

# GUIDE DES RESSOURCES

POUR LES CITOYENNES ET CITOYENS DE LA MRC DE COATICOOK

## COVID-19: AVEZ-VOUS DES INQUIÉTUDES?

OUI

NON



**MORAL ET DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE**  
(ANGOISSE, DÉPRESSION, STRESS)

OUI

**ACCUEIL PSYCHOSOCIAL**  
819 849-9102, poste 57344

**24/7 INFO-SOCIAL**  
8-1-1 option 2



**INSÉCURITÉ FINANCIÈRE**  
(REVENU, DÉPENSES, BUDGET)

OUI

**MESURES D'AIDES ÉCONOMIQUES**  
pour particuliers

- prestation d'assurance-emploi
- prestation canadienne d'urgence
- programme incitatif pour la rétention des travailleurs essentiels
- autres

[www.Canada.ca](http://www.Canada.ca)  
[www.Quebec.ca](http://www.Quebec.ca)



**BESOINS ALIMENTAIRES**  
(POPOTE, DÉPANNAGES, ÉPICERIES)

OUI

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE**  
819 849-7011  
POPOTE ROULANTE (poste 225)  
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE (poste 239)

*Si vous êtes en attente de revenus, n'hésitez surtout pas à faire appel à l'aide alimentaire. Service confidentiel et livraison disponible en cas de besoin.*

Connaissez-vous les services offerts par les épicerie, dépanneurs et restaurants de la région?

Consultez le tableau des commerces ouverts sur le site web de la MRC de Coaticook au:  
[www.mrcdecoaticook.qc.ca](http://www.mrcdecoaticook.qc.ca)



**SANTÉ ET COVID-19**  
(INFOS COVID-19, CONSULTATIONS)

OUI

**CLINIQUE MÉDICALE**  
819 849-4808

- information sur la COVID-19
- information sur le dépistage de la COVID-19
- consultations pour patients avec ou sans médecin de famille

**EN CAS D'URGENCE, COMPOSEZ LE 9-1-1**

**INFO COVID-19** : 1 877 644-4545

**RV POUR UN TEST (ESTRIE)** : 1 844 721-6094

Si jamais votre situation change, n'hésitez pas à appeler la ligne **Info-Social au 8-1-1 option 2.**

Vous pouvez aussi consulter l'ensemble des ressources disponibles avec une brève description de services à l'endos.



**MAISON DES JEUNES DE COATICOOK**  
[www.fb.com/mayzcoaticook](http://www.fb.com/mayzcoaticook)

- ANIMATION DES MÉDIAS SOCIAUX
- RENCONTRES VIRTUELLES



**MAISON DES JEUNES DE WATERVILLE**  
[www.fb.com/mdjwaterville](http://www.fb.com/mdjwaterville)

- ANIMATION DES MÉDIAS SOCIAUX
- RENCONTRES VIRTUELLES



**FAMILLES & PARENTS**  
ACCOMPAGNATRICE DE MILIEU  
819 943-3823

- CAFÉS-RENCONTRES VIRTUELS



**ADULTES & JEUNES**  
TRAVAILLEUR DE RUE  
873 662-1544



**AÎNÉS**  
TRAVAILLEUR DE PROXIMITÉ  
819 345-0877



**AGRICULTEURS**  
TRAVAILLEUSE DE RANG  
1 450 768-6995

**MESURES D'AIDES ÉCONOMIQUES**  
pour entreprises

**Chambre de commerce** : 819 849-4733  
**MRC de Coaticook** : 819 849-9166  
**Rues Principales** : 819 849-9677  
**SADC** : 819 849-3053

**JEVI** : 1 866 277-3553

**JEUNESSE, J'ÉCOUTE** : 1 800 668-6868 **24/7**

**SECOURS-AMITIÉ** : 819 564-2323

**SOS VIOLENCE CONJUGALE** : 1 800 363-9010 **24/7**

## BESOINS DE BASE

Aide alimentaire et popote roulante

**CAB : 819 849-7011**

Dépannages : poste 239 | Popote : poste 225

Transport

**Acti-Bus : 819 849-3024**

**Taxi 300 (+livraison) : 819 849-2552**

**W Transport et taxi (+livraison) : 819 821-0823**

Soins des personnes âgées et répit

**Aide à domicile : 819 849-7716**

Électricité

**Hydro-Coaticook : 819 849-2721**

**Hydro-Québec : 1 888 385-7252**

## DÉTRESSE ET ISOLEMENT

Pour tous

**Secours-Amitié Estrie : 819 564-2323**

Agression et Violence conjugale

**Agression Estrie - CALACS : 819 563-9999** <sup>24/7</sup>

**SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010** <sup>24/7</sup>

Drogue : aide et référence

**1 800 265-2626** <sup>24/7</sup>

Gestion de la colère

**Le seuil : 819 821-2420**

Hommes

**Momenthom : 819 563-0303**

Jeunes

**Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868** <sup>24/7</sup>

**Tel-jeunes : 1 800 263-2266** <sup>24/7</sup>

Parents

**TDAH-Estrie : 819 565-7131, poste 2 ou 3**

**Ligneparents : 1 800 361-5085** <sup>24/7</sup>

Prévention suicide

**Jevi : 1 866 277-3553**

**Tel-Aide : 1 514 935-1101** <sup>24/7</sup>

Proches aidants

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

**Société Alzheimer : 819 821-5127**

## RESSOURCES LOCALES EN LIGNE



Maison de la famille Coaticook

**facebook.com/maisondefamillecoaticook**

APHC+ (personnes handicapées)

**facebook.com/aph.coaticook**

Éveil Coaticook (santé mentale)

**facebook.com/eveilcoaticook**

CJE MRC Coaticook (emploi / 16-35 ans)

**facebook.com/cjemrccoaticook**

## EN CAS DE DOUTES

**Clinique médicale de Coaticook : 819 849-4808**

**Accueil psychosocial : 819 849-9102, poste 57344**

**Info-Social : 8-1-1 option 2** <sup>24/7</sup>

**Urgence : 9-1-1** <sup>24/7</sup>

**TRAVAILLEURS DE PROXIMITÉ :**

**Famille : 819 943-3823**

**Jeunes et adultes : 873 662-1544**

**Aînés : 819 345-0877**

**Agriculteurs : 1 450 768-6995**



## EN SAVOIR PLUS...



**PAGE FACEBOOK**

**MRC de Coaticook - coronavirus/COVID-19**

**+  
Page Facebook de votre municipalité**



**CORPORATION DE  
DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE  
MRC DE COATICOOK**

**ORGANISMES  
COMMUNAUTAIRES**

**www.ressourcescoaticook.com**



**ÉTAT DE LA SITUATION**

**MRC DE COATICOOK**

**www.mrcdecoaticook.qc.ca**

RESSOURCES  
TÉLÉPHONIQUES  
& EN LIGNE

S'ORIENTER:  
PÉRIODE DE LA  
COVID-19

AVRIL 2020

MRC DE  
COATICOOK