



BOTTIN 6e édition, 8 septembre 2020

SERVICES ESSENTIELS DE SOUTIEN À LA POPULATION MRC ROCHER-PERCÉ
EN CONTEXTE DE PANDÉMIE COVID-19

ENGLISH VERSION ALSO AVAILABLE:

LES SERVICES ESSENTIELS RÉPERTORIÉS DANS CET OUTIL :

• Dépannage alimentaire et popote roulante	3
• Alimentation : service de livraison	4 - 5
• Services aux aînés	6
• Services enfance-jeunesse-famille	7
• Services adultes (et autres services d'écoute)	8 - 9
• Pharmacies	10
• Clinique médicales	10
• Transport collectif	11
• Services municipaux	11

À PROPOS :

Dans le contexte actuel, L'ENTRAIDE et la SOLIDARITÉ sont la clé du soutien aux personnes vulnérables. Des services sont offerts, mais rien ne remplace les gestes des membres de la famille, des voisin(e)s ou des ami(e)s pour s'aider les uns et les autres à surmonter ce défi collectif!

- Le Réseau en développement social Rocher-Percé a colligé et rassemblé des informations concernant les services essentiels disponibles pour les personnes les plus vulnérables sur son territoire.
- Le contenu rassemblé ci-dessous s'adresse aux employés et bénévoles des organismes communautaires, institutions, municipalités, clubs sociaux et autres acteurs et citoyens qui œuvrent en soutien aux personnes en situation de vulnérabilité de nos communautés ainsi qu'à l'ensemble de la population.
- Cet outil est en **constante évolution** et le Réseau en développement social Rocher-Percé s'engage à le mettre à jour au besoin.

Pour tout commentaire contacter Gaëtanne Mauger à
gaetanne.mauger.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca



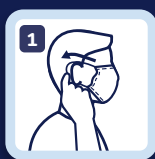
IMPORTANT

- * SI LA COVID-19 VOUS INQUIÈTE OU SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES COMME DE LA TOUX OU DE LA FIÈVRE, VOUS POUVEZ COMPOSER LE : **1-(877) 644-4545** OU LE **(418) 644-4545** **INFO-SANTÉ/SOCIAL AU 811**
- * POUR TOUTE SITUATION DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET/OU D'IDÉE SUICIDAIRE, COMPOSER SANS FRAIS LE : **1-866 – APPELLE**

LIENS UTILES :

- La situation de la COVID-19 au Québec, mesures en place : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019>
- Mesures et soutien du gouvernement fédéral : <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html>
- Plateforme d'information COVID-19 du CISSS Gaspésie : <https://www.ciiss-gaspesie.gouv.qc.ca/covid-19/>

Comment utiliser votre couvre-visage (masque artisanal) ?



1 Placez le couvre-visage sur votre nez et votre bouche en le fixant derrière vos oreilles à l'aide des élastiques (ou de la ficelle).



Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



3 Ajustez également sous votre menton.



Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.

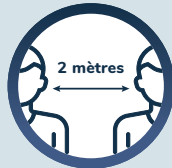


Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le couvre-visage (masque artisanal) ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET POPOTE ROULANTE :

ORGANISME	SERVICE	INFORMATION
Centre d'action bénévole Saint-Siméon - Port-Daniel Territoire Port-Daniel	Commande et livraison de repas congelés Popote roulante	(418) 752-5577
Collectif Alimen-Terre Territoire Port-Daniel	Dépannage alimentaire	(418) 752-5010
Centre d'action bénévole Gascons-Percé Territoire Gascons/Percé	Commande et livraison de repas congelés Livraison de la popote roulante Dépannage alimentaire	(418) 689-6023
Accueil Blanche-Goulet territoire Coin du Banc/ Saint-Georges	Dépannage alimentaire, plats congelés	(418) 368-4700
Centre d'action bénévole Le Hauban Territoire Coin du Banc/ Saint-Georges-de-Malbaie	Commande et livraison de repas congelés Livraison de la popote roulante	(418) 368-6634, poste 2



ALIMENTATION : SERVICE DE LIVRAISON



* entreprise qui offre un service de livraison.

