

# RESSOURCES

VOS ESSENTIELS EN LOTBINIÈRE



## POUR LA SANTÉ MENTALE

Richard et Nathalie sont en couple depuis 15 ans maintenant et ils ont 3 adolescents. Depuis 2 ans, Nathalie souffre d'une dépression majeure qui l'empêche de fonctionner normalement. Dans la dernière année, elle a fait plusieurs séjours à l'hôpital puisque son entourage craignait pour sa sécurité. Depuis, Nathalie s'isole beaucoup et parle très peu à sa famille et à ses amis. Elle a quitté son emploi ne se sentant plus capable d'accomplir ce qui lui était demandé. Elle se sent seule et n'a plus confiance en elle; elle souhaiterait rencontrer des gens qui pourraient comprendre ce qu'elle vit pour pouvoir partager ses difficultés sans se sentir jugé. Richard et les enfants se sentent impuissants face à cette situation. Ils aimeraient avoir du soutien pour mieux vivre cette période difficile. Richard veut connaître des ressources pour l'aider à garder la tête hors de l'eau au quotidien et il aimerait en proposer à sa conjointe qui pourraient faire une différence dans son processus de rétablissement.

Cette situation vous interpelle? Les ressources suivantes peuvent vous aider.



- L'Oasis de Lotbinière : 418 728-2085
- Le Contrevent : 1 888-835-1967

ABC Lotbinière

418 728-2226

Aide Alimentaire Lotbinière

418 728-4201

Association de la fibromyalgie

Groupe d'entraide de Lotbinière

1 877 387-7379

Association coopérative  
d'économie familiale rive-sud  
de Québec

1 877 835-6633

Au Voilier de Lili

Association des personnes

handicapées de Lotbinière

418 881-3884

CALACS – À tire-d'Aile

1 866 835-8342

Carrefour des personnes  
ainées de Lotbinière

418 728-4825

Carrefour jeunesse-emploi  
de Lotbinière

418 888-8855

Centre assistance et  
d'accompagnement aux  
plaintes Chaudière-Appalaches

1 877 767-2227

Centre intégré de santé et  
de services sociaux de

Chaudière-Appalaches,  
secteur Alphonse-Desjardins

418 728-3435

Sans rendez-vous : 581 317-0275

Centre-Femmes de Lotbinière

418 728-4402

Centre local d'emploi

1 800 663-2127

Centre local de

développement Lotbinière

418 728-2205

Commission scolaire des  
Navigateurs

418 839-0500

Coopérative de solidarité  
de services à domicile de  
Lotbinière

418 728-4881

Corporation de défense des  
droits sociaux Lotbinière

418 728-4054

Ferme pédagogique Marichel

418 599-2949

L'Interface, organisme de  
justice alternative

418 834-0155

Maison de la Famille de  
Lotbinière

418 881-3486

Micro-crédit Lotbinière

418 415-0519

Partage au masculin

1 866 466-6379

Présence Lotbinière

418 728-2663

Priorité Enfants Lotbinière

418 728-8013

Regroupement des jeunes  
de Lotbinière

418 728-4665

Regroupement des  
personnes aidantes de  
Lotbinière

418 728-2663

Ressourcerie Lotbinière

418 728-1900

Service de transport adapté  
et collectif de Lotbinière

418 881-3884

211- Info Services  
Communautaires

Société Alzheimer

1 888 387-1230

Tel-Écoute du Littoral  
1 877 559-4095 (des services du  
Centre d'action bénévole  
Bellechasse-Lévis-Lotbinière)

URGENCE-DÉTRESSE

1 866 APPELLE (277-3553)



**CDC LOTBINIÈRE**

Corporation de Développement  
Communautaire de Lotbinière