



COMBATTRE L'ISOLEMENT SOCIAL

Manque d'interactions sociales

Conséquences

- Anxiété, crise de panique, troubles émotionnels
- Dépendances
- Accélération maladie généralisée
- Faible estime de soi
- Plus grand risque de dépression

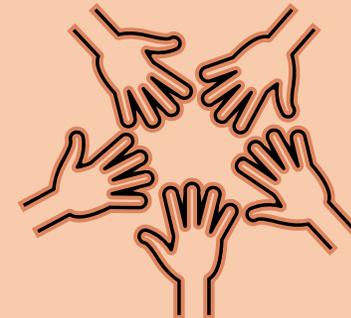


Causes

- Suite à un deuil
- Suite à la maladie (physique, mentale, etc)
- Suite à un problème relationnel (rupture, conflit familial, etc)
- Par manque d'accès à du transport
- Par absence de réseau social autour de soi
- Suite à un problème financier

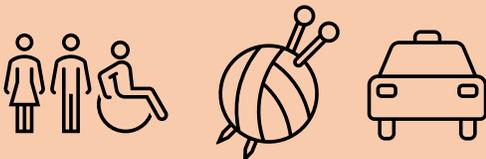
Solutions possibles

- Visite d'amitié
- Garder contact avec ses proches (courriels, téléphone)
- Trouver de nouvelles passions/hobbys
- Adopter un animal de compagnie



LES RESSOURCES

Pour contrer l'isolement



Centre d'Action Bénévole

Siège social:

- ❑ 25 Boulevard Taché Ouest, local 101, Montmagny
- ❑ info@cabml.ca

Point de services L'Islet:

- ❑ 274, Boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet
- ❑ Téléphone: 418-248-7242
- ❑ Numéro sans frais: 1-855-248-2322
- ❑ info@cabml.ca

Cercle de Fermières

Montmagny:

- ❑ 31, Chemin des Cascades, Montmagny
- ❑ 418-248-0322
- ❑ caronsolange@hotmail.com

L'Islet:

- ❑ 418 607-0779
- ❑ Facebook: Cercle de Fermières Ville L'Islet

La Pocatière:

- ❑ 97, Avenue de la Gare, La Pocatière
- ❑ Téléphone: 418-856-2326
- ❑ Facebook: Cercle des Fermières de La Pocatière

St-Aubert:

- ❑ 117, rue Principale, St-Aubert
- ❑ 418-356-8717

St-Perpétue-de-L'Islet:

- ❑ 8, rue Bouleaux Ouest, St-Perpétue-de-L'Islet (sous-sol)
- ❑ Téléphone: 418-359-2505
- ❑ Fermieres.ste.perpetue@gmail.com

Taxis Bus

- ❑ 34 rue Fortin, Saint-Jean-Port-Joli
- ❑ administration@mrclislet.com
- ❑ Réservation et information: +1 844 598-8950

Info-Social

- ❑ Téléphone: 811 (professionnelle en intervention psychosociale)



IMPORTANT

Il est important de rester à l'affût des activités se déroulant dans sa municipalité ou celle voisine pour en profiter et passer de bons moments!

