

Je me sens isolé(e) / J'ai besoin de parler

MRC du Granit

Adultes	Secours amitié Estrie <ul style="list-style-type: none">❖ Ligne d'écoute téléphonique anonyme et confidentielle 819 564-2323❖ Horaire : 8h00 le matin à 3h00 la nuit. Si la ligne est occupée, rappelez un peu plus tard.	
Ados	Tel-Jeunes Tél. : 1 800-263-2266 (24 h sur 24, 7 jours sur 7) Texto : 514-600-1002 Clavardage : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes Point Jeunesse (Milieu de vie ouvert) Téléphone : 819-583-1231 Courriel : directionpjj@gmail.com https://www.facebook.com/Points-Jeunesse-du-Granit-134165316672394/	Jeunesse, j'écoute Tél. : 1 800-668-6868 Texto : Texte PARLER au 686868 Clavardage : https://jeunessejecoute.ca/
Femmes et femmes trans	Centre de femmes du Granit Tél. : 819-583-4575 Facebook / Messenger : https://www.facebook.com/centredesfemmesdelamrcdugranit/ Services (milieu de vie ouvert) : <ul style="list-style-type: none">❖ Possibilité de rejoindre les intervenantes<ol style="list-style-type: none">I. Téléphone (819-583-4575)II. Courriel : cfemmes@axion.ca	
Hommes	MomentHom (Point de service au Granit - <i>Point de service fermé</i>) Tél. : 819-563-0303 Centre d'entraide pour hommes <ul style="list-style-type: none">❖ Téléconsultation par Skype ou téléphone (demande préalable au numéro ci-dessous) Nouvelle demande possible via la ligne d'aide : 819-563-0303	
Parents	La Maison de la Famille du Granit Tél. : 819-583-1824 https://www.facebook.com/MaisondelaFamilleduGranit/ Services : <ul style="list-style-type: none">❖ Milieu de vie ouvert sur rendez-vous Ligne Parents 1 800-361-5085 (24 h sur 24, 7 jours sur 7) Clavardage : https://www.ligneparents.com/LigneParents (2h00 à 22 h 30)	TDAH Estrie Etienne : 819-565-7131 poste 2 Marie-France : 819 565-7131 poste 3 Services : Soutien individuel et café-virtuel

Je me sens isolé(e) / J'ai besoin de parler

MRC du Granit

Personnes
aînées

Service d'aide à domicile du Granit :

Ressource offrant aide à domicile (entretien ménager, préparation de repas, aide à l'hygiène, répit, etc.)

Téléphone : 819-583-2550

Courriel : services@sad.com

Site web: <http://www.sadgranit.com>

Vous avez besoin de parler ou vous connaissez un aîné qui aurait besoin de parler? Saviez-vous que les appels sécurisants et amicaux sont possibles dans la MRC du Granit?

Offert sous certaines conditions à des aînés en résidence d'hébergement ou privée, ce service vise à reconforter et divertir les personnes se sentant seules.

- ❖ Pour plus d'information, contactez le Centre d'Action bénévole du Granit au **819 583-3482 au poste 21.**

Proches
aidants

Les Soupapes de la Bonne Humeur - (Milieu de vie ouvert)

Ressource pour les personnes handicapées et leur famille (suivis, activités de groupe, etc.)

Soutien psychologique disponible

- ❖ Téléphone : 819-583-1655
- ❖ Courriel : info@soupapesdelabonnehumeur.com
- ❖ Messenger : [Contacter](#)

La Société Alzheimer Estrie - Point de service du Granit

Soutien pour les personnes atteintes d'Alzheimer (ou d'une affection connexe) et leurs proches aidants

Téléphone: 819-582-9866

Possibilité d'échanges téléphoniques avec l'équipe de Sherbrooke 819-821-5127

L'Appui

- ❖ Accompagnement personnalisé, confidentiel et gratuit aux proches aidants d'aînés.
- ❖ 1 855-852-7784 (ligne sans frais) En semaine, de 8h00 à 20h00

Faites des rencontres virtuelles avec vos ami(e)s et les membres de votre famille !

Applications vous permettant de faire des appels vidéo de groupe

- ❖ Facebook Messenger
- ❖ Skype
- ❖ Zoom
- ❖ Facetime
- ❖ WhatsApp

Accès illimité à Internet résidentiel

- ❖ Bell, Câble Axion et Xplornet, Beauce sans fils.com
- ❖ Retrait des limites de données sur tous les forfaits Internet résidentiels et affaires jusqu'au 30 avril 2020.