

BOTTIN DE RESSOURCES



Mars 2013

Donne-toi une chance

Mis à jour en Mars 2013, le bottin de ressources de l'organisme Donne-toi une chance regroupe des informations sur les services disponibles pour la population de l'Outaouais.

Table des matières

CSSS :	11
CSSS DE GATINEAU	11
CSSS PAPINEAU (Vallée-de-la-Lièvre, Val-des-Bois et Petite-Nation).....	11
CSSS Vallée-de-la-Gatineau (Gracefield, Low et Maniwaki)	11
CSSS du Pontiac (Quyon, Shawville, Bryon, Fort-Coulonge, Otterlake, Chapeau, Rapides des Joachines)	11
CSSS des collines : (Cantley, Chelsea, La Pêche et Val-des-Monts).....	11
FAMILLE	12
Services pour la famille.....	12
Parents.....	13
Maisons de la famille.....	14
Femmes	15
Mères	17
Hommes	17
Pères	18
Adolescents.....	18
Enfants.....	19
Violence conjugale et familiale	21
Personnes âgées.....	23
SANTÉ MENTALE	26
SITUATION DE CRISE/ LIGNE D'ÉCOUTE	29
DEUIL	29
ABUS SEXUEL/ INCESTE	30
SÉPARATION/ DIVORCE	31
DÉPENDANCES : DROGUES, ALCOOL ET JEU	32
SANTÉ PHYSIQUE	33
Santé général	33
Problème de santé spécifique	34
Sexualité/ MTS/ VIH-SIDA	36

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE	36
LOGEMENT/ HÉBERGEMENT	38
AIDE AUX LOGEMENTS (HLM) :.....	39
FINANCES	39
PAUVRETÉ/ AIDE FINANCIÈRE	41
Intervention de quartier	43
EMPLOI	44
ÉTUDES CENTRE D'ÉDUCATION DE BASE DE L'OUTAOUAIS (C.E.B.O.) :	45
LOISIRS/ BÉNÉVOLES.....	46
IMMIGRATION	47
TRANSPORT	48
JUSTICE	48

Table des matières détaillée

CSSS :	11
CSSS DE GATINEAU	11
CLSC :.....	11
Hôpitaux et services d'urgence.....	11
Centre d'hébergement.....	11
CSSS PAPINEAU (Vallée-de-la-Lièvre, Val-des-Bois et Petite-Nation)	11
CSSS Vallée-de-la-Gatineau (Gracefield, Low et Maniwaki)	11
CSSS du Pontiac (Quyon, Shawville, Bryon, Fort-Coulonge, Otterlake, Chapeau, Rapides des Joachines)	11
CSSS des collines : (Cantley, Chelsea, La Pêche et Val-des-Monts)	11
FAMILLE	12
Services pour la famille	12
Centre d'animation familiale de l'Outaouais (CAF) :	12
Centre de ressourcement pour la famille Outaouais (CRFO) :.....	12
Conseil de la famille et de l'enfance :	12
Équipe Soutien-famille:	12
Groupe-conseil Y2 :	12
L'Apogée :	13
Solidarité Gatineau- Ouest :.....	13
Parents	13
AFMRO (Association des Familles Monoparentales et Recomposées de l'Outaouais) :	13
L'Apogée :	13
Ligne Parent Anonymes :	13
Centre de médiation familiale professionnelle :.....	13
Dessine-moi un parent/ the parent-Child tango (CSSS Aylmer) :.....	14
Naissance Renaissance Outaouais :.....	14
Parentaide :.....	14
UniVersAdos :.....	14
Maisons de la famille	14
Maison Alcide Clément (Maison de la famille de Hull) :.....	14
Maison de la famille de Gatineau :.....	14
Maison de la famille de Quyon :.....	14
Maison de la famille du Pontiac :	15
Maison de la famille l'Étincelle :	15
Maison de la famille Petite-Nation :.....	15
Maison de la famille Vallée-de-la-Gatineau :.....	15
Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre :.....	15
Femmes	15

A.G.I.R. (Assemblée des groupes de femmes d'intervention régionale) :	15
Centre Actu-Elle :	16
Centre d'entraide La Destinée :	16
Clinique des femmes de l'Outaouais (C.I.A.S.O.) :	16
Conseil du statut de la femme :	16
Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais :	16
Groupe OSE (CSSSG) :	16
L'Antre-Hulloise Inc :	16
Option Femme Emploi :	16
Mères	17
Carrefour de la Miséricorde :	17
Espoir Rosalie :	17
Groupe OSE-Mère (CSSSG) :	17
Le Bercaïl :	17
Hommes	17
CIASF (Centre d'intervention en abus sexuel pour la famille) :	17
Men's Project :	17
Réseau Homme Québec (RHQ) :	18
Vivre ses pertes au masculin (La maison Alonzo-Wright) :	18
Pères	18
Entraide pères sans accès :	18
Fathers4justice :	18
Ligne parents :	18
Alternative Outaouais :	19
Maisons de jeunes regroupées	19
Groupe-conseil Y2 :	19
SOS Contact Al-to inc:	19
Héberge-Ado (Les auberges du cœur):	19
Enfants	19
AQETA Outaouais (Association pour enfants ayant des troubles d'apprentissages-Outaouais) :	19
Association des centres de la petite enfance de l'Outaouais:	20
Centre de pédiatrie sociale de Gatineau (CPSG):	20
Centre Jeunesse de l'Outaouais :	20
Groupe-conseil Y2 :	20
Les Grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais :	20
Avenue des jeunes :	21
La Pointe aux Jeunes inc. :	21
M-Ado Jeunes :	21
SAGA Jeunesse :	21
LES MAISONS DES JEUNES DU PONTIAC :	21
Violence conjugale et familiale	21

Centre National d'informations sur la violence dans la famille	21
Violence : enfant	22
Groupe d'enfants exposés à la violence conjugale (CSSSG) :.....	22
Groupe francophone pour les enfants victimes ou témoins de violence conjugale (Service familiale catholique Ottawa) :	22
Violence : femme	22
Groupe OSE (CSSSG) :.....	22
Maisons d'hébergement.....	22
SOS Violence conjugale :.....	22
Centre Elizabeth Fry de l'Outaouais :.....	22
Programmes pour femmes abusives ou victimes :	23
Violence : homme	23
Donne-toi une chance :	23
L'Impact Rivière Gatineau :	23
New Directions :.....	23
Personnes âgées	23
Académie des retraités de l'Outaouais :.....	23
Association des bénévoles de la Vallée-de-la-Lièvre :.....	24
Centre d'action bénévole de Gatineau :	24
Centre des aînés de Gatineau (CAG) :.....	24
Centre communautaire des aînés de Gatineau :.....	24
Centre de rencontre Arc-en-ciel Itée. :.....	24
COOP 1001 corvées :	24
Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)	24
Infos Abus Aînés :.....	25
La cantine des aînés et aînées de Buckingham:	25
Les Amis de St-François-de-Sales Inc. :	25
Remu-Ménage Outaouais (RMO) :	25
Société Alzheimer de l'Outaouais québécois :.....	25
Société d'habitation du Québec (SHQ) :	25
Centre d'accueil et résidence Centre d'accueil de Gatineau.....	26
CHSLD Vigi de l'Outaouais (privé).....	26
CHSLD Champlain (privé) :	26
CHSLD de Hull.....	26
CHSLD de Papineau.....	26
SANTÉ MENTALE	26
Agence de la Santé et des Services Sociaux (ASSS)	26
Association des dépressifs et des maniaque-dépressifs (ADMD) :.....	26
Cap Santé Outaouais :	26
Centre de solitude Champ boisé :	27
Centre Hospitalier Pierre-Janet (CHPJ) :	27
Centre Inter-Section :.....	27
Droits-Accès Outaouais :.....	27

Émotifs Anonymes (Cap-santé Outaouais) :.....	27
Gérer l’anxiété pour dire oui au bonheur (Cap-Santé Outaouais) :.....	27
Groupe-conseil Y2 :.....	27
L’Apogée :	28
L’Auberge :	28
L’Envole S.R.T. inc. :	28
Les Bipos :	28
Maison Alonzo-Wright:.....	28
Maison Réalité :	28
Météo-Mentale :	28
O.D.A.S.I.S. (Organisme D’Aide de Support à l’Intégration Sociale) :.....	28
Outremangeurs anonymes :.....	29
Suicide détour :	29
SITUATION DE CRISE/ LIGNE D’ÉCOUTE	29
Centre d’Aide 24/7 :	29
Gai Écoute : Téléphone : 1-888-505-1010.....	29
Ligne de prévention suicide : Téléphone : 1-866-277-3553.....	29
Tel-Aide Outaouais :	29
Infos Abus Aînés : Téléphone : 1-888-489-2287	29
Drogue aide et référence 1-800-265-2626.....	29
DEUIL	30
Centre d’aide 24/7 :	30
Deuil après suicide (Centre Inter-Section) :	30
Entraide-Deuil de l’Outaouais:.....	30
S.A.A.Q. :	30
ABUS SEXUEL/ INCESTE.....	30
Centre d’aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS) :	30
Centre d’intervention en abus sexuel pour la famille (CIASF) :.....	30
CLSC Vallée-de-la-Lièvre :.....	31
Espace Outaouais :	31
L’Oasis (Cap-Santé Outaouais) :	31
Paul Mercier :.....	31
SÉPARATION/ DIVORCE.....	31
À bon port :	31
AFMRO :	31
Centre de médiation familial professionnelle (Paquette & Déziel).....	31
Daniel Trottier Médiateur (avocat et psychothérapeute)	31
GRANDIR (CSSS hull) :	31
Maison Alonzo-Wright :	32
DÉPENDANCES : DROGUES, ALCOOL ET JEU	32
Al-Anon:	32

Alcooliques Anonymes (A.A.)	32
APTAFO (Association pour la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme chez les femmes de l'Outaouais) :	32
B.R.A.S.:	32
Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie (CIPTO) :	32
CHPJ :	32
Drogue aide et référence	32
Groupes familiaux AL-Anon :	32
Jellinek :	33
Jeu aide et référence	33
Narcotiques anonymes (N.A.) :	33
SOS-Jeux :	33
SANTÉ PHYSIQUE	33
Santé général	33
RAMQ (Régie de l'Assurance Maladie du Québec) :	33
Action santé Outaouais :	33
Agence de la Santé et des Services Sociaux (ASSS)	33
Problème de santé spécifique	34
Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais :	34
Association de la paralysie cérébrale	34
Association de fibromyalgie de l'Outaouais :	34
Association de l'Ouie de l'Outaouais	34
Association des neurotraumatisés de l'Outaouais :	34
Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais:	34
Association des personnes souffrant de douleurs chroniques :	34
Association diabète Québec	34
Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de l'Outaouais	34
Centre Antipoison:	34
Centre d'action bénévole de Gatineau (CAB) :	35
Centre de réadaptation La Ressource	35
Centre Hospitalier	35
Entraide cancer inc. :	35
Épilepsie Outaouais :	35
Info-Santé :	35
Les amis et amies de St-François-de-Sales inc. :	35
Les diabétiques de l'Outaouais Inc.	35
Logement intégré de Hull inc.	35
Maison Mathieu-Froment-Savoie :	36
Regroupement des personnes handicapées de l'Outaouais (RAPHO) :	36
Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)	36
Réintek	36
Société canadienne de la sclérose en plaques :	36

Société canadienne du cancer	36
Sexualité/ MTS/ VIH-SIDA	36
B.R.A.S. (Bureau Régional Action Sida) :.....	36
DÉFICIENCE INTELLECTUELLE	36
Arche Agapé inc :.....	36
Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO) :.....	37
Association pour Personnes Exceptionnelles de Papineau :.....	37
Atelier en couleur :.....	37
Camp Gatineau inc. :	37
Grenier d'apprentissage Jacques L. Charbonneau :.....	37
Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ).....	37
Pavillon du Parc (15 points de service) :.....	37
Trait d'Union Outaouais :.....	37
LOGEMENT/ HÉBERGEMENT	38
Allocation logement :.....	38
Coop d'habitation Reboul :	38
Fédération des coopératives d'habitation de l'Outaouais :.....	38
Gîte-Ami :	38
Habitations partagées de l'Outaouais urbain :.....	38
Mon ange gardien :	38
Les Œuvres Isidore-Ostiguy :	38
Logemen'Occupe :	39
Ministère du revenu :.....	39
Mon Chez Nous inc. :	39
Office municipal d'habitation (OMH) :.....	39
Régie du Logement :.....	39
RADAT – Ressource d'aide et de dépannage pour alcooliques et toxicomanes (Maison Luskville) : 39	
AIDE AUX LOGEMENTS (HLM) :.....	39
FINANCES	39
Agence du Revenu du Canada :.....	40
Centre de ressources humaines et du développement social du Canada (HRSDC) :	40
Centre local d'emploi de Gatineau (CLE).....	40
Perception des pensions alimentaires.....	40
Régie de rentes du Québec (RRQ)	41
Régime de pension du Canada (DRHC) :.....	41
Remboursement TPS.....	41
Revenu Québec :.....	41
PAUVRETÉ/ AIDE FINANCIÈRE	41
Action santé Outaouais :.....	41
Armée du salut :.....	41

