

Ressources d'aide

RESSOURCES D'AIDE D'URGENCE

Urgence: 911

Info-social: 811 option (24/7)

Prévention du suicide

1-866-APPELLE

Texte: 535353

Site internet: suicide.ca

CIUSSS de l'Estrie CHUS

CSSS du Granit

819 583-2572

santeestrie.qc.ca

Violence

La Bouée - Granit (24/7)

Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

819 583-1233

Le Seuil de l'Estrie

Aide et accompagnement pour femmes, hommes et adolescents.es ayant des problèmes de comportements violents

819 821-2420

SOS Violence conjugale (24/7)

1 800 363-9010

Ligne agression sexuelle (24/7)

1 888 933-9007

Santé mentale

L'Ensoleillée - Granit

Ressource en santé mentale pour toute personne vivant ou ayant vécu un problème d'ordre mental ou émotionnel et pour leurs proches

819 583-5727

Espace Allié

Soutien aux proches des personnes vivant avec une problématique de santé mentale

1 819 563-1363

Ressources pour se nourrir

La banque alimentaire - Granit

Pour les individus et les familles en situation de précarité et ayant besoin d'une aide alimentaire temporaire

819 583-2000

Les Solutions Gourmandes - Granit

Service de repas congelés à prix modique (sur références d'un.e intervenant.e)

819 583-2333, Poste 102

Popote roulante - Granit

Service de repas congelés et livrés pour le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie

819 583-3482

Les Marmitons de Mégantic

Repas chauds préparés et livrés à domicile à raison de 2 jours par semaine pour les personnes âgées

819 583-4332

Ressources pour se déplacer

Transport collectif et adapté - Trans-autonomie MRC du Granit

Transport adapté: Pour personne ayant des difficultés de déplacement dues à un handicap.

Transport collectif: Résidents.es du Granit.

819 583-4263

Centre d'action bénévole Granit

Accompagnement pour transport médical

819 583-3482 poste 221

Service d'aide à domicile du Granit

Service de courses

819 583-2550

Alt Taxi

Service de transport pour la région du Granit

819 583-0583

Ressources pour se loger

OMH du Granit

Logement et milieu de vie pour personnes à revenu faible ou modeste

819 583-2370

L'Ancrage du Granit

Centre d'hébergement sécurisé à durée variable pour les adultes et leur famille

819 583-0558

Service d'aide à la recherche de logement (SARL)

819 237-9009

Dépendance

Domaine de la Sobriété - Granit

Centre de thérapie pour les personnes majeures vivant avec un problème de dépendance à l'alcool et/ou aux drogues
1 418 443-2277

Centre Cérés - Granit

Centre de thérapie pour les personnes vivant avec une problématique de dépendance
819 548-5841

Drogue: Aide et référence (24/7)

1 800 265-2626

Jeu: Aide et référence (24/7)

1 800 461-0140

Famille - Jeunesse

Maison de la Famille du Granit

Services de soutien, activités et accompagnement des parents dans leur rôle
819 583-1824

Points jeunesse du Granit

Maison de jeunes
819 583-1231

TEL-JEUNES

1 800 263-2266
Texte: 1 514 600-1002

Ligne Parents (2h à 22h30)

Soutien et accompagnement
1 800 361-5085

DPJ - Signalement (24/7)

1 800 463-1029

Aînés

Service d'aide à domicile du Granit

Ménage, aide à la personne, préparation des repas, répit aux proches aidants
819 583-2550

Société Alzheimer Estrie

Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ainsi que de leurs proches
819 582-9866

Parkinson Estrie

Offre de services aux personnes diagnostiquées ainsi qu'aux proches
1 819 239-6242

Ligne Aide Abus Aînés

Ligne d'écoute et de référence
1 888 489-2287

L'Appui pour les proches aidants

Soutien aux proches aidants
1 855 852-7784

Femmes

Centre des femmes - MRC du Granit

Ouvert à toutes les femmes de la MRC du Granit
819 583-4575

Hommes

MomentHom (9h à 21h - 7/7)

Centre d'entraide pour hommes de l'Estrie
1 873 662-3603

Employabilité

Intro-travail et Carrefour jeunesse emploi du Granit

Recherche d'emploi, orientation, intégration au marché du travail, entrepreneuriat, etc.
819 583-2081

Autres ressources

Les Soupapes de la Bonne Humeur - Granit

Pour répondre aux besoins des personnes handicapées et de leurs proches
819-583-1655

Centre l'arbre de la Vie

Maison la Cinquième Saison - Granit
Soins palliatifs et ressource pour le deuil et le soutien à la proche aidance
819 554-8129 poste 208

SOS Grossesse Estrie

Ligne d'écoute et rencontres de soutien
1 877 822-1181

Bureau de Services Québec Lac-Mégantic

Porte d'entrée pour les services gouvernementaux pour le Granit
819 583-1500

Aide juridique Estrie

Offre des conseils juridiques
819 583-1214

Pour plus d'information sur les ressources de la MRC du Granit:

[Consultez le site de la CDC du Granit](#)