

## Briser l'isolement

Nous vivons tous depuis plusieurs mois des mesures de confinement qui ont pour effet de limiter nos activités et de changer notre routine habituelle. Les contacts avec les gens à l'extérieur de notre bulle sont à peu près inexistantes et nous ne réagissons pas tous de la même manière face à ces contraintes.

Heureusement, il existe des organismes spécialisés qui peuvent vous aider en ces temps difficiles et n'hésitez pas à les contacter aux coordonnées suivantes :

- **Tel-Aînés**
  - Téléphone: 211 ou 514 353-2463
  - Site Web: <https://www.211qc.ca/organisme/tel-aines-18766785>
- **Centre D'Écoute Montérégie**
  - Téléphone : 450 659-8509
  - Site Web: <https://ecoutemonteregie.org/a-lecoute-des-aines>
- **Tel-Aide**
  - Téléphone: 514 935-1101
  - Site Web: <http://www.telaide.org>

Vous pouvez aussi appeler vos amis dans le Village dont vous trouverez les coordonnées dans **Le Bottin du Village** à l'adresse suivante:

- <http://www.villageliberte.net/bottin.htm>