Association pour la défense de Droits Sociaux (ADDS) :	41
Centre alimentaire d'Aylmer :	41
Centre d'action bénévole de Gatineau	41
Centre d'action bénévole de Hull	42
Centre social Kogaluk :	42
Comptoir familiale St-Vincent-de-Paul :	42
Entraide familiale de l'Outaouais :	42
L'appart Adojeune :	42
Maisons de jeunes regroupées :	42
Fondation Snowsuit	42
La Manne de l'Île :	43
Les Enfants de l'espoir :	43
Soupe populaire de Hull :	43
Soupière de l'amitié de Gatineau inc. :	43
Intervention de quartier	43
Action quartier :	43
Centre communautaire Entre-Nous :	43
Groupe communautaire Deschêne :	43
Maison de quartier Daniel Johnson :	44
EMPLOI	44
Centre de placements spécialisés du portage :	44
CLUB RECHERCHE EMPLOI/CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI PONTIAC.....	44
Commission des normes du travail	44
Emploi et solidarité Québec :	44
La Relance Outaouais :	44
L'Envol S.R.T. Inc.:	44
O'Bois international :	45
Office des professions :	45
Option femmes Emploi:	45
Réseau Outaouais:	45
Service d'intégration au travail Outaouais (S.I.T.O.) :	45
Sortir du bois :	45
ÉTUDES CENTRE D'ÉDUCATION DE BASE DE L'OUTAOUAIS (C.E.B.O.) :	45
Centre d'éducation des adultes :	45
Centre de formation professionnelle	46
Commission scolaire	46
Le Vent dans les lettres :	46
Ordre professionnel des conseillers et conseillères d'orientations du Québec	46
Placement étudiant du Québec	46
Université du Québec en Outaouais (UQO)	46
Université d'Ottawa	46
LOISIRS/ BÉNÉVOLES	46

Centre d'action bénévole de Gatineau (CAB) :	47
Centre d'action bénévole de Hull :	47
Les grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais :	47
Relais des jeunes Gatinois	47
Scouts du district de l'Outaouais.....	47
Unité régionale de loisir et de sport de l'Outaouais.....	47
Accueil Parrainage Outaouais (APO) :	47
Carrefour d'intégration de Gatineau :	47
Passeport travail :.....	47
Service d'intégration au travail Outaouais (S.I.T.O.) :	48
Vivre ensemble au Québec :	48
TRANSPORT	48
Animation 55 plus :	48
Centre d'action bénévole de Gatineau	48
Centre d'action bénévole de Hull	48
STO.....	48
JUSTICE	48
Agence Spécialisée de l'Outaouais (ASSO).....	48
Aide juridique (Centre communautaire)	48
Association pour la Défense des Droits Sociaux (ADDS) :	49
Bureau des greffes :	49
Centre d'Aide pour Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) :	49
Centre de placements spécialisés :	49
Centre Elizabeth Fry de l'Outaouais :	49
Clinique Juridique de Hull Inc. :	49
Clinique de droit notarial de l'Université d'Ottawa :	49
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :	49
Commission des normes de travail.....	50
CSST	50
Curateur publique.....	50
6, impasse de la Gare-Talon Bureau 3.200, Gatineau Tél. : 819 243-8393 ou 1 866 552-5164	50
Indemnisation des victimes d'actes criminels.....	50
Palais de Justice (Ministère de la Justice).....	50
Médiateurs familiaux en Outaouais.....	50

Bottin de ressources

DONNE-TOI UNE CHANCE

CSSS :

CSSS DE GATINEAU

CLSC :

CLSC de Hull : 85, rue St- Rédempteur, Hull Téléphone : 819-966-6510	CLSC d'Aylmer : 425, Leguerrier, Aylmer Téléphone : 819-966-6540	CLSC de Gatineau : 777, boul. de la Gappe Téléphone : 819-966-6550
--	--	--

Hôpitaux et services d'urgence

Hôpital de Gatineau : Téléphone : 819-966-6100	Urgence de Gatineau : Téléphone : 819-966-6233	Hôpital de Hull : Téléphone : 819-966-6200
Urgence de Hull : Téléphone : 819-966-6222	Unité de médecine familiale : Téléphone : 819-966-6380	Maison de naissance : Téléphone : 819-966-6585

Centre d'hébergement

Maison bon séjour : Téléphone : 819-966-6450	Le foyer du bonheur : Téléphone : 819-966-6410
La Pietà : Téléphone : 819-966-6420	Renaissance : Téléphone : 819-966-6440

CSSS PAPINEAU (VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE, VAL-DES-BOIS ET PETITE-NATION)

CLSC Vallé-de-la-Lièvre : 578 rue Maclaren Est et 617 avenue Buckingham Téléphone : 819-986-3359 Si connaît # poste : 819-986-9917	CLSC Val-des-Bois : 601, Route 309 Téléphone : 819-454-2355	CLSC Petite-Nation : 14, rue Saint-André Téléphone : 819-983-7641
--	---	---

CSSS VALLÉE-DE-LA-GATINEAU (GRACEFIELD, LOW ET MANIWAKI)

334, Route 105

Téléphone : 819-422-3548

CSSS DU PONTIAC (QUYON, SHAWVILLE, BRYON, FORT-COULONGE, OTTERLAKE, CHAPEAU, RAPIDES DES JOACHINES)

160, ch. de la Chute, Mansfield, Qc.

Téléphone : 819-683-3000

CSSS DES COLLINES : (CANTLEY, CHELSEA, LA PÊCHE ET VAL-DES-MONTS)

Téléphone : 819-459-1112

Sans frais : 1-877-459-1112

FAMILLE

SERVICES POUR LA FAMILLE

Centre d'animation familiale de l'Outaouais (CAF) :

Offrir des activités pour permettre aux familles et aux personnes de se prendre en main afin d'améliorer leurs conditions de vie : rattrapage scolaire, jardin de quartier, alimentation.

1312 rue st-louis, Gatineau

Téléphone : 819-561- 5196

Télécopieur : 819-561-7088

Courriel : lecaf@videotron.ca

Centre de ressourcement pour la famille Outaouais (CRFO) :

Offre du répit aux familles à la campagne, ouvert à l'année sur réservations à des frais minimes. Favoriser la communication parents-enfants et l'échange dans le couple.

750 ch. Du Fort, Val-des-Monts

Téléphone : 819- 457-4066

Télécopieur : 819-457-9979

Conseil de la famille et de l'enfance :

Conseiller le gouvernement en regard de la famille et de l'enfance : consultations, études et recherches, production d'avis et de rapports, communications et informations.

900, boulevard René-Lévesque Est, Place Québec, bureau 800, Québec (Québec) G1R 6B5

Téléphone sans frais : 1-877-221-7024

Télécopieur : (418) 643-9832

Courriel : conseil.famille.enfance@cfе.gouv.qc.ca Site internet : <http://www.cfe.gouv.qc.ca/>

Équipe Soutien-famille:

Répit, accompagnement, activités sociales, soutien aux familles en difficulté, service de garde de jour, de soir et de fin de semaine.

67-A, rue Principale, Gatineau

Téléphone : 819-682-2087

Courriel : esf1@videotron.ca

Groupe-conseil Y2 :

Services psychologiques, thérapies individuelles pour enfants, adolescents, adultes, famille et couple, évaluation psychologique et diagnostic, orientation professionnelle et évaluation pédagogique.

125, rue Wellington, Hull

Téléphone : 819-777-7744 ou 1-866-574-7744

Télécopieur : 819-777-7759

Site Internet : www.y2cp.com

L'Apogée :

Association de soutien pour les proches et amis d'une personne ayant des problèmes de santé mentale ; groupe d'entraide, conférences, répit-dépannage afin de diminuer l'épuisement des familles.

92, boul. St-Raymond, Hull

Téléphone : 819-771-6488

Courriel : apogee@qc.aira.com

Télécopieur : 819-771-5566

Solidarité Gatineau- Ouest :

Ateliers et support aux familles de Gatineau-Ouest qui éprouvent des difficultés sociales et économiques; cuisine collective, ateliers, soutien scolaire pour enfants, intervention de groupe, développement d'un réseau de gardiennage.

10 rue St-Louis, Gatineau

Téléphone : 819-246-2029

Courriel : s.g.o@bellnet.ca

Télécopieur : 819-246-9816

Site Internet : www.solidaritegatineauouest.ca

PARENTS

AFMRO (Association des Familles Monoparentales et Reconstituées de l'Outaouais) :

Centre de consultation, de soutien, d'évaluation, de formation et d'éducation en matière de rupture et de réorganisation familiale.

85 boul. St-Joseph, Hull

Téléphone : 819-771-3269

Courriel : adjafmro@videotron.ca

Télécopieur : 819-771-3260

L'Apogée :

Association de soutien pour les proches et amis d'une personne ayant des problèmes de santé mentale ; groupe d'entraide, conférences, répit-dépannage afin de diminuer l'épuisement des familles.

92, boul. St-Raymond, Hull

Téléphone : 819-771-6488

Courriel : apogee@qc.aira.com

Télécopieur : 819-771-5566

Ligne Parent Anonymes :

Ligne d'écoute pour améliorer la relation parents-enfants, soutenir les compétences parentales et briser l'isolement.

Téléphone : 1-800-361-5085

Centre de médiation familiale professionnelle :

Me Denise Déziel

17 rue Jeanne d'Arc, Hull

Téléphone : 819-770-0668

Télécopieur : 819-770-0669

Dessine-moi un parent/ the parent-Child tango (CSSS Aylmer) :

Groupe pour parents d'enfants âgés de 0-11 ans, portant sur la discipline, le développement de l'enfant, les styles parentaux, la communication parents-enfants, etc.

57, rue du Couvent, Gatineau (Qc) J9H 3C8

Téléphone (Annick Gaudreault): 819-966-6540 pst. 204 Télécopieur : 819-966-6444

Naissance Renaissance Outaouais :

Humanisation des naissances et services en périnatalité, accompagnement à la naissance, les relevailles et marrainage à l'allaitement, soirées thématiques.

115-B, boul. Sacré-Cœur, Gatineau

Téléphone : 819-561-4499

Courriel : nro@qc.aira.com

Site internet : www.nroutaouais.ca

Parentaide :

Groupe de soutien pour parents d'Aylmer

Téléphone : 819-684-2251

UniVersAdos :

Ateliers d'habileté parentale sur la réalité des ados, être parents, la famille d'aujourd'hui, boîte à outil 1, boîte à outil 2 et le projet de vie. Dans le secteur Hull, en soirée. Donné par l'Auberge du cœur Héberge Ados.

Téléphone : 819-771-1750

MAISONS DE LA FAMILLE

Maison Alcide Clément (Maison de la famille de Hull) :

Services d'aide et d'entraide aux familles.

132, rue St-Jacques, Hull

Téléphone : 819-776-1306

Courriel : maisonalcideclement@videotron.ca

Maison de la famille de Gatineau :

Offre des services et des activités de prévention et de promotion visant à améliorer le mieux-être des familles du secteur Gatineau.

69, avenue Gatineau, Gatineau

Téléphone : 819-568-6830

Courriel : info@maisonfg.org

Site Internet : <http://www.maisonfg.org/>

Maison de la famille de Quyon :

Défense et promotion des intérêts des familles, aide et entraide. Prévention.

1074, rue Clarendon, Case postale 39, Pontiac

Téléphone : 819-458-2808

Courriel : mfdquyon@bellnet.ca

Maison de la famille du Pontiac :

Accueillir, intégrer et supporter toutes les familles défavorisées.. Fournir des services d'aide et d'entraide. Organiser des activités de préventions et de sensibilisation. Valoriser les compétences de chaque famille. Défendre et promouvoir les droits et intérêts des familles.

161, rue Principale, Case postale 280, Fort-Coulonge

Téléphone : 819-683-1337

Courriel : MDF@qc.aira.com

Maison de la famille l'Étincelle :

Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.

20-A, chemin de la Beurrerie, La Pêche

Téléphone : 819-456-4696

Courriel : mdfetincelle@bellenet.ca

Maison de la famille Petite-Nation :

Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.

14, rue Hubert-St-Louis, Saint-André-Avelin

Téléphone : 819-983-4384

Courriel : maisonfamillep-n@videotron.ca

Maison de la famille Vallée-de-la-Gatineau :

Interventions auprès de familles vulnérables. Promouvoir le développement des compétences parentales. Adaptation des parents à leur rôle. Valorisation du rôle du père ainsi que de la qualité de la relation parent-enfant.

224 rue Notre-Dame, Maniwaki

Téléphone : 819-441-0282

courriel : maisondelafamillevg@videotron.ca

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre :

Offre un lieu de ressourcement qui vise à favoriser l'entraide, le soutien et l'autonomie pour toutes les familles.

Programmes pour enfants de 0 à 16 ans et pour les parents, fêtes familiales et liste gratuite de gardiens avertis.

321, Avenue de Buckingham, Gatineau (Québec), J8L 2G4

Téléphone : (819) 281-4359

Télécopieur : (819) 281-9697

Courriel : maison179@videotron.ca

Site internet : <http://www.mdf-valleedelalievre.ca/>

FEMMES

A.G.I.R. (Assemblée des groupes de femmes d'intervention régionale) :

organisme de concertation entre les femmes et les groupes de femmes de l'Outaouais qui travaillent à promouvoir et à défendre les droits des femmes et à modifier les rapports d'inégalité sur les plans social, économique, politique et culturel.

109 rue Wright, bureau 201, Hull Téléphone : 819-770-0351 Télécopieur : 819-770-9186

Courriel : www.agir.typepad.com

Centre Actu-Elle :

Centre pour les femmes offrant des services de connaissance de soi, d'aide individuelle et de sensibilisation à la violence conjugale (cours de cuisine, couture, autohypnose)

501, rue des Pins, Buckingham

Téléphone : 819-986-9713 Télécopieur : 819-986-3990 Courriel : actuelle@videotron.com

Centre d'entraide La Destinée :

Rencontre sur l'auto-santé, connaissance de soi, dépistage et sensibilisation à la violence conjugale.

177 Chemin de la Savane, Gatineau Téléphone : 819-561-7474 Télécopieur : 819-561-0033

<http://ladestinee.org>

Clinique des femmes de l'Outaouais (C.I.A.S.O.) :

Clinique d'interruption volontaire de grossesses, contrôle des naissances, info sur les moyens contraceptifs.

