



## VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

### Services pour vous aider

#### BESOIN DE MANGER

##### Dépannage alimentaire

Buckingham/Masson-Angers/L'Ange-Gardien/Mulgrave&Derry/Mayo

- La Mie de l'entraide .....(819) 281-3231

Notre-Dame-de-la-Salette

- Le Grenier des Collines .....(819) 457-1010

Val-des-Bois/Bowman

- La Mie du partage .....(819) 454-2974

##### Service de livraison de repas prêts-à-manger

- Bouf'mobile (50 ans et +).....(819) 281-4343

##### Service de livraison et/ou ramassage de paniers d'épicerie

- Metro Plus Buckingham.....(819) 986-5761
- IGA Marché Masson Angers .....(819) 986-6767 ou iga.net
- IGA de Cotret Brazeau (Angers) .....(819) 986-7579 ou iga.net
- MAXI et Cie (Buckingham) ..... commande en ligne : pcexpress.ca

#### BESOIN DE SOUTIEN

##### Adolescents et parents

- M-Ados jeunes
  - Richard Poirier (Intervenant famille) .....(819) 665-1610
  - Maurice Hotte (Intervenant adulte).....(819) 665-6430
  - Kathy Lépine (Intervenante de milieu) .....(819) 230-4614
  - Joanny Daoust (Intervenante jeunesse).....(819) 660-9346

##### Familles

- Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre
  - Chantal Courchaine (Directrice).....(819) 281-4359



### Aînés

- Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre  
Marie-Claude Longpré (Intervenante de milieu) ..... (819) 281-4343 p. 102  
Isabelle De Sève (Intervenante de milieu) ..... (819) 281-4343 p. 104

### Femmes

- Maison d'hébergement pour elles des deux vallées (violence conjugale) (819) 986-8286
- Centre Actu-Elle (soutien aux femmes) ..... (819) 986-9713

### Dépendances

- SOS Contact Alto (10-25 ans et parents)  
Richard Poirier (Intervenant famille) ..... (819) 665-1610  
Maurice Hotte (Intervenant adulte) ..... (819) 665-6430  
Kathy Lépine (Intervenante de milieu) ..... (819) 230-4614

### Santé mentale

- Boulv'Art de la Vallée (santé mentale) ..... (819) 281-0680 p. 1

### Employabilité

- Carrefour jeunesse-emploi Papineau/Action Emploi Papineau (15-99 ans) (819) 986-5248

**N'hésitez pas à visiter et communiquer via les pages facebook des organismes!**

Vous voulez aider? ..... JEBENEVOLE.CA

Info sur la COVID-19 ..... (819) 644-4545

Info-Santé et Info Social (pour toute demande de services au CISSSO) ..... 811 option 2

Dépliant CLSC Vallée-de-la-Lièvre : ..... <https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/vallee-de-la-lievre/>

Vous connaissez d'autres ressources locales à partager? ..... INFO.TDSBL@GMAIL.COM