



**Répertoire des
ressources et services
pour
les personnes âgées
de l'Outaouais**

2015

Diffusion libre encouragée.

La diffusion de toute donnée ou partie de ce répertoire est fortement encouragée par tous les moyens possibles.

Veillez noter que les données contenues dans ce répertoire sont à jour en date du 25 août 2015.

Merci de mentionner la source de vos informations.

La version électronique de ce répertoire est disponible via le site Internet de l'AQDR :

www.aqdr.org/repertoire-des-ressources-et-services-pour-les-personnes-ainees-de-l-outaouais

Pour toute mise à jour ou ajout de vos coordonnées. Le formulaire à utiliser se trouve à la fin du présent répertoire (page 92). Veuillez le faire parvenir à aqdr.outaouais@gmail.com ou à notre adresse postale.

Avant-propos

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées, section Outaouais est fière de présenter aujourd'hui à la population outaouaise le Répertoire des ressources et services pour les personnes âgées de l'Outaouais.



Réponse à un besoin exprimé par le milieu au fil de nos implications auprès de diverses tables de concertation préoccupées par la qualité de vie des personnes âgées, l'AQDR remplit ainsi sa mission de défense collective de droits en informant la population des ressources en place dans divers domaines.

Le présent répertoire est le fruit d'une étroite et fructueuse collaboration avec plusieurs organismes. Il contient les ressources gouvernementales, municipales, les organismes communautaires et associations offrant des services aux personnes âgées de tout l'Outaouais. Ces informations ont été complétées par des données issues du milieu et les capsules d'information qui détaillent divers programmes et services viennent des divers sites Internet reliés aux données en question.

Feuilletez le répertoire, vous y trouverez sûrement une foule d'informations qui vous seront utiles et cet outil deviendra pour vous un incontournable afin d'être bien informés des ressources de votre milieu.



Notes au lecteur

Des indices pour vous y retrouver:

- La table des matières, en page 5, situe les grands thèmes abordés.
- Des icônes reliées aux grands thèmes bordent les pages concernées.
Ce sont:



Aide juridique
Défense de droits
Justice
Impôts



Alimentation



Formation



Habitation



Loisirs



Santé



Transport

- Un index alphabétique de tous les organismes contenus dans le répertoire se trouve en fin du volume.
- Un index de tous les sigles ou acronymes accompagnés de leur signification termine le répertoire.

Bonne lecture!

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Avant-propos | 3 |
| Notes au lecteur | 4 |
| Table des matières | 5 |
| Lignes d'urgence et d'écoute | 6 |
| Députés provinciaux | 7 |
| Députés fédéraux | 8 |
| Gouvernement du Canada | 9 |
| Gouvernement du Québec | 10 |
| Établissements de santé de la région | 13 |
| Centres de santé et de services sociaux | 14 |
| CSSS de Gatineau | 14 |
| CSSS de la MRC de la Vallée de la Gatineau | 16 |
| CSSS de Papineau | 17 |
| CSSS de la MRC des Collines | 18 |
| CSSS Pontiac | 19 |
| ORGANISMES | 23 |
| Aide juridique - Aide notariale - Défense des droits - Justice | 25 |
| Finances et Cliniques d'impôt | 31 |
| Alimentation | 32 |
| Définition sécurité alimentaire | 32 |
| Cafétérias communautaires | 33 |
| Cuisines collectives | 34 |
| Dépannage alimentaire | 36 |
| Repas communautaires | 37 |
| Jardins communautaires et collectifs | 39 |
| Magasins-partage alimentaires | 40 |
| Popotes roulantes | 41 |
| Préparation de repas et courses | 42 |
| Accès et services aux épicerie de Gatineau | 43 |
| Bénévolat | 48 |
| Centres de jour | 49 |
| Formation—Alphabétisation—Bibliothèques | 50 |
| Habitation—Logement—Hébergement | 53 |
| Hébergement dans le réseau privé | 56 |
| Hébergement dans le réseau public | 56 |
| Centres d'hébergement du réseau public | 57 |
| Programme d'aide pour adapter/rénover votre logement | 58 |
| Loisirs | 59 |
| Santé physique—Santé mentale—Soins palliatifs | 75 |
| Transport | 87 |
| Remerciements et mise à jour | 90 |

Lignes d'urgence et d'écoute

URGENCES

POLICE – AMBULANCE 9 1 1
Sûreté du Québec 310-4141
CENTRE ANTI-POISON 1 800 463-5060

Tel Aide Outaouais 819 775-3223 (Gatineau)
613 741-6433 (Ottawa)
1 800 567-9699

SOS Violence conjugale 1 800 363-9010

Ligne Info Abus aux aînés 1 888 489-2287

Prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553)

INFO SANTÉ CLSC 24h/24 8 1 1

Infos sociales et communautaires 2 1 1

Carrefour d'information aux aînés 819-568-0747
(programme issu du Secrétariat aux aînés)

L'APPUI Outaouais pour les proches aidants Ligne info aidant
180, boul. Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 3J5 1-855-852-7787
www.lappui.org/outaouais

Pour personnes endeuillées et leurs proches

Maison Monbourquette 1 888 533-3845 (1 888 ledeuil)
Du lundi au vendredi 10h-22h
Samedi et dimanche 10h-18h
www.maisonmonbourquette.com/ligne.decoute

Entraide-Deuil de l'Outaouais 1 866 770-4814 ou 819 770-4814
24 h/24 et 7 jours/7
Offre aussi des ateliers d'entraide
115 Sacré-Cœur bur 202
Gatineau
www.entraide-deuil.qc.ca

Députés provinciaux

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Député de Chapleau Parti Libéral</p> <p>Marc Carrière mcarriere-chap@assnat.qc.ca</p> | <p>160, Boul. de l'Hôpital, bureau 503 Gatineau, (Québec) J8T 8J1</p> <p>819 246-4558</p> |
| <p>Députée de Hull Parti Libéral</p> <p>Maryse Gaudreault mgaudreault-hull@assnat.qc.ca</p> | <p>259, Boul. St-Joseph, bureau 207 Gatineau, (Québec) J8Y 6T1</p> <p>819 772-3000</p> |
| <p>Député de Papineau Parti Libéral</p> <p>Alexandre Iracà airaca-papi@assnat.qc.ca</p> | <p>564, ave. Buckingham, Gatineau, (Québec) J8L 2H1</p> <p>819 986-9300 Sans frais: 1 866 971-7974 et 122, rue Principale, bureau 6 Saint-André-Avellin, (Québec) J0V 1W0</p> <p>819 983-6868</p> |
| <p>Députée de Pontiac Parti Libéral</p> <p>André Fortin andre.fortin.pont@assnat.qc.ca</p> | <p>1226, route 148 Case postale 100 Campbell's Bay, (Québec) J0X 1K0</p> <p>819 648-7070 Sans frais: 1 866 988-7070 et Les Galeries Aylmer 181, rue Principale, bureau AA1 Gatineau, (Québec) J9H 6A6</p> <p>819 684-4400</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Députée de Gatineau Parti Libéral</p> <p>Stéphanie Vallée svallee-gati@assnat.qc.ca</p> | <p>224, rue Principale sud Maniwaki, (Québec), J9E 1Z9</p> <p>819 441-2626 Sans frais: 1 866 315-0237 et 490, route 105, bureau 250 Chelsea, (Québec), J9B 1L2</p> <p>819 827-5848</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Députés fédéraux

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Députée de Gatineau Parti NPD</p> <p>Françoise Boivin francoise.boivin@parl.gc.ca</p> | <p>160, Boul De l'Hôpital, bur 104 Gatineau, (Québec), J8T 8J1</p> <p>819 561-5555</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Députée de Argenteuil-Papineau-Mirabel Parti NPD</p> <p>Mylène Freeman Mylene.freeman@parl.gc.ca</p> | <p>499 B, rue Principale Lachute, (Québec), J8H 1Y4</p> <p>1 450 562-0737</p> <p>et 149, rue Principale Saint-André-Avellin (Québec), J0V 1W0</p> <p>819 983-1577</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Député de Pontiac Parti NPD</p> <p>Mathieu Ravignat mathieu.ravignat.c1@parl.gc.ca À Gatineau mathieu.ravignat.c2@parl.gc.ca À Campbell's Bay</p> | <p>127, boul St-Joseph Gatineau, (Québec), J8L 1G1 819 281-2626 Sans frais: 1 866 283-8774</p> <p>136, rue Front Campbell's Bay, (Québec), J0X 1K0 819 648-2003</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Députée de Hull-Aylmer Parti NPD</p> <p>Nycole Turmel nycole.turmel@parl.gc.ca</p> | <p>200, Boul St-Joseph Gatineau, (Québec) J8Y 3W9</p> <p>819 994-8844</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

Gouvernement du Canada

Site Internet: www.canada.gc.ca

Service Canada

Service ATS pour malentendants

Site Internet : www.servicecanada.gc.ca

Information générale sur les programmes et services du gouvernement du Canada offerts aux aînés

- Pension de la Sécurité de vieillesse, Allocation, Allocation du Survivant, Supplément de revenu garanti, Numéro d'assurance sociale, Passeport.

Centre Service Canada de Gatineau :

85, rue Bellehumeur, bureau 150

Centre Service Canada de Hull-Aylmer :

920, boulevard Saint-Joseph

www.Aînés.gc.ca

Information sur divers sujets directement liés aux aînés et le soutien qui leur est offert.

1 800 622-6232

1 800 926-9105

Agence du revenu du Canada

Site Internet: www.arc.gc.ca

Renseignements sur les déclarations d'impôt, la TPS, les REER, votre dossier personnel ou pour obtenir des formulaires et des publications.

1 800 959-7383

Commission canadienne des droits de la personne

Service ATS pour malentendants

Site Internet: www.ccdp-chrc.ca

Renseignements concernant la Loi Canadienne sur les droits de la personne.

1 888 214-1090

1 888 643-3304

Ministère des Anciens Combattants Canada

Renseignements pour les anciens combattants et le soutien qui leur est offert.

613 995-1457

Gouvernement du Québec

Site Internet: www.gouv.qc.ca

Services Québec
Service ATS pour malentendants
Site Internet: www.gouv.qc.ca

1 877 644-4545
1 800 361-9596

Renseignements sur les programmes et services offerts aux aînés par le gouvernement du Québec.

Les bureaux en région:

- Secteur Aylmer
420, boul. Wilfrid Lavigne, suite 6
Gatineau, Qc J9H 6W7
- Secteur Buckingham
154, rue Mac Laren est,
Gatineau, Qc J8L 1K4
- Secteur Hull
170, rue de l'Hôtel-de-Ville
Gatineau, Qc J8X 4C2

Secrétariat aux aînés ATS

- Québec ami des aînés
- Vieillir et vivre ensemble
- Être actif, ça n'a pas d'âge!
- Municipalité Amie Des Aînés (MADA)
- Carrefours d'information pour aînés
- Stratégie d'action en faveur des aînés
- Forum des partenaires - Maltraitance
- Prix hommage aînés

1 877 644-4545
1 800 361-9596

**Commission des droits de la personne
et des droits de la jeunesse**
Service ATS pour malentendants
Courriel: hull@cdpdj.qc.ca
Site Internet: www.cdpdj.qc.ca

- Renseignements concernant les droits de la personne et le respect des individus.

