





































LISTE DES RESSOURCES


A noter que cette liste n'est pas exhaustive. Considérant l'évolution rapide de la situation, l'information contenue dans cette liste est sujette à changement.




ALIMENTATION ET MEDICAMENTS		
<p>PROVIGO Saint-Bruno Offre la plage horaire de 7h à 8h exclusivement pour les gens de 70 ans et plus. Doit avoir accès à une voiture.</p>	450-653-0433	
<p>COMMANDES EN LIGNE/TELEPHONE Possible, mais il y a des délais Si on peut avoir un membre de la famille ou un voisin, un ami non confiné qui peut le faire, cela semble le plus simple.</p>	<p>www.iga.net / 450-653-4466 www.provigo.ca / 450-653-0433</p>	
<p>PHARMACIES Système de livraison fonctionnel. Peuvent facilement contacter leur pharmacie habituelle et vérifier s'il est possible d'ajouter des produits en tablettes à leur commande.</p>	<p>Familiprix 450-653-1331 Jean Coutu 450-653-1528 Proxim 450-905-1020 Uniprix 450-653-5151</p>	
<p>CAB LES P'TITS BONHEURS Aide alimentaire, popote roulante et service d'entraide</p>	450-441-0807 infocab.petitsbonheurs@cabstbruno.org	
<p>RAAMM (Regroupement des aveugles et des amblyopes du Montréal Métropolitain) Service de dépannage d'urgence pour les personnes aveugles ou malvoyantes qui ont de la difficulté à aller faire leurs achats de nourriture et de produits d'hygiène</p>	514-277-4401 poste 115	
INFO COVID-19		
<p>Ligne info COVID-19 Si la COVID-19 inquiète la personne ou si elle présente des symptômes</p>	1-877-644-4545	
Gouvernement du Quebec	Quebec.ca/coronavirus	
Gouvernement du Canada	Canada.ca/coronavirus	
<p>La CNESST a une page dédiée aux questions en lien avec le coronavirus et responsabilités de l'employeur accessible à partir de la page d'accueil.</p>	www.cnesst.gouv.qc.ca	
<p>L'ordre des psychologues du Québec a produit des Conseils psychologiques et informations grand public. Accessible par la page d'accueil</p>	www.ordrepsy.qc.ca	
<p>CENTRE D'ETUDE SUR LE STRESS HUMAIN Information et articles intéressants sur la gestion du stress entourant la COVID-19</p>	https://www.stresshumain.ca	


Mouvement Action-Chômage de Montréal répond sur son site web à des questions en lien avec la COVID-19, l'assurance-emploi et les mesures d'urgence	www.macmtl.qc.ca	
Page Facebook Vos Droits COVID-19 Groupe d'avocats et juristes qui répondent par Messenger aux questions des travailleurs salariés ou autonomes ou sans emploi ou locataires qui subissent les impacts directs ou indirects de la COVID-19	https://www.facebook.com/vosdroitscovid19/	
COMITÉ LOGEMENT RIVE-SUD Informations sur les droits des locataires lors de litige avec leur propriétaire	450-332-3331	
REGROUPEMENT DES COMITÉS DE LOGEMENTS ET ASSOCIATIONS DE LOCATAIRES DU QUÉBEC répond aux questions fréquentes des locataires	www.rclalq.qc.ca	
ACCESS (ALLIANCE DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES POUR L'ÉGALITÉ DANS LA SANTÉ ET LES SERVICES SOCIAUX) Donne de l'information multilingues sur la COVID-19	514-287-1106 https://accesss.net/informations-multilingues-sur-le-coronavirus-covid-19/	




LIGNES ET SERVICES D'ECOUTE		
CLINIQUE D'ASSISTANCE JURIDIQUE COVID-19 Ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits destinés aux citoyens ayant des questions concernant leurs droits et obligations dans le contexte de la pandémie actuelle.	1-866-699-9729	
CENTRE D'ÉCOUTE MONTRÉGIE Offre au 50 ans et plus un lieu pour ventiler, parler à quelqu'un d'anonyme. Lundi au vendredi de 9h à 12h, de 13h à 16h	1-877-658-8509	
CARREFOUR POUR ELLE Aide et hébergement femmes victimes de violence et leurs enfants – ont une ligne d'écoute 24/7	450-651-5800	
ENTRAIDE POUR HOMMES Soutien téléphonique pour hommes en détresse	450-651-4447	
CARREFOUR LE MOUTIER Soutien téléphonique, écoute, référence et s'occupe aussi des nouveaux arrivants	450-679-7111	
CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)	1-888-670-3401	
CENTRE DE CRISE L'ACCES	450-679-8689	
CENTRE ST-PIERRE Service temporaire d'écoute/soutien téléphonique ponctuel gratuit pour personnes et couples du Grand-Montréal vivant de la	514-315-3656	



détresse et de l'anxiété à la suite des mesures de distanciation physique, de confinement et de perte d'emploi		
DEUIL	1-888-LEDEUIL	
ESPACE MIEUX-ETRE CANADA Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances	Ca.portal.gs	
INTERLIGNE (LGBT+)	1-888-505-1010	
JEU AIDE ET REFERENCE	1-800-461-0140	
LE VIRAGE – CENTRE DE READAPTATION EN DEPENDANCE Suivis individuels par téléphone	450-771-6622	
LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS	1-888-489-2287	
LIGNE PARENTS	1-888-361-5085 www.ligneparents.com	
LIGNE VICTIME AGRESSION SEXUELLE	1-888-933-9007	
PHOBIE ZERO Support téléphonique	1-866-922-0002 ou 514-276-3105	
PREVENTION DU SUICIDE 7jrs/7, 24h/24	1-866-APPELLE (277-3553)	
RESSOURCE FAMILLE Service de support de type travailleur de milieu pour les familles. Ne se déplace pas, mais réponse et support téléphonique	514-503-5904	
SOCIETE ALZHEIMER DES MASKOUTAINS Service d'écoute téléphonique. On laisse un message sur la boîte vocale et sera recontacté dans les prochains jours. Répît à domicile maintenu	450-281-1035 poste 222	
TEL-AIDE	514-935-1011	
TEL-AÎNÉS	1-877-353-2460	
TEL-JEUNES	Tel: 1-800-263-2266 Texto : 514-600-1002	
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS (55 ANS ET PLUS)	514-919-4481	
TRAVAILLEURS DE RUE	514-929-7636 514-432-1326	

BUDGET		
ACEF RIVE-SUD (Association coopérative d'économie familiale) Services individuels de consultation budgétaire se font par téléphone	450-677-6394	

HEBERGEMENT / LOGEMENT		
L'ABRI DE LA RIVE-SUD Hébergement d'urgence hommes et femmes	450-646-7809	
HABITATION CHEZ-SOI	450-676-8940	
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE LONGUEUIL	450-670-2733	

MEDIATION CITOYENNE		
EQUIJUSTICE Services par téléphone	450-446-1295	

REFERENCES		
FONDATION DES MALADIES MENTALES, SERVICE DE RÉFÉRENCE	1-888-529-5354 #222	
INFO SVP	www.infosvp.ca	
RÉFÉRENCE 211 DU GRAND MONTREAL	211 ou www.211qc.ca	

SANTE		
GROSSESSE SECOURS	514-271-0554	
INFO-SANTÉ CLSC 7jrs/7, 24h/24	811	
URGENCE Toute condition médicale qui nécessite une attention immédiate	911	