrire les enfants, se former et profiter des ressources éducatives.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Centre de services scolaire du Lac-Abitibi

Inscription à l’école publique (primaire et secondaire) de l’Abitibi-Ouest.

Adresse : 500, rue Principale, La Sarre (J9Z 2A2)

Tél. : 819 333-5411

Web : <https://cssla.gouv.qc.ca>

Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi

Formation professionnelle (DEP) : se qualifier dans un métier près de chez soi.

Adresse : 500, rue Principale, La Sarre (J9Z 2A2)

Tél. : 819 333-2387

Web : <https://www.cfplacabitibi.ca>

Cégep de l’Abitibi-Témiscamingue

Point de service de formation continue à La Sarre. Les programmes réguliers sont aux campus de Rouyn-Noranda, Amos et Val-d’Or.

Web : <https://www.cegepat.qc.ca>

Centre de formation générale Le Retour

Formation des adultes : terminer son secondaire, alphabétisation, accueil et référence (SARCA).

Adresse : 50, 1re Avenue Est, La Sarre (J9Z 1C5)

Tél. : 819 333-5536

Web : <https://leretour.cssla.gouv.qc.ca>

Services de garde — CPE-BC Les Petits Chatons

Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial pour la MRC. Inscription d'un enfant via le Portail d'inscription aux services de garde (quebec.ca).

Adresse : 81, 5e Avenue Est, La Sarre (J9Z 1L1)

Tél. : 819 333-4344

Web : <https://cpebclespetitschatons.com>

Maison des Familles d'Abitibi-Ouest

Activités et soutien aux familles : halte-garderie, cuisines collectives, ateliers.

Tél. : 819 333-2670

Web : <https://maisondesfamillesabitibiouest.com>

Réseau BIBLIO de l'Abitibi-Témiscamingue

Bibliothèques municipales affiliées : collections partagées, prêt entre bibliothèques et ressources numériques. Accès gratuit.

Tél. : 819 762-4305

Web : <https://www.reseaubiblioatnq.qc.ca>

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Écoles de votre municipalité : _____

Nom, niveau (primaire/secondaire) et coordonnées des écoles locales.

Emploi

Trouver un emploi et accéder aux services publics d'emploi.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Carrefour jeunesse-emploi d'Abitibi-Ouest (CJEO)

Aide à l'emploi pour les 12-35 ans et les nouveaux arrivants : recherche d'emploi, orientation, persévérance, entrepreneuriat. Services gratuits.

Adresse : 299, rue Principale, La Sarre (J9Z 1Z1)

Tél. : 819 333-1110

Web : <https://www.cjeao.qc.ca>

Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue

Organisme spécialisé en aide à l'emploi et en orientation professionnelle.

Tél. : 819 333-9704

Offres d'emploi de la région

Portail des offres d'emploi de l'Abitibi-Ouest, mis à jour régulièrement.

Web : <https://cjeao.jobstat.ca>

Services Québec — La Sarre

Services publics d'emploi, solidarité sociale et renseignements gouvernementaux. Ligne sans frais : 1 877 644-4545.

Adresse : 655, 2e Rue Est, La Sarre (J9Z 2Y9)

Tél. : 819 339-7901

Web : <https://www.quebec.ca/gouvernement/services-quebec>

CNESST

Normes du travail, équité salariale, santé et sécurité au travail.

Tél. : 1 844 838-0808

Web : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca>

Francisation et immigration

Accueillir et intégrer les personnes immigrantes, apprendre le français.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Accueil des personnes immigrantes — CJEAO

Partenaire local du ministère de l'Immigration (MIFI) : accueil, installation, référence, jumelage interculturel et session « Objectif intégration ».

Tél. : 819 333-1110

Web : <https://www.cjeao.qc.ca>

Cours de français — Francisation Québec

Cours de français gratuits, en personne ou en ligne. Inscription centralisée.

