



**NUMÉROS
IMPORTANTES**



**AIDE ET
RÉFÉRENCE**

Carrefour d'Initiatives Populaires
418-867-5735 # 218 (Laissez un message)

Dépannage alimentaire
disponible pour tous

Centre d'entraide L'Horizon
418-894-5711

Soutien téléphonique
Juste besoin de jaser
ou d'être écouté

**Centre intégré de santé et de services
sociaux du Bas-Saint-Laurent**
Accueil régionale : 1-833-422-2267

**Demande de service
et référence en soutien
social**

Ligne 811 #2

**Écoute et soutien
téléphonique**



**AIDE,
ÉCOUTE ET
HÉBERGEMENT**

Centre de prévention du suicide
du KRTB : 418-862-9658

Soutien téléphonique

1-866-APPELLE (277-3553)

Ligne d'écoute

La Bouffée d'Air du KRTB
418 867-8580

Hébergement, intervention
téléphonique 24/7

Service d'information aux aîné-es
418-867-8011

Écoute téléphonique,
accompagnement, rédaction de
formulaire et référence

Centre d'action bénévole
des Seigneuries : 418 867-3130

Soutien à domicile et livraison de
popote roulante

Centre Femmes du Grand Portage
418 867-2254

Écoute et référence

L'Autre-Toit du KRTB
418 854-7160

Hébergement femmes victimes de
violence conjugale

Trajectoires-Hommes du KRTB
418 605-0878

Soutien pour hommes en difficulté

Tandem-Jeunesse
418 856-2202

Hébergement, intervention
téléphonique 24/7

Tel-Aide : 1 877 700-2433

ou

Ligne d'écoute

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266

Ligne d'écoute



**SOUTIEN
FAMILIAL**

Maison de la famille du Grand
Portage : 418 860-4818

Écoute, accompagnement
et référence

LigneParents : 1 800 361-5085

Écoute et soutien 24/7

Les Grands Amis du KRTB
418-867-5885 poste 161
(laissez un message)

Soutien en ligne et téléphonique
pour les jeunes de 5 à 17 ans.



**AUTRES
SERVICES**

ACEF du Grand Portage
418-867-8545

Gestion des finances et problèmes
d'endettements

ABC des Portages
418-862-9998

Soutien à la rédaction de formulaire
(écrivaine publique)



SANTÉ

Pour avoir accès à des soins de santé qui ne sont pas en lien
avec la COVID-19 n'hésitez pas à consulter votre **médecin
de famille** ou une **clinique médicale** près de chez vous
PAR TÉLÉPHONE.

Ligne COVID-19 : 1-877-644-4545