

# SOUTIEN INFORMATION RESSOURCES

## MRC de Charlevoix-Est

**Personne ne devrait hésiter  
à demander de l'aide!**



### AÎNÉS

**Travailleuse de milieu  
auprès des aînés** 418 633-2982

Service d'écoute, de support et de référencement

**Ligne Info-Aidant** 1 855 852-7784

Soutien aux proches aidants

**Ligne Aide Abus Aînés** 1 888 489-2287

Soutien aux aînés qui sont victimes  
ou témoins d'abus



### FINANCES ET EMPLOI

**Mouvement Action  
Chômage de Charlevoix** 418 201-0808

Soutien aux personnes qui ont besoin de l'assurance-emploi

**Service d'aide communautaire  
de Charlevoix-Est** 418 665-4197

Accompagnement budgétaire

**Formation Alpha Charlevoix (FAC)** 418 435-5082

Aide pour compléter des formulaires en ligne

**Formation continue Charlevoix** 418 435-4150

Développement de compétences informatiques

**Services de main-d'œuvre L'Appui** 418 665-7745

Information et accompagnement en recherche d'emploi

**Bureau de Services Québec  
de La Malbaie** 418 665-4491

Information sur les programmes et les mesures

**Agence du Revenu du Canada (ARC)** 1 833 966-2099

Information sur la Prestation canadienne  
d'urgence (PCU)

**Mission Développement Charlevoix** 418 439-3947

Accès aux programmes d'aide pour les entrepreneurs

## COVID-19



### ALIMENTATION

**Service d'aide communautaire de Charlevoix-Est** 418 665-4197  
poste 3

Dépannage alimentaire

**Centre d'action bénévole de Charlevoix** 418 665-7567

Popotes roulantes

Certaines épiceries offrent le service de livraison.



### DÉTRESSE

**Accueil psychosocial  
CLSC La Malbaie** 418 665-6413

Services d'aide pour personnes inquiètes ou démunies

**Info-social** (24 H/24 ET 7 J/7) 811

**Centre de prévention du suicide  
de Charlevoix** 418 665-0096

**LIGNE D'AIDE** 24 H/24 ET 7 J/7 1 866 277-3553

**Éveil Charlevoisien** 418 201-1142

Soutien aux personnes ayant des défis de santé mentale

**La Maison La Montée** 418 665-4694

Hébergement pour victimes de violence conjugale

**LIGNE D'AIDE** 24 H/24 ET 7 J/7 1 800 363-9010

**CALACS de Charlevoix** 418 665-2999

Soutien aux victimes d'agressions sexuelles

**LIGNE D'AIDE** 24 H/24 ET 7 J/7 1 888 933-9007

**Centre-Femmes aux Plurielles** 418 665-7459

Écoute, support et accompagnement

**Centr'Hommes Charlevoix** 418 202-0997

Écoute, support et accompagnement

**Services pour hommes impulsifs  
et colériques de Charlevoix (SHIC)** 418 665-3477

**Ressource Genesis Charlevoix** 418 665-3912

Soutien aux personnes ayant des problèmes de consommation

**LIGNE D'AIDE** 24 H/24 ET 7 J/7 1 800 265-2626

**Maison de la Famille de Charlevoix** 418 665-3282

Écoute, support et accompagnement

**LIGNE PARENTS** 24 H/24 ET 7 J/7 1 800 361-5085

**Tel-Jeunes** (24 H/24 ET 7 J/7) 1 800 263-2266

Soutien aux jeunes

**Personnes LGBT** (24 H/24 ET 7 J/7) 1 888 505-1010

Soutien aux personnes LGBT (diversité sexuelle et pluralité)



### SANTÉ

**Ligne Covid-19** 418 644-4545

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez  
des symptômes comme de la toux, de la fièvre ou une perte de  
l'odorat ou du goût sans congestion nasale.

**Pour les personnes malentendantes** 1 800 361-9596

N'hésitez pas à demander de l'aide!

## DES RESSOURCES POUR FAIRE FACE À LA CRISE

Personne ne devrait hésiter  
à demander de l'aide!



### CHÈRES CHARLEVOISIENNES ET CHERS CHARLEVOISIENS,

Nous vivons un moment historique qui appelle à la solidarité, à l'entraide et à la responsabilisation. Pour plusieurs d'entre nous, cette période est marquée par la perte de repères et l'incertitude : Comment faire pour nourrir ma famille alors que j'ai perdu mon emploi? Qui peut m'aider pour compléter des formulaires afin de recevoir de l'aide financière? Que faire face à l'isolement, le découragement et la solitude? Heureusement, plusieurs ressources existent!

Si vous êtes témoin de la détresse d'une personne vulnérable ou si vous connaissez une voisine ou un voisin qui peut avoir besoin de soutien, n'hésitez pas à l'informer de l'aide disponible. Pour que chaque membre de la famille puisse s'y référer, vous êtes invité à afficher cet outil dans un endroit visible à l'intérieur de votre demeure.

Parce que la situation fragilise plusieurs d'entre nous, faisons preuve de vigilance et de bienveillance.

### Solidairement, Les membres du comité-conseil de DSI Charlevoix

Pour être accompagné vers le bon service dans votre MRC ou pour briser votre isolement, contactez Frédérique Bouchard, intervenante de milieu :  
**418 633-2982**

Si vous êtes arrivé dans Charlevoix récemment, contactez le Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) pour un accompagnement adapté :  
**1 877 702-7784, poste 223**

Pour connaître l'ensemble des services offerts par les organismes communautaires pendant la crise de la COVID-19, consultez la liste au bas de la page d'accueil du site web

[charlevoixsocial.ca](http://charlevoixsocial.ca)



Développement social intégré Charlevoix (DSI) regroupe une cinquantaine de partenaires de tous les milieux qui travaillent ensemble à l'amélioration de la qualité de vie et la réduction des écarts de bien-être dans Charlevoix.

Le comité-conseil du DSI est composé de :

- MRC de Charlevoix
- MRC de Charlevoix-Est
- CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Commission scolaire de Charlevoix
- Services Québec
- Les Services de main-d'œuvre l'Appui
- Centre d'action bénévole de Charlevoix
- Centre des Femmes de Charlevoix
- Groupe Action Jeunesse de Charlevoix