Web : <https://www.quebec.ca/education/apprendre-francais>

Transport

Se déplacer dans la région, avec ou sans voiture.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Transport Coup de pouce

Transport collectif rural de la MRC pour les rendez-vous médicaux, le travail, les études ou le magasinage.

Tél. : par la MRC : 819 339-5671

Web : <https://www.transportcoupdepouce.com>

Transport adapté — CTPAAO

Transport porte-à-porte pour les personnes handicapées ou à mobilité réduite.

Adresse : 23, 12e Avenue Ouest, La Sarre (J9Z 2L5)

Tél. : 819 333-3452

Courriel : transport.adapteao@cablevision.qc.ca

Taxi 6000

Service de taxi à La Sarre (dim.-mer. 5 h à minuit, jeu.-sam. 24 h).

Tél. : 819 333-6000

Autobus Maheux

Autocar interurbain : La Sarre ↔ Rouyn-Noranda, avec correspondances vers Val-d'Or et Montréal.

Tél. : La Sarre : 819 333-3395 · réservation : 1 866 307-0002

Web : <https://autobusmaheux.qc.ca>

Loisirs, culture et vie communautaire

Découvrir les activités, les sorties et la vie culturelle d'ici.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Espace Loisirs Abitibi-Ouest

Calendrier régional des activités et événements (sports, culture, festivals, communautaire) et répertoire des organismes de loisir. Géré par la MRC.

Web : <https://loisirs.ao.ca/fr/>

Tourisme et plein air en Abitibi-Ouest

Sites touristiques, sentiers et pistes cyclables de la région.

Web : <https://tourisme.ao.ca>

Salles de spectacle — Ville de La Sarre

Salle Desjardins (500, rue Principale) et Théâtre Lilianne-Perrault (195, rue Principale) : spectacles professionnels et expositions.

Tél. : 819 333-2282

Courriel : info@ville.lasarre.qc.ca

Web : <https://www.lasarre.ca/culture>

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Aréna, piscine, parcs et sentiers : _____

Bibliothèque municipale : _____

Organismes communautaires et bénévolat :

Festivals et événements locaux : _____

Lieux de culte : _____

Aide et écoute

Des lignes d'aide confidentielles, souvent 24 h sur 24.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

SOS violence conjugale

Aide pour toute personne touchée par la violence conjugale — 24/7, gratuit et confidentiel.

Tél. : 1 800 363-9010

Web : <https://sosviolenceconjugale.ca>

CAPACS Abitibi-Ouest

Centre d'aide et de prévention des agressions à caractère sexuel (lun.-ven. 8 h-16 h).

Tél. : 819 333-3773

Web : <https://capacsao.ca>

Ligne ressource — agressions sexuelles

Soutien 24 h sur 24 pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches.

Tél. : 1 888 933-9007

LigneParents

Soutien aux parents par des intervenants, tous les jours.

Tél. : 1 800 361-5085

Web : <https://www.teljeunes.com/fr/parents>

Protection de la jeunesse (DPJ)

Signaler une situation où la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis.

Tél. : 1 800 567-6405

Échec au crime

Transmettre anonymement une information sur un crime.

Tél. : 1 800 711-1800

Web : <https://www.echecaucrime.com>

Sécurité

Qui appeler en cas d'urgence ou pour une demande non urgente.

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Urgences — 911

Police, pompiers, ambulance — toute situation menaçant la vie, la sécurité ou les biens. 24 h sur 24.

Tél. : 911

Sûreté du Québec — Poste de la MRC d'Abitibi-Ouest

Demandes non urgentes (plaintes, renseignements). Ouvert jour et nuit pour les urgences. Dessert toutes les municipalités de la MRC.

Adresse : 35, avenue Langlois, La Sarre (J9Z 3K2)

Tél. : 819 333-2377

Web : <https://www.sq.gouv.qc.ca>

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Service de sécurité incendie : _____

Mesures d'urgence municipales (point de rassemblement, alertes) :

Bureaux municipaux de la MRC d'Abitibi-Ouest

CONTENU RÉGIONAL FOURNI — À VALIDER AVANT DIFFUSION

Coordonnées des 21 municipalités de la MRC (et du territoire non organisé). Votre bureau municipal renseigne sur les services, les bacs roulants, les permis et les plaintes. Source : MRC d'Abitibi-Ouest.

