

# RESSOURCES HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Publié par les organisations partenaires du Continuum HSF  
1<sup>er</sup> mai 2020

**CONTINUUMHSF.COM**  
pour plus d'informations sur les services

## SANTÉ

Info Covid-19	1 844 721-6094 (Estrie)	Informations en lien avec la Covid-19
Urgence psychosociale	819 821-4000 poste 0	Détresse, crise, violence, idées suicidaires et plus
Info-Santé et Info-Social (24/7)	811	Information médicale   Soutien psychologique et social

## AIDE ALIMENTAIRE

Moisson HSF	819 943-2781	Paniers de nourriture
Moisson Cookshire	819 875-1431 (jeudi)	Paniers de nourriture
Centre d'action bénévole	819 560-8540	Popote congelée (5 \$ par repas)

## SOUTIEN ET ÉCOUTE

Carrefour jeunesse-emploi	819 832-1513	16 à 35 ans : peu importe ton besoin appelle-nous
Centre d'action bénévole	819 560-8540	Personnes âgées et proches aidants
La Passerelle	1 877 447-3423	Femmes
La Relève	819 875-5050	Famille et parents
Virage santé mentale	819 877-2674 (lundi au jeudi)	Problématiques en santé mentale

## EN TOUT TEMPS 24/7 (BESOIN DE PARLER)

Drogue : aide et référence	1 800 265-2626	Consommation de drogues et alcool
Jeu : aide et référence	1 800 461-0140	Jeu excessif
Interligne	1 888 505-1010	Diversité sexuelle et de genre
JEVI	819 564-1354	Idées suicidaires
Ligne parents	1 800 361-5085	Parents
La Méridienne	1 888 699-3050	Violence conjugale
Tel-Jeunes	1 800 263-2266	Jeunes
Secours amitié Estrie	819 564-2323	Toute la population (de 8 h le matin à 3 h la nuit)

## PROBLÉMATIQUES DE VIOLENCE (PSYCHOLOGIQUE, PHYSIQUE ET SEXUELLE)

DPJ	1 800 463-1029	Maltraitance des enfants (signalement)
La Méridienne	1 888 699-3050	Violence conjugale (écoute et hébergement)
Ligne aide abus âgés	1 888 489-2287	Personnes âgées victimes de maltraitance
CALACS Agression Estrie	1 877 563-0793	Victimes d'agressions à caractère sexuel

## AIDE JURIDIQUE

Clinique d'assistance juridique COVID-19	1 866 699-9729	Conseils juridiques gratuits concernant vos droits et obligations dans le contexte de la pandémie
--	----------------	---

## SOUTIEN FINANCIER

Services Québec	819 832-2403	Informations générales et aide au revenu
Centre local de développement	819 560-8500	Soutien et information pour les entreprises

# RESOURCES

## HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Published by the Continuum HSF partner organizations  
May 1<sup>st</sup>, 2020

**CONTINUUMHSF.COM**  
for more information about services

### HEALTH

COVID-19 information	1-844-721-6094 (Estrie)	Information about COVID-19
Psychosocial emergencies	819-821-4000 ext. 0	Distress, crisis, violence, suicidal thoughts, and more
Info-Santé and Info-Social (24/7)	811	Medical information   Psychological and social support

### FOOD AID

Moisson HSF	819-943-2781	Food baskets
Moisson Cookshire	819-875-1431 (Thursday)	Food baskets
Centre d'action bénévole (CAB)	819-560-8540	Frozen meals (\$5 per meal)

### SUPPORT AND LISTENING

Carrefour jeunesse-emploi	819-832-1513	16-35 years of age -- call us no matter what you need
Centre d'action bénévole (CAB)	819-560-8540	Seniors and caregivers
La Passerelle	1-877-447-3423	Women
La Relève	819-875-5050	Families and parents
Mental Health Estrie	819-565-3777	Mental health problems

### 24/7 (NEED TO TALK)

Drugs - Help and referral	1-800-265-2626	Drug and alcohol use
Gambling - Help and referral	1-800-461-0140	Excessive gambling
Interligne	1-888-505-1010	Sexual orientation and gender diversity
JEVI	819-564-1354	Suicidal thoughts
Ligne parents	1-800-361-5085	Parents
La Méridienne	1-888-699-3050	Conjugal violence
Tel-Jeunes	1-800-263-2266	Youth
Secours amitié Estrie	819-564-2323	Everyone (from 8 am in the morning until 3 am at night)

### VIOLENCE ISSUES (PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL AND SEXUAL)

Youth protection	1-800-463-1029	Child abuse (reporting)
La Méridienne	1-888-699-3050	Conjugal violence (listening and housing)
Elder mistreatment helpline	1-888-489-2287	Elderly victims of abuse
CALACS Agression Estrie	1-877-563-0793	Victims of sexual assault

### LEGAL AID

COVID-19 legal aid clinic	1-866-699-9729	Free legal advice about your rights and obligations in the context of the pandemic
---------------------------	----------------	--

### FINANCIAL SUPPORT

Services Québec	819-832-2403	General information and income support
Local development centre	819-560-8500	Support and information for businesses