

Services d'aide téléphonique pour les citoyens de la MRC des Collines-de-l'Outaouais

Vous avez des questions concernant votre santé :

819.644.4545 (COVID-19) ou 811 (info-Santé et Social)

Vous avez besoin d'aide alimentaire : (Le Grenier des Collines)

819.457.1010

Vous êtes un(e) aîné(e) : (besoin d'accompagnement ou soutien téléphonique -
Table Autonome des Aînés des Collines)

1.855.662.4637

**Pour être bénévole ou si vous avez besoin de l'aide d'un
bénévole :** 1.877.770.2435, poste 223

benevolat.collines@gmail.com / JeBenevole.ca

SOS Violence conjugale : 1.800.363-9010

Maison Libère-Elles : 819.827.4044

Tel-aide : 819.775.3223

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

Distress Center : 613.238.3311

Services
disponibles
24/7