819 772-3681
1 514 873-2648

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>Curateur public 4, rue Taschereau, bur. 320, Gatineau, Qc J8Y 2V5 Site Internet: www.curateur.gouv.qc.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> Le rôle du curateur public est entre autres de représenter les personnes mises sous tutelle ou curatelle publique. | <p>819 772-3694 1 800 363-9020</p> |
| <p>Ministère de la justice Directeur de l'état civil Courriel: etatcivil@dec.gouv.qc.ca Site Internet: www.etatcivil.gouv.qc.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> Renseignements concernant l'obtention de certificats de décès, de mariage, de naissance, etc. | <p>1 800 567-3900</p> |
| <p>Office de la protection du consommateur Bureau régional section Outaouais 170, rue Hôtel de Ville, bureau 8.300 Gatineau, Qc J8X 4C2 Site Internet: www.opc.gouv.qc.ca</p> <p>Renseignements concernant la Loi sur la protection du consommateur, la Loi sur les renseignements préalables de services funéraires, le recouvrement de petites créances, etc.</p> | <p>819 772-3016</p> |
| <p>Régie des Rentes du Québec Service ATS pour malentendants Édifice Jos Montferrand, 170, rue Hôtel de Ville Local 3450, Gatineau, Qc J8X 4C2 Site Internet: www.rrq.gouv.qc.ca</p> <p>Renseignements concernant le régime des rentes du Québec, les régimes complémentaires de retraite, la prestation de survivant, etc. ou pour obtenir des formulaires et des publications.</p> | <p>1 800 463-5185 1 800 603-3540</p> |
| <p>Régie du logement Édifice Jos Montferrand, 170, rue Hôtel de Ville Local 4100, Gatineau, Qc J8X 4C2 Site Internet: www.rdl.gouv.qc.ca</p> <p>Renseignements concernant les droits et obligations découlant du bail. La Régie du logement agit également comme tribunal spécialisé en matière de bail résidentiel.</p> | <p>1 800 683-2245</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Revenu Québec Service ATS pour malentendants Site Internet: www.revenu.gouv.qc.ca</p> <p>Renseignements concernant les impôts, les taxes, les cotisations au régime d'assurance médicaments du Québec, le crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée, le REER, le FEER, allocation logement, etc.</p> | <p>819 770-1768 1 800 267-6299 1 800 381-3795</p> |
| <p>Société de l'assurance automobile du Québec Service ATS pour malentendants Site Internet: www.saaq.gouv.qc.ca Renseignements concernant le permis de conduire, l'immatriculation ou pour obtenir diverses publications.</p> | <p>1 800 361-7620 1 800 565-7763</p> |
| <p>Société d'habitation du Québec Site Internet: www.habitation.gouv.qc.ca</p> | <p>1 800 463-4315</p> |
| <p>Sûreté du Québec—Urgence 24 heures</p> | <p>1 800 463-4315 310-4141</p> |

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ DE LA RÉGION

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Hôpitaux de la Ville d'Ottawa</u></p> <p>Centre Élisabeth Bruyère 43, rue Bruyère, Ottawa, Ont., K1N 5C8</p> <p>Centre de santé Perley et Rideau (pour anciens combattants) 1750, ch. Russell, Ottawa, Ont. K1G 5Z6</p> <p>Hôpital d'Ottawa Campus Civic 1053, ave Carling, Ottawa, Ont., K1H 4E9</p> <p>Service ATS pour malentendants</p> <p>Centre régional de cancérologie 190, ave Melrose, Ottawa, Ont.</p> <p>Campus Général 501, ch. Smyth, Ottawa, Ont. K1H 8L6</p> | <p>613 562-0050</p> <p>613 526-7170</p> <p>613 722-7000</p> <p>613 761-4024</p> <p>613 737-7700</p> <p>613 722-7000</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Programme d'évaluation cognitive et gériatrique

Pour personnes avec trouble de mémoire ou autres troubles cognitifs. Évaluation, renseignements, consultation et suivi avec la famille et le médecin

613 737-8039

Hôpitaux de la Ville de Gatineau

Hôpital de Gatineau

909, boulevard La Vérendrye Ouest
Gatineau, Qc., J8P 7H2

Centrale de rendez-vous:

Urgence:

Départements et services médicaux

Anatomopathologie, anesthésiologie-réanimation, biologie médicale (Biochimie médicale, hématologie, microbiologie), chirurgie (buccale et dentaire, générale), otorhinolaryngologie (plastie, urologie), médecine générale, unité de médecine familiale, médecine spécialisée (cardiologie, dermatologie, gastroentérologie, médecine interne), obstétrique-gynécologie, oncologie, pédiatrie, pharmacie, psychiatrie, radiodiagnostique (imagerie médicale, médecine nucléaire), urgence.

819-966-6100

819-561-8100

Sans frais: 1 800 267-2325

819-966-6350

819-966-6333

Hôpital de Hull

116, boulevard Lionel-Émond
Gatineau, Qc, J8Y 1W7

Centrale de rendez-vous:

Urgence:

Départements et services médicaux

Anesthésiologie-réanimation, biologie médicale (biochimie médicale, hématologie, microbiologie), chirurgie (cardio-vasculaire et thoracique, générale, maxillo-faciale, médecine dentaire, neurochirurgie, ophtalmologie), orthopédie, urologie, médecine générale (gériatrie, santé mentale, soins palliatifs), médecine nucléaire et anatomopathologie, médecine spécialisée (cardiologie, dermatologie, endocrinologie, gastroentérologie, médecine interne, néphrologie, neurologie, physiothérapie, pneumologie, rhumatologie), pharmacie, radiodiagnostique (imagerie médicale), santé publique, urgence.

819-966-6200

Sans frais: 1-866-595-2002

819-966-6300

819-966-6222

CENTRES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX

CSSS de Gatineau

CSSS de Gatineau

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

Composé d'une trentaine de sites et offrant un continuum de services et de soins intégrés
Dessert les secteurs: Aylmer; Gatineau; Hull

www.csssgatineau.qc.ca/accueil/

819 966-6550

CH psychiatrique Pierre Janet

20, rue Pharand, Gatineau, Qc J9A 1K7

Assure un soutien quotidien aux services d'urgence des établissements de la région via le service psychiatrique de consultation d'urgence

- Département de médecine générale
- Département de pharmacie
- Département de psychiatrie

www.pierre-janet.qc.ca

819 526-7170

819 771-7761

CSSS de Gatineau - Alexandre-Taché

400, boulevard Alexandre-Taché
Gatineau, Qc J9A 1M5

Offre en première ligne des services de santé et des services sociaux courants et, à la population du territoire qu'il dessert, des services de santé et des services sociaux de nature préventive et curative, de réadaptation et de réinsertion.

- santé mentale jeunesse
- service psychologie
- programme jeunes en difficulté
- équipe de crise

819 966-6580

CSSS de Gatineau -
80, avenue Gatineau, Gatineau, Qc J8T 4J3

777, boulevard la Gappe. Gatineau, Qc J8T 8R2

207, boul du Mont-Bleu Gatineau, Qc J8Z 3G3

Secteur Aylmer

425, rue LeGuerrier Gatineau, Qc J9H 6N8
57, rue du Couvent, local 303 Qc J9H 3C8

Secteur Hull

92, boul. Saint-Raymond, Gatineau, Qc J8Y 1S7
85, rue Saint-Rédempteur. Gatineau, Qc J8X 4E6

Offre en première ligne des services de santé et des services sociaux courants et, à la population du territoire qu'il dessert, des services de santé et des services sociaux de nature préventive et curative, de réadaptation et de réinsertion.

- Programmes et services pour les jeunes et leur famille
- Services sociaux pour personnes en perte d'autonomie, personnes ayant un handicap physique ou intellectuel ou ayant un problème de santé
- Cliniques de vaccination
- Périnatalité
- Santé et sexualité
- Soutien à domicile
 - * aide au répit de dépannage ou temporaire
 - * aide domestique temporaire
 - * services sociaux
 - * assistance personnelle
 - * demande d'hébergement
 - * inhalothérapie
 - * nutrition
 - * réadaptation temporaire ou de longue durée
 - * services d'hygiène
 - * soins infirmiers et médicaux
 - * soutien aux proches
- Hébergement
 - * pour les personnes en perte d'autonomie, celles qui nécessitent une protection sociale ou vivent avec un problème de santé mentale ou une déficience intellectuelle.

819 966-6550

819 966-6550

819-966-6530

819 966-6540

819 966-6540

819 966-6525

819 966-6510

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>CSSS de Gatineau - Maison des naissances de l'Outaouais 175, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B9 Offre un suivi complet de maternité chez les femmes enceintes durant la grossesse et pour la naissance de l'enfant.</p> | <p>819 966-6585</p> |
| <p>CSSS de Gatineau - Unité de Médecine Familiale 500, boulevard de l'Hôpital, local 100 Gatineau, Qc J8V 2P5 Offre aux familles des services de santé réalisés par des médecins résidents dans le cadre d'un stage et supervisés par un médecin de famille (médecin superviseur de stages)</p> | <p>819 966-6380</p> |
| <p>Clinique de la Mémoire de l'Outaouais 160 boul. De l'Hôpital, suite 30, Gatineau, Qc, J8T 8J1</p> | <p>819-510-1000</p> |
| <p><u>CSSS de la MRC Vallée-de-la-Gatineau</u></p> | |
| <p>309, Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E7 Offre une gamme de services de santé et de services sociaux à partir de six centres de services:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hôpital de Maniwaki • CLSC de Maniwaki • CLSC de Low • CLSC de Gracefield • Foyer Père Guinard de Maniwaki • Foyer d'accueil de Gracefield <p>CLSC de Gracefield 12-A, rue Principale Gracefield, Qc J0X 1W0</p> <p>CLSC de Low 334, route 105 Low, Qc J0X 2C0</p> <p>CLSC de Maniwaki 149, rue Principale Nord Maniwaki, Qc J9E 2B7</p> <p>Offre une gamme de services de santé et de services sociaux de première ligne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme de santé physique • Programme pour clientèle spécifique (0-17 ans) | <p>819 449-2300</p> <p>819 463-2604</p> <p>819 422-3548</p> <p>819 449-2513</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Centre hospitalier de Maniwaki 309, boulevard Desjardins Maniwaki, Qc J9E 2E7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Services diagnostiques (radiologie, laboratoire, électrocardiographie, réadaptation-physiothérapie, inhalothérapie, diétothérapie, ergothérapie) • Unité de courte durée (médecine, chirurgie, santé mentale, soins palliatifs) • Bloc opératoire • Stérilisation • Urgence | <p>819 449-2300</p> |
| <p><u>CSSS de PAPINEAU</u></p> | |
| <p>578, rue MacLaren Est, Gatineau, Qc J8L 2W1</p> <p>Offre une gamme de services de santé et de services sociaux à partir de 5 centres de services:</p> <p>CSSS de Papineau - CLSC Vallée-de-la-Lièvre (Val-des-Bois) 601, route 309 Val-des-Bois, Qc J0X 3C0</p> <ul style="list-style-type: none"> • soutien à domicile • prélèvement sanguin • service ambulatoire • travail social <p>CSSS de Papineau - CLSC Vallée-de-la-Lièvre (Buckingham) 617, avenue Buckingham Gatineau, Qc J8L 2H4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Santé physique • Services psychosociaux • Soutien à domicile • Groupe de soutien aux aidants naturels • Vaccination • Programme d'aide aux familles (enfants, parents) • Programme de maladies chroniques (cancer, maladies pulmonaires-obstructives chroniques, diabète, asthme) • Soins palliatifs • Clinique ambulatoire <p>CSSS de Papineau - CLSC Petite-Nation 14, rue Saint-André, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 Centre de jour</p> | <p>819 986-3359</p> <p>819 454-2355</p> <p>819 986-3359</p> <p>819 983-7341 ou 983-7346 819 983-7341 poste 6433 Ou poste 6439</p> |

- Services d'hébergement aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie
- Soins de santé
- Réadaptation physique
- Support psychosocial
- Animation, ateliers de création, activités sociales
- Ateliers de stimulation, orthophonie
- Informations diverses
- Nutrition (promotion et prévention dans les écoles)
- Hygiène dentaire
- Radiologie
- Mini urgence de stabilisation
- Laboratoire (prélèvements et analyses)
- Service à domicile
- Clinique santé sexuelle
- OLO (Oeuf-Lait-Orange)
- L'action communautaire

CSSS Papineau - Centre hospitalier de Papineau
155, rue Maclaren Est Gatineau, Qc J8L 0C2

Offre une gamme de services de santé et de services sociaux de première ligne:

- Santé physique
- Services psychosociaux
- Soutien à domicile
- Groupe de soutien aux aidants naturels
- Vaccination
- Programme d'aide aux familles (enfants, parents)
- Programme de maladies chroniques (cancer, maladies pulmonaires-obstructives chroniques, diabète, asthme)
- Soins palliatifs

819 986-3341

CSSS de la MRC des Collines

101, chemin Burnside Wakefield, Qc J0X 3G0

Coordonne les activités d'un réseau local de services de santé et de services sociaux pour que la clientèle soit desservie avec continuité et sans bris de services.

