

# EN CE TEMPS DES FÊTES, SI VOUS VOUS SENTEZ SEUL, VIVEZ LA DÉTRESSE OU ÊTES PRÉOCCUPÉS PAR UN PROCHE, DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS AIDER!

## RESSOURCES POUR TOUS

### INFO-SOCIAL

Si vous éprouvez de l'anxiété, êtes inquiet pour un proche ou avez des questions d'ordre psychosocial, composez le **811, option 2**, disponible 24/7.

Vous pouvez aussi contacter le CLSC de Rouyn-Noranda : **819 762-8144**

### SOUTIEN AUX PERSONNES AÎNÉES

Des travailleurs de milieu auprès des aînés sont disponibles pour vous écouter, vous offrir du soutien et vous diriger vers les bonnes ressources.

Secteur urbain : **819 277-1828** / Secteur rural : **819 279-6446**

Ligne Aide Abus Aînés : **1888 489-2287**

### SERVICES D'APPELS AMICAUX

#### « ET SI ON S'EN JASAIT »

Vous vous sentez seul? Des gens du Centre d'action bénévole sont disponibles pour prendre de vos nouvelles. Vous pouvez aussi référer des personnes pour lesquelles vous êtes inquiet.

**819 762-0515, option 4**

### SERVICES AUX FAMILLES ET AUX JEUNES

Besoin de parler, d'idées d'activités, de soutien, plusieurs organismes sont là!

Tel-Jeunes : Ligne parents **1 800 361-5085** /

Ligne jeunes **1 800 263-2266**

Signalement DPJ : **1 800 576-6405**

## RESSOURCES POUR BESOINS DE BASE

### AIDE ALIMENTAIRE

Produits de base, repas gratuits ou à faible coût, livraison, informez-vous!

La banque alimentaire

(Ressourcerie Bernard-Hamel) : **819 797-2245**

La popote roulante : **819 762-5351**

La Caravane alimentaire (repas à faible coût) :

**819 762-0515, option 2**

### AIDE AUX COURSES

Les personnes en situation de vulnérabilité peuvent faire appel au Centre d'action bénévole :

**819 762-0515, option 4**

## RESSOURCES SPÉCIALISÉES

### PRÉVENTION DU SUICIDE

Du soutien téléphonique est aussi offert 24/7 au **1 866 APPELLE (277-3553)**

### VIOLENCE CONJUGALE

Il n'y a aucune excuse pour la violence, jamais.

SOS Violence conjugale : **1 800 363-9010**

Alternative pour Elles : **819 797-1754**

### AGRESSIONS SEXUELLES

Les agressions sexuelles, c'est non!

Soutien téléphonique 24/7 : **1 888 933-9007**

### SOUTIEN AUX PERSONNES IMMIGRANTES

L'équipe de la Mosaïque est disponible pour faciliter votre intégration, même à distance! **819 763-2263**

### SOUTIEN AUX PROCHEs AIDANTS D'AINÉS

Même quand on aide les autres, on peut avoir besoin d'écoute, d'information ou de soutien. Info-aidant peut vous aider : **1 855 852-7784**

### ITINÉRANCE

La Maison du soleil levant est là pour accueillir et héberger des personnes en situation d'itinérance à Rouyn-Noranda.

**819 764-4765**

### DÉPENDANCES

Drogue aide et référence : **1 800 265-2626**

Jeu aide et référence : **1 800 461-0140**

## RESSOURCES FINANCIÈRES

### MICROPRÊTS

Les gouvernements offrent plusieurs formes d'aide financière, mais vous pouvez également compter sur des microprêts de la Ressourcerie Bernard-Hamel.

**819 797-2245 poste 20**

### CONSEILS BUDGÉTAIRES

Le service « Parlons d'argent », pour les 16-35 ans qui ont besoin d'un coup de main avec leurs finances personnelles.

**819 762-0715**

