

# Coronavirus -> crisis económica -> no tiene bastante recursos para vivir

**Pérdida de ingresos a causa de la crisis de coronavirus, deudas, aislamiento, problemas de salud, preocupaciones con su vivienda, preguntas administrativas?**

No esperes que los problemas se acumulen antes de pedir ayuda. Contacte nuestros colaboradores. Le ayudaran gratuitamente y sin juzgar.

## ¿Dónde puede conseguir ayuda?

Si usted tiene la nacionalidad suiza o tiene un permiso de residencia puede contactar los:

### → Centros sociales regionales (CSR)

Existen 10 CSR en el cantón de Vaud y puede contactarlos por teléfono, por correo electrónico o presentarse en persona.

Si usted no tiene un permiso de residencia, existen diferentes asociaciones que pueden ayudarle. Infórmese en los centros de distribución de alimentos o en los CSR

Les 10 CSR du canton de Vaud <a href="http://www.vd.ch/csr">www.vd.ch/csr</a>			
Région	Téléphone	Email et site internet	Horaires
BEX	024 557 27 27	<a href="mailto:csr.bex@vd.ch">csr.bex@vd.ch</a> <a href="http://www.arasape.ch">www.arasape.ch</a>	8h30-11h30 / 14h00-16h00 (mardi après-midi fermé)
BROYE-VULLY	026 557 30 50	<a href="mailto:csr.broye-vully@vd.ch">csr.broye-vully@vd.ch</a> <a href="http://www.arasbroyevully.ch">www.arasbroyevully.ch</a>	8h00-11h30 / 13h30-16h30 (Payerne: fermé mardi matin Moudon: fermé mardi matin et jeudi après-midi)
EST LAUSANNOIS	021 557 84 00 (Pully) 021 557 19 55 (Oron)	<a href="mailto:csr.pully.info@aras.vd.ch">csr.pully.info@aras.vd.ch</a> <a href="http://www.arasoronlavaux.ch">www.arasoronlavaux.ch</a>	8h00-11h30 / 13h30-16h30 (ferme à 16h00 vendredi)
JURA-NORD VAUDOIS	024 557 76 76	<a href="mailto:csr.junova@vd.ch">csr.junova@vd.ch</a> <a href="http://www.junova.ch">www.junova.ch</a>	8h00-11h30 / 13h30-16h30 (fermé le jeudi matin)
LAUSANNE	021 315 75 11	<a href="mailto:csr@lausanne.ch">csr@lausanne.ch</a> <a href="http://www.lausanne.ch/info-sociale">www.lausanne.ch/info-sociale</a>	8h30-11h45 / 13h00-16h00 (jeudi matin fermé)
MORGES	021 804 98 98	<a href="mailto:csr.morges@aras-vd.ch">csr.morges@aras-vd.ch</a> <a href="http://www.arasmac.ch">www.arasmac.ch</a>	8h00-11h30 / 14h00-16h00
NYON	021 338 99 38	<a href="mailto:csr.nyon@vd.ch">csr.nyon@vd.ch</a> <a href="http://www.arasnyon.ch">www.arasnyon.ch</a>	8h30-11h30 / 13h30-16h30 (mardi matin fermé)
PRILLY-ECHALLENS	021 622 74 00 (Prilly) 021 622 75 55 (Echallens)	<a href="mailto:csr@araspe.ch">csr@araspe.ch</a> <a href="http://www.araspe.ch">www.araspe.ch</a>	8h00-11h45 / 13h30-16h30 (mercredi fermé) Antenne Penthalaz: lundi 14h-16h, mardi, jeudi et vendredi 8h30-10h30
OUEST LAUSANNOIS	021 316 84 00 021 316 84 01 021 316 84 02	<a href="mailto:csr.ouest-lausannois@vd.ch">csr.ouest-lausannois@vd.ch</a> <a href="http://www.arasol.ch">www.arasol.ch</a>	8h00-11h30 / 14h00-16h30
RIVIERA	021 962 76 10 (Montreux) 021 962 76 12 (Montreux) 021 962 76 72 (Montreux) 021 925 53 33 (Vevey) 021 925 53 34 (Vevey) 021 925 53 35 (Vevey)	<a href="mailto:csr.riviera@aras.vd.ch">csr.riviera@aras.vd.ch</a> <a href="http://www.arasriviera.ch">www.arasriviera.ch</a>	Horaire réception: 8h00-11h45 / 14h00-16h00 Horaire téléphonique: 9h-11h45 / 14h00-16h00

Este folleto ha sido realizado por el Departamento de la sanidad y de acción social y por las comunas del cantón Vaud. El folleto está distribuido con la colaboración de varias asociaciones y organizaciones que se movilizan diariamente en favor de la población. **Etat 10.06.2020**