ENTREPRISE		SERVICE	CONTACT
Dépanneur Michel Port-Daniel		Service de commande par téléphone. Service de livraison sur demande. Livraison 5\$, achat minimum de 15\$.	(418) 396-5411
Casse-croûte chez Dedy Gascons		Service de commande par téléphone pour emporter et livraison. Livraison de Port-Daniel à Newport.	(418) 396-1360
Marché C. Huard Gascons		Livraison possible. Commande par téléphone. (offerte par Chevaliers de Colomb).	(418) 396-2741
Marché Doré Gascons		Livraison disponible. Commande par téléphone.	(418) 396-5659
Marché Richelieu Port-Daniel		Service à l'auto, livraison à la maison (offerte par Chevaliers de Colomb) (selon leurs disponibilités)	(418) 396-2330
Restaurant chez Ti-Bert Gascons		Service de commande par téléphone et de livraison à domicile Livraison 2\$ (Port-Daniel à Newport)	(418) 396-1302
Épicerie Gaëtan Meunier- Axep / Newport		Service de commande par téléphone	(418) 777-2991
Restaurant la Loge à Perron / Pabos-Mills		Service de livraison	(418) 689-1222
Restaurant le Sieur de Pabos / Pabos-Mills		Service de commande pour emporter	(418) 689-2281
IGA Coop Chandler		Service de Commande en ligne via le site iga.net Minimum d'achat de 50\$ pour livraison	Commande : 1-(438) 689-6862
IGA Grande-Rivière		Service de commande par téléphone (service à la clientèle) ou sur site iga.net Service de livraison gratuit secteur G-R et Ste-Thérèse au besoin	(418) 385-3494
Épicerie Alexina Grande-Rivière		Service de commande par téléphone et via Page Facebook/Messenger Service de livraison	(418) 385-1316
Le Coq d'Or Grande-Rivière		Commande téléphonique et service de livraison	(418) 385-2733

ALIMENTATION (suite...)

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
Marché Bonichoix Guy Desbois Sainte-Thérèse-de-Gaspé 	Service de commande par téléphone. Service de livraison entre Percé et Grande-Rivière.	(418) 385-2110
Marché Nicolas Cap-d'Espoir 	Service de commande par téléphone. Service de livraison un minimum de 90\$ d'achat dans secteur du Grand Percé, Ste-Thérèse et Val d'Espoir.	(418) 782-2204
Marché Ami Coop Percé 	Service de commande téléphonique et de livraison à domicile.	(418) 782-5211
Magasin général Thompson Barachois 	Service de commande par téléphone. Service de livraison à domicile.	(418) 645-2291
Épicerie Wilfrid Ste-Croix, Saint-Georges-de-Malbaie 	Service de commande par téléphone. Service de livraison à domicile.	(418) 645-2661
Provigo Nadine Murray Gaspé 	Commandes en ligne www.provigo.ca et service de livraison.	(418) 368-7144

- Gaspésie Gourmande a mis en ligne qq initiatives de leurs membres pour l'accès à la nourriture. Nous insérerons le lien dans notre répertoire comme source d'information complémentaire dans la section alimentation : <https://www.gaspesiegourmande.com>



*Sont notamment exemptés de cette obligation :

- les enfants de moins de 10 ans;
- les personnes ayant une incapacité significative qui les empêche de porter le couvre-visage de façon sécuritaire (ex. : celles ayant des difficultés respiratoires ou cognitives graves ou qui sont incapables de mettre ou de retirer leur couvre-visage sans aide).