Le CSSS des Collines comprend l'Hôpital Mémorial de Wakefield, le Centre d'hébergement La Pêche, le CSLC et ses 4 points de services: Cantley, Chelsea, Masham, Val-des-Monts

819 459-1112

CLSC de Cantley

850, montée de la Source Cantley, Qc J8V 3H4

CLSC de Masham

9, chemin Passe-Partout Sainte-Cécile de Masham,
Qc J0X 2W0

CLSC de Val des Monts

1884, route du Carrefour Val-des-Monts, Qc J8N 7N5

CLSC de Chelsea

490, route 105, Suite 201 Chelsea, Qc J9B 1L2

- Services en périnatalité et petite enfance
- Services aux jeunes en difficulté, vaccination
- Suivi des jeunes mamans
- Services de soutien à domicile, soins palliatifs
- Services en santé mentale pour jeunes et adultes
- Services pour des personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement
- Services d'organisation communautaire
- Service de déficience physique

819 459-1112 poste 7730

819 459-1112 poste 7720

819 459-1112 poste 7750

819 459-1112 poste 7740

Centre hospitalier Mémorial de Wakefield

101, chemin Burnside Wakefield, Qc J0X 3G0

- Hospitalisations
- Services d'urgence
- Services diagnostiques (radiologie et laboratoire)
- Services externes (santé mentale, physiothérapie, conseils en nutrition)

819 459-1112

CSSS Pontiac

CP 430—160, ch de la Chûte,

Mansfield-et-Pontefract, Qc, J0X 1R0

Assurer l'accès à des services de santé et des services sociaux de première ligne, promouvoir la santé et le bien-être de la population de son territoire, accueillir, évaluer et diriger les personnes et leurs proches vers les services requis.

CSSS du Pontiac comprend :

Centre Hospitalier du Pontiac,

CLSC de Mansfield-et-Pontefract (Fort-Coulonge),

CLSC Chapeau, CLSC Quyon, CLSC Otter Lake,

CLSC Mansfield, CLSC Rapides-des-Joachims,

Pavillon Manoir Sacré Cœur

819 683-3000

CLSC de Mansfield

290, rue Marion, Shawville, Qc J0X 2Y0

CLSC de Chapeau

72, rue Saint-Patrick Chapeau, Qc J0X 1M0

CLSC de Quyon

1164, rue Clarendon, Quyon, Qc J0X 2V0

CLSC Rapides-des-Joachims

48A, rue de l'Église Rapides-des-Joachims,
Qc J0X 3M0

Qui offrent les services suivants:

- Santé mentale (adultes)
- Santé parentale et infantile
- Services à la jeunesse
- Maintien à domicile
- Info-santé
- Clinique d'urgence
- Santé courante
- Santé au travail

CLSC de Otter Lake

340, avenue Martineau, Otter Lake, Qc J0X 2P0

- Consultation en médecine familiale

CLSC de Fort-Coulonge

160, chemin de la Chute, Mansfield, Qc J0X 1V0

Offre des services de santé de première ligne

- Consultation en médecine familiale
- Chirurgie
- Consultation pour l'obstétrique

Hôpital du Pontiac

200, rue Argue Shawville, Qc J0X 2Y0

Offre des services diagnostiques et des soins médicaux généraux et spécialisés:

- Médecine et chirurgie
- Service de gériatrie active
- Pharmacie
- Obstétrique
- Centre des naissances
- Soins ambulatoires
- Département de l'urgence

819 647-3553**819 689-5080****819 458-2848****613 586-2357****819 453-7392****819 683-3000****819 647-2211**

- Clinique externe
- Unité de soins intensifs
- Médecine de jour
- Département de chirurgie et d'anesthésie
- Services diagnostiques
- Service de biologie médicale
- Service d'imagerie médicale et électrophysiologie
- Service d'inhalothérapie

CLSC - Pavillon Manoir Sacré Coeur

230, chemin de la Chute, Mansfield, Qc J0X 1V0

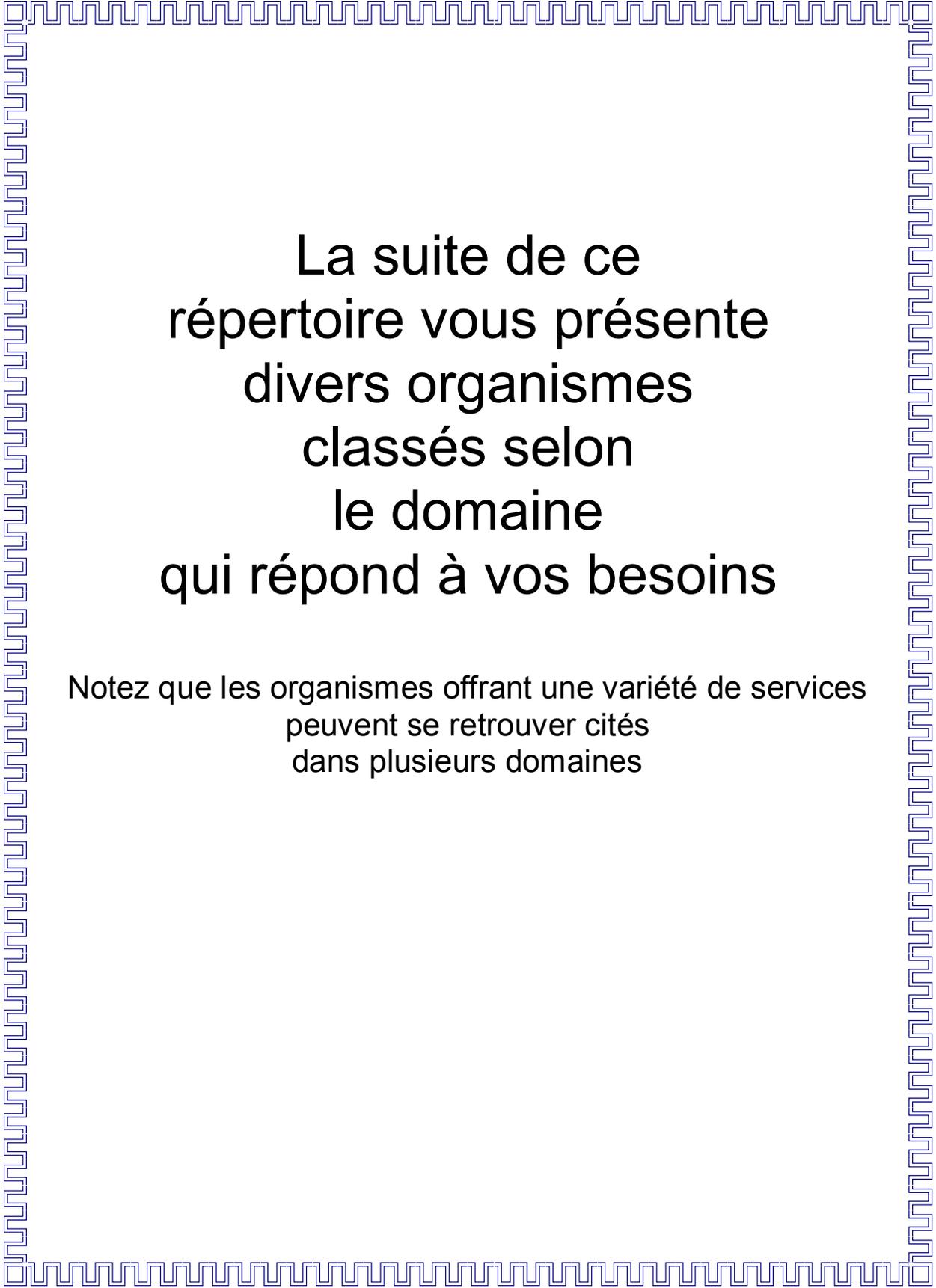
Offre des services de première ligne à la population du territoire:

- Santé mentale/adulte
- Santé parentale/infantile
- Maintien à domicile
- Info-santé
- Clinique d'urgence / santé courante
- Santé au travail

819 683-2224







La suite de ce
répertoire vous présente
divers organismes
classés selon
le domaine
qui répond à vos besoins

Notez que les organismes offrant une variété de services
peuvent se retrouver cités
dans plusieurs domaines