228 st-joseph, local 201, Gatineau

Téléphone : 819-778-2055 Courriel : www.cliniquedesfemmes.com

Conseil du statut de la femme :

Organisme gouvernemental de consultation et d'étude qui veille à promouvoir et défendre les droits des Québécoises.

170 rue de l'Hôtel de Ville, Hull Téléphone : 819-772-3022

Courriel : www.csf.gouv.qc.ca

Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais :

Centre de femmes pour contrer l'isolement par des activités d'éducation populaire autonome.

115 boul. Sacré-Cœur, bureau 208, Hull

Téléphone : 819-776-3694 télécopieur : 819-776-1544

Courriel : entre-femmes@ncf.ca Site internet : www.ncf.ca/entre-femmes

Groupe OSE (CSSSG) :

Groupe de thérapie pour femmes victimes de violence conjugale.

777, boul. de la Gappe, Gatineau (Qc) J8T 8R2

Téléphone : 819-966-6550 p.1300

Télécopieur : 819-966-6568

L'Antre-Hulloise Inc :

Centre de jour offrant des services gratuits d'animation à des femmes et adolescentes (Café-rencontre, rencontre individuelle, connaissance de soi, sensibilisation à la violence conjugale)

16 rue Bériault, Gatineau Téléphone : 819-778-0997

Télécopieur : 819-777-6311

Option Femme Emploi :

Services offerts à des femmes en recherche d'emploi, atelier de formation sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'orientation professionnelle.

365 boul. Gréber, Gatineau

Téléphone : 819-246-1725

MÈRES

Carrefour de la Miséricorde :

Lieu d'entraide pour les mères célibataires et démunies et leurs enfants de 0 à 5 ans (garderie, transport, ateliers, visite à domicile, cuisine collective)

355, rue Laviolette, Gatineau

Téléphone : 819-643-5797 Télécopieur : 819-669-2249 Courriel : carrefour.sec@bellnet.ca Site Internet : <http://www.smisericorde.org/Fcarrefo.htm>

Espoir Rosalie :

Centre de répit pour les mères monoparentales pour développer des moyens de prise en charge.

811, boulevard Saint-René Ouest, Bureau 300, Gatineau (Québec) J8T 3M3

Téléphone : 819-243-7663 Télécopieur : 819-243-7648 Ligne d'écoute : 819-243-7349

Groupe OSE-Mère (CSSSG) :

Groupe offert aux mères victimes de violence conjugale, qui ont des enfants mineurs et qui ont participé au groupe OSE.

777, boul. de la Gappe, Gatineau (Qc) J8T 8R2

Téléphone : 819-966-6550 p.1300

Télécopieur : 819-966-6568

Le Bercaïl :

Intégration sociale pour jeunes mères de 14 à 22 ans (appartement temporaire, cuisine collective, groupe d'entraide, artisanat)

167 rue Leduc, Hull

Téléphone : 819-778-2942

HOMMES

CIASF (Centre d'intervention en abus sexuel pour la famille) :

Groupe pour hommes abuseurs sexuels.

92, boul. St-Raymond, bureau 400-A, Gatineau

Téléphone : 819-595-1905 ou 1-888-368-7243

Courriel : info@ciasf.org

Télécopieur : 819-595-3487

Site internet : www.ciasf.org

Men's Project :

Le Projet pour hommes offre du soutien d'urgence, des programmes individuels de groupe, de couple et familiale.

180, avenue Argyle, bureau 321, Ottawa K2P 1B7

Téléphone: 613-230-6179

Sans frais en Ontario : 1-877-677-6532

Télécopieur : (613) 230-6173

Site internet : www.themensproject.ca

Réseau Homme Québec (RHQ) :

Lieu d'entraide et d'amitié pour hommes explorant les questionnements intérieur, l'identité masculine, petits groupes de réflexion et de discussion, conférences au niveau régional, bulletin d'information 3 fois/ année.

Téléphone : 1-877-908-4545 ou répondeur au 819-246-4907

Site Internet : <http://www.rhq.ca/> ou Outaouais@rhquebec.org

Vivre ses pertes au masculin (La maison Alonzo-Wright) :

Groupe de soutien et de partage pour les hommes qui vivent des difficultés reliées à une perte significative dans leur vie : perte d'un être cher, arrêt de travail, problème de santé, séparation, divorce, autre coups durs.

2425 A, rue St-Louis, Gatineau, Qc, J8V 1E7

Téléphone : 819-246-7277

Télécopieur : 819-568-5084

Courriel : maisonalonzowright@videotron.ca

PÈRES

Association des victimes d'aliénation parentale (organisme à découvrir)

514-442-2827

Entraide pères sans accès :

Ressource d'entraide ayant pour mission d'aider les pères qui vivent des émotions difficiles en étant séparés de leurs enfants à surmonter ces épreuves. Ressource pacifique d'hommes désirant s'entraider en vue de s'adapter à leur nouvelle situation.

92, boul. St-Raymonde, bureau 304, Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Téléphone : 819-771-2277

Fathers4justice :

Mouvement international qui revendique les droits des enfants d'être élevés par leurs deux parents

Site internet : <http://f4joutaouais.org> (coordonnés invalides)

Ligne parents :

Ligne d'écoute

Téléphone : 1-800-361-5085

Éducation Coup-fil

Aide téléphonique de septembre à juin : Prévenir les difficultés de communication entre parents et enfants ainsi que les problèmes de comportement chez les jeunes. Offrir un support aux relations familiales. Constituer un lieu d'échanges, d'information et de ressources au service de la famille.

Téléphone : **Sans frais: 1-866-329-4223**

Allô prof

Aide aux devoirs gratuits

www.alloprof.qc.ca

Alternative Outaouais :

Résolution de conflits, médiation, justice alternative et gestion de colère en groupe.

768, boul. St-joseph, bureau 202 Hull

Téléphone : 819-595-1106 Télécopieur : 819-595-1139 Internet: <http://www.laltou.com/>

Maisons de jeunes regroupées

Quartier Rivière-Blanche 1259, boul. Maloney Est, Gatineau Tél : 819 669-93

Quartier Riviera 22, rue d'Auvergne, Gatineau Tél: 819 568-4499 Téléc : 819 568-3636

Quartier Du Vieux-Gatineau 280, boul. Maloney Est, Gatineau Téléphone : 819 643-1735

Groupe-conseil Y2 :

Services psychologiques, thérapies individuelles pour enfants, adolescents, adultes, famille et couple, évaluation psychologique et diagnostic, orientation professionnelle et évaluation pédagogique.

125, rue Wellington, Hull

Téléphone : 819-777-7744 ou 1-866-574-7744

Télécopieur : 819-777-7759

Site Internet : www.y2cp.com

SOS Contact Al-to inc:

Projet d'intervention de rue auprès des jeunes à risques et en difficultés.

948 Rue Georges, Gatineau, QC J8L 2E5

Téléphone : 819-281-2570

Héberge-Ado (Les auberges du cœur):

Ressource d'hébergement jeunesse pour contrer l'itinérance des 13 à 17 ans, accompagnement et suivi individuel et familial; orientation et références; animation de groupe, réintégration familial; développement de l'autonomie; retour aux études et ou rechercher d'emploi. Sur une base volontaire, doit être motivé et prêt à s'impliquer.

39, rue Richard, Hull (Québec) J8Y 4Y6

Téléphone : 819-771-1750

Télécopieur : 819-771-5189

Courriel : infoHA@avenuedesjeunes.com

ENFANTS

Ligne Jeunesse j'écoute :

Téléphone : 1-800-263-2266

Texto* : 514-600-1002

AQETA Outaouais (Association pour enfants ayant des troubles d'apprentissages-Outaouais) :

Favoriser l'éducation et l'intégration communautaire aux personnes en trouble d'apprentissage. Camp de jour d'été spécialisé; camp du samedi à l'automne et à l'hiver; répit et soutien pour les parents, informations et référence.

Centre de documentation et groupes d'entraide.

109, rue Wright, bureau 203, Hull

Téléphone : 819-777-3126

Association des centres de la petite enfance de l'Outaouais:

Promouvoir, soutenir et représenter les CPE et offrir des produits et des services qui répondent aux besoins du milieu.

11, rue buteau, bureau 101, Gatineau

Téléphone : 819-561-9101

Courriel : reception@acpeo.com

Télécopieur : 819-561-6969

Site Internet : www.acpeo.com

Centre de pédiatrie sociale de Gatineau (CPSG):

Le centre de pédiatrie de Gatineau est un lieu qui accueille des enfants vulnérables, souffrants, malades, victimes, exclus ou abandonnés de la communauté.

321, Notre-Dame, Gatineau (Qc) J8P 1L2

Téléphone : 819-643-3000

Courriel : info@pediatriesocialelegat.org

Site Internet : www.pediatriesocialelegat.org

Centre Jeunesse de l'Outaouais :

105 boul. Sacré-Cœur, Gatineau (Qc) J8X 1C5

Téléphone : 819-771-6631

Pour signalement à la protection de la Jeunesse : 1-800-567-6810

Site Internet : www.cjoutaouais.qc.ca

Groupe-conseil Y2 :

Services psychologiques, thérapies individuelles pour enfants, adolescents, adultes, famille et couple, évaluation psychologique et diagnostic, orientation professionnelle et évaluation pédagogique.

125, rue Wellington, Hull

Téléphone : 819-777-7744 ou 1-866-574-7744

Télécopieur : 819-777-7759

Site Internet : www.y2cp.com

Les Grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais :

Jumelage avec des adultes bénévoles pour les enfants entre 6 et 14 ans de familles monoparentales; soutien au développement harmonieux de leur personnalité aux plans social, affectif et culturel.

195, rue Deveault, Gatineau, QC

Téléphone : 819-778-0694

Télécopieur: 819-778-3750

Courriel : info@gfgso.com

Site internet : www.gfgso.com

Maisons des jeunes

Adojeune inc. :

Maison de jeunes offrant des programmes éducatifs et récréatifs d'implication communautaire. Services de promotion de la santé et prévention des toxicomanies pour les 12 à 18 ans et leur famille.

22, rue D'Auvergne, Gatineau

Téléphone : 819-568-4499

Télécopieur : 819-568-3636

Courriel : adojeuneinc@videotron.ca

Site internet : www.adojeune.org

Avenue des jeunes :

Maison des jeunes offrant des programmes récréatifs, éducatifs, de création et d'implication communautaire.

10, rue Bériault, Hull

Téléphone : 819-778-0634

Télécopieur : 819-778-0191

Courriel : infoadj@avenuedesjeunes.com

Site internet : www.avenuedesjeunes.com

La Pointe aux Jeunes inc. :

Maison des jeunes offrant des services de maintien et exploitation d'un centre de rencontre pour adolescents.

448, rue Pointe-Gatineau, Gatineau

Téléphone : 819-243-2537

Courriel : pointeauxjeunes@videotron.ca

M-Ado Jeunes :

Maison des jeunes, volet 9 à 12 ans, volet 13 à 17 ans et Bistr-Ado. Offrir un lieu d'appartenance, de rencontres et d'échanges; activités diverses.

948, rue Georges, Buckingham

Téléphone : 819-281-0288

Télécopieur : 819-281-2570

Courriel : madojeune@videotron.ca

Site internet : <http://maisonalonzowright.ncf.ca>

SAGA Jeunesse :

Maison de jeunes offrant des sessions de croissance, accueil et écoute pour se prendre en main.

23-A, rue St-Alexandre, Gatineau

Téléphone : 819-561-1240

Courriel : sagajeunesse@videotron.ca

LES MAISONS DES JEUNES DU PONTIAC :

Les Maisons des jeunes du Pontiac est un organisme sans buts lucratifs, reconnu de bienfaisance, qui offre quatre lieux de support et de soutien pour les enfants et les adolescents du Pontiac : un lieu à Rapides-des-Joachims, un à Mansfield et un à Shawville Courriel : info@mdjpontiac.com

Bureau administratif et Maison des jeunes de Mansfield

298A, rue Principale, Québec J0X 1R0

Téléphone : 819-683-1044

Télécopieur : 819-683-266

Maison des jeunes de Rapides-des-Joachims

54, rue de l'Église, Rapides-des-Joachims, Québec J0X 3M0

Téléphone : 613-586-2370

Télécopieur : 613-586-2370

Maison des jeunes de Shawville «The Garage»

430, rue Bristol, Shawville, Québec J0X 2Y0

Téléphone : 819-647-5912

Télécopieur : 819-647-5912

VIOLENCE CONJUGALE ET FAMILIALE

Centre National d'informations sur la violence dans la famille

Téléphone : 1-800-267-1291

Violence : enfant

Groupe d'enfants exposés à la violence conjugale (CSSSG) :

Groupe adressé aux enfants de 8 à 11 ans exposés à la violence conjugale. Avec référence.

777, boul. de la Gappe, J8T 8R2

Téléphone (Ester Potvin) : 819-966-6550 pst.1234 Télécopieur (Lynne

Gougeon) : 819-966-6568

Groupe francophone pour les enfants victimes ou témoins de violence conjugale (Service familiale catholique Ottawa) :

Groupe adressé aux enfants exposés à la violence conjugale.

310, Olmstead, Ottawa (ont.) K1L 7K3

Téléphone : 613-233-8478 Télécopieur : 613-233-1866 Site Internet : www.cfsottawa.com

Violence : femme

Groupe OSE (CSSSG) :

Groupe de thérapie pour les femmes victimes de violence conjugale. Avec référence.