Quebec.ca/masque

SERVICES AUX AÎNÉS

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS	Service de soins et soutien à domicile pour les aînés (SAPA).	(418) 689-6696 #5051
Association des aînés du Rocher-Percé	Services de soutien à domicile maintenus. (entretien ménager, lessive, préparation de repas, etc.)	(418) 689-5722
Centre d'action bénévole Saint-Siméon Port-Daniel Territoire Port-Daniel	Service d'accompagnement-transport médical est maintenu pour les services de santé jugés essentiels.	(418) 752-5577
Centre d'action bénévole Gascons Percé Territoire Coin du Banc/ Saint-Georges	Soutien psychosocial par téléphone et Skype aux aînés et aux proches aidants. Service d'accompagnement-transport médical maintenu pour les services de santé jugés essentiels.	(418) 689-6023
Société Alzheimer GÎM (SAGÎM)	Soutien téléphonique aux proches aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.	(418) 689-6480
CASA	Offering phone calls to seniors in the English-speaking community (ITMAV).	(418) 752-0855
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre d'action bénévole Le Hauban Territoire Coin du Banc / Saint-Georges	Accompagnement-transport médicaux pour rendez-vous essentiels, téléphones d'amitié, support aux proches aidants et accompagnement en soins palliatifs et fin de vie.	(418) 368-6634
LIGNES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN		
INFO SANTÉ/SOCIAL	Réponse aux questions concernant la santé en général ou le besoin de soutien psycho-social.	811
APPUI (AIDE AUX PROCHES AIDANTS)	Ligne d'écoute et de soutien aux proches aidants.	1-(855) 852-7784
LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS	Ligne téléphonique provinciale d'écoute en matière de maltraitance envers les aînés. Sans frais, confidentiel et bilingue (services d'interprète possible pour d'autres langues que le français et l'anglais).	1-(888) 489-2287

- Certains clubs sociaux (Clubs 50 ans et plus, Cercles de fermières, Chevaliers de Colomb, Clubs Lions et Optimistes) ont fermé leurs locaux. Toutefois, plusieurs maintiennent des liens téléphoniques avec leurs membres.

SERVICES ENFANCE-JEUNESSE-FAMILLE

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Services de soutien psychologique et social.	Signalement : 1-(800) 463-0629 Info santé/social 811
CommunicAmi	Soutien psychosocial, écoute, référence par téléphone, messagerie texte, Facebook. 24/7.	(418) 680-2007
Maison des Jeunes L'Escapade Grande-Rivière	Soutien aux jeunes par téléphone, courriel, Facebook et sur rendez-vous.	(418) 385-2554
Maison des jeunes L'envolée jeunesse Gascons	Soutien aux jeunes par le groupe SnapChat de la Maison et par téléphone.	(418) 396-2264
Maison des jeunes La Bouée Chandler	Soutien aux jeunes par téléphone, courriel, Facebook et sur rendez-vous.	(418) 689-4101
Carrefour Jeunesse-Emploi Option Emploi	Services d'accompagnement téléphonique aux jeunes, adultes et entreprises.	(418) 689-6402
Maison de la famille Contre vents et marées	Soutien aux familles.	(418) 689-4048
ESPACE Gaspésie-les-Îles	Prévention de la violence faite aux enfants. Soutien aux parents : contacter la ligne 24/7.	1-(800) 361-5085
Centre La Joie de Vivre MRC Rocher-Percé	Interventions psychosociales et soutien téléphonique aux personnes handicapées Les mardis et mercredis de 9h à 15h.	(418) 689-4488
Lactescence Pabos	Soutien aux mères qui allaitent. téléphone, texto, courriel et facebook 7/7 de 8h00 à 20h00.	(418) 680-2007
Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel	Écoute et soutien téléphonique. Dépannage alimentaire et de produits d'hygiène pour enfants et bébés.	(418) 752-5577
Nouveau Regard	Support aux proches de personnes atteintes de maladie mentale.	(418) 392-6414
Autisme de l'Est du Québec	Support aux familles et proches de personnes vivant avec un trouble du spectre autistique.	1-(877) 725-2575
LIGNES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN		
Kid help phone	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 668-6868
TEL-Jeunes	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 263-2266 texto : 514-600-1002
Ligne parents	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 361-5085
S.O.S. violence conjugale	Ligne d'aide 24 heures sur 24.	1-(800) 363-9010

