

TU AS DES ENNUIS? BESOIN D'UN APPUI? APPELLE-NOUS, ON EST TOUJOURS PRÉSENTS!



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 AINÉES

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**

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! Maison de la famille de Rouyn-Noranda : via leur page **Facebook**
Maison des jeunes La Soupape : **819 762-3682**
Tel-Jeunes : Ligne parents **1 800 361-5085** / Ligne jeunes **1 800 263-2266**
Centre ressources jeunesse (16-35 ans) : **819 762-0715**

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**
Fraternité St-Michel (repas gratuits du lundi au vendredi à 16 h 30, au 50, rue Cardinal-Bégin Est) : **819 764-3077**

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

Des intervenants du Centre de prévention du suicide de Rouyn-Noranda sont disponibles pour vous aider au **819 764-5099**. 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!
Le Point d'appui : **819 797-0101**
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**
Une personne du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration est aussi disponible pour offrir un accompagnement personnalisé : **819 279-0655**

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**

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**