**AIDE JURIDIQUE - AIDE NOTARIALE
DÉFENSE DES DROITS - JUSTICE
FINANCES ET CLINIQUES D'IMPÔT**



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bureaux d'aide juridique</p> <ul style="list-style-type: none"> Les bureaux d'aide juridique ont pour mandat de permettre aux gens financièrement admissibles, la possibilité de bénéficier de services juridiques. <p>Aide juridique Aylmer Place Grande-Rivière, 203, ch. Aylmer Gatineau, Qc J9H 6H4 bajaylmer@videotron.ca</p> <p>Aide juridique Buckingham 135, rue Joseph, Gatineau, Qc J8L 1G1 bajbuck@videotron.ca</p> <p>Aide juridique de Gatineau 365, boul. Greber, Gatineau, Qc J8T 5R3 bajgat@videotron.ca</p> | <p style="text-align: right;">819 684-0333</p> <p style="text-align: right;">819 986-6733</p> <p style="text-align: right;">819 568-0990</p> |
| <p>ACEF Outaouais (Association Coopérative d'Économie Familiale) 109, rue Wright, Gatineau, Québec J8X 2G7 acefoutaouais@videotron.ca www.acefo.com</p> <p>Elle oriente son action régionale non seulement à aider et à éduquer les individus, mais aussi à lutter contre toutes les injustices sociales reliées aux domaines du budget, du crédit et de la consommation. Ses conseillers budgétaires accompagnent les personnes, entre autres, dans la planification de leur budget, l'accès à de petits prêts.</p> | <p style="text-align: right;">819 770-4911</p> |
| <p>Centre juridique communautaire de Hull 768, boul. St-Joseph, bureau 210, Gatineau, Qc J8Y 4B8 bajadmin@bellnet.ca</p> | <p style="text-align: right;">819 772-3011</p> |
| <p>Chambre des notaires (info juridique) Site: www.cnq.org</p> | <p style="text-align: right;">1 800 263-1793</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>Clinique juridique de Hull 155, rue St-Étienne, Gatineau, Qc J8X 1K7 droitsocial@cliniquejuridique.org Site Internet: www.cliniquejuridique.org</p> | <p>819 778-1147</p> |
| <p>Clinique de droit notarial de l'Université d'Ottawa (gratuit + accès à tous) 165, Promenade du Portage, Gatineau, Qc J8X 2K4 Courriel: Clinique.notariale@uOttawa.ca</p> | <p>819 770-7373</p> |
| <p>ADDS (Association pour la Défense des Droits Sociaux) 18, rue Charlevoix, Gatineau, Québec J8X 1P1</p> <p>Regroupe des personnes de l'Outaouais désirant mener une lutte collective à la pauvreté. Par l'animation de son milieu, l'ADDS favorise l'éducation des citoyens-nes et leur organisation en force politique afin qu'elles puissent faire respecter l'ensemble de leurs droits sociaux.</p> <p>lutter@addsgatineau.org</p> | <p>819 770-3839</p> |
| <p>ADOO (Association de l'Ouïe de l'Outaouais) 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 206 Gatineau (Québec), J8X 1C5</p> <p>Promotion et défense des droits des personnes avec déficiences auditives de l'Outaouais, ateliers de communication, langage des signes, alphabétisation.</p> <p>adoo@qc.aira.com</p> | <p>819 770-9653 Voix et ATS</p> |
| <p>AFEAS (Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale) 48, Raymond, St-Jérôme, Qc J7Y 1W8</p> <p>Organisme dont les membres se rencontrent chaque mois pour étudier des thèmes d'actualité et soumettre leurs recommandations aux divers paliers gouvernementaux, dans le but d'améliorer la condition féminine ainsi que celle de la famille.</p> <p>Courriel montreal-laurentides-outaouais@afeas.qc.ca Site: www.afeas.qc.ca</p> | <p>819 561-6096</p> <p>1 450 431-7881</p> |
| <p>ANRF (Association Nationale des Retraités Fédéraux de l'Outaouais) Représentation des retraités fédéraux, protection de leurs prestations et défense de leurs droits et intérêts</p> <p>admin@anrf-fsnaoutaouais.qc.ca www.anrf-fsnaoutaouais.qc.ca/index.htm</p> | <p>819 776-4128</p> |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>APHVO (Association des Personnes Handicapées Visuelles de l'Outaouais) 109, rue Wright, Gatineau, Qc J8X 2G7 Défense des droits des personnes handicapées visuelles. Courriel: aphvo@videotron.ca Site: www.aphvo.qc.ca</p> | <p>819 771-5417</p> |
| <p>AQDR Outaouais (Association Québécoise de Défense collective des droits des personnes Retraitées et pré-retraitées) 180, boul. Mont-Bleu bur 215, Gatineau, Qc J8Z 3J5</p> <p>Sujets traités: Revenu, logement, sécurité, hébergement, santé, retraites, soins à domicile, abus, etc. Actions: Ateliers d'information, discussion, représentation auprès de nos dirigeants, mobilisation autour d'enjeux liés à la qualité de vie des aînés, colloques, etc Courriel: aqdr.outaouais@gmail.com Site: www.aqdr.org/site/outaouais/index.php</p> | <p>819 771-8391 Poste 230</p> |
| <p>AQRP - Association québécoise des retraités du secteur public et para-public www.aqrp.qc.ca</p> | |
| <p>AREQ - Région de l'Outaouais (Association des Retraitées et Retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec) 15, rue McFaul, Gatineau, Qc J8L 3M4 Promotion et défense des droits de ses membres et des personnes aînées Formations, informations, représentations, assistance relative aux régimes de retraite (RREGOP, RRE, RRCE), aide relative aux régimes d'assurance lamornic@hotmail.com regionoutaouais.areq.ca/</p> | <p>819 986-2410</p> |
| <p>ASO (Action Santé Outaouais) 180, boul. Mont-Bleu, Bureau 212, Gatineau, Qc J8Z 3J5 Défense du droit à la santé, accessibilité et gratuité pour tous. Information, représentation, mobilisation Courriel: actionsanteoutaouais@gmail.com Site: www.actionsanteoutaouais.org</p> | <p>819 771-8391 Poste 259</p> |
| <p>ASEC de la Haute-Gatineau 198, rue Notre-Dame, bureau 100, Maniwaki, Qc J9E 2J5 info@associationsolidarite.ca</p> | <p>819 449-6779</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>CAAP - Outaouais (Centre d'Aide et d'Accompagnement aux Plaintes) 92, boul. St-Raymond, bureau 203, Gatineau Qc J8Y 1S7 Assistance et accompagnement des usagers du réseau santé-services sociaux qui désirent porter plainte sur les services qu'ils ont reçus ou auraient dû recevoir d'établissements ou d'organismes du réseau de santé. Courriel: caap-out@videotron.ca</p> | <p>819 770-3637 1 877 767-2227</p> |
| <p>CALAS Outaouais (Centre d'Aide et de Lutte aux Agressions Sexuelles de l'Outaouais) CP 1872, succ. Hull, Gatineau, Québec J8X 3Z1 calas@bellnet.ca Site: www.calas.ca</p> <p>Le CALAS de l'Outaouais est un organisme à but non lucratif fondé en 1977 pour venir en aide aux femmes qui ont été agressées sexuellement et pour lutter contre la violence sexuelle. Par son travail d'aide directe, le CALAS soutient les femmes de 12 ans et plus, ayant vécu une agression à caractère sexuel sans égard à leur origine ethnique, à leur orientation sexuelle ou à leur handicap.</p> | <p>819 771-1773 1 866 757-7757</p> |
| <p>C.A.V.A.C. de l'Outaouais (Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels)</p> <p>Services : Information sur les droits des victimes d'actes criminels, accompagnement au cours des démarches judiciaires et référence aux ressources spécialisées. <u>cavac-07@infonet.ca</u> <u>http://www.cavac.qc.ca/</u></p> | <p>819 778-3555 1 800 331-2311</p> |
| <p>Commissaire régional aux plaintes pour l'Outaouais</p> <ul style="list-style-type: none"> Reçoit les plaintes concernant un organisme communautaire ou l'Agence de santé et de services sociaux de l'Outaouais. | <p>819 776-7653 1 800 567-9637</p> |
| <p>Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse</p> <ul style="list-style-type: none"> Mandats : Appliquer la Charte des droits et libertés de la personne et recevoir les plaintes de discrimination et de harcèlement interdits dans la Charte et des plaintes d'exploitation de personnes âgées ou handicapées. <p>170, rue Hôtel de Ville, bureau 4.150, Gatineau Qc, J8X 4C2 <u>http://www.cdpdj.qc.ca</u></p> | <p>1 800 561-4822</p> |



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>Conseil pour la protection des malades Organisme sans but lucratif qui travaille à la défense des droits des personnes âgées, malades ou handicapées 420, de La Gauchetière Ouest, bureau 320, Montréal (Québec), H2Z 1E1 Courriel: info@cpm.qc.ca http://cpm.qc.ca</p> | <p>514 861-5922</p> |
| <p>Cour des petites créances Palais de Justice de Hull 17, rue Laurier, Gatineau, Qc J8X 4C1</p> <p>Pour réclamation n'excédant par 7 000\$, téléphonez au Palais de justice pour prendre un rendez-vous avec le greffier; il vous aidera à remplir le formulaire pour intenter un recours. http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/joindre/palais/hull.htm</p> | <p>819 776-8102</p> |
| <p>Le Curateur public du Québec 16, rue impasse de la Gare-Talon, bureau 3.200 Gatineau, Qc J8T 0B1</p> <p>Protection des citoyens inaptes par des mesures adaptées à leur situation et l'assurance que toute décision relative à leur personne ou à leurs biens est prise dans leur intérêt, le respect de leurs droits et la sauvegarde de leur autonomie http://www.curateur.gouv.qc.ca</p> | <p>1 800 363-9020</p> <p>819 243-8393</p> |
| <p>Droits-accès Outaouais 145, rue Eddy, Gatineau, Qc J8X 2W7</p> <p>Information, promotion et défense des droits et accompagnements pour les personnes avec problèmes de santé mentale. Courriel: droitsaccesout@qc.aira.com</p> | <p>819 777-4746</p> <p>1 800 667-4746</p> |
| <p>Droits des grands-parents (GRAND) Site: www.familis.org</p> <p>La Loi reconnaît aux grands-parents des droits de visite et de sortie de leurs petits-enfants. L'Association peut soutenir les grands-parents dans leurs démarches.</p> | <p>1 877 527-8435</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>FADOQ Outaouais Fédération des Clubs d'Âge d'or du Québec 5B, rue St-Arthur, Gatineau, Qc, CP 12009, J8T 0C3</p> <p>Organisme oeuvrant dans la reconnaissance des droits et des besoins des aînés tels le logement, la santé, la pauvreté, l'intergénérationnel, les finances, les abus, etc.</p> <p>admin@fadoqoutaouais.qc.ca Site: www.fadoqoutaouais.qc.ca</p> | <p>819 777-5774</p> |
| <p>I.V.A.C. (Indemnisation des Victimes d'Actes Criminels) Service : Indemnisation de toute victime d'un acte criminel commis contre sa personne au Québec.</p> <p>Courriel: ivac@csst.qc.ca Site: www.ivac.qc.ca</p> | <p>819 772-3681 1 877 386-6712</p> |
| <p>Logemen'Occupe 2, rue Curé André-Préseault, Gatineau, Qc J8T 6N8</p> <p>Logemen'occupe est un organisme autonome de défense collective pour le droit au logement et de promotion du logement collectif et abordable.</p> <p>Courriel: froy_logemenoccupe@hotmail.com</p> | <p>819 246-6644</p> |
| <p>Office de la Protection du consommateur 170 rue Hôtel de Ville, bureau 8.300, Gatineau, Qc J8X 4C2</p> <p>Il reçoit les plaintes des consommateurs, informe et éduque le public dans les différents domaines de consommation. L'Office est chargé de surveiller l'application de quatre lois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la Loi sur la protection du consommateur, • la Loi sur les agents de voyages, • la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture et • la Loi sur le recouvrement de certaines créances. <p><u>http://www.opc.gouv.qc.ca</u></p> | <p>819 772-3016 1 888 672-2556</p> |
| <p>Le Protecteur du Citoyen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquête sur les plaintes de toute personne qui s'estime victime d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec et s'assure que la situation soit corrigée, s'il y a lieu. <p><u>http://www.protecteurducitoyen.qc.ca/</u></p> | <p>1 800 361-5804</p> |



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| RAPHO (Regroupement des Associations de Personnes Handicapées de l'Outaouais) 127, rue Jean-Proulx, Gatineau, Qc J8Z 1T4 Défense des droits des personnes handicapées Courriel: rapho115@videotron.ca | 819 770-0535 |
| RCUO (Regroupement des Comités d'Usagers Outaouais) Regroupe les comités d'usagers des CHSLD de l'Outaouais afin de défendre les droits des usagers. President-rpcu@hotmail.com | 819 318-0116 |
| Régie du Logement http://www.rdl.gouv.qc.ca <ul style="list-style-type: none">• Pour tout litige entre propriétaire et locataire• Fixation de loyer• Évictions, etc. | 819 772-3080 1 800 676-2245 |
| TCARO (Table de Concertation des Aînés et Retraités de l'Outaouais) 180, boul. Mont-Bleu, Bureau 219, Gatineau, Qc J8Z 3J5 Regroupement d'organismes pour aînés de l'Outaouais visant l'amélioration des conditions de vie de ceux-ci. | 819 771-8391 |
| TCFDSO (Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais) 180, boul. Mont-Bleu, Bur. 214, Gatineau, Qc J8Z 3J5 Défend le droit à une saine alimentation en qualité et en quantité. Référence des lieux d'aide, d'entraide alimentaire en Outaouais Courriel: tcfdsso@yahoo.ca Site: www.tcfdsso.org | 819 771-8391 Poste 244 |

Finances : cliniques d'impôt

Contactez les organismes pour connaître leurs critères d'admissibilité

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ACEF de l'Outaouais | 819 770-4911 |
| Centre d'Action bénévole ACCES (secteur Aylmer) | 819 684-2242 |
| Centre Action Générations des aînés de la Vallée de la Lièvre (Buckingham) | 819 281-4343 |
| Centre d'Action bénévole de Gatineau (secteur Gatineau) | 819 568-0747 |
| Centre d'Action bénévole de Hull (secteur Hull) | 819 778-6155 |

ALIMENTATION

Moisson Outaouais

Banque alimentaire régionale, Moisson Outaouais approvisionne en denrées alimentaires les organismes communautaires de l'Outaouais qui sont actifs au niveau de l'aide ou de l'entraide alimentaire.

Courriel: info@moissonoutaouais.com

Site: www.moissonoutaouais.com

819 669-2000

RCCG

(Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau)

180, boul. Mont-Bleu, bur. 210, Gatineau, Qc J8Z 3J5
Regroupe les cuisines collectives du secteur Gatineau et des Collines. Formation à la mise en place d'une cuisine collective, animations et services aux cuisines.

819 771-8391
Poste 236

TCFDSO (Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais)

180, boul. Mont-Bleu, Bur. 214, Gatineau, Qc J8Z 3J5
Regroupe personnes et organismes préoccupés par la faim en Outaouais. Réflexions, discussions et actions autour du sujet.
Courriel: tcfds@yahoo.ca

819 771-8391
Poste 244

Définition sécurité alimentaire (TCFDSO 2005)

Le droit à l'alimentation est un droit fondamental.

Il y a sécurité alimentaire lorsque toute personne d'une population a accès en tout temps et en toute dignité à un approvisionnement alimentaire de quantité suffisante et de qualité adéquate, à coût raisonnable et respectant ses valeurs culturelles.

La sécurité alimentaire suppose un pouvoir d'achat approprié et l'accès à une information simple et fiable permettant de faire des choix éclairés, assurant à la personne le maintien et l'amélioration de sa santé, de son bien-être physique, mental et social tout en favorisant l'exercice de tous ses droits fondamentaux.