- Vous voyez ou entendez quelque chose qui ressemble à de la violence conjugale ou familiale ? **Appelez le 911**
- Outils pédagogiques pour les enfants du préscolaire, du primaire et du secondaire : www.ecoleouverte.ca

SERVICES AUX ADULTES (ITINÉRANCE, VIOLENCE CONJUGALE, SANTÉ MENTALE, TOXICOMANIE, AGRESSION SEXUELLE, ETC)

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Soutien psychosocial général ou en santé mentale.	Info santé/ social 811
Maison Blanche-Morin	Aide et hébergement aux femmes et enfants violentés. Suivi téléphonique. 24/7	(418) 689-6288
Centre Émilie Gamelin	Ressources d'aide en santé mentale et hébergement.	(418) 689-6100
CommunicAmi	Soutien psychosocial, écoute, référence par téléphone, messagerie texte, Facebook. 24/7	(418) 680-2007
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre La Joie de Vivre	Interventions psychosociales et soutien téléphonique aux personnes handicapées de la MRC Rocher-Percé.	(418) 689-4488 Les mardi et mercredi de 9h à 15h.
Convergence	Soutien et suivi individuel pour les hommes par téléphone. 24/7	(418) 763-5001 ou 1-(855) 866-4455
Femmes Entre Elles	Accueil et référence téléphonique, soutien par téléphone et courriels aux femmes vulnérables.	(418) 689-7224
Diabète Pabok	Soutien aux personnes atteintes du diabète par téléphone ou courriel.	1-(877) 752-5995
CASA	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community	1-(877) 752-5995, (418) 752-8057
Association des TCC et AVC Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Soutien, accompagnement et défense des personnes TCC et ACV et de leurs proches.	(418) 759-5120
Narcotiques Anonymes Québec	Soutien à toutes les personnes ayant un problème de dépendance lié à la drogue.	1-(855) 544-6362
Accueil Blanche Goulet	Service d'hébergement pour adultes en situation d'itinérance, soutien et dépannage alimentaire, repas congelés etc.	(418) 368-4700

AUTRES INITIATIVES CITOYENNES

ORGANISATION	CONTACT
Barachois and Surrounding Communities Events and Activities	Facebook/Barachois and surrounding
entraide covid-19 du grand percé	Facebook/entraide covid-19 du grand percé

AUTRES SERVICES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

Organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC)	Soutien et accompagnement aux personnes atteintes de cancer par téléphone, courriel et zoom.	1-(888) 924-5050 ou (418) 759-5050
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel - CALACS La bôme Gaspésie	Intervention individuelle, information, soutien aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel de 14 ans et plus ainsi qu'à leurs proches.	1-(866) 968-6686
Équijustice Gaspésie	Service de médiation citoyenne. Service de travail de milieu.	1-(877) 303-3016 (418) 392-4800
Droits et recours Santé mentale Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Services téléphoniques.	1-(800) 463-6192
Centre de justice de proximité Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Service d'information juridique gratuit par téléphone.	(418) 689-1505
Association des Personnes Handicapées Visuelle- Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Soutien téléphonique aux personnes vivant avec un handicap visuel	(418) 388-2836
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	Services d'information, de support et d'intervention téléphonique aux personnes victimes d'acte criminel.	(418) 689-4331
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (CAAP-GÎM)	Service d'information, d'assistance et d'accompagnement par téléphone auprès des personnes qui vivent des difficultés concernant les services de santé et des services sociaux et auprès des personnes qui résident dans une résidence privée pour personne aînée (RPA).	1-(877) 767-2227 Courriel : caap-gim@c gocable.ca
Épilepsie Gaspésie sud	Services de soutien par téléphone, facebook, courriel aux personnes atteintes d'épilepsie.	(418) 752-6819
Centre de prévention du suicide du Québec	Ligne d'aide aux personnes qui souffrent de détresse psychologique et vivant une période difficile. À la famille et aux proches qui veulent comprendre la dynamique et soutenir quelqu'un qui leur est cher.	1-866-APPELLE ou 1-(866) 277-3553