MRC d'Abitibi-Ouest — 11, 5e Avenue Est, La Sarre (J9Z 1K7) · 819 339-5671 · mrcao@mrcao.qc.ca

Municipalité	Téléphone	Courriel
Authier	819 782-3093	direction@municipaliteauthier.ca

Authier-Nord	819 782-3914	direction@authiernord.ca
Chazel	819 333-4758	chazel@mrcao.qc.ca
Clermont	819 333-6129	clermont@mrcao.qc.ca
Clerval	819 520-2640	clerval@mrcao.qc.ca
Duparquet	819 948-2266, poste 0	direction@villeduparquet.ca
Dupuy	819 783-2595	adjointe@dupuy-ao.ca
Gallichan	819 787-6092, poste 721	info@municipalitegallichan.ca
La Reine	819 947-5271	lareine@mrcao.qc.ca
La Sarre	819 333-2282	info@ville.lasarre.qc.ca
Macamic	819 782-4604	macamic@villemacamic.qc.ca
Normétal	819 788-2550	direction@municipalitenormetal.ca
Palmarolle	819 787-2303	reception@palmarolle.ao.ca
Poularies	819 782-5159	direction@poularies.com
Rapide-Danseur	819 948-2152	rapide-danseur@mrcao.qc.ca
Roquemaure	819 787-6311	dg@munroquemaure.ca
Saint-Lambert-de-Desmeloizes	819 788-2491	direction@municipalitesaintlambert.ca
Sainte-Germaine-Boulé	819 787-6221	direction@saintegermaineboule.com
Sainte-Hélène-de-Mancebourg	819 333-5766	mancebourg@mrcao.qc.ca
Taschereau	819 796-2219 ou 819 796-3302	dg@munitaschereau.ca
Val-Saint-Gilles	819 333-2158	administration@valstgilles.ca
TNO Rivière Ojima (Saint-Eugène et Languedoc)	819 339-5671, poste 0	mrcao@mrcao.qc.ca

Commerces et services de proximité

À COMPLÉTER PAR VOTRE MUNICIPALITÉ

Épiceries, pharmacies, stations-service :

Institutions financières : _____

Restaurants et hébergement : _____

Aide-mémoire — numéros utiles

Les essentiels d'un coup d'œil. Découpez cette page et gardez-la à portée de main.

Urgences (police, pompiers, ambulance)	911
Info-Santé / Info-Social	811
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Hôpital de La Sarre	819 333-2311
CLSC de La Sarre	819 333-2311, poste 52545
Sûreté du Québec (demande non urgente)	819 333-2377
Service Canada	1 800 622-6232
Services Québec	1 877 644-4545
MRC d'Abitibi-Ouest	819 339-5671
Carrefour jeunesse-emploi d'Abitibi-Ouest	819 333-1110
Hôtel de ville	_____
Service de sécurité incendie	_____
École	_____
Médecin / clinique	_____
Garderie / service de garde	_____
Autre	_____

À propos de cette pochette

Cette pochette d'accueil a été réalisée à partir de la trousse « Pochette d'accueil » du Carrefour jeunesse-emploi d'Abitibi-Ouest (CJEO), en collaboration avec la MRC d'Abitibi-Ouest.

Le contenu régional a été vérifié le 23 juin 2026 à partir de sources officielles. Validez les coordonnées avant chaque réimpression — certaines peuvent changer.

Besoin d'accompagnement?

Carrefour jeunesse-emploi d'Abitibi-Ouest
299, rue Principale, La Sarre (Québec) J9Z 1Z1
819 333-1110 · info@cjeao.qc.ca · www.cjeao.qc.ca