

## BESOIN DE MANGER

### DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

- Banque alimentaire de la Petite-Nation (819) 983-3191
- Maison de la Famille de la Petite-Nation (*\*et cuisines collectives*) (819) 983-4384

### SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS PRÊTS-À-MANGER

- Alliance Alimentaire Papineau (*Frigo-Qui-Roule \*et cuisines collectives*) (819) 983-8178
- Bouf Mobile (Thurso et Lochaber Ouest) (819) 281-4343

### ÉPICERIES\*\*

- Marché Serge Perrier (819) 428-3126
- Métro Saint-André-Avellin (819) 983-7966
- Brasse-Camarade (Dépanneur spécialisé, produits locaux) (819) 983-1922
- Métro Chénéville (819) 428-3966
- Bonichoix Namur (819) 426-2123
- Intermarché Ripon (819) 983-6331
- Métro Papineauville (819) 427-8667
- Métro Thurso (819) 985-3259
- Bonichoix Montebello (819) 423-6326
- Marché Martin – Axep Plaisance (819) 427-6935
- Marché des Plages (819) 426-2171
- Marché Faubert Montpellier (819) 428-3554

**\*\*Informez-vous auprès de votre épicerie si le service de livraison ou de ramassage est disponible.**

**Vous êtes dans l'incapacité d'effectuer vos courses vous-mêmes :** Pensez à la Coop 1001 Corvées (voir section aide à domicile)

**Vous avez besoin d'un transport pour vous rendre à l'épicerie :** Pensez à la Corporation de transport adapté et collectif de Papineau inc. (voir section Transport)

## BESOIN DE SOUTIEN

### AÎNÉS ET PROCHES-AIDANTS

- Comité Régional du Troisième Âge Papineau (819) 983-1565
- Centre Action Générations des Aînés (Thurso et Lochaber Ouest) (819) 281-4343
- Atelier d'éducation populaire | La Plume (*Informatique*) (819) 516-1616
- Résidence le Monarque (*soins palliatifs*) (819) 309-0888

### FEMMES

- Maison d'hébergement pour Elles Des Deux Vallées (*violence conjugale*) (819) 986-8286
- Centre Actu-Elle (*soutien aux femmes*) (819) 986-9713

# SERVICES LOCAUX POUR VOUS AIDER

## DÉFICIENCE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE

- Association pour personnes handicapées de Papineau (819) 983-2648
- Atelier de formation socio-professionnelle de la Petite-Nation (819) 983-6373

## SANTÉ MENTALE

- Boulev'Art de la Vallée (819) 516-0681
- Écoute agricole Laurentides (514) 929-2476

## EMPLOYABILITÉ

- Carrefour jeunesse-emploi Papineau / Action Emploi Papineau 15-99 ans (819) 983-4135

## TRANSPORT

- Corporation des transports adapté et collectif de Papineau inc. (819) 308-0788

## AIDE À DOMICILE

- Coop des 1001 corvées (819) 427-5252

## SANTÉ

- Coopérative de santé du nord de la Petite-Nation (819) 508-2070
- Coop de solidarité en soins de santé de Thurso (819) 985-3080

## ALPHABÉTISATION ET AIDE AUX PARENTS POUR LES DEVOIRS

- Atelier d'éducation populaire | La Plume (819) 516-1616

## JEUNES

- Prévention C.É.S.A.R. (*Maison de jeunes & prévention des dépendances*) (819) 308-1010
- Service Animation Jeunesse Outaouais (SAJO) (819) 985-2711

### N'hésitez pas à visiter et communiquer via les pages facebook des organismes!

- Info sur la COVID-19 (819) 644-4545
- Vous voulez aider? JEBENEVOLE.CA
- Info-Santé et Info Social (pour toute demande de services au CISSSO) 811 option 2
- Dépliant CLSC Petite-Nation <https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/petite-nation/>
- Vous connaissez d'autres ressources locales à partager? f.st-amour@mrc-papineau.com