L'avancement de la sécurité alimentaire repose sur des valeurs de justice sociale, de solidarité, de développement durable, d'implication citoyenne et de responsabilité collective.

Cafétérias communautaires

Organismes offrant des repas complets à petits prix. Ces repas sont cuisinés et offerts sur une base régulière (du lundi au vendredi) dans un environnement de cafétéria. Plusieurs activités complémentaires peuvent être offertes aux participants ou participantes de tout âge.



CAA (Centre Alimentaire Aylmer)
70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2

819 684-0163

Cafétéria communautaire "Les Bons Voisins" (Aylmer)
Centrealimentaire-dir@videotron.ca
www.centrealimentaireaylmer.com

La Soupe populaire de Hull
soupepophull@bellnet.ca
Centre Frédéric Ozanam
751, boul. St-Joseph, Gatineau, Qc J8Y 4B7
Cafétéria communautaire

819 770-3789

Centre Yolande Duval
297, boul. Des Allumettières, Gatineau, Qc
Cafétéria communautaire

819 778-0173

La Soupe populaire St-François de Sales (Gatineau)
799, rue Jacques Cartier, Gatineau, Qc J8T 2W1
Cafétéria communautaire

819 561-1607

La Soupière de l'Amitié de Gatineau Inc.
306, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 1K8
directeur.soupiere@videotron.ca
www.soupieredelamitie.com
Cafétéria communautaire

819 663-6777



Cuisines collectives

Un petit groupe de personnes qui met en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achat, cuisson et évaluation) des plats sains, économiques et appétissants.

Les participants(es) choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie et font les achats. Ensuite, elles concoctent collectivement leurs mets assaisonnés d'humour et de fierté.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau (RCCG) 180 Mont-Bleu, Bur. 210, Gatineau, Qc J8Z 3J5 Coordonnatrice Josée Poirier De Foy rccg.gatineau@hotmail.ca</p> | <p>819 771-8391 poste 236 819 455-2690</p> |
| <p>Alliance alimentaire Papineau (St-André-Avellin) 181-B Principale, St-André-Avellin, Qc J0W 1W0 alliancealimentairepapineau@tlb.sympatico.ca www.alliancealimentairepapineau.com</p> | <p>819 983-1714</p> |
| <p>Banque alimentaire de la Petite-Nation 15, rue Principale, Ripon, Qc J0V 1V0</p> | <p>819 983-3191</p> |
| <p>Bouffe-Pontiac 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0</p> | <p>819 648-2550</p> |
| <p>Carrefour de la Miséricorde 355, rue Laviolette, Gatineau, Qc J8P 5Z1 carrefour.sec@bellnet.ca</p> | <p>819 643-5797</p> |
| <p>Centre alimentaire Aylmer 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2</p> | <p>819 684-0163</p> |
| <p>Centre d'Animation Familial (CAF) (3 cuisines) 1312, St-Louis, Gatineau, Qc J8T 3X8 lecaf@globetrotter.net</p> | <p>819 561-5196</p> |
| <p>Centre Espoir-Rosalie (2 cuisines) 811, St-René Ouest suite 300 Gatineau, Qc J8T 3H7 espoirrosalie@bellnet.ca</p> | <p>819 243-7663</p> |
| <p>Coopérative Bio équitable de l'Outaouais (CBIO) 66 Vaudreuil, Gatineau, Qc info@bioequitable.net</p> | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Cuisine du Café Rendez-vous 50 Boul. Mont-Clair, Gatineau, Qc coordo_crv@videotron.ca | 819 771-7272 poste 222 |
| Les Enfants de l'Espoir 81, rue St-Henri, Gatineau, Qc J8X 2Y1 | 819 778-5259 |
| Le Grenier des Collines 34 Chemin de l'Église, Val des Monts, Qc J8N 2A1 legrenierdescollines@bellnet.ca | 819 457-1010 |
| Maison de l'Amitié de Hull 58 Hanson, Gatineau, Qc J8Y-3H5 maisonamitiehull@videotron.ca | 819 772-6622 |
| Maison Communautaire Daniel Johnson (MCDJ) (Secteur Hull) 22 Arthur Buies, Gatineau, Qc J8Z 1P5 intervenante.mcdj@bellnet.ca | 819 772-6625 |
| Maison de la famille l'Étincelle (2 cuisines) 20 A, ch de la Beurrerie, La Pêche, Qc J0X 2W0 mdfetincelle@bellnet.ca anicklabb-mdf@hotmail.ca | 819 456-4696 |
| La Manne de l'Île (secteur Hull) 119, rue de Carillon, Gatineau, Qc J8X 2P8 | 819 770-5261 |
| La Mie de l'Entraide (secteur Buckingham) 422, rue des Pins, Gatineau, Qc J8L 2K9 | 819 281-3231 |
| Office Municipal d'Habitation de Gatineau (OMHG) (2 cuisines St-René- Lambert) 227, Chemin de la Savane, Gatineau, Qc J8T 1R5 Uwizeye.G@omhgateau.qc.ca | 819 568-0033 poste 522 |
| Solidarité Gatineau Ouest (SGO) (3 cuisines) 1096, rue St-Louis, Gatineau, Qc J8T 2R7 s.g.o@bellnet.ca | 819 246-2029 |
| La Soupe populaire de Hull soupepophull@bellnet.ca Centre Frédéric Ozanam 751, boul. St-Joseph, Gatineau, Qc J8Y 4B7 Centre Yolande Duval 297, boul. Des Allumettières, Gatineau, Qc | 819 770-3789 819 778-0173 |



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Le vent dans les lettres 365 boulevard Gréber, pièce 107, Gatineau, Qc J8T 5R3 ventdansleslettres@bellnet.ca www.ventdansleslettres.ca | 819 439-3245 |
| Wakefield family kitchen maximejh@gmail.com | |
| Dépannage alimentaire | |
| Banque alimentaire de la Petite-Nation 15, rue Principale, Ripon, Qc J0V 1V0 | 819 983-3191 |
| Bouffe Pontiac 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 bouffepontiac@yahoo.fr www.mrcpontiac.qc.ca | 819 648-2550 |
| CAA (Centre Alimentaire Aylmer) 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2 centrealimentaire-adm@videotron.ca www.centrealimentaireaylmer.com | 819 684-0163 |
| Le Grenier des Collines (chaque mois) 34 Chemin de l'Église, Val des Monts, Qc J8N 2A1 legrenierdescollines@bellnet.ca | 819 457-1010 |
| La Manne de l'Île (secteur Hull) 119, rue de Carillon, Gatineau, Qc J8X 2P8 | 819 770-5261 |
| La Mie de l'Entraide (secteur Buckingham) 441, ave Buckingham, Gatineau, Qc J8L 2G8 | 819 281-3231 |
| La Soupe populaire de Hull soupepophull@bellnet.ca Centre Frédéric Ozanam 751, boul. St-Joseph, Gatineau, Qc J8Y 4B7 Centre Yolande Duval 297, boul. Des Allumettières, Gatineau, Qc | 819 770-3789 819 778-0173 |
| La Soupière de l'Amitié de Gatineau Inc. 306, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 1K8 directeur.soupiere@videotron.ca www.soupieredelamitie.com | 819 663-6777 |

Repas communautaires

Organismes ou groupes offrant des repas communautaires à leurs membres à l'occasion. Les activités sont quelquefois ouvertes à la population. Informez-vous.



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Aîné(e)s du Fil d'Argent 89, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B8 Soupers mensuels Secteur Gatineau andre_bertrand@videotron.ca</p> | <p>819 663-8175</p> |
| <p>Amis de Saint-Joseph 204-125, boul Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 1J9, Secteur Hull Souper les mercredis</p> | <p>819 770-7156</p> |
| <p>Bouffe Pontiac 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 bouffepontiac@yahoo.fr</p> | <p>819 648-2550</p> |
| <p>www.mrcpontiac.Qc.ca Centre de rencontre Arc-en-Ciel 448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7 Secteur Gatineau Activités les mardis et mercredis</p> | <p>819 243-2536</p> |
| <p>Chénéd'or - FADOQ 85, rue Principale, Chénéville, Qc J0V 1E0 Activités le mardi yvonnetheriault@hotmail.com</p> | <p>819 428-1928</p> |
| <p>Club d'âge d'or Belle Montée 516, rue Notre-Dame, Montebello, Qc J0V 1L0 Activités le mardi</p> | <p>819 423-6916</p> |
| <p>Club l'âge d'or Bons copains du Grand Gatineau 118, rue Laurent, Gatineau, Qc J8L 1S9 Secteur Masson-Angers, Buckingham, Ange Gardien Souper mensuel</p> | <p>819 281-8782</p> |
| <p>Club d'âge d'or de Fassett 19, rue Gendron, local 4, Fassett, Qc J0V 1H0 Activités mercredi 13h-17h manon.cyr101@videotron.ca</p> | <p>819 423-6232</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>Club de l'âge d'or Saint-Luc-de-Buckingham Centre communautaire et culturel Ville de Gatineau 181, rue Joseph. Gatineau, Qc J8L 1G6 Soupers 5 fois par an msbeaubien@xplornet.ca</p> | <p>819 986-1600</p> |
| <p>Club les aînés Saint-Grégoire 62, chemin du Moulin Rouge Gatineau, Qc J8L 4B8 Secteur Buckingham Activités mardi soir collette.fillion@hotmail.com</p> | <p>819 281-7117</p> |
| <p>Club des aînés(es) de Saint-René 400, rue Raymond Gatineau, Qc J9P 2H4 Secteur Gatineau 1 souper par mois</p> | <p>819 643-2610</p> |
| <p>Club de l'Amitié de Plaisance 297B, rue Principale, Plaisance, Qc J0V 1S0 Activités merc-jeudi Soupers thématiques</p> | <p>819 427-5260</p> |
| <p>Escale Saint-Rosaire (L') 5, rue Saint-Arthur, Gatineau, Qc J8T 3C3 Secteur Gatineau hladeroute@videotron.ca</p> | <p>819 568-6044</p> |
| <p>Vives la joie à Lac-des-Plages (Les) 2053, chemin du Tour du Lac, Lac-des-Plages, Qc J0T 1K0 Activités jeudis soirs micheline.tessier2@tlb.sympatico.ca</p> | <p>819 426-2073</p> |
| <p>BOUFFE-MOBILE</p> | |
| <p>Centre Actions Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA) admincaga@videotron.ca</p> <p>https://www.facebook.com/actiongenerationsaines</p> <p>https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1650776525159010.1073741836.1473602616209736&type=1 (INFORMATIONS SERVICES DE LA BOUF'MOBILE)</p> | <p>819-281-4343 poste 105</p> |

Jardins communautaires et collectifs

Au jardin communautaire, chacun a sa parcelle alors qu'au jardin collectif, tout le jardin est à tous et le travail et la récolte se divisent selon la taille des familles participantes.



