

**Soutien alimentaire** : vous avez faim?

- [Moisson Outaouais](#) : (pour savoir où appeler pour un dépannage) ..... 819-669-2000
- Table de la faim (pour des informations sur les popotes roulantes) ..... 819-778- 8969

**Aînés (maltraitance et ressources de soutien)**

- Ligne Aide Abus-Aînés ..... 1-888-489-2287
- Ligne Info-Aidant ..... 1-855-852-7784
- Centre d'action bénévole de Gatineau ..... 819-568-0747
- Centre action génération aînés Vallée-de-la-Lièvre ..... 819-281-4343
- Centre d'entraide aux aînés ..... 819-771-6609
- Centre de ressources Connexions (anglophone) ..... 819-777-3206
- Campus 3 ..... 819-663-3305
- La Table autonome des aînés des Collines ..... 1 855-662-4637 # 244
- Table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais ([TCARO](#)) ..... 819-771-8391 #232
- Société d'Alzheimer de l'Outaouais ..... (819) 777-4232

**Violence conjugale**

- SOS violence conjugale ..... 1-800-363-9010
- Urgence (pour homme ou femme) ..... 911

**Santé Mentale** : problèmes d'anxiété?

- Prévention suicide ..... 1-866-APPELLE (277-3553)
- Centre d'aide 24/7 ..... (819) 595-9999
- Droit-Accès-Outaouais ..... (819) 777-4746
- Tél-aide Outaouais ..... 1-800-567-9699
- L'Apogée ..... (819) 771-6488  
(Pour parent et amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale)

**Dépendances** : problèmes d'alcool, drogues?

- Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais ..... 811 option 2

**Deuil** : vous vivez un deuil?

- Entraide-Deuil-Outaouais ..... (819) 770-4814
- Intersection (Deuil post-suicide) ..... (819) 568-4555

**Santé**

Info sur la COVID-19 .....	1-877-644-4545
Info-Santé .....	811 option 1
Info-Social .....	811 option 2

Pour plus de détails, n'hésitez pas à visiter et communiquer avec les organismes via leur page Facebook.