777, boul. de la Gappe, J8T 8R2

Téléphone (Ester Potvin) : 819-966-6550 pst.1234

Télécopieur (Lynne

Gougeon) : 819-966-6568

Maisons d'hébergement

Unies-Vers-Femmes (Gatineau)

Téléphone : 819-568-4710

Centre Mechtilde (Hull)

Téléphone: 819-777-0887

(adm) 819-777-2952

L'Autre Chez-soi (Aylmer)

Téléphone : 819-685-0006

Maison Libère-Elle (Chelsea)

Téléphone : 819-827-4044

L'Entourelle (Fort-Coulonge)

Téléphone : 819-683-2709

Maison pour Elles des Deux Vallées (buckingham)

Téléphone : 819-986-8286

Centre familial Catholique (Ottawa)

Téléphone : 613-233-8478

Clientèle anglophone :

Interval

Téléphone : 613-234-5181

Maison d'Amitié

Téléphone : 613- 747-9136

Nelson

Téléphone : 613-225-3129

Minwaashin Lodge - Aboriginal Women's Support Centre

Téléphone: 613-741-5590

SOS Violence conjugale :

Référence aux maisons d'hébergement de la région.

Téléphone : 1-800-363-9010

Centre Elizabeth Fry de l'Outaouais :

Centre de réinsertion pour les femmes ayant des démêlés avec la justice pénale. Hébergement en externe, accompagnement dans les démarches de recherche d'emploi.

5, rue Perrot, Gatineau, Secteur Hull (Québec), J8Y 1R2

Téléphone : 819-777-3669
Site Internet : www.elizabethfry.qc.ca

Télécopieur : 819-777-4483

Programmes pour femmes abusives ou victimes :

310, Olmstead, Ottawa (ont.) K1L 7K3
Téléphone : 613-233-8478 Télécopieur : 613-233-1866 Site Internet : www.cfsottawa.ca

Violence : homme

Donne-toi une chance :

Services pour hommes aux prises avec une conduite violente en relation conjugale et familiale.
380 rue Notre-Dame, Gatineau
Téléphone : 819-205-1451 Télécopieur : 819-205-4458
Courriel : donnetoiunechance@hotmail.com Site Internet : www.donnetoiunechance.org

L'Impact Rivière Gatineau :

Groupes pour hommes avec conduite violente
270 rue Notre-Dame, Maniwaki et 101 ch. Burnside, Wakefield-La-Pêche
Téléphone : 819-449-3077 (Maniwaki) et 819-459-2342 (Wakefield)

New Directions :

Groupes pour hommes abusifs
310, Olmstead, Ottawa (ont.) K1L 7K3
Téléphone : 613-233-8478 Télécopieur : 613-233-1866 Site Internet : www.cfsottawa.com

PERSONNES ÂGÉES

Tél-Ainés : aide téléphonique

Téléphone : 1-877-353-2460

Académie des retraités de l'Outaouais :

Favoriser la prise en charge de la retraite. Développer et maintenir les capacités physiques, psychologiques, intellectuelles et sociales. Activités, croissance et santé, implication communautaire, informations, culture, clubs, conférences, langues, etc.

331 Boulevard De La Cite Des Jeunes Hull, QC J8Y 6T3
Téléphone : 819-776-5052 Télécopieur : 819-777-4991
Courriel : aro2@videotron.ca Site internet : www.academiedesretraites.ca

Animation 55 plus :

Pour briser l'isolement, accompagnement et transport, visites d'amitié, téléphones amicaux, soutien aux aidants naturels, activités éducatives et sociales, prévenir la perte d'autonomie, journées communautaires, ateliers de soutien, jeux, généalogie, etc. Pour 55 ans et plus.

331 Boulevard De La Cite Des Jeunes Hull, QC J8Y 6T3 Téléphone : 819-776-6609

Association des bénévoles de la Vallée-de-la-Lièvre :

Soutien à domicile (SAD), visites d'amitié et transport.

390, ave. Buckingham, Buckingham Téléphone : 819-281-4343

Centre d'action bénévole de Gatineau :

Maintien à domicile : livraison de la popote roulante, accompagnement transport médicaux, visite d'amitié, Télé-bonjour, répit-accompagnement, aide à remplir les formulaires et clinique d'impôt.

42, ave. Gatineau, Gatineau Téléphone : 819-568-0747 Courriel : benevole@ncf.ca

Centre des aînés de Gatineau (CAG) :

Activités de jour pour personnes avec des problèmes de santé mentale. Programme de jour pour les aînés atteints d'Alzheimer, transport/ accompagnement, intégration sociale.

196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E

Téléphone : 819 663-3305 Courriel : sgermain@vl.videotron.ca Site internet : <http://www.ainesdegatineau.ca>

Centre communautaire des aînés de Gatineau :

Pour les retraités de 50 ans et plus, offre des services et activités pour permettre la prise en charge et l'autonomie au sein d'un réseau d'entraide et de bénévoles, transport et accompagnement pour rendez-vous médicaux, visites d'amitié, télé-sécur, clinique soin des pieds, activités culturelles, clinique d'impôt, souper populaire, activités pour personnes atteintes d'Alzheimer et programme de formation.

196, rue Notre-Dame, Gatineau Téléphone : 819-663-3305

Centre de rencontre Arc-en-ciel Itée. :

Activités et loisirs pour briser l'isolement des personnes âgées.

448, Pointe-Gatineau, Gatineau Téléphone : 819- 243-2536

COOP 1001 corvées :

Maintenir les aînés et les personnes en perte d'autonomie à domicile tout en créant des emplois pour les femmes et diminuer, du coup, le travail au noir.

185, rue Henri-Bourassa, Papineauville, Québec, J0V-1R0

Téléphone : 819-427-5252 Télécopieur : 819 427-9339 Courriel : coop1001@videotron.ca

Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

5B rue Saint-Arthur, Gatineau, Téléphone : 819-777-5774 ou 1-877-777-5778

Habitations partagées de l'Outaouais urbain :

Jumeler les personnes intéressées à partager le même toit. Visite de logis.
331, boul. Cité-des-Jeunes, Hull Téléphone : 819- 771-6576

Infos Abus Aînés :

Service téléphonique bilingue et confidentiel d'écoute, d'information et de référence offert aux personnes âgées victimes d'abus sur les plans psychologique, financier ou physique, ou pour toute autre personne qui se sent concernée par une situation d'abus concernant un aîné.
Téléphone : 1-888-489-2287

La cantine des aînés et aînées de Buckingham:

Centre de préparation et de distribution de nourriture, promouvoir et défendre les intérêts des personnes âgées.
627, rue Bélanger, Buckingham
Téléphone : 819-986-5712 Courriel : Larosepauline@videotron.ca

Les Amis de St-François-de-Sales Inc. :

Activités récréatives de jour, dîner communautaire, ateliers d'art (transport fourni) pour personnes âgées et personnes avec une déficience physique.
70, rue Moreau, Gatineau Téléphone : 819- 561-9461 Courriel : jpm27@videotron.ca

Remu-Ménage Outaouais (RMO) :

Services de maintien à domicile : ménage, lessive, entretien des vêtements, courses, préparation de repas sans diète sur place ou pour la semaine, répit/ gardiennage, accompagnement pour visites médicales et à la banque.
10, rue Noël, Hull, bureau 10 Téléphone : 819-778-2461
Courriel : rmo@rmo.ca Site Internet : <http://www.rmo.ca>

Société Alzheimer de l'Outaouais québécois :

Soutien aux familles, formation, information, répit aux familles dont un parent souffre de la maladie.
380, boul. St-Raymond, Hull Téléphone : 819-777-4232
Courriel: saoq@saoq.org Site internet: www.saoq.org

Société d'habitation du Québec (SHQ) :

Logements subventionnés, 25% du revenu pour 55 ans et plus vivant de façon autonome.
49, rue Mutchmore, Hull Téléphone: 819-776-2160 Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca/

Le Mont D'or :

La mission du Mont d'Or se résume à favoriser le mieux-être des personnes âgées et/ou en perte d'autonomie vivant à domicile par le biais de services communautaires. Ces services de support communautaire répondent à des besoins qui ne sont pas normalement rencontrés par le réseau de la santé et des services sociaux.
533 rues Baume, C.P. 69, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 Courriel : dlamoureux@lemontdor.com Téléphone : 819-683-5552
Télécopieur : 819-683-5553

Centre d'accueil et résidence

Centre d'accueil de Gatineau

134, rue Maple, Gatineau Téléphone : 819-561-2550 ou 819-663-2886

CHSLD Vigi de l'Outaouais (privé)

565, boul. de l'Hôpital, Gatineau Téléphone : 819-819-568-7434

CHSLD Champlain (privé) :

Centre d'hébergement privé de soins de longue durée.

510, boul. La Vérendrye, Gatineau Téléphone : 819-699-7331

CHSLD de Hull

<u>Résidence La Pièta</u> 270, rue Laurier, Hull Téléphone : 819-771-1112	<u>Résidence Foyer du bonheur</u> 125, boul. Lionel-Emond, Hull Téléphone : 819-770-1880
<u>Centre de jour/ Hôpital de jour</u> 273, rue Laurier, Hull Téléphone : 819-771-1112	<u>CHSLD Centre Renaissance</u> 445, boul. Wilfrid Lavigne, Aylmer Téléphone : 819-684-1101

CHSLD de Papineau

111, rue Lucerne, Buckingham Téléphone : 819-986-1043

SANTÉ MENTALE

Agence de la Santé et des Services Sociaux (ASSS)

104, rue Lois, Hull
 Téléphone : 819-770-7747 ou 1-800-567-9637

Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs (ADMD) :

Ligne d'écoute, atelier, conférence, groupe d'entraide et relation d'aide.

801 rue Sherbrooke Est, bureau 500, Montréal, Québec H2L-1K7

Téléphone: 514-529-3081 Télécopieur : 514-529-3081 Ligne d'écoute : 1-866-REVIVRE (738-4873) Courriel :

revivre@revivre.org Site Internet : www.revivre.org

Cap Santé Outaouais :

Répertoire des programmes de prévention et de promotion du mieux-être, groupes d'entraide de toute sorte.

92 boul. St-Raymond, bureau 304, Hull Téléphone: 819-771-2277

Télécopieur : 819-771-5566 Site Internet: www.capsante-outaouais.org/

Centre de solitude Champ boisé :

Ressourcement spirituel chrétien et accompagnement.

1521, Route 309, C.P. 2813 succursale de Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X1

Téléphone : 819-986-3036

Télécopieur: 819-986-8968

Courriel: champboise@globetrotter.net

Site Internet: www.champboise.org

Centre Hospitalier Pierre-Janet (CHPJ) :

Évaluation-liaison, hôpital de jour : traitement spécialisé comme alternative à l'hospitalisation en psychiatrie, résidences d'accueil et soins de longue durée.

20, rue Pharand, Hull

Téléphone : 819-771-7761 Télécopieur : 819 771-0887 Site Internet : www.pierre-janet.qc.ca

Centre Inter-Section :

Centre de jour qui offre des programmes de loisir jour/ soir/ week-end pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale : troubles sévères et persistants, réadaptation/ réinsertion, accompagnement, activités culturelles et sociales, individuelles ou de groupes, ateliers de formation, groupes d'entraide, cuisine collective, etc.

1232 boul, St-René Ouest, Gatineau

Téléphone : 819-568-4555

Droits-Accès Outaouais :

Ressource régionale d'aide, d'accompagnement, promotion, formation pour le respect et la défense des droits en santé mentale.

145, rue Eddy, Gatineau Téléphone : 819-777-4746 ou 1-800-667-4746

Télécopieur : 819-777-6898

Émotifs Anonymes (Cap-santé Outaouais) :

Groupe qui se réunit afin d'acquérir une santé émotive.

Téléphone : 819-684-7228 ou 819-778-7249 ou 819-983-1889

Site Internet : <http://www.emotifs-anonymes.org/>

Gérer l'anxiété pour dire oui au bonheur (Cap-Santé Outaouais) :

Ateliers de croissance personnelle pour vous offrir des outils concrets que vous pourrez utiliser dans votre quotidien pour gérer l'anxiété, qu'elle soit légère à très intense, ou reliée à la crise panique, l'angoisse, l'agoraphobie, la dépression, l'épuisement professionnel ou à un retour au travail.

Téléphone : 819-561-0937

Groupe-conseil Y2 :

Services psychologiques, thérapies individuelles pour enfants, adolescents, adultes, famille et couple, évaluation psychologique et diagnostic, orientation professionnelle et évaluation pédagogique.

125, rue Wellington, Hull

Téléphone : 819-777-7744 ou 1-866-574-7744 Télécopieur : 819-

777-7759

Site Internet : www.y2cp.com

L'Apogée :

Association de soutien pour les proches et amis d'une personne ayant des problèmes de santé mentale ; groupe d'entraide, conférences, répit-dépannage afin de diminuer l'épuisement des familles.

92, boul. St-Raymond, bureau 304, Hull

Téléphone : 819-771-6488 Télécopieur : 819-771-5566 Courriel : apogee@qc.aira.com

L'Auberge :

R.T.F. pour personnes ayant des problèmes de santé mentale.

34 et 36 rue Albanel, Gatineau Téléphone : 819-243-1179 Télécopieur : 819-243-1184

L'Envole S.R.T. inc. :

Services gratuit de retour au travail ou aux études pour les personnes ayant un problème de santé mentale, services de soutien et maintien en emploi et programme individualisé.

92, boul. St-Raymond, bureau 302, Hull

Téléphone : 819-770-1622 ou 819-777-9989

Courriel: envol@videotron.ca

Les Bipos :

Groupe d'entraide pour les personnes atteintes du trouble affectif bipolaire (manico-dépression) : conférences, rencontres mensuelles, activités éducatives et sociales.

Téléphone : 613-747-9341

Maison Alonzo-Wright:

Thérapie individuelle et de couple, ateliers de croissance personnelle et spirituelle, coûts selon la capacité de payer.