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Alliance alimentaire Papineau (St-André-Avellin) 181-B Principale, St-André-Avellin, Qc J0W 1W0 alliancealimentairepapineau@tlb.sympatico.ca www.alliancealimentairepapineau.com | 819 983-1714 |
| Amicale des Handicapés physiques de l'Outaouais (Gat.) | 819 663-2999 |
| ARIH (Association des Résidents de l'Île de Hull) 136, rue Kent, Gatineau Qc infi@arih.ca letamar@sympatico.ca | 819 770-7108 |
| Bouffe Pontiac 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 bouffepontiac@yahoo.fr www.mrcpontiac.qc.ca | 819 648-2550 |
| CAA (Centre Alimentaire Aylmer) 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2 centrealimentaire-adm@videotron.ca www.centrealimentaireaylmer.com | 819 684-0163 |
| Centre d'Animation Familial (CAF) 1312, St-Louis, Gatineau, Qc J8T 3X8 lecaf@globetrotter.net | 819 561-5196 |
| CORPOJARDIN (secteur Hull) 331 boul. De la Cité-des-Jeunes (Cabane en bois rond) corpojardin@gmail.com Corpocabane.net | 819 776-2047 |
| Le Grenier des Collines 34 Chemin de l'Église, Val des Monts, Qc J8N 2A1 legrenierdescollines@bellnet.ca | 819 457-6426 |
| Jardin collectif du bord de la rivière (Maniwaki) jardinsdelariviere2000@bigfoot.com | 819 441-3895 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Jardin communautaire Entre deux fleurs (Gatineau) | 819 770-2233 |
| Jardin de l'OMH Val-des-Monts | 819 664-4970 |
| Jardin du Centre Inter Section | 819 568-4555 |
| Société Historique et d'Écologie de l'Outaouais (SHEO) | 819 772-8491 |
| Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais sheoutaouais@gmail.com www.sitesheo.wordpress.com | 819 684-7244 soir et fin de semaine |
| Ville de Gatineau (secteur Buckingham) Karine Desaulniers | 819 986-5066 |

Magasins-partage alimentaires

Semblable à un magasin général, un magasin-partage accueille la population financièrement démunie sans discrimination à l'égard du statut social, culturel ou religieux, en leur offrant la possibilité de choisir et d'acheter à une fraction du prix les denrées dont elle a besoin. La personne doit résider sur le territoire couvert. Informez-vous.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Bouffe Pontiac (pour Noël et chaque mois) 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 bouffepontiac@yahoo.fr www.mrcpontiac.qc.ca | 819 648-2550 |
| CAA (Centre Alimentaire Aylmer) (pour Noël) 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2 centrealimentaire-adm@videotron.ca www.centrealimentaireaylmer.com | 819 684-0163 |
| Le Grenier des Collines (chaque mois) 34 Chemin de l'Église, Val des Monts, Qc J8N 2A1 legrenierdescollines@bellnet.ca | 819 457-1010 |
| La Mie du Partage de Val-des-Bois (pour Noël) | 819 454-2028 |
| Société Saint-Vincent de Paul de la paroisse St-Mathieu de Gatineau (pour Noël) | 819 351-1796 |

| Popotes roulantes | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Les ami(e)s du Manoir St-Joseph (Campbell's Bay) 24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 | 819 648-5905 |
| CAA (Centre Alimentaire Aylmer) Projet "La bonne étoile" 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2 centrealimentaire-adm@videotron.ca www.centrealimentaireaylmer.com | 819 684-0163 |
| Centre Action Générations de la Vallée de la Lièvre 390, avenue de Buckingham. Gatineau, Qc J8L 2G7 centreactiongeneraiondesaines@videotron.ca www.centreactiongenerationsdesaines.com | 819 281-4343 |
| Centre d'Action bénévole de Gatineau (Secteur Gatineau) 42, avenue Gatineau, Gatineau, Qc J8T 4J3 benevole@ncf.ca/ directiongenerale@videotron.ca www.ncf.ca/benevole | 819 568-0747 |
| Centre d'Action bénévole de Hull (Secteur Hull) 73, boul.Montclair, local 1, Gatineau, Qc J8Y 2E8 info@benevoles-outaouais.org www.benevoles-outaouais.org/ | 819 778-2900 |
| Maison de la Famille l'Étincelle (pour la MRC des Collines) 20 A, ch de la Beurrerie, La Pêche, Qc J0X 2W0 | 819 456-4696 |
| Popote roulante d'Aylmer (Aylmer Meals on Wheels) nicolemartial@sympatico.ca | 819 684-8523 |
| Regroupement des clubs d'âge d'or de la Vallée-de-la-Gatineau et des Collines (4\$ par repas) agedorgatineau@hotmail.com | 819 463-3729 |



Préparation de repas et courses

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Coop des 1001 corvées (La) 185, rue Henri-Bourassa, Papineauville, Qc J0V 1R0 coop1001@videotron.ca</p> | <p>819 427-5252</p> |
| <p>Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau 131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2 csadvg@videotron.ca</p> | <p>819 441-0227</p> |
| <p>Amis du Manoir St-Joseph (Les) 24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 manoirjoseph@gmail.com</p> | <p>819 648-5905</p> |
| <p>Mont d'Or ou Golden Peak 533, rue Baume, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 dlamoureux@lemontdor.com</p> | <p>819 683-5552</p> |
| <p>Remue-Ménage de l'Outaouais 10, rue Noël, bureau 110, Gatineau, Qc J8Z 3G5 rmo@rmo.ca www.rmo.ca</p> | <p>819 778-2461</p> |



Accès et services aux épiceries de Gatineau

Selon la recherche de Mélodie Côté stagiaire en nutrition, supervisée par
Linda Chénier nutritionniste au CSSSG (novembre 2012)

SECTEUR GATINEAU



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| MAXI 25, ch. De la Savane 8h00 à 22h00 Commande en magasin Pas de livraison Bus #63 1 chaise roulante téléphone à la sortie | 819 243-7071 |
| METRO 2505, Saint-Louis 8h00 à 22h00 Commande en magasin Pas de livraison Bus #66 Lignes de pointe #5, 6 1 chaise roulante téléphone à la sortie | 819 561-3772 |
| METRO 435, Montée Paiement 8h00 à 22h00 Commande en magasin Livraison lundi au vendredi 10h00 à 16h00 Va jusqu'à Hull et Buckingham—coûte 4,50\$ Bus près #71, 76, 77 1 chaise roulante téléphone à la sortie | 819 561-5478 |
| METRO 910, Boul. Maloney est 8h00 à 21h00 Commande en magasin Pas de livraison Bus #74, 96 1 chaise roulante | 819 643-2353 |
| IGA Extra 720, Montée Paiement 8h00 à 22h00 Commande en magasin et par Internet Livraison lundi au vendredi 9h00 à 19h00 samedi et dimanche 9h00 à 17h00 Pour des commandes de 45\$ et plus Livraison 3,50\$ + frais d'emballage 5,00\$ Pour personnes âgées: pas de frais de livraison Frais d'emballage 5,00\$ Va jusqu'à 10 km autour du magasin Bus #71 1 chaise roulante téléphone à la sortie | 819 643-4233 |

MAXI et Co. 800 Boul. Maloney Ouest 8h00 à 21h00

Commande en magasin

Pas de livraison

Bus #74, 96

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 561-9244

IGA Extra 455, Boul. Greber 8h00 à 22h00

Commande en magasin, par Internet et pour personnes âgées
en perte de mobilité, par téléphone le mardi de 9h00 à 11h00

Livraison lundi au vendredi 12h00 à 13h00 et 16h00 à 17h00

Coût livraison: 6\$ + assemblage 4\$

GRATUIT mardi et mercredi pour les personnes âgées

Bus #33, 76

1 chaise roulante

819 243-0011

PROVIGO 22, rue des Flandres 8h00 à 23h00

Commande en magasin et par téléphone le lundi seulement

Livraison des commandes téléphoniques: mardi seulement

Livraison commandes en magasin lundi au vendredi 8h à 17h

Pour des commandes de 50\$ et plus

Livraison 5\$ et préparation 5\$

Le mardi, seulement frais de préparation

Bus #64

819 568-5545

PROVIGO 381, Boul. Maloney Est 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Livraison du lundi au vendredi 8h00 à 14h00

Va jusqu'à 10 km autour du magasin

Livraison 5\$

Bus #74, 96

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 663-5374

Super C 720, Boul. Maloney Ouest 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de livraison

Bus #74, 76, 77, 78, 96

1 chaise roulante

819 243-5117

SECTEUR HULL

Loblaws 1, Boul. du Plateau 8h00 à 21h00

Commande en magasin

Pas de livraison

Bus #39, 44 Lignes de pointe #22, 24, 25

Chaises roulantes téléphone à la sortie

819 777-2747

METRO 274, Cité des Jeunes 8h00 à 0h00

Commande en magasin

Possibilité commande téléphone si référé par CLSC

Livraison lundi au vendredi 8h00 à 17h00

Livraison partout à Hull coûte 5,00\$

Livraison gratuite pour 60 ans et plus

Bus #33, 47, 49

téléphone à la sortie

IGA 203, Boul. des Grives 8h00 à 22h00

Commande en magasin ou téléphone ou Internet

Livraison lundi au samedi 10h00 à 17h00

Livraison à Hull et Aylmer

Commande minimum de 30\$

Livraison coûte 3,50\$ et préparation 3,50\$

Mardi et mercredi: livraison gratuite

Bus #39 Lignes de pointe: #28, 29

1 chaise roulante téléphone à la sortie

IGA 425, Boul. St-Joseph 8h00 à 22h00

Commande en magasin ou par Internet

Livraison lundi au vendredi 12h00 à 21h00

Livraison partout à Hull

Livraison 3\$ pour personnes âgées (commandes en magasin)

Livraison 6\$ si commande par Internet + 4\$ préparation

Bus #36, 37, 38 Lignes de pointe: #1, 48

téléphone à la sortie

IGA Extra 1130 Boul. St-Joseph 8h00-22h00

Commande en magasin, téléphone, Internet

Livraison lundi au vendredi 10h00 à 16h00

Va jusqu'à Hull, Plateau et Touraine

Livraison coûte 5\$ ou 7\$ et emballage 5\$ ou 7\$

Livraison gratuite pour personnes âgées

Bus #21, 33, 38, 39, 64 Lignes de pointe #1, 5, 6, 20, 27

1 chaise roulante téléphone à la sortie

PROVIGO 775, Boul. St-Joseph 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Livraison lundi au vendredi 11h00 à 17h00

Livraison 3-4 km du magasin

Coûte 5\$ les jeudis et vendredis

GRATUIT lundi, mardi, mercredi

Toujours GRATUIT pour les aînés

Bus près #36, 37, 38, 39 Ligne de pointe #1

téléphone à la sortie

819 778-7330

819 771-1616

819 770-9131

819 772-7774

819 771-7701



MAXI 300, boul. St-Joseph 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de Livraison

Bus #21, 36, 37, 38 Ligne de pointe #20

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 777-6551

Super C 725 A, Boul. de la Carrière 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de Livraison

Bus #21 Lignes de pointe #5, 6, 20, 27

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 595-1344

Super C 65, Boul. du Plateau 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de Livraison

Bus #39, 49 Ligne de pointe #24

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 772-2230

SECTEUR AYLMER

METRO 799, Boul. Wilfrid Lavigne 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Livraison lundi au vendredi avant 15h00

Livraison partout dans le secteur Aylmer

Commande minimum de 50\$

Livraison 5\$

Livraison GRATUITE pour personnes âgées

Bus #52, 53 Lignes de pointe: #40, 44, 46

1 chaise roulante téléphone à la sortie

819 685-3490

Super C 181, rue Principale 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de Livraison

Bus #51, 52, 53, 57 Ligne de pointe #41, 45, 47

1 chaise roulante

819 684-2010

IGA 203, ch. Aylmer 8h00 à 21h00

Commande en magasin ou par Internet

Livraison du lundi au vendredi 11h00 à 17h00

Livraison à Aylmer et dans le Vieux Hull

Commande minimum de 50\$

Coût de livraison: 4\$

Si commande Internet: ajouter 4\$ pour préparation

Bus #39, 49 Ligne de pointe #24

819 684-0001

Loblaws 4, rue Duchesnay 8h00 à 22h00

Commande en magasin

Pas de Livraison

Bus #51, 52, 57 Lignes de pointe #40, 41, 44, 46

1 chaise roulante

Marché Laflamme 126, rue Principale 8h00 à 22h00

Commande en magasin ou par téléphone le mardi

Livraison du lundi au vendredi 15h00 à 17h00

Coût livraison: 2\$ pour commande en magasin

8\$ pour commande par téléphone

Bus #51 Ligne de pointe #41

819 682-4433

819 684-4156



BÉNÉVOLAT

Pour vous inscrire comme bénévole, pour connaître les services offerts et les endroits pour lesquels s'impliquer ou pour recevoir des services:

Centre Action generations de la Vallée de la Lièvre
390, ave Buckingham, Gatineau, Qc J8L 2G7

819 281-4343

Centre d'Action bénévole Accès (Secteur Aylmer)
67, rue Principale, Gatineau, Qc J9H 3L4
m-j.gendron@videotron.ca
www.pages.globetrotter.net/c.a.b.acces

819 684-2242

Centre d'Action bénévole de Gatineau (Secteur Gatineau)
42, avenue Gatineau, Gatineau, Qc J8T 4J3
benevole@ncf.ca/ directiongenerale@videotron.ca
www.ncf.ca/benevole