LIGNES DE SOUTIEN TÉLÉPHONIQUES

Phobie Zéro	Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux, incluant le trouble obsessionnel-compulsif.	1-(866) 922-0002
Interlignes	Service aux personnes qui vivent des enjeux en lien la diversité sexuelle et de genre.	1-(888) 505-1010
S.O.S. violence conjugale	Ligne d'aide 24 heures sur 24.	1-(800) 363-9010

- Plusieurs mesures mises en place pour les employés et travailleurs autonomes vivant une perte de revenu. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/programme-aide-temporaire-aux-travailleurs/>

PHARMACIES

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
Pharmacie Jean Coutu Gascons	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 396-2025
Pharmacie Jean-Coutu Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-2120
Pharmacie Laurent Carbonneau Percé	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 782-2550
Pharmacie Uniprix Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-3711
Pharmacie Familiprix Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-1503
Pharmacie Jean Coutu Grande-Rivière	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 385-2121
Pharmacie Jean Coutu Newport	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 777-2013

CLINIQUES MÉDICALES

ORGANISME	CONTACT
CISSS de la Gaspésie, Hôpital, Centre jeunesse et Centre de réadaptation	(418) 689-2261
CLSC de Port-Daniel-Gascons	(418) 396-2572
CLSC de Paspébiac 24h/24h	(418) 752-2572
CLSC Chandler	(418) 689-2572
Groupe médecine familiale (GMF) / Chandler	(418) 689-3344
Clinique médicale de la Grande-Allée / Grande-Rivière	(418) 385-2626
CLSC de Barachois	(418) 645-2572
CLSC de Perce	(418) 782-2572

- Toutes les cliniques privilégient les rendez-vous téléphoniques et certaines offrent des plages horaires pour le service sans rendez-vous. Appeler pour être orienté.

TRANSPORT COLLECTIF

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
REGÎM	Services de transport collectif.	1-(877) 521-0841 https://regim.info/covid-19/
Orleans express	Services de transport collectif.	1-(833) 449-6444 orleansexpress.com
Transport des Anses	Service de transport adapté.	(418) 689-4144
Taxis Porlier	Services de taxis.	(418) 689-5566

MUNICIPALITÉS

MUNICIPALITÉ	INTERNET	TÉLÉPHONE
Chandler	Site web : http://www.villedechandler.com page Facebook	(418) 689-2221
Grande-Rivière	Site web : https://www.villegranderiviere.ca/ page Facebook	(418) 385-2282
Percé	Site web : http://ville.perce.qc.ca/ Page Facebook	(418) 782-2933
Port-Daniel-Gascons	Site web : https://munpdg.ca/ Page Facebook	(418) 396-5225 poste 2
Sainte-Thérèse-de-Gaspé	Site Web : https://saintetheresedegaspe.com/	(418) 385-3313
MRC Rocher-Percé	Site Web https://www.mrcrocherperce.qc.ca/ page Facebook de la MRC	(418) 689-4313

SERVICES MUNICIPAUX

Les municipalités travaillent à s'assurer que les mesures préventives mises par le gouvernement sont mises en place dans leurs milieux respectifs à travers l'information, la sensibilisation et l'écoute des citoyens.

Les municipalités sont en constante adaptation de leurs services en lien avec les nouvelles mesures.

- Les bureaux de la MRC et de toutes les municipalités travaillent à maintenir les services à la population.
- Santé et sécurité au travail du CISSS . Les équipes de la santé au travail de la Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine sont en support aux entreprises de notre territoire dans l'application des mesures d'hygiène liés à la COVID-19. Pour de l'information, des conseils et du soutien, n'hésitez pas à communiquer avec ces équipes. Ligne centrale : **1-(833) 354-0009**