2425 A, rue St-Louis, Gatineau

Téléphone : 819-246-7277

Courriel : maisonalonzowright@videotron.ca Site internet : <http://maisonalonzowright.nfc.ca>

Maison Réalité :

Maison d'hébergement (18 ans et +) d'une durée d'environ 6 mois (coûts de pension) visant l'apprentissage d'habiletés sociales et personnelles, suivi communautaire à domicile et recherche de logement, service d'aide aux familles. Café Le Rendez-vous, offrant diverses activités récréatives.

10, rue Jeanne d'Arc, Hull Téléphone : 819-776-1214 Courriel : maisonrealité1@videotron.ca

Météo-Mentale :

Site internet pour la promotion du mieux-être en Outaouais.

Site internet : www.meteo-mentale.org

O.D.A.S.I.S. (Organisme D'Aide de Support à l'Intégration Sociale) :

Réinsertion sociale ou au travail pour les personnes de 18 ans et + du territoire de la Petite-Nation ayant des problèmes de santé mentale, activités de jour, rencontres de groupe, cours d'habiletés sociales, ateliers de relaxation, etc.

68 principale, Saint-André-avellin, Québec Canada

Téléphone : 819-426-2280

Outremangeurs anonymes :

Groupe d'entraide pour personnes qui veulent arrêter de manger de façon compulsive.

Téléphone : (613) 820-5669 Site Internet : <http://www.outremangeurs.org/> ou <http://oa-ottawa.ca>

Suicide détour :

Offre diverses activités pour sensibiliser la communauté, les intervenants et les partenaires au phénomène du suicide et pour les outiller.

181 rue Notre-Dame, Maniwaki

Téléphone : 819-441-1010 Télécopieur : 819-441-3351 Courriel : suicide-detour@bellnet.ca

SITUATION DE CRISE/ LIGNE D'ÉCOUTE

Centre d'Aide 24/7 :

Intervention en situation de crise ou de détresse, au téléphone, à la maison ou au Centre, hébergement à court terme, accompagnement, ateliers et formations sur le contrôle de situation de crise.

19, rue Caron, Hull Téléphone : 819-595-9999 (écoute) ou 819-595-3476 (adm) Télécopieur : 819-595-0734

Courriel : centreaide247@videotron.ca

Gai Écoute : Téléphone : 1-888-505-1010

Ligne de prévention suicide : Téléphone : 1-866-277-3553

Tel-Aide Outaouais :

Service d'écoute téléphonique de 7h00 à 21h00, s'adressant à la population en général sur les 2 rives de l'Outaouais. Confidentiel, gratuit et anonyme. Service d'info et de références. Écoute virtuelle.

Téléphone : Ottawa : 613-741-6433 ou Gatineau 819-775-3223, ailleurs en Outaouais : 1-800-567-9699

Site internet : www.tel-aide-outaouais.org

Infos Abus Aînés : Téléphone : 1-888-489-2287

Tél-Aînés : aide téléphonique Téléphone : 1-877-353-2460

Tél-Jeunes : Téléphone : 1-800-263-2266

Drogue aide et référence 1-800-265-2626

DEUIL

Centre d'aide 24/7 :

Service d'intervention offrant une aide gratuite et confidentielle 24 heures par jour/7 jours par semaine.

19 rue Caron, Hull Téléphone : 819-959-9999

Site Internet : <http://www.rocsmo.ca/membres/Centredaide247/>

Deuil après suicide (Centre Inter-Section) :

Groupe pour adultes et groupe pour jeunes ayant perdu un être cher par le suicide. Toute personne qui vit des sentiments de confusion, de culpabilité, de désespoir ou autres peines d'un deuil après suicide est la bienvenue.

1232, boul. St-René Ouest, Téléphone : 819-568-4555 Télécopieur : 819-568-9567

Courriel : info@inter-section.ca

Entraide-Deuil de l'Outaouais:

Groupe d'entraide, d'écoute et de partage pour les personnes vivant un deuil suite à un décès. Pour enfants, adolescents et adultes.

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 202, Hull Téléphone : 819-770-4814 ou 1-866-770-4814

Courriel : direction@entraide-deuil.qc.ca Site internet : <http://entraide-deuil.qc.ca>

Naissance-Renaissance Outaouais :

Parent en deuil d'un enfant (fausse couche, décès suivant la naissance)

115-B Boul. Sacré-Cœur, Gatineau

Téléphone : 819-561-4499 Courriel : nro@qc.aira.com Site internet : www.nroutaouais.ca

S.A.A.Q. :

Offre des séances de « debriefing » pour les décès suite à un accident de voiture.

975, boul St-Joseph, Hull

Téléphone : 819-772-3045

ABUS SEXUEL/ INCESTE

Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS) :

Aide aux femmes et aux adolescents (12 ans et plus) agressées sexuellement, soutien, informations, accompagnement à la police, groupe et ateliers.

Téléphone : 819-771-1773 ou 1-866-757-7757 Télécopieur : 819-771-6233 Courriel : calas@bellnet.ca

Centre d'intervention en abus sexuel pour la famille (CIASF) :

Soutien et entraide pour enfants et adolescents abusés et à leurs parents; services pour hommes abuseurs.

92, boul. St-Raymond, bureau 400A, Hull

Téléphone: 819-595-1905 ou 1-888-368-7243 Télécopieur: 819-595-3487

Courriel : info@ciasf.org Site Internet : www.ciasf.org

CLSC Vallée-de-la-Lièvre :

Pour femmes adultes ayant subi de l'abus sexuel.
617 Avenue, Buckingham, Gatineau, QC

Téléphone : 819-986-3359

Espace Outaouais :

Programme éducatif de prévention de tout type d'abus commis envers les enfants de 2ans et demi à 12 ans.
Sensibilisation des enfants et des adultes à cette situation.

194 St-Joseph, suite 200, Gatineau

Téléphone : 819-771-1546

Courriel : espaceoutaouais@videotron.ca Site Internet : www.ROEQ.QC.CA

L'Oasis (Cap-Santé Outaouais) :

Groupe de 12 étapes pour des personnes qui ont une expérience commune, celle d'avoir été abusées sexuellement.
Pour homme et femme désirant parler de leur vie, de comment ils ont réussi à s'en sortir, se donner de l'aide mutuelle. Trouver un oasis qui puisse les accueillir.

92, boul. Saint-Raymonde, bureau 304, Gatineau (Qc) J8Y 1S7

Téléphone (Luc-Étienne) 819-771-2277

Site Internet : www.capsante-outaouais.org

Paul Mercier :

Psychothérapeute pour hommes abusés sexuellement

276 Boulevard St-Joseph, Gatineau

Téléphone : 819-776-5111

SÉPARATION/ DIVORCE**À bon port :**

Site internet qui offre de l'information juridique simple et accessible sur la séparation : droit familial et violence conjugale

<http://www.educaloi.qc.ca/categories/familles-et-couplesm>

AFMRO :

Centre de consultation et de soutien, de référence, d'évaluation, de formation et d'éducation en matière de rupture et de réorganisation familiale.

85, boul. St-Joseph, Hull Téléphone : 819-771-3269 Télécopieur: 819-772-3260

Courriel : adjafmro@videotron.ca

Centre de médiation familial professionnelle (Paquette & Déziel)

17, rue Jeanne-D'Arc, Hull Téléphone : 819-770-0668

Télécopieur : 819-770-0669

Daniel Trottier Médiateur (avocat et psychothérapeute)

160 Boulevard de l'hôpital, Gatineau

Téléphone : 819-770-8000

GRANDIR (CSSS hull) :

Groupe pour soulager la douleur et les angoisses des personnes en situation de rupture, de séparation ou de divorce en prenant le temps de comprendre leurs sentiments et en les aidant à s'adapter aux changements survenus dans leur vie. (80\$ pour 11 rencontres) 104, rue Lois, Gatineau (Hull) Téléphone : 819-669-2822 Courriel : grandir_outaouais@hotmail.com

Maison Alonzo-Wright :

Thérapie individuelle et de couple, ateliers de croissance personnelle et spirituelle, coûts selon la capacité de payer. 2425-A, rue St-Louis, Gatineau Téléphone : 819-246-7277
Courriel : maisonalonzowright@videotron.ca Site Internet : <http://maisonalonzowright.nfc.ca>

DÉPENDANCES : DROGUES, ALCOOL ET JEU

Al-Anon:

Fraternité de personnes qui ont vécu ou qui vivent avec une personne ayant un problème d'alcool. Téléphone : 819-669-0543

Alcooliques Anonymes (A.A.)

99 rue Montcalm, Hull

Téléphone : 819-595-1916

APTAFO (Association pour la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme chez les femmes de l'Outaouais) :

Programme de prévention et aide spécifique aux femmes, intervention de groupe et individuelle, service de soutien. C.P. 1144- Succ B, Hull Téléphone : 819-778-0997

B.R.A.S.:

Toxicomanes et ex-toxicomane vivant avec le VIH-SIDA

10, rue Wright, Bureau 003, Hull Téléphone : 819-776-2727 Télécopieur: 819-776-2001

Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie (CIPTO) :

Services de promotion de la santé et prévention de la toxicomanie. Accueil, évaluation, orientation, soutien, écoute téléphonique, animation de groupes, aide individuelle, groupes d'entraide pour adolescents(es).

Site Internet : www.cipto.qc.ca

92, rue St-Jacques, Hull Téléphone : 819-770-7249 Courriel : toxico@cipto.qc.ca

CHPJ :

Personnes souffrant de problèmes de toxicomanie.

23, rue Pharand, Salle A, Hull Téléphone : 819-776-8034 Télécopieur: 819-776-8098

Drogue aide et référence

1-800-265-2626 (bilingue, 24hrs/7jours, pour aide, informations et orientation)

Groupes familiaux AL-Anon :

Pour les conjoints et les proches.

Téléphone : 819-669-0543

Jellinek :

Centre de réadaptations pour les personnes ayant des problèmes de consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments ainsi qu'à leur entourage. Services aux ados.

Hull : 25, rue St-François

Téléphone : 819-776-5584

Gatineau : 811, St-René Ouest

Téléphone : 819-568-3655

Buckingham : 112, rue Church

Téléphone : 819-281-6776

Petite-Nation : 10, rue St-André

Téléphone : 819-983-2713

Maniwaki : 244 rue Champlain

Téléphone : 819-449-5549

Jeu aide et référence

Téléphone : 1-800-461-0140

Narcotiques anonymes (N.A.) :

Groupe d'entraide

Téléphone : 819-595-9442 (FR) 819-236-4674 (ANG) Sans-Frais : 1-800-879-0333

SOS-Jeux :

Jeu, aide et références

Téléphone : 1-866-767-5389

SANTÉ PHYSIQUE

SANTÉ GÉNÉRAL

RAMQ (Régie de l'Assurance Maladie du Québec) :

Régime public d'assurance maladie pour le Québec

Téléphone : QC : 418 646-4636 MTL : 514 864-3411 Ailleurs : 1 800 561-9749

(Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 16h30 et mercredi de 10h à 16h30)

Bureau de la régie :

787, boulevard Lebourgneuf, Québec

425, boul. Maisonneuve Ouest, 3^e étage Montréal (Québec) H3A 3G5

Site web: www.ramq.gouv.qc.ca

Doit faire la demande de formulaire de vive voix pour confirmer l'identité et éviter les fraudes.

Action santé Outaouais :

Pour personnes itinérantes et personnes malades : conseil santé et hygiène, accueil, écoute, informations, consultation, dépannage et médicaments.

180 Bd du Mont Bleu Gatineau, QC J8Z 3J5

Téléphone : 819-770-3809

Agence de la Santé et des Services Sociaux (ASSS)

104, rue Lois, Hull

Téléphone : 819-770-7747 ou 1-800-567-9637

PROBLÈME DE SANTÉ SPÉCIFIQUE

Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais :

Amener les personnes avec un handicap physique à sortir de l'isolement en les invitant à participer à des activités.
405 rue Notre-Dame, Gatineau Téléphone 819-663-2999 Télécopieur : 819-663-5124

Association de la paralysie cérébrale

Téléphone : 1-800-311-3770

Association de fibromyalgie de l'Outaouais :

Soutien, café-rencontres, présentation et informations.

115, boul. Sacré-Coeur, bureau 211, Gatineau Téléphone : 819-246-4932

Association de l'Ouie de l'Outaouais

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 206, Hull Téléphone : 819-770-9653

Courriel : adoo@qc.aira.com

Association des neurotraumatisés de l'Outaouais :

Pour personne ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Info, groupe de soutien, services psychosociaux, réintégration

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01, Hull Téléphone : 819-770-8804

Télécopieur : 819-770-5863 Courriel : direction@ano.ca Site Internet : www.ano.ca

Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais:

Favoriser l'intégration des personnes aveugles ou amblyopes.

109 Wright Gatineau, QC J8X 2G7 Téléphone : 819-771-5417 Télécopieur : 819-771-2937

Association des personnes souffrant de douleurs chroniques :

Soutien aux personnes affectés et aux membres de leur famille, soutien moral, références, activités diverses

115, boul. Sacré-Cœur, Hull, bureau 210 Téléphone : 819-246-4932 télécopieur : 819-246-4933

Courriel : info@apvdc.ca Site Internet : <http://www.apvdc.ca>

Association diabète Québec

Téléphone : 1-800-361-3504

Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de l'Outaouais

394 boul. Maloney Ouest, local 102, Gatineau (Québec) Téléphone : 819 663-2575

Centre Antipoison:

Téléphone : 1-800-463-5060

Centre d'action bénévole de Gatineau (CAB) :

Soutien à domicile, transport, accompagnement, livraison de la popote roulante.