819 568-0747

Centre d'Action bénévole de Hull (Secteur Hull)
73, boul.Montclair, local 1, Gatineau, Qc J8Y 2E8
info@benevoles-outaouais.org
www.benevoles-outaouais.org/

819 778-2900

Comité de bénévolat pour la région Pontiac Ouest
1226 A, route 148
Campbell's Bay, Qc J0X 1K0
transportaction@personainternet.com
Accompagnement transport pour rendez-vous médicaux

819 689-5174

Comité de transport bénévole d'Otter Lake
305, rue Martineau, Otter Lake, Qc J0X 2P0
transportotterLake@yahoo.com

819 647-3453

819 453-7290

819 453-7352

819 453-7675

Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau (L')
198, rue Notre-Dame, bureau 218, Maniwaki, Qc J9E 2J5
equipebenevole.hg@bellnet.ca
Accompagnement transport pour rendez-vous médicaux

819 449-4003

L'APPUI Outaouais pour les proches aidants
180, boul. Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 3J5
www.lappui.org/outaouais

819 205-7705

**Ligne info aidant
1-855-852-7787**

CENTRES DE JOUR

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Activités régulières pour personnes en légère perte d'autonomie:</p> <p>Régional: Société Alzheimer de l'Outaouais québécois</p> | <p>819 777-4232</p> |
| <p>Secteur Aylmer Centre d'action bénévole Accès</p> | <p>819 684-2242</p> |
| <p>Secteur Hull Centre d'Entraide aux aînés</p> | <p>819 771-6609</p> |
| <p>Secteur Gatineau Centre C.A.R.M.E.N.</p> | <p>819 243-0037</p> |
| <p>Centre des aînés de Gatineau 196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc Canada J8P 0E6 cag@videotron.ca www.ainesdegatineau.ca</p> | <p>819 663-3305</p> |



Formation Alphabétisation Bibliothèques

Alphabétisation

Initiation à la lecture, l'écriture, le calcul et quelquefois l'informatique

Centre d'éducation de base de l'Outaouais
255, rue St-Rédempteur, Gatineau Qc J8X 2T4
cebo@hotmail.com

819 771-6556

Comité Alpha Papineau (secteur Buckingham)
390, ave Principale, Gatineau Qc J8L 2G7
c.a.p@qc.aira.com

819 986-7506

Le Tremplin du lecteur (secteur Gatineau)
160, rue Bruchési, Gatineau Qc J8P5E6
Tremplindeslecteurs@hotmail.com

819 643-0745

Le Vent dans les lettres
365, Boul. Greber, Gatineau Qc J8T 5R3
ventdansleslettres@bellnet.ca

819 561-5473

Formation (par groupes ou institutions)

Académie des Retraités de l'Outaouais (ARO)
331, boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3
aro2@videotron.ca
www.academiedesretraites.ca

819 776-5052

Ligne d'info pour les activités

819 776-9955

Cours et ateliers divers:

- Volet culturel / multiculturel, théâtre, chorale
- Arts et artisanat
- Cartes
- Culture générale
- Croissance et santé
- Informatique
- Langues et lettres
- Sorties sociales et culturelles
- Conférences

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Centre des Aînés de Gatineau 196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc Canada J8P 0E6 cag@videotron.ca www.ainesdegatineau.ca Ateliers, cours, conférences, activités sociales et culturelles</p> | <p>819 663-3305</p> |
| <p>Collège de l'Outaouais Pavillon Félix-Leclerc</p> | <p>819 770-4012</p> |
| <p>Collège de l'Outaouais Pavillon Gabrielle-Roy</p> | <p>819 770-4012</p> |
| <p>Commission scolaire au Coeur-des-Vallées (CSCV) (secteur Buckingham) 582, rue MacLaren, Gatineau Qc J8L 2W2 www.cscv.qc.ca</p> | <p>819 986-8511</p> |
| <p>Commission scolaire des Draveurs (secteur Gatineau) 225, rue Notre-Dame, Gatineau, Qc J8P 1K3 www.csdraveurs.qc.ca</p> | <p>819 663-9221</p> |
| <p>Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO) (secteur Hull-Aylmer) 225, rue St-Rédempteur, Gatineau, Qc J8X 2T3 www.csपो.qc.ca</p> | <p>819 771-4548</p> |
| <p>Commission scolaire Western Quebec (CSWQ) Dessert en anglais les secteurs de l'Outaouais, du Pontiac, de l'Abitibi-Témiscamingue 15, rue Katimavik Gatineau, Qc J9J 0E9 Paul Lamoureux dg plamoureux@wqsb.qc.ca www.cswq.wqsb.qc.ca</p> | <p>819 684-2336 Local 1149</p> |
| <p>Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais 331, rue du Couvent, Maniwaki, Qc J9E 1H5 info@cshbo.qc.ca www.cshbo.qc.ca</p> | <p>819 449-7866 888 831-9806</p> |
| <p>Université d'Ottawa Université du Québec en Outaouais (UQO) Université Saint-Paul</p> | <p>613 562-5700 819 595-3900 613 236-1393</p> |



Bibliothèques de Gatineau

Renouvellements par téléphone

www.gatineau.ca/loisirs/fr

819 234-2345
Poste 7460

Secteur Aylmer

Bibliothèque Lucy-Faris

115, rue Principale, Gatineau, Qc J9H 3M2
Inscriptions loisirs, sports et vie communautaire

819 685-5009

819 685-5007

Secteur Buckingham-Masson-Angers

Bibliothèque Bernard-Lonergan

181, rue St-Joseph, Gatineau, Qc J8L 1G6
Inscriptions loisirs, sports et vie communautaire

819 986-4212

819 986-4200

Secteur Gatineau

Bibliothèque Bowater

855, Boul. De la Gappe, Gatineau, Qc J8T 8H9

819 243-2506

Bibliothèque de la Riviera

12, rue de Picardie, Gatineau, Qc J8T 1N9

819 243-2543

Bibliothèque Docteur Jean Lorrain

20, Boul. Lorrain, Gatineau, Qc J8P 2C8
Inscriptions loisirs, sports et vie communautaire

819 669-5201

819 243-4343

Secteur Hull

Bibliothèque Aurélien Doucet

207, Boul. Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 3G3

819 595-7490

Bibliothèque Lucien Lalonde

225, rue Berri, Gatineau, Qc J8Y 4K1

819 595-7480

Bibliothèque Maison du Citoyen

25, Boul. Laurier, Gatineau, Qc J8X 4C8
Inscriptions loisirs, sports et vie communautaire

819 595-7473

819 595-7400

Réseau BIBLIO de l'Outaouais

2295, rue Saint-Louis, Gatineau, Qc J8T 5L8

biblio@crsbpo.Qc.ca

www.reseaubiblioduquebec.qc.ca

Assure la distribution et la rotation des titres disponibles entre toutes les municipalités participantes.

819 561-6008

Habitation Logement Hébergement

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>Coopérative de Développement régional Outaouais-Laurentides 400, boul. Maloney Est, bureau 101, Gatineau, Qc J8P 1E6 info@cdrol.coop www.cdrol.coop Appuie la création, la consolidation et l'expansion de coopératives dans l'Outaouais et dans les Laurentides.</p> | <p>819 643-2884 1 866 643-2884</p> |
| <p>La Société d'Habitation du Québec www.habitation.gouv.qc.ca</p> <p>La Société a pour mission de faciliter l'accès à des logements convenables aux individus et aux familles. Ils gèrent des programmes d'aide au logement et à la rénovation. Programme de logement adapté pour aînés autonomes. Aide accordée aux aînés à faibles revenus pour adaptations mineures à leur maison ou logement.</p> | <p>1 800 463-4315</p> |
| <p>Fédération des coopératives d'habitation de l'Outaouais 178, Boul.Greber, Gatineau, Qc J8T 6Z6 fechohpot@fecho.qc.ca www.coop-habitation.org</p> | <p>819 243-3717</p> |
| <p>Les Habitations partagées de l'Outaouais urbain 331, Boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3 hpou@videotron.ca Www.habitationspartagees.ncf.ca</p> <p>Jumelage de personnes intéressées à cohabiter. Accompagnement pour relocalisation et adaptation.</p> | <p>819 771-6576</p> |
| <p>Les œuvres Isidore Ostiguy 95, rue Lois, Gatineau, Qc J8Y 3R5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logement social avec soutien communautaire. • Soutien dans une démarche de transition vers l'autonomie pour les familles locataires qui se retrouvent à la rue | <p>819 778-1325</p> |
| <p>Logemen'Occupe 2, rue Curé André-Préseau, Gatineau, Qc J8T 6N8 Logemen'occupe est un organisme autonome de défense collective pour le droit au logement et de promotion du logement collectif et abordable. froy_logemenoccupe@hotmail.com</p> | <p>819 246-6644</p> |



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>Office Municipal d'Habitation de Gatineau (OMHG) Demande de logements Demande de réparations 227, ch. de la Savane, Gatineau, Qc J8T 1R5 omhg@omhgateau.qc.ca www.omhgateau.qc.ca Logements pour personnes et familles à faibles revenus.</p> | <p>819 568-0033</p> |
| <p>Arche Agapé (secteur Hull) Centre d'hébergement réparti en 4 foyers. Pour personnes avec déficience intellectuelle 19, rue Hanson, Gatineau, Qc J8Y 3M4 arche.agape@bellnet.ca www.larcheagape.org</p> | <p>819 770-2000</p> |
| <p>Centre des aînés de Gatineau 196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc J8P 0E6 cag@videotron.ca www.ainesdegatineau.ca Programme HébergeVac-Desjardins pour l'hébergement temporaire de court séjour pour personnes âgées en perte d'autonomie</p> | <p>819 663-3305</p> |
| <p>Office Municipal d'Habitation de Bryson (OMH) 915, rue Principale, Bryson, Qc J0X 1H0 omhdebryson@hotmail.com www.habitation.gouv.Qc.ca</p> | <p>819 648-2439</p> |
| <p>Office Municipal d'Habitation de Campbell's Bay (OMH) CP 461 , Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 administration@municipalite.campbellsbay.qc.ca www.habitation.gouv.qc.ca</p> | <p>819 648-5504</p> |
| <p>Office Municipal d'Habitation de Chénéville (OMH) 94, rue de la Petite Nation, Chénéville, Qc J0V 1E0 omhcheneville@tbl.sympatico.ca www.habitation.gouv.qc.ca</p> | <p>819 428-7119</p> |
| <p>Office Municipal d'Habitation de Gracefield (OMH) 2, rue du Foyer, Gracefield, Qc J0X 1W0 marcelg@b2b2c.ca www.habitation.gouv.qc.ca</p> | <p>819 463-2972 819 463-2027</p> |
| <p>Office Municipal d'Habitation de Grand-Calumet (OMH) Pavillon Taillefer, Mgr-Martel, L'Île-du-Grand-Calumet, J0X 1J0 omhcal@personal.ca www.habitation.gouv.qc.ca</p> | <p>819 648-5965</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Office Municipal d'Habitation de La Pêche (OMH) Chemin des Fondateurs, La Pêche omh-lapeche@sympatico.ca www.habitation.gouv.qc.ca | 819 456-4140 |
| Office Municipal d'Habitation de Maniwaki (OMH) 180, boulevard Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E2 omhmaniwaki@bellnet.ca www.habitation.gouv.qc.ca | 819 449-4556 |
| Office Municipal d'Habitation de Mansfield (OMH) 240, rue Lévesque, Mansfield, Qc J0X 1R0 gillessoucie@sympatico.ca www.habitation.gouv.qc.ca | 819 983-3385 |
| Office Municipal d'Habitation de Montebello (OMH) 230, rue Saint-Henri, Montebello, Qc J0V 1L0 l.desjardins.1@hotmail.com www.habitation.gouv.qc.ca | 819 983-1201 |
| Office Municipal d'Habitation de Pontiac (OMH) CP 246 , 32, rue St-Andrew, Pontiac, Qc J0X 2V0 omhdepontiac@hotmail.com www.habitation.gouv.qc.ca | 819 648-2439 |
| Office Municipal d'Habitation de Shawville (OMH) CP 460, Shawville, Qc J0X 2Y0 lyssa_yaya@hotmail.com www.habitation.gouv.qc.ca | 819 647-5970 |
| Office Municipal d'Habitation de Thurso (OMH) 280, Hôtel de Ville, Thurso, Qc J0X 3B0 omhthurso@videotron.ca www.habitation.gouv.qc.ca | 819 985-2814 819 664-4186 |
| Office Municipal d'Habitation de Val-des-Bois (OMH) 103, chemin Place Bellevue, Val-des-Bois, Qc J0X 3C0 psomh@xplornet.ca www.habitation.gouv.qc.ca | 819 454-2318 |



Hébergement dans le réseau privé

De l'aide pour trouver une ressource d'hébergement en résidence privée pour aînés existe. On appelle ces entreprises des agences en hébergement pour aînés.

