

Des services pour vous!



• Info-Santé

Malaise physique? Vous êtes inquiet pour un problème tel que fièvre, vomissements, enflure, grippe, prise de médicaments, etc.?

Appelez le **811** et choisissez l'**option 1 Info-Santé**

Un.e infirmier.ère vous répondra et vous prodiguera des conseils à partir des symptômes que vous lui décrirez.

• Info-Social

Vous vivez de l'isolement, une situation de détresse, des problèmes de couple, des difficultés avec vos enfants, des conflits familiaux, etc.?

Appeler le **811** et choisissez l'**option 2 Info-Social**

Un.e intervenant.e social.e vous répondra et vous conseillera en se référant à un protocole précis et un répertoire de ressources pour vous indiquer où consulter selon votre état.



• Les CLSC

Les CLSC offrent des services de santé et des services sociaux dans leurs installations, mais aussi à l'école et à domicile.

CLSC de Maniwaki
Tél: 819 449-2513
CLSC de Gracefield
Tél: 819 463-2604

CLSC de Low
Tél: 819 422-3548

• Maison de la Famille

Accueillante pour toutes les familles de la Vallée-de-la-Gatineau, de l'enfant aux grands-parents, la Maison de la Famille Vallée-de-la-Gatineau est un espace dynamique, ouvert et bienveillant où il est possible d'échanger, de s'entraider et de s'informer grâce aux activités.

Tél: 819 441-0282

• Familles d'abord

Familles d'abord a pour mission de développer un réseau d'aidants naturels qui animent des activités favorisant l'entraide et le soutien familial dans leur communauté.

Tél: 819 463-4500

• Halte-Femme

Halte-Femme Haute-Gatineau offre hébergement et soutien aux femmes victimes de violence ou vivants de multiples problématiques sociales avec ou sans enfants.

Tél: 819 449-4545

• CALACS

Le CALACS Vallée-de-la-Gatineau est un organisme qui offre du soutien confidentiel et gratuit aux femmes et adolescentes ayant survécu à une ou plusieurs agressions à caractère sexuel récentes ou passées.

Tél: 819 441-2111

• Suicide détour

Suicide Détour est un organisme communautaire qui a pour mission d'intervenir au niveau de la prévention du suicide sur le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau.

Tél: 819.441.1010 poste 2
service 24/7



Des services pour toi!

Les intervenant.e.s de ton école peuvent t'accompagner vers le bon service, demande-leur plus d'infos!



● Info-Social

Si tu as besoin d'aide en lien avec:

- Difficulté d'intégration
- Relation avec tes parents
- Consommation
- Dépendance
- Gestion et expression de tes émotions
- Deuil
- Habiletés sociales
- Rupture amoureuse
- Anxiété
- Épuisement
- Difficultés scolaires
- Conflit
- Estime de soi
- Motivation

Appelles le **811** et choisis l'**option 2 Info-Social**

Un.e intervenant.e social.e te répondra et te conseillera en se référant à un protocole précis et un répertoire de ressources pour t'indiquer où consulter selon ton état.



● L'infirmière de ton école

Demande au personnel de l'école où se trouve le bureau de l'infirmier.ère dans ton école. Son horaire est placé sur la porte de son bureau.

- Contraception
- Test de grossesse
- Référence suivis de grossesse ou avortement
- Dépistage ITSS et traitements
- Soutien et référence en service social



● Jeunesse J'écoute

Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes.

Tél: 1 800 668-6868
Par texto: Texte PARLER au 686868

● Suicide.ca

Suicide.ca a pour mission de prévenir le suicide au moyen des technologies numériques. Il informe et aide les personnes ayant des pensées et des comportements suicidaires, celles qui s'inquiètent pour un proche ou qui sont endeuillées par suicide ainsi que les intervenants qui travaillent auprès de clientèles vulnérables.

● Tel-jeunes

Tel-jeunes accompagnent les ados du Québec au quotidien, dans leurs découvertes, premières expériences, questionnements et difficultés. Nos équipes sont là pour les petits doutes et les grandes angoisses.

Tél: 1 800-263-2266