42, ave. Gatineau, Gatineau Téléphone : 819-568-0747 Courriel : benevole@ncf.ca

Centre de réadaptation La Ressource

Centre régional de réadaptation qui offre des programmes de réadaptation en déficience visuelle auditive neurotraumatologique motrice et du langage.

Téléphones : 819-777-6261 (Hull), 819-986-2535 (vallée-de-la-lièvre) 819-983-2712 (Petite- Nation) et 819-449-5248 (vallée-de-la-gatineau) 819-683-2942 (Pontiac)

Courriel : CRR_Ressource@ssss.gouv.qc.ca

Centre Hospitalier

CHVO Gatineau 909, boul. La Vérendrye, Gat Téléphone : 819 966-6100	CHVO Hull 116, boul. Lionel-Emond Téléphone : 819 966-6200	Hôpital de Papineau 155, rue Maclaren Est, Gatineau Téléphone : 819-986-3341
---	--	--

Entraide cancer inc. :

Soutien affectif, groupe de soutien, accompagnement, informations, prévention, défense des droits, orientation vers les services existants.

563, rue Dubois, Gatineau

Téléphone : 819-920-0808

Épilepsie Outaouais :

Informations, soutien, sorties et activités

115, boul. Sacré-Cœur, Hull, bureau 111 Téléphone : 819-595-3331

Site Internet : www.epilepsieoutaouais.org

Info-Santé :

Téléphone : 1-866-441-2600 ou composer le 8-1-1

Les amis et amies de St-François-de-Sales inc. :

Activités récréatives de jour, dîner communautaire, ateliers d'art (transport fourni) pour personnes âgées et avec une déficience physique.

70, rue Moreau, Gatineau Téléphone : 819-561-9461 Courriel : jpm27@videotron.ca

Les diabétiques de l'Outaouais Inc.

301-331 boul. Cité des Jeunes

Gatineau (Québec) J8Y 6T3 Téléphone : 819 770-0442 Télécopieur : 819 770-5919

Courriel : diabetiquesoutaouais@gmail.com

Logement intégré de Hull inc.

Soutien à domicile (SAD) pour personnes avec un déficience physique
576, boul. Cité-des-Jeunes, Hull, bureau 111 Téléphone : 819-776-9791
Courriel : robert.saucier@bell.net

Maison Mathieu-Froment-Savoie :

Hébergement, centre alternatif de soins palliatifs, fin de vie
170 Rue Sherbrooke Gatineau, QC J8Y 2L6 Téléphone : 819 770-3900
Courriel : mmfs@qc.aira.com Site Internet : <http://www.mmfs.org>

Regroupement des personnes handicapées de l'Outaouais (RAPHO) :

Établir des mécanismes d'info, de concertation et de représentation en vue de faire la promotion des intérêts et de contribuer à la défense des droits. Service de renseignement et de référence.
127, rue Jean-Proulx, Gatineau (Québec), J8Z 1T4 Téléphone : 819-770-0535

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Téléphone : 1-800-561-9749

Réintek

30, rue Ducharme, Hull Téléphone : 819-770-2018 Télécopieur : (819) 770-3426 Courriel: 1reintek@bellnet.ca

Société canadienne de la sclérose en plaques :

Écoute active, groupe d'entraide, visites à domicile, activités récréatives, prêts d'équipement et soutien à la famille.
10, rue Noel, Hull, bureau 209 Téléphone : 819-778-1450
Courriel : info.outaouais@scleroseenplaques.ca Site Internet : www.scleroseenplaques.ca/outaouais

Société canadienne du cancer

15, rue Buteau, bureau 105, Gatineau Téléphone : 819-777-4428

SEXUALITÉ/ MTS/ VIH-SIDA

B.R.A.S. (Bureau Régional Action Sida) :

Groupe de soutien pour hommes, pour femmes et pour les proches, informations sur la maladie. Projet jeunesse Idem pour les 14-25 ans
109 rue Wright, Hull, bureau 03 Téléphone : 819-776-2727 ou 1-877-376-2727 Télécopieur : 819-776-2001
Courriel: info@lebras.qc.ca

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Arche Agapé inc :

Hébergement de personnes ayant une déficience intellectuelle.
19, rue Hanson, Hull Téléphone : 819-770-2000 Téléc. : (819) 770-3907

Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO) :

Services pour personnes ayant une déficience intellectuelle et à leur famille. Favoriser et faciliter leur intégration sociale et communautaire. Reconnaissances des droits. Sensibilisation. Hébergement.

405, boul. Maloney E. Gatineau, Téléphone : 1 819.669.6219 courriel : apico@bellnet.ca

Association pour Personnes Exceptionnelles de Papineau :

Organisme qui vient en aide, qui offre du soutien et qui organise des activités pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. (Activité de jour)

105, rue MacLachlen, Buckingham Téléphone : 819-986-5758 Courriel : assoc.pep@hotmail.com

Atelier en couleur :

Offre aux personnes ayant une déficience intellectuelle une occasion de travail permettant le développement de leurs aptitudes et habiletés.

410, boul. Maloney Ouest, Gatineau Téléphone : 819-663-0062 Télécopieur : (819) 663-3781

Camp Gatineau inc. :

Centre de plein-air avec services d'accueil et de suivi

7 rues Dumas, Hull Téléphone : 819-777-6164 Télécopieur : 819-770-7944

Courriel : info@campgatineau.com

Grenier d'apprentissage Jacques L. Charbonneau :

Cours, alphabétisation, natation, artisanat, sorties.

477, rue Bélanger, Buckingham Téléphone : 819-281-5448 Courriel : sfgrenier@videotron.ca

Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)

Service de soutien à la personne : 1 800 567-1465

Pavillon du Parc (15 points de service) :

Soutien communautaire, accompagnement, soutien aux CPE, etc.

Administration: 124 rue lois, gatineau

Téléphone : 819-770-1022

Hull:

Téléphone : 819-770-1022

Gatineau:

Téléphone : 819-643-2553

Buckingham:

Téléphone : 819-281-2131

Petite-Nation :

Téléphone : 819-986-2712

Maniwaki :

Téléphone : 819-449-3235

Cantley :

Téléphone : 819-459-1112

Aylmer :

Téléphone : 819-684-1022

Trait d'Union Outaouais :

Pour autismes, trouble envahissant du développement (TEDD), aide financière, réadaptation, répit/gardiennage pour les parents et intégration.

109 rue Wright, Hull, bureau 004

Téléphone : 819- 595-1290 ou 1-866-355-8864

Courriel: toui@bellnet.ca

Site Internet: www.traitudunionoutaouais.com

LOGEMENT/ HÉBERGEMENT

Allocation logement :

Programme d'aide financière pour les personnes à faible revenu, en possession d'un enfant en charge ou/et qui consacrent une importante part des revenus au logement.

170, rue de l'Hôtel-de-Ville, Hull

Téléphone : 819-770-1768 ou 1-888-511-2558 Télécopieur : 819-772-3377

Coop d'habitation Reboul :

Cette coopérative offre des subventions aux personnes à faible revenu ainsi que quelques logements aux personnes atteintes d'un handicap physique. La coopérative est divisée en cinq projets: le Carrefour de l'Île, l'Amitié, le Sentier, la Montée et Fontaine. Les logements sont situés en grande partie sur l'Île de Hull (boul. Sacré-Coeur, St-Rédempteur, Kent, Mance, etc...) mais plusieurs logements sont également disponibles dans les quartiers Wright et Mont-Bleu. La Coopérative offre toute une gamme de logements allant de la maison privée ou en rangée aux immeubles à logement

60a, rue St-Etienne, Hull Téléphone : 819-771-4914

Fédération des coopératives d'habitation de l'Outaouais :

Promouvoir le développement de nouvelles coopératives. Pour informations sur les coopératives d'habitation.

178, boul. Gréber, Gatineau Téléphone : 819-243-3717

Gîte-Ami :

Refuge, offre service d'hébergement temporaire de courte durée, ce qui inclut l'accueil, la réponse aux besoins sanitaires, alimentaires, vestimentaires, l'écoute active, l'accompagnement à des démarches de réinsertion sociale, de l'aide à la recherche de logement. Lorsque le besoin le requiert, service d'administration des revenus par un tiers.

85, rue Morin, Gatineau Téléphone : Accueil : 819-776-0134 Adm : 819-776-5953

Télécopieur : 819-776-9916 Site Internet : www.legiteami.org

Habitations partagées de l'Outaouais urbain :

Jumeler les personnes intéressées à partager le même toit. Visite de logis.

331, boul. Cité-des-Jeunes, Hull Téléphone : 819- 771-6576

Mon ange gardien :

Entreprise de distribution de produits de sécurité et de communications. (Bouton panique)

7135, rue Vannes, St-Léonard (Qc), H1S 1Y5 Téléphone : 514-254-8220

Courriel : info@monangegardien.ca

Les Œuvres Isidore-Ostiguy :

Logement social avec support communautaire; hébergement transitoire pour familles avec enfants; services d'aide au logement pour la population de l'Outaouais.

95, rue Lois, Hull Téléphone : 819-778-1325 Courriel : lquindon_oio@bellnet.ca

Logemen'Occupe :

Défense des droits des plus démunis en matière de logements sociaux, problème avec le proprio. Info, aide à l'inscription sur les listes d'attente.

10 du Curé André Préseault, Gatineau

Téléphone : (819) 246-6644

Ministère du revenu :

Allocation de logement pour personne seule, de 55 ans et plus ou pour une famille à faible revenu dont le loyer dépasse 30% du revenu. Téléphone : 1-800-463-4315 ou 819-770-1768

Mon Chez Nous inc. :

Habitation communautaire pour personnes seules à faible revenu et fragilisées avec soutien communautaire.

185, rue Laval, Hull

Téléphone : 819-772-4647

18, rue Hamel, Gatineau

(Résidents) Téléphone : 819-669-6032

Courriel : moncheznousinc@bellnet.ca

(Intervenants) Téléphones : 819-669-6032

Office municipal d'habitation (OMH) :

Logements à prix modique, il faut avoir résidé 12 mois dans la ville au cours des 24 derniers mois, avoir un revenu inférieur à 20 000\$.

225 ch. De la Savane, Gatineau

Téléphone : 819-568-0033

Régie du Logement :

Pour information suite à l'éviction de son loyer.

170, rue de l'Hôtel-de-Ville, Hull

Téléphone : 819-772-3080 ou 1-800-676-2245

RADAT – Ressource d'aide et de dépannage pour alcooliques et toxicomanes (Maison Luskville) :

La Ressource d'Aide et de Dépannage pour les Alcooliques et les Toxicomanes de Luskville (RADAT) est une maison d'hébergement pour hommes itinérants et vivant des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie. Les services comprennent, d'une part, une maison d'accueil et de traitement pour les personnes désireuses de mettre fin à leur consommation. Ceci est la maison de première étape. La maison de deuxième étape, quant à elle, permet l'intégration à différents programmes de travail (cuisine, chauffeur, maintenance, réponse au téléphone, sécurité du soir).

76, chemin du Village, Luskville, J0X 2G0 Téléphone : (819) 455-9161

Télécopieur : (819) 455-9160 Courriel : johnjolie@sympatico.ca

AIDE AUX LOGEMENTS (HLM) :

Il faut prendre un rendez-vous avec un agent de sélection (Pour plus d'information voir le document dans le cartable ressource de couleur mauve).

Pour faire une demande : 819-568-0033 Poste : 0

FINANCES

Agence du Revenu du Canada :

Demande d'informations sur les impôts des particuliers

Téléphone : 1-800-959-7383 Renseignements généraux : 1-800-959-7775

Site Internet : www.cra-arc.gc.ca

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) :

Services gratuits pour tous : consultation budgétaire, intervention en consommation, négociation avec les services publics et autres créanciers, formations pour les consommateurs et aide pour efficacité énergétique.

109 rue Wright, Hull bureau 102 Téléphone : 819-770-4911 Télécopieur : 819-771-1769

Courriel : acefouataouais@videotron.ca Site Internet : www.consommateur.qc.ca/acef-out/index.htm

Centre de ressources humaines et du développement social du Canada (HRSDC) :

Assurance-emploi, emploi et immigration

Centre régional d'appel : 1-800-808-6352

Centres de Buckingham, Gatineau et Hull : 1-888-953-2830

Centre local d'emploi de Gatineau (CLE)

Direction régionale

245, boul. de la Cité-des-Jeunes

Gatineau (Québec) J8Y 6L2

Tél. : 819 772-3035, 1 888 772-3694

Télééc. : 819 772-3250

CLE Aylmer

420, boul. Wilfrid-Lavigne, bureau 6

Aylmer (Québec) J9H 6W7

Tél. : 819 682-0362, 1 800 567-9678

Télééc. : 819 682-8091

CLE Buckingham

154, rue MacLaren Est

Gatineau (Québec) J8L 1K4

Tél. : 819 986-8596, 1 800 567-9694

Télééc. : 819 281-3024

CLE Campbell's Bay

1290, route 148

Campbell's Bay (Québec) J0X 1K0

Tél. : 819 648-2132, 1 800 567-9685

Télééc. : 819 648-5749

CLE Gatineau

456, boul. de l'Hôpital, bureau 300

Gatineau (Québec) J8T 8P1

Tél. : 819 568-6500, 1 866 349-2758

Télééc. : 819 568-6493

CLE Hull

170, rue Hôtel-de-Ville, 9e étage

Hull (Québec) J8X 4C2

Tél. : 819 772-3502, 1 888 723-1226

Télééc. : 819 772-3600

CLE Maniwaki

100, rue Principale Sud, bureau 240

Maniwaki (Québec) J9E 3L4

Tél. : 819 449-4284, 1 800 567-9209

Télééc. : 819 449-7470

CLE Papineauville

365, rue Papineau

Papineauville (Québec) J0V 1R0

Tél. : 819 427-6878, 1 877 639-0739

Télééc. : 819 427-6892

Perception des pensions alimentaires

Téléphone : 1-800-488-2323

Régie de rentes du Québec (RRQ)

170, rue de l'Hôtel-de-Ville, 6^e étage, Gatineau
Téléphone : 819-772-3049 ou 1-800-463-5185

Allocation familiale

téléphone : 1-800-667-9625

Régime de pension du Canada (DRHC) :

Programme de la sécurité du revenu.

