

C'est normal d'avoir besoin.

Des gens sont là pour t'aider.

En tout temps

Info social

Le 811 option 2 est un service téléphonique gratuit et confidentiel offert partout au Québec, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il vous permet de parler à intervenant social selon vos besoins.

 **811 option 2**

Centre d'écoute et de prévention du suicide 02

Soutien aux personnes en détresse ou à risque suicidaire, à leurs proches, aux intervenants.

 1 866 APPELLE (277-3553)

 www.cps02.org

Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean

Ligne d'écoute gratuite, anonyme et confidentielle pour toute personne ayant besoin de parler.

 1 888 600-2433

Maison Halte Secours

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

 418 276-3965 (24/7)

 www.maisonhaltesecours.com

Centre de ressources pour hommes Optimum

Services gratuits et confidentiels pour les hommes : écoute, accompagnement, gestion des émotions, séparation, paternité, etc.

 Point de service à Dolbeau-Mistassini (sur rendez-vous)

 418 276-5802

 www.crhoptimum.ca

Perte d'emploi

Services Québec : Point de service de Dolbeau-Mistassini

Soutien à l'emploi, services d'aide à la recherche d'emploi, information sur les programmes gouvernementaux (aide sociale, formation, réorientation).

 1106, boul. Wallberg, bureau 200,
Dolbeau-Mistassini

 418 276-3560

 www.quebec.ca/emploi

Guichet unique pour les prestations d'assurance emploi (chômage)

Accompagnement gratuit pour les demandes de chômage, explication des droits, soutien dans les démarches.

 1 800 808-6352

 www.canada.ca/prestations

Mouvement Action Chômage Lac-Saint-Jean

Accompagnement gratuit pour les demandes de chômage, explication des droits, soutien dans les démarches.

 418 662-9191

 www.mouvementactionchomage.org

Aide alimentaire et matérielle

Aide alimentaire Maria-Chapdelaine



www.demarchemc.ca

Les comptoirs vestimentaires Maria-Chapdelaine



www.demarchemc.ca

Autres ressources utiles

Carrefour jeunesse-emploi des Bleuets

Soutien à l'emploi, projets de retour aux études, accompagnement psychosocial pour les jeunes de 16 à 35 ans.



418 276-3626



www.mouvementactionchomage.org



922, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini

Centre de santé mentale l'Arrimage

Soutien en santé mentale incluant activités de groupe, entraide, accompagnement psychosocial et soutien à l'emploi (approche IPS) pour favoriser l'insertion en emploi régulier selon les intérêts de la personne.



418 276-7925



www.csmlarrimage.org



1305, boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini

le Bottin des ressources



Vous vivez une situation difficile ou vous accompagnez quelqu'un qui a besoin de soutien ?

Le bottin des ressources de Maria-Chapdelaine regroupe les principaux services disponibles en matière de santé mentale, aide alimentaire, emploi, hébergement, etc.

demarchemc.ca