

DES RESSOURCES D'AIDE DISPONIBLES

Vous avez besoin d'aide ou de soutien, vous vivez de l'anxiété, de l'inquiétude, vous souhaitez parler à quelqu'un sur une base confidentielle, professionnelle et gratuite. Vous trouverez ci-après une liste d'organismes pouvant vous accompagner, vous aider et vous référer selon divers besoins.

Informations sur la COVID-19

Ce numéro offre des services et des recommandations aux personnes qui présentent des signes ou symptômes de la COVID-19 ou qui ont des questions par rapport à la pandémie. Nous vous proposons également deux liens relatifs à des informations supplémentaires. Composez le 1 877-644-4545

Cliquez ici [Guide auto-soins Informations et situation au Québec](#)

Info-Santé

Ce service de consultation téléphonique permet de joindre en tout temps un professionnel de la santé pour obtenir des conseils ou des renseignements sur un problème de santé jugé non urgent pour soi-même ou pour un proche. Services 24 heures/7 jours

Composez le 811

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Info-Social

Les professionnels en intervention psychosociale peuvent vous écouter, vous informer, vous aider à identifier une ressource adaptée en fonction du problème, de votre profil et à proximité de votre lieu de résidence. Services : 24h/7jours.

Composez le 811

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Centre d'information et de référence : le 211

Le 211 est un service qui donne des informations et des références sur les services communautaires, publics et parapublics de la région.

Composez le 211

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Le Centre d'action bénévole du Contrefort

Cet organisme offre, pendant la pandémie, ces services gratuits pour les aînés sur tout le territoire de la Ville de Québec :

- Transport vers des services médicaux Poste #234
- Livraison de commandes d'épicerie, de pharmacie et d'aide alimentaire pour les aînés n'ayant pas d'autres options Poste #234
- Appels d'amitié Poste #222
(présence téléphonique, de réconfort et de support moral)
- Évaluation de besoins et référence vers les ressources disponibles par des intervenants formés en relation d'aide Poste #229

Composez le 418-622-5910 et le # du poste

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Les Petits Frères

L'organisme Les Petits Frères a mis en place une escouade téléphonique afin de venir en aide aux personnes âgées vivant de la solitude. Cette ligne de soutien est offerte aux personnes de 75 ans et plus. Les bénévoles vous appelleront à raison de deux fois par semaine pendant toute la durée de la pandémie.

Composez le 1-877-805-1955

Cliquez ici pour [Les Petits Frères](#)

Tel-Aide Québec

L'organisme offre de l'écoute téléphonique et de la référence à toute personne vivant de la solitude, de l'anxiété ou de la détresse. Services de 9h à minuit/7 jours.

Composez le 418-686-2433

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Centre de crise

Une réponse est offerte aux personnes en situation de crises (panique, détresse, idées suicidaires etc.). Cet organisme offre notamment du soutien téléphonique, une équipe mobile à domicile et de l'hébergement temporaire. Services : 24h, 7 jours.

Composez le 418-688-4240

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Centre de prévention du suicide de Québec

Différents services sont offerts dont l'intervention téléphonique aux personnes ayant des pensées suicidaires, aux proches qui sont inquiets, aux personnes qui ont besoin d'être guidées et accompagnées. Les centres de prévention du suicide sont composés de professionnels, d'intervenants qualifiés et de bénévoles formés pour accueillir toutes les demandes d'aide et répondre aux questions. 24h/7 jours.

Composez le 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Cliquez ici [pour plus d'informations](#)

Ligne Aide Abus Aînés

Ce service est une ligne téléphonique provinciale visant à venir en aide aux aînés qui subissent de la maltraitance. Que ce soit pour vous, pour un proche, un ami, un voisin ou un témoin vous pouvez consulter les professionnels de la ligne en toute confidentialité.

Services de 8h à 20h, 7 jours par semaine.

Composez le 1-888-489-ABUS (2287)

Cliquez ici pour [Ligne Aide Abus Aînés](#)

L'Appui - Ligne Info-Aidant

Service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés, cette ligne a pour objectif de les accompagner et de les soutenir dans leurs démarches, dès le début et tout au long de leur parcours, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté.

Composez le 1-855-852-7784

Cliquez ici pour [Ligne Info-Aidant](#)

Le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes

L'organisme a le mandat d'assister et accompagner les personnes qui sont insatisfaites d'un service d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux et qui désirent porter plainte. Ils offrent aussi des services aux résidents des résidences privées pour personnes âgées relativement aux problématiques avec leur bail.

Composez le 418- 681-0088

Cliquez ici pour [Le CAAP Capitale-Nationale](#)

Interligne

Le service d'aide aux personnes LGBTQ+ est disponible 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, texto ou clavardage.

Composez le 1-888-505-1010

Cliquez ici pour [Interligne – clavardage](#)