920, boul. St-Joseph, Hull Téléphone: Français 1-800-277-9915/Anglais 1-800-277-9914
En personne : 170, rue de l'Hôtel-de-Ville, 6^e étage , Gatineau Téléphone : 819-770-1768

Remboursement TPS

Téléphone : 1-800-465-3772 ou 1-800-959-1954

Revenu Québec :

Informations sur les particuliers et les particuliers en affaire Téléphone : 1-800-267-6299

PAUVRETÉ/ AIDE FINANCIÈRE

Action santé Outaouais :

Pour les personnes itinérantes et personnes malades : conseil santé et hygiène, accueil, écoute, information, consultation et dépannage de médicaments.

180 Bd du Mont Bleu, Gatineau Téléphone : 819-770-3809

Armée du salut :

Banque alimentaire et magasin d'économie

157, boul. Gréber, Gatineau

Téléphone : 819-568-7226 pour vêtements et meubles : 819-246-8622

Association pour la défense de Droits Sociaux (ADDS) :

Pour informations sur les droits des assistés sociaux.

18, rue Charlevoix, Hull Téléphone : 819-770-3839

Centre alimentaire d'Aylmer :

Cuisine communautaire offrant des repas complets aux personnes à faible revenu, dépannage alimentaire et paniers d'épicerie.

70, ch. Eardley, Aylmer Téléphone : 819-684-0163

Courriel: centrealimentaire-dir@videotron.ca Site Internet : www.centrealimentaireaylmer.com

Centre d'action bénévole de Gatineau

42, av Gatineau, QC Téléphone : 819-568-0747

Centre d'action bénévole de Hull

4 Taschereau, Gatineau, QC Téléphone : 819-778-6155

Centre social Kogaluk :

Logement social avec soutien communautaire
C.P. 482, ch. d'Aylmer, Aylmer Téléphone : 819-682-0198 Courriel : kogaluk@hotmail.com

Comptoir familiale St-Vincent-de-Paul :

Achats à rabais de meubles et de linges pour les personnes démunies.

COMPTOIR NOTRE-DAME D'AYLMER, 56, rue Principale, Aylmer	Tél : 819-684-0754
COMPTOIR SSVP RIVIERA INC, 165, avenue Gatineau. Gatineau	Tél: 819-643-9590
COMPTOIR ARCHAMBAULT, rue Archambault Gatineau	Tél: 819-561-1553
COMPTOIR DE HULL, 102, rue Eddy, Hull	Tél: 819-776-1068
PETIT COMPTOIR DE HULL 751, boul. St-Joseph Hull	Tél : 819-770-3789
VESTIAIRE DE L'ÎLE, 109 Wright (secteur Hull)	Tél: 819 770-8150

Entraide familiale de l'Outaouais :

Aide gratuite aux personnes démunies; meubles, appareils ménagers, vêtements, vaisselle, magasin partage.
310-B, rue Notre-Dame, Gatineau Téléphone : 819-669-0686 Téléc. : 819.669.5716
Courriel : dtremblay@entraidefamiliale.com

L'appart Adojeune :

Service d'hébergement d'urgence pour les jeunes de la région de Gatineau en difficulté et sans abris. Cela s'adresse aux femmes et aux hommes âgés de 13 à 17 ans. La durée maximale d'un séjour est de 7 jours et il y a des frais de 7 dollars par nuit.

22, rue d'Auvergne, Gatineau, J8T 6J8. Tél : 819-643-0999 Télécopieur : 819-568-3636
Site Web: <http://adojeune.org/programmes/lappart/>
Courriel : adojeuneinc@videotron.ca Courriel principal: hebergement_urgence@hotmail.com

Maisons de jeunes regroupées :

Quartier Rivière-Blanche

1259, boul. Maloney Est, Gatineau Téléphone : 819 669-9308

Quartier Riviera

22, rue d'Auvergne, Gatineau Téléphone : 819 568-4499 Télécopieur : 819 568-3636

Quartier Du Vieux-Gatineau

280, boul. Maloney Est, Gatineau Téléphone : 819 643-1735

Fondation Snowsuit

(Costumes de neige) 225, rue Donald, Ottawa Téléphone : 613-746-5143

Gîte-Ami :

Refuge, offre service d'hébergement temporaire de courte durée, ce qui inclut l'accueil, la réponse aux besoins sanitaires, alimentaires, vestimentaires, l'écoute active, l'accompagnement à des démarches de réinsertion sociale,

de l'aide à la recherche de logement. Lorsque le besoin le requiert, service d'administration des revenus par un tiers.

85, rue Morin, Gatineau

Téléphone : Accueil : 819-776-0134 Adm: 819.776.5953 Télécopieur : 819-776-9916

Site Internet : www.legiteami.org Courriel : administration@legiteami.org

La Manne de l'Île :

Dépannage alimentaire et vestimentaire pour résidents du secteur de l'île de Hull; preuve de résidence et de revenu requis. 119, rue Carillon, Hull Téléphone : 819-770-5261

Les Enfants de l'espoir :

Offrir une aide adaptée aux familles du milieu socio-économique défavorisé dont les difficultés amènent des effets négatifs sur le développement des enfants.

48, rue St-Hyacinthe, Hull Téléphone : 819-778-5259 Courriel : enfa5259@bellnet.ca

Soupe populaire de Hull :

Services de repas chaud, contribution volontaire, cuisine collective, dépannage alimentaire, soutien moral, socialisation, boîte verte une fois par mois pour 10\$.

135, rue Eddy, Gatineau, QC, Téléphone : 819-770-3789 Courriel: soupepophull@bellnet.ca

Soupière de l'amitié de Gatineau inc. :

Services de soupe populaire, de banque alimentaire, de dépannage d'urgence et de prévention auprès des élèves du primaire tout en misant sur son volet d'accompagnement, de responsabilisation et de réintégration sociale.

306 rue Notre-Dame, Gatineau Téléphone : 819-663-6777 Télécopieur : 819-663-7343

Courriel : soupiere.bueau@videotron.ca Site Internet : www.soupieredelamitie.com

INTERVENTION DE QUARTIER

Action quartier :

Activités offertes aux gens du quartier pour améliorer la qualité de vie. Promouvoir la prise en charge des résidents de Wrighville.

45 Prévost, Gatineau, QC Téléphone : 819-777-7815 Courriel: maisondeuquartier@ncf.ca

Centre communautaire Entre-Nous :

Aide et soutien aux familles à faible revenu.

57, rue Du Couvent local 103, Gatineau Téléphone : (819) 684-2236 Téléc. : (819) 684-2009

Courriel : ccen@ccen.ca

Groupe communautaire Deschêne :

Intervention de quartier, lieu d'insertion, présence dans le quartier, écoute, accueil et informations.
55 Ch Vanier, Gatineau, QC Téléphone : 819-684-7999 Courriel : gcd_coordo@hotmail.com

Maison de quartier Daniel Johnson :

Briser l'isolement, cuisine collective, améliorer la qualité de vie du secteur, développement, entraide et implication communautaire.

22, rue Arthur-Buies, Gatineau Téléphone : 819-772-6625 Télécopieur : 819-772-6624
Courriel : intervenantemcdj@bellnet.ca Site Internet : www.mcdj.ca

EMPLOI

Centre de placements spécialisés du portage :

Services gratuits et confidentiels pour les 18 ans et plus, ayant un casier judiciaire, ex-détenus. Aide pour C.V. retour aux études, trouver un emploi.

59, rue Marengère, Gatineau (Québec), J8T 3T7
Téléphone : 819-776-2777 Télécopieur : (819) 776-3024 Site Internet : www.cpsp.ca

CLUB RECHERCHE EMPLOI/CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI PONTIAC

Carrefour jeunesse-emploi du Pontiac 80, rue Leslie Campbell's Bay (Québec) Téléphone : 819-648-5065
Site internet : <http://www.crep.qc.ca>

Commission des normes du travail

170, rue de l'Hôtel-de-ville, Hull bureau 7.350 Téléphone : 819-772-3019

Emploi et solidarité Québec :

Services d'accueil et de référence, possibilités de payer la formation sur mesure.
245, boul. Cité des jeunes, Hull Téléphone : 819-772-3035

La Relance Outaouais :

Apprendre aux clients à chercher et à trouver un emploi; pour les 16 ans et plus atelier de réadaptation au travail rémunérés, services de placement en emploi pour des personnes handicapés, programmes EXTRA, programme de 3 semaines intensives de Réinsertion à l'emploi.

270 boul. des Allumettières, Gatineau Québec, J8X 1N3 Téléphone : 819 770-6444 Relais Bell : 1-800-855-0511 (pour les malentendants)
Télécopieur : 819 770-5328 Site Internet : www.larelance.ca

L'Envol S.R.T. Inc.:

Service de retour au travail, service gratuit pour des personnes ayant des problèmes de santé mentale, service de soutien et maintien en emploi, programme individualisé.

92, boul. St-Raymond, bureau 302, Hull Téléphone : 819-770-1622 Télécopieur : (819) 771-5566
Courriel : envoladmin@videotron.ca

O'Bois international :

Aider les personnes à réintégrer le marché du travail par une expérience de travail. Mesure de formation s'adressant à toute personne en recherche d'emploi qui veut se perfectionner.

119, boul. Sacré-Cœur, Hull

Téléphone : 819-770-2647 télécopieur : 819-770-3865

Office des professions :

800, Place d'Youville, Québec

Téléphone : 1-800-643-6912

Option femmes Emploi:

Services offerts à des femmes en recherche d'emploi, atelier de formation sur l'estime de soi, la confiance en soi, l'orientation professionnelle.

365, boul. Gréber, Gatineau

Téléphone : 819-246-1725

Réseau Outaouais:

Le programme d'aide et d'accompagnement social «Action» s'adresse à des personnes prestataires de l'aide sociale qui éprouve des difficultés à intégrer le marché du travail. Nous leur offrons la possibilité d'effectuer un stage de 20 heures par semaine auprès d'un organisme communautaire de notre région pour une période de 12 mois et plus. 819-770-7129

Service d'intégration au travail Outaouais (S.I.T.O.) :

Aide et préparation à l'emploi pour personnes immigrantes. Accueil, installation et intégration. Recherche d'appartement, inscription des enfants à l'école, visite chez le médecin, ouverture de compte de banque et projet de jumelage.

4, rue Taschereau bureau 400, Hull

Téléphone : 819-776-2260 télécopieur : (819) 776-2988

Sortir du bois :

Sortir du bois est un entreprise d'insertion en emploi qui est composé de deux volets: Les services forestiers: Nous offrons une variété de services adaptés aux besoins des particuliers (ex: propriétaires de chalets, les fermiers) et industries du Pontiac.

1405 Rte 148, Campbell's Bay Téléphone : 819-648-5065

Télécopieur : 819-648-5095

ÉTUDES

CENTRE D'ÉDUCATION DE BASE DE L'OUTAOUAIS (C.E.B.O.) :

Centre pour les analphabètes adultes, enseignement de base du français et des mathématiques.

255, rue St-Rédempteur, Hull

Téléphone : 819-771-6556 Téléc. :(819)777-1061

Centre d'éducation des adultes :

Centre Nouvel-Horizon 100, rue de la Baie, Gatineau

Téléphone : 819-561-9395 Téléc: 819 561-2511

Centre l'Escale 85 rue Du Barry, Gatineau, Québec Téléphone : 819-243-2151 Télécopieur: (819) 243-062

Centre de formation professionnelle

Centre Vision-Avenir 30, boul. St-Raymond, Hull Téléphone : 819-771-7620

Centre de formation professionnelle de l'Outaouais

249, boul. Cité-des-Jeunes, Hull Téléphone : 819-771-0863

Centre Compétences Outaouais

361, boul. Maloney, Gatineau Téléphone : 819-643-2000

Centre de formation en entreprise et en récupération de l'Outaouais (CFER)

444 Bd St René E Gatineau Téléphone : (819) 663-7007

Collège de l'Outaouais

333, boul. Cité-des-jeunes, Hull Téléphone : 819-770-4012

Commission scolaire

Des Draveur 25 St Arthur, Gatineau Téléphone : (819) 568-0844

Des Portages de l'Outaouais 225, rue St-Rédempteur, Hull Téléphone : 819-771-4548

Au Cœur-des-Vallées 582 Maclaren Est, Buckingham Téléphone : 819-986-8511

Le Vent dans les lettres :

Atelier de français de base et de calcul (gratuit)

365 boulevard Gréber, pièce 107, Gatineau Téléphone : 819-561-5473

Ordre professionnel des conseillers et conseillères d'orientations du Québec

1-800-363-2643

Placement étudiant du Québec

170, rue de l'Hôtel-de-Ville, Hull Téléphone : (819) 770-1768 ou 1-800-463-2355

Université du Québec en Outaouais (UQO)

283 Boul. Alexandre-Tâché, Hull Téléphone : 819-595-3900 Site Internet : www.uqo.ca

Université d'Ottawa

75, avenue Laurier Est, Ottawa (Ontario) K1N 6N5 Téléphone : 613-562-5700 ou 1-877-868-8292 Site Internet : www.uottawa.ca

LOISIRS/ BÉNÉVOLES

Centre d'action bénévole de Gatineau (CAB) :

Livraison de la popote roulante. Soutien à domicile, transport/ accompagnement, clinique d'impôt.
42, ave. Gatineau, Gatineau Téléphone : 819-568-0747

Centre d'action bénévole de Hull :

Transport, repas à domicile, clinique d'impôt.
4 rue Taschereau, Bureau 170 Téléphone : 819-778-2900 Télécopieur : 819 778-6133

Les grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais :

Jumelage d'enfant de 6 à 14 ans avec des adultes bénévoles : Soutien au développement harmonieux de leur personnalité au plan sociale.
195, rue Deveault, Gatineau Téléphone: 819-778-0694 Fax: 819-778-3750
Site internet : www.gfgso.com

Relais des jeunes Gatinois

315, rue Migneault, Gatineau Téléphone : 819-663-8337

Scouts du district de l'Outaouais

115, boul. Sacré-Cœur bureau 113, Hull Téléphone : 819-771-7063

Unité régionale de loisir et de sport de l'Outaouais

394 boul. Maloney Ouest, local 102 Téléphone 819 663-2575 Télécopieur 819 663-5568

Accueil Parrainage Outaouais (APO) :

Accueil, adaptation, intégration, accompagnement, services d'interprètes et dépannage pour personnes immigrantes.

