

RÉPERTOIRE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19



**ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA
HAUTE-SAINT-CHARLES OFFRANT LES
SERVICES PENDANT LE CONFINEMENT**

Document préparé par La Maison de la Famille St-Ambroise

AIDE-MÉMOIRE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Ligne d'information générale COVID-19 : 1-877-644-4545

Ligne Info-Santé et Info-Social : 811

Centre de crise de Québec : 418-688-4240

Centre de prévention du suicide (24h) : 418 683-4588

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287)

SOS Violence-Conjugale : 1 800 363-9010

Ligne Parents (24h) : 1-800-361-5085 *Clavardage en ligne (2h à 22h30)

Association canadienne pour la Santé Mentale : <https://cmha.ca/fr>

**AIDE-MÉMOIRE |
SUITE**

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Banques alimentaires

<https://www.banquesalimentaires.org/nos-actions/notre-reseau/membres-du-reseau/carte/>

Consignes et directives pour le Covid-19

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/>

Pour ceux et celles qui voudraient faire du bénévolat

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

AIDE ALIMENTAIRE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Des Châtel

Accueil St-Ambroise : 418-847-2433

Lac St-Charles

Entraide Cabrini : 418-948-5359

RAFAL (Regroupement Actions Familles à Lac St-Charles)

- PLACES LIMITÉES
- Résident.es de: Lac St-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides et St-Émile
- Inscription à la collecte du Nord en indiquant le nombre de personnes dans votre ménage
- Par courriel: organismerafal@gmail.com
- Par téléphone : 418-316-5211

Loretteville en priorité, mais peuvent répondre à d'autres territoires

Accueil St-Ambroise : 418-847-2433

Neufchâtel-Est et St-Émile

Amélie et Frédérick : 418-845-3073

**AIDE ALIMENTAIRE |
SUITE**

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Val-Bélair

St-Vincent de Paul de Val-Bélair : 418-843-8172

Personnes autochtones dans la Ville de Québec

Centre d'Amitié autochtone : 418-843-5818

Frigo du partage

Il est possible d'aller porter de la nourriture pour que tous les citoyens puissent venir en chercher lorsqu'ils en sentent le besoin.
277 rue Racine, Québec, Québec, G2B 1E7

JEUNESSE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

MDJ Lac St-Charles

<https://www.facebook.com/MDJlacstcharles/>

MDJ La Planke à St-Émile

<https://www.facebook.com/maisondesjeuneslaplankestemile/>

MDJ La Clique à Neuchâtel-Est

<https://www.facebook.com/mdjlaclique/>

MDJ L'Évasion à Neufchâtel

<https://www.facebook.com/MDJNeufchatelEvasion/>

MDJ L'Escapade à Val-Bélair

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009404481155>

www.maisondesjeuneslescapade.com

JEUNESSE | SUITE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Carrefour Jeunesse-emploi Chauveau

418-847-0308

Rencontres virtuelles ou électroniques

Milieu de vie Le Piolet (16 à 35 ans)

Tous les jours du lundi au vendredi (14h à 18h) : intervenants en ligne

www.twitch.tv/milieudevie

<https://www.facebook.com/Milieu-de-vie-du-Piolet-102930678012254/>

La Ressourcerie du Lac St-Charles

418-569-6913

Laisser un message

Peut répondre aux urgences

Items de maison: vaisselle, literie, meubles

Pas de livraison

FAMILLE

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Écoute téléphonique et visio-conférence

Maison de la Famille Saint-Ambroise : 418-847-1990

Soutien à l'allaitement par visio-conférence

Mamie-Lait : 418-847-1957

PERSONNES ÂNÉES

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Repas à domicile

Popote Multiservices (personnes âgées) : 418-845-3081

Soins à la personne et soutien à domicile

Aide à la communauté et services à domicile : 418-842-9791

Transport RV médicaux ou besoins alimentaires (priorité aux 70 ans et +)

Centre d'action bénévole du Contrefort : 418-622-5910 #234

Appels d'amitié (priorité aux 70 ans et +)

Centre d'action bénévole du Contrefort : 418-622-5910 #222

De plus, si vous ne pouvez sortir, vous pourriez vous informer auprès de vos épiceries et pharmacies près de chez vous afin de vous faire livrer votre commande.

**SANTÉ MENTALE ET
DÉPENDANCE**

RESSOURCES DISPONIBLES

PENDANT LA PANDÉMIE | COVID-19

Hébergement (santé mentale)

L'Amarrage : 418-843-5877

Socioprofessionnel (santé mentale)

Pavois : 418-845-8442 (rencontres virtuelles et groupes de soutien virtuel)

Hébergement (dépendance)

Maison de Job : 418-845-3072

Nous souhaitons remercier l'équipe des organisatrices communautaires du CIUSSSCN, secteur de la Haute-Saint-Charles, qui nous ont fourni la liste des services communautaires du territoire de la Haute-Saint-Charles.