

RESSOURCES

VOS ESSENTIELS EN LOTBINIÈRE



POUR LA SANTÉ MENTALE

Richard et Nathalie sont en couple depuis 15 ans maintenant et ils ont 3 adolescents. Depuis 2 ans, Nathalie souffre d'une dépression majeure qui l'empêche de fonctionner normalement. Dans la dernière année, elle a fait plusieurs séjours à l'hôpital puisque son entourage craignait pour sa sécurité. Depuis, Nathalie s'isole beaucoup et parle très peu à sa famille et à ses amis. Elle a quitté son emploi ne se sentant plus capable d'accomplir ce qui lui était demandé. Elle se sent seule et n'a plus confiance en elle; elle souhaiterait rencontrer des gens qui pourraient comprendre ce qu'elle vit pour pouvoir partager ses difficultés sans se sentir jugé. Richard et les enfants se sentent impuissants face à cette situation. Ils aimeraient avoir du soutien pour mieux vivre cette période difficile.

Richard veut connaître des ressources pour l'aider à garder la tête hors de l'eau au quotidien et il aimerait en proposer à sa conjointe qui pourraient faire une différence dans son processus de rétablissement.

ABC Lotbinière
418 728-2226

Aide Alimentaire Lotbinière
418 728-4201

Association de la fibromyalgie
Groupe d'entraide de Lotbinière
1 877 387-7379

Association coopérative
d'économie familiale rive-sud
de Québec
1 877 835-6633

Au Voilier de Lili
Association des personnes
handicapées de Lotbinière
418 881-3884

CALACS – À tire-d'Aile
1 866 835-8342

Carrefour des personnes
ainées de Lotbinière
418 728-4825

Carrefour jeunesse-emploi
de Lotbinière
418 888-8855

Centre assistance et
d'accompagnement aux
plaintes Chaudière-Appalaches
1 877 767-2227

Centre intégré de santé et
de services sociaux de
Chaudière-Appalaches,
secteur Alphonse-Desjardins
418 728-3435
Sans rendez-vous : 581 317-0275

Centre-Femmes de Lotbinière
418 728-4402

Centre local d'emploi
1 800 663-2127

Centre local de développement
Lotbinière
418 728-2205

Commission scolaire des
Navigateurs
418 839-0500

Coopérative de solidarité
de services à domicile de
Lotbinière
418 728-4881

Corporation de défense des
droits sociaux Lotbinière
418 728-4054

Ferme pédagogique Marichel
418 599-2949

L'Interface, organisme de
justice alternative
418 834-0155

Maison de la Famille de
Lotbinière
418 881-3486

Micro-crédit Lotbinière
418 415-0519

Partage au masculin
1 866 466-6379

Présence Lotbinière
418 728-2663

Priorité Enfants Lotbinière
418 728-8013

Regroupement des jeunes
de Lotbinière
418 728-4665

Regroupement des personnes
aidantes de Lotbinière
418 728-2663

Ressourcerie Lotbinière
418 728-1900

Service de transport adapté
et collectif de Lotbinière
418 881-3884

211- Info Services
Communautaires

Société Alzheimer
1 888 387-1230

Tel-Écoute du Littoral
1 877 559-4095 (des services
du Centre d'action bénévole
Bellechasse-Lévis-Lotbinière)

URGENCE-DÉTRESSE
1 866 APPELLE (277-3553)



Cette situation vous interpelle?
Les ressources suivantes
peuvent vous aider.

- L'Oasis de Lotbinière : 418 728-2085
- Le Contrevent : 1 888-835-1967



CDC LOTBINIÈRE
Corporation de Développement
Communautaire de Lotbinière