124, rue Jeanne-D'arc, Hull Téléphone : 819-777-2960 Télécopieur : 819-777-1739
courriel : apo_apo@videotron.ca

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO) :

Intégration des femmes immigrantes au plan économique, social et culturel dans la société d'accueil. Activités toute l'année. Programme de jumelage. Café-rencontre.

4, rue Taschereau, local 520 Hull Téléphone: 819.776.6764 Télécopieur: 819.776.5617
Courriel : afio@bellnet.ca

Carrefour d'intégration de Gatineau :

Francisation des personnes-ressources, informations sur le pays d'accueil, suivis.
430, boul. de l'Hôpital, Gatineau Téléphone : 819-246-3345

Passeport travail :

Favoriser l'intégration des nouveaux arrivants sur le marché du travail au moyen de formation, club de recherche d'emploi et stages non-rémunérés.

350, boulevard de la Gappe, Gatineau (Québec) J8T 7T9 Tél. : 819 561-7712 Télécopieur : 819 561-1455

Service d'intégration au travail Outaouais (S.I.T.O.) :

Service de et préparation pour personnes immigrantes. Accueil, installation et intégration des personnes immigrantes. Recherche d'appartement, inscription des enfants à l'école, visite chez le médecin, ouverture de compte de banque et projet de jumelage.

4, rue Taschereau bureau 400, Hull

Téléphone : 819-776-2260 télécopieur : (819) 776-2988

Vivre ensemble au Québec :

Séance d'information à l'intention des personnes immigrantes nouvellement arrivées au Québec.

350, boul. La Gappe, Gatineau Téléphone : 819-561-7712 ou 1 877 864-9191

Site Internet : www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca

TRANSPORT

Animation 55 plus :

Accompagnement et transport, soutien aux aidants naturels. Doit être âgé de 55 ans et plus, carte de membre.

331 Boulevard De La Cite Des Jeunes Hull, QC J8Y 6T3 Téléphone : 819-776-6609

Centre d'action bénévole de Gatineau

42, av Gatineau, Gatineau

Téléphone : 819-568-0747

Centre d'action bénévole de Hull

4 Taschereau, Gatineau

Téléphone : 819-778-6155

STO

111, rue Jean-Proulx, Hull

Téléphone : 819-770-3242

Transport adapté (STO)

inscription : Téléphone : 819-770-7900 poste 6950

JUSTICE

Agence Spécialisée de l'Outaouais (ASSO)

Fédéral : 575, boul. Gréber, Gatineau Tél : 819-568-2015

Télec: 819-568-9383

Provincial : 146, rue Berri, Hull Tél : 819-777-8882

Télec: 819-777-2744

Aide juridique (Centre communautaire)

Aylmer : 203, ch. Aylmer

Téléphone : 819-684-0333

Buckingham : 135, rue Joseph

Téléphone : 819-986-6733

Gatineau : 365 boul. Gréber
Hull : 63, rue Hôtel-de-Ville

Droit social :	Téléphone : 819-568-0990
Section criminelle :	Téléphone : 819-778-1147
Section civile :	Téléphone : 819-772-3084
Section familiale :	Téléphone : 819-772-3011

Association pour la Défense des Droits Sociaux (ADDS) :

Pour informations sur les droits des assistés sociaux.
18, rue Charlevoix, Hull Téléphone : 819-770-3839

Bureau des greffes :

Informations sur les dossiers criminels Téléphone : 819-776-8118

Centre d'Aide pour Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) :

Aide pour faire face aux conséquences physiques, psychologiques, sociales et matérielles. Pour toutes personnes victime d'actes criminels. Consultation téléphonique, soutien, informations de base sur le processus judiciaire et communautaires.

729, Boul. St-Jospeh bureau 104, Hull Téléphone : 819-778-3555 ou 1-800-331-2311
Télécopieur: 819-595-1139 Site Internet : <http://www.cavac.qc.ca/>

Centre de placements spécialisés :

Services gratuits et confidentiels pour les personnes de 18 ans et plus ayant un casier judiciaire. Aide pour construire le C.V., pour le retour aux études ou pour trouver un emploi.
59, rue Marengère, Gatineau (Québec), Téléphone : 819-776-2777

Centre Elizabeth Fry de l'Outaouais :

Centre de réinsertion pour les femmes ayant des démêlés avec la justice pénale. Hébergement en externe, accompagnement dans les démarches de recherche d'emploi.

5, rue Perrot, Gatineau, Secteur Hull (Québec), J8Y 1R2 Téléphone : 819-777-3669 Télécopieur : 819-777-4483
Site Internet : www.elizabethfry.qc.ca

Clinique Juridique de Hull Inc. :

Pour problème d'ordre financier : dossier Sécurité du revenu, assurance-emploi, CSST
155 Rue Saint-Étienne, Secteur Hull, QC. J8X 1K7 Téléphone: 819-778-1147

Clinique de droit notarial de l'Université d'Ottawa :

Service gratuit qui donne des informations et de l'orientation juridiques aux citoyens et participe à des programmes d'informations et d'éducation juridiques auprès des organismes sociaux et communautaires.

165, promenade du Portage, Gatineau J8X 2K4 Téléphone : 819-770-7373 Télécopieur : 819-770-7375
Site Internet : www.droitcivil.uottawa.ca

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :

Défenses des droits des victimes de discrimination selon la Charte des droits et libertés de la personne.
 Bureau régional : 170, rue de l'Hôtel-de-Ville, Hull Téléphone : 819-772-3681
 Bureau provincial : Téléphone : 1-800-361-6477

Commission des normes de travail

170, rue de l'Hôtel-de-ville, Hull
 Téléphone : 819-772-3019

CSST

15, rue Gamelin, Case postale 1454, Gatineau (Québec) J8X 3Y3
 Téléphone : 1 866 302-CSST (2778) Télécopieur : 819 778-8699

Curateur publique

6, impasse de la Gare-Talon Bureau 3.200, Gatineau Tél. : 819 243-8393 ou 1 866 552-5164

Indemnisation des victimes d'actes criminels

1199 rue Bleury, Montréal Téléphone : 1-800-561-4822

Palais de Justice (Ministère de la Justice)

17, rue Laurier, Hull Téléphone : 819-776-8100

Services offerts :

Cour supérieure : 819-776-8100
 Dépôt volontaire : 819-776-8107
 Divorce : 819-776-8100
 Faillite : 819-776-8100
 Greffier : 819-776-8100
 Immatriculation des entreprises : 819-776-8102
 Mariage civil : 819-776-8100
 Médiation civile et commerciale : 1-877-809-4244
 Médiation familiale : 819-776-8151
 Perception des amendes : 819-772-3599
 Petites créances (poursuites de moins de 3000\$) : 819-776-8102
 Probation : 819-772-3183 Fax : 819-772-3351
 Publicité des droits : 819-772-3407
 Services financiers : 819-776-8107
 Shérif : 819-776-8100
 Substitut du procureur général : 819-776-8111

Médiateurs familiaux en Outaouais

District judiciaire de Hull et Gatineau – Données tirées du site web du Ministère de la Justice (les plus récentes à ce jour)

Présenté à Madame José Desjardins par l'équipe Pro Bono de la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa

<u>Avocat</u>	<u>notaire</u>	<u>psychologue</u>	<u>Travailleur social</u>
Réjean Bélanger	Sylvie Arsenault	Joanne Charron	Michel Dumoulin

10, chemin de la Baie-des-Canards Bowman (Québec) J0X 3C0 District : Hull Téléphone : 819 454-2203 Télécopieur : 819 454-2203	160, boul. de l'Hôpital bur. 400 Gatineau (Québec) J8T 8J1 District : Hull Téléphone : 819 561-2224	258, boulevard Saint-Joseph Hull (Québec) J8Y 3X8 District : Hull Téléphone : 819 775-8902	115, boul. Sacré-Coeur Gatineau (Québec) J8X 1C5 District : Hull Téléphone : 819 360-1423
Marie-Christine Bernier 365 A, boul. St-Joseph, #107 Gatineau (Québec) J8Y 3Z6 District : Hull Téléphone : 819 777-3888, poste 13 Télécopieur : 819 777-5666	Viviane Foucault 465, boul. de la Gappe, Unité 102 Gatineau (Québec) J8T 0A2 District : Hull Téléphone : 819 246-5885	Lucie Leahey Clinique de psychologie Leahey, 15, rue Taschereau, bur. 230 Gatineau (Québec) J8Y 2V6 District : Hull Téléphone : 819 205-2510	Sonia Mailloux 4 rue impasse de la Gare-Talon Québec J8T 0B1 District : Gatineau Téléphone : 613 858-8038
Andrée Berthel 121, rue Maclaren Est Gatineau (Québec) J8L 1K2 District : Hull Téléphone : 819 986-7777	Denis Mathieu 460, boul. Gréber, bureau 210 Gatineau (Québec) J8T 6C7 District : Hull Téléphone : 819 561-7290	Madeleine Tremblay-Conlin 270, ch. de la Boucle, C.P. 464 Montebello (Québec) J0V 1L0 District : Hull Téléphone : 819 423-5765	Monique Robin 110, De La Savane Gatineau bureau 103 (Québec) J8T 5B9 District : Hull Téléphone : 819 983-6256 Télécopieur : 819 983-1058
Renée Boissonneault 256, apt 200, boul. Saint-Joseph Gatineau (Québec) J8Y 3X8 District : Hull Téléphone : 819 778-7864 Télécopieur : 819 778-3818	Louis Pidgeon 975, boul. Saint-Joseph, bureau 100 Gatineau (Québec) J8Z 1W8 District : Hull Téléphone : 819 777-5040		Céline Simard 145 rue MacLaren Est Gatineau Téléphone : 819 484-1034 Télécopieur : 819 986-1208
<u>Avocat</u>	<u>Avocat</u>	<u>Avocat</u>	<u>Avocat</u>
Paul Fauteux 54 Promenade Eastpark, Ottawa (Ontario), Canada K1B 3Z9 Téléphone : 613-697-2416	Anne-France Gagnon 245, boul. St-René O. Gatineau (Québec) J8P 2V5 District : Hull Téléphone : 819 663-2433	Nathalie Comtois 44, boulevard Montclair Gatineau (Québec) J8Y 2E6 District : Hull Téléphone : 819 770-3883 Télécopieur : 819 776-4686	Lyonel Doddy Dorlette 149, rue de Notre-Dame-de-l'Île Gatineau (Québec) J8X 3T2 District : Hull Téléphone : 819 595-2276 Télécopieur : 819 595-3654
R. Paul Fréchette 188, rue Archambault Hull (Québec) J8Y 5E2 District : Hull Téléphone : 819 771-6896	Henri Major 200-370, boulevard Gréber Gatineau (Québec) J8T 5R6 District : Hull Téléphone : 819 663-2439 Télécopieur : 819 561-2404	Diane M. M. Illing 200-24, rue Principale Gatineau (Québec) J9H 3L1 District : Hull Téléphone : 819 684-3031 Télécopieur : 819 684-4881	Lucie Lalonde 565, avenue de Buckingham Gatineau (Québec) J8L 2H2 District : Hull Téléphone : 819 986-8085 Télécopieur : 819 986-6057
Rachel Lavallée 245, boul. Saint-René Ouest Gatineau (Québec) J8P 2V5 District : Hull Téléphone : 819 663-2433, poste 24 Télécopieur : 819 663-4366	Catherine Roussel 245, boul. Saint-René Ouest Gatineau (Québec) J8P 2V5 District : Hull Téléphone : 819 663-2433 Télécopieur : 819 663-4366	Francine R. Pharand 166, rue Wellington Hull (Québec) J8X 2J4 District : Hull Téléphone : 819 771-7781	Louis Poirier 38, boulevard Montclair Gatineau (Québec) J8Y 2E6 District : Hull Téléphone : 819 776-1204
Benoît Rioux 15 Rue De Verdun Gatineau (Québec) J9A 1N4 District : Hull Téléphone : 819 920-0372 Télécopieur : 819 771-2996	Raymond Young 370, boul. Gréber, bur. 200 Gatineau (Québec) J8T 5R6 District : Hull Téléphone : 819 770-7779	Suzanne St-Pierre 73, rue Laurier Hull (Québec) J8X 3V7 District : Hull Téléphone : 819 771-0740	Miville Tremblay 245, boulevard Saint-René Ouest Gatineau (Québec) J8P 2V5 District : Hull Téléphone : 819 663-2433 Télécopieur : 819 663-4366

