

## Ressources régionales

Par ces temps difficiles, voici quelques ressources régionales disponibles. Les sites internet sont accessibles en cliquant sur le logo de l'organisme. N'hésitez pas à demander de l'aide.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Pour de l'informations concernant la COVID-19 en Outaouais :</b></p> <p><i>Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais</i><br/><b>Québec</b></p> <p>Des questions ? Contactez le <a href="tel:819-644-4545">819 644-4545</a> ou le <a href="tel:1-877-644-4545">1-877-644-4545</a></p> | <p><b>Besoin d'aide ou demande de service :</b></p>                                                                                                                                              |
| <p><b>Besoin d'aide, pour les parents :</b></p> <p><b>LigneParents</b><br/><b>1 800 361-5085</b><br/><a href="http://www.LigneParents.com">www.LigneParents.com</a></p>                                                                                                                                        | <p><b>Besoin de parler :</b></p>  <p>Ligne téléphonique : 1-800-567-9699</p>                                                                                                                   |
| <p><b>Besoin d'aide, pour les jeunes :</b></p> <p><b>TEL-JEUNES</b><br/><a href="http://www.teljeunes.com">www.teljeunes.com</a><br/><b>1 800 263-2266</b></p>                                                                                                                                                 | <p><b>Victime de violence conjugale :</b></p>  <p>Ligne téléphonique : 1-800-363-9010</p>                                                                                                      |
| <p><b>Besoin d'aide, pour les jeunes :</b></p> <p><b>Jeunesse, J'écoute</b> <br/>Ligne téléphonique : 1-800-662-6868<br/>Par textes au : 686868</p>                                                                         | <p><b>Besoin d'aide, pour les aînés :</b></p>  <p>La ligne <b>Aide Abus Aînés</b> <b>1-888-489-2287</b></p>                                                                                     |
| <p><b>Pour de l'aide alimentaire :</b></p>  <p>Par téléphone : 819-669-2000</p>                                                                                                                                             | <p><b>Pour de l'informations multilingues concernant la COVID-19 :</b></p>  <p><b>ACCÉSSS</b><br/>Alliance des Communautés Culturelles pour l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux</p> |