Ces petites entreprises évaluent vos besoins et vos ressources et peuvent vous suggérer des endroits répondant à vos attentes.

Leurs services sont gratuits et incluent une visite des lieux, les négociations pour le bail avec la résidence et les suivis de votre satisfaction.

Vous pouvez obtenir les coordonnées de ces entreprises près de chez vous en vous adressant à l'accueil social du CLSC près de chez vous.

Voir sous la section Centres de Santé et des Services Sociaux du présent

Hébergement dans le réseau public

RESSOURCES D'HÉBERGEMENT INTERMÉDIAIRES ET DE TRANSITION (RI)

- Les placements se font par l'entremise de votre CLSC qui assumera l'évaluation de votre situation et fera le placement en conséquence.
- Les RI accueillent des personnes dont la perte d'autonomie est liée à des problèmes de santé spécifiques (alzheimer, santé mentale, etc.)
- Il existe également des **ressources de type familial (RTF)** qui accueillent des personnes dont la perte d'autonomie est modérée.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS: COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLSC
Voir sous la section Centres de Santé et des Services Sociaux du présent répertoire

CENTRES d'hébergement du réseau public

Les Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ont comme mandat l'accueil des personnes en très grande perte d'autonomie.

Secteur Aylmer

Centre d'hébergement de soins de longue durée d'Aylmer
216, Ch. Fraser, Gatineau, Qc J9H 2H8

819 684-5317

Centre Renaissance
445, Boul. Wilfrid Lavigne, Gatineau, Qc J9H 6H9

819 684-1101

Secteur Gatineau

Maison Bon Séjour
134, rue Jean-René-Monette, Gatineau, Qc J8P 7C3

819 561-2001
819 663-2886

Résidence Champlain
510, Boul. La Vérendrye est, Gatineau, Qc J8P 8B4

819 669-7331

Résidence VIGI de l'Outaouais
565, Boul. De l'Hôpital, Gatineau, Qc J8V 3T4

819 568-7434

Secteur Hull

Résidence Foyer du Bonheur
125, Boul. Lionel-Émond, Gatineau, Qc J8Y 5S8

819 770-1880

Résidence la Pietà
273, rue Laurier, Gatineau, Qc J8X 3W8
Centre de jour de la Résidence La Pietà

819 771-1112

819 771-1112
Poste 403

La Maison Fleur-Ange
Service d'hébergement communautaire pour les personnes souffrant de la maladie d'alzheimer. **Contactez une conseillère de la Société d'Alzheimer de l'Outaouais.**

819 777-4232



Programmes d'aide pour l'adaptation ou la rénovation d'un logement

Il existe trois programmes d'aide en ce qui a trait à l'adaptation de logement :
Vous pouvez vous informer de ces programmes en vous adressant au Service de l'urbanisme et du développement durable de Gatineau au 819-595-7331 ou aux bureaux de votre MRC pour les personnes des régions

Voici quelques exemples des adaptations possibles de domicile :

- Porte d'entrée électronique
- Tiroir coulissant pour faciliter l'accès
- Douche avec des barres de sécurité
- Lève-personne
- Etc.

Programme d'adaptation de domicile (PAD)

- Pour toute personne handicapée ou en perte d'autonomie limitée dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes
- Évaluation par un ergothérapeute du CLSC
- L'aide financière varie de 16 000\$ à 33 000\$ par personne handicapée ou en perte d'autonomie
- Inscription par le CLSC
- Les adaptations effectuées sont payées à 100% par le Gouvernement du Québec.

Logements adaptés pour aînés autonomes (LAAA)

Personnes âgées de 65 ans et plus

Difficulté à accomplir certaines activités quotidiennes à leur domicile et en y apportant des adaptations mineures

(exemples : siège plus élevé pour la toilette, rampe d'appui)

Le revenu total du ménage ne dépasse pas certains revenus maximums admissibles (ménage à faible revenu)

Avoir un revenu par ménage d'au plus :

28 000\$ si vous habitez seul;

33 000\$ si vous habitez avec une ou deux personnes;

38 500\$ si vous habitez avec trois ou quatre personnes;

46 000\$ si vous habitez avec cinq personnes ou plus.

Subvention maximum:

1 750\$ (quelqu'un que l'on connaît fait les travaux et visite d'un inspecteur)

3 500\$ (fait par un entrepreneur reconnu par la Régie du bâtiment)

Une subvention ultérieure peut être demandée par la même personne mais seulement au bout de 3 ans. Subvention pour locataire ou propriétaire.

Programme Rénovation Québec (PRQ)

- S'applique à tout bâtiment d'habitation situé surtout dans les vieux quartiers construits avant 1975. Pour vérifier si votre bâtiment fait partie de ce critère, il faut appeler la Ville de Gatineau ou votre MRC et leur demander si votre bâtiment rencontre les critères suivants soit qu'il soit situé dans un vieux quartier et l'âge du bâtiment.
- Les travaux visent principalement des gros travaux extérieurs (toiture, fenêtres, portes...)
- La subvention est fixée à un maximum de 65% du coût total des travaux admissibles (de 10 000\$ pour une maison unifamiliale à 20 000\$ pour un 2-3 logis)

Cette subvention est accessible pour toute personne indépendamment de l'âge de la personne et rencontrant les critères requis (localisation et âge du bâtiment)

- Cette demande de subvention peut être renouvelée pour le même bâtiment après 10 ans.

La subvention est fixée à un maximum de 65% du coût total des travaux admissibles, sans dépasser 10 000\$ par bâtiment. Un minimum de 2 500\$ de travaux est exigé.

Vérifier avec les autorités concernées les critères d'éligibilité et les montants accordés qui peuvent varier selon les budgets en vigueur.



LOISIRS

Académie des Retraités de l'Outaouais (ARO)

331, boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3
aro2@videotron.ca
www.academiedesretraites.ca

Activités socioculturelles pour les personnes âgées

Bénévolat

Volet inter-générationnel

Volet culturel (solidarité internationale, théâtre, chorale)

Cours et ateliers divers

Conférences

Sorties sociales et culturelles

819 776-5052



Action Aide Loisir Papineau (AALP)

1165, route 321 Nord, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0
actionaideloisir@tlb.sympatico.ca
www.petite-nation.Qc.ca/aalpn

Activités, en groupe ou individuelles, culturelles et sportives pour des personnes vivant avec un handicap physique et/ou de la déficience intellectuelle

819 983-2648

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Âné(e)s du Fil d'Argent (Les) (secteur Gatineau) 89, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B8 andre_bertrand@videotron.ca</p> <p>Activités sociales pour aînés whist militaire soupers mensuels fête de Noël, cabane à sucre, souper-théâtre, petit voyage</p> | <p>819 663-8175</p> |
| <p>Les Aînés du Mercredi soir Jeu de poches baseball</p> | <p>819 986-3445</p> |
| <p>Aînés en patins (Les)</p> | <p>819 771-1330</p> |
| <p>Amicale des philatelistes de l'Outaouais (L') • Activités pour les collectionneurs de timbres</p> | <p>613 830-4744</p> |
| <p>Amicale de Thurso (L') 97, rue Howard, Thurso, Qc, Canada J0X 3B0 alineperiard@sympatico.ca</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives.</p> | <p>819 985-2148</p> |
| <p>Amis du 83 Front (Les)</p> | <p>819 777-7328</p> |
| <p>Amis de Saint-Jean-Bosco (Les) 47 A, rue Booth, Gatineau, Qc J8Y 3G9 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités récréatives les jeudis</p> | <p>819 772-9825</p> |
| <p>Amis de Saint-Joseph (Les) (secteur Hull) 204-125, boulevard Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 1J9 Activités à l'Église Saint-Joseph (245, boul. Saint-Joseph, Hull)</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 770-7156</p> |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Amis de St-Raymond (Les)</p> <p>Activités de danse</p> | <p>819 643-1827</p> |
| <p>Amis du Manoir Saint-Joseph (Les) 24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 manoirjoseph@gmail.com</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hébergement temporaire ou permanent • Repos, soutien, aide à la vie quotidienne (AVQ) et à la vie domestique (AVD) : entretien ménager, lavage, etc. • Loisirs, exercices et activités physiques | <p>819 648-5905</p> |
| <p>Amitié Notre-Dame de Grâce</p> <p>Rencontres pour aînés</p> | <p>819 777-6634</p> |
| <p>Association des auteurs et auteures de l'Outaouais aaao@videotron.ca</p> | <p>819 778-1560</p> |
| <p>Centre Action Générations des aînés de la Vallée de la Lièvre Cafés-rencontres, cours et activités diverses</p> | <p>819 281-4343</p> |
| <p>Association des bleuets de l'Outaouais bleuetoutaouais@hotmail.com Activités sociales permettant aux personnes originaires du Saguenay Lac St-Jean de se rencontrer</p> | <p>613 859-7865</p> |
| <p>Association des Loisirs de la Guadeloupe Activités d'artisanat</p> | <p>819 771-9098</p> |
| <p>Association des loisirs pour les Handicapés de la Lièvre Activités de loisirs les fins de semaine</p> | <p>819 986-2305</p> |
| <p>Association récréative de Templeton 13, rue du Curé-Labelle, Gatineau, Qc J8P 1X7</p> <p>Centre récréatif Activités pour aînés</p> | <p>819 663-8901</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Association des retraitées et retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec—A.R.E.Q. Gatineau</p> <p>Implication sociale et activités diverses telles que: bridge, golf, quilles, scrabble, etc.</p> | <p>819 246-4987</p> |
| <p>Centre Action générations des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre 390, avenue de Buckingham. Gatineau, Qc J8L 2G7 centreactiongeneraiondesaines@videotron.ca www.centreactiongenerationsdesaines.com</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cafés-rencontre • Conférences • Ateliers santé • Ateliers bricolage • Clubs de marche, scrabble, bridge, dard | <p>819 281-4343</p> |
| <p>Centre de rencontre Arc-en-ciel 448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7</p> <p>Maintien à domicile des personne âgées Repas communautaires Activités pour les aînés Mercredi: cartes, diner, bingo Vendredi: cours de danse en ligne 4 sorties durant l'année.</p> | <p>819 243-2536</p> |
| <p>Centre d'entraide aux aînés (secteur Hull) 331, boulevard Cité des Jeunes, bur 101. Gatineau, Qc J8Y 6T3 centredentraideauxaines@videotron.ca www.entraideauxaines.ca</p> <p>Offre des programmes et des services pour les aînés</p> <ul style="list-style-type: none"> • accompagnement-transport • appel téléphonique d'amitié • visite d'amitié • journée d'épicerie • journée d'activités • Service de répit • groupe d'entraide pour les proches aidants • projet sur la sensibilisation pour les proches aidants | <p>819 771-6609</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Centre des aînés de Gatineau 196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc Canada J8P 0E6 cag@videotron.ca www.ainesdegatineau.ca</p> <p>Centre de jour visant le bien-être et l'autonomie des aînés clinique d'impôt, soins de pied, conférences</p> <p>Divers ateliers, cours et activités</p> | <p>819 663-3305</p> |
| <p>Centre des aînés de Riviera (secteur Gatineau) 288, rue Lebaudy, Gatineau, Qc J8V 3W4 Lieu des activités: Centre communautaire Limbour, 288 chemin Lebaudy, Gatineau Organisations civiques et activités amicales pour aînés</p> | <p>819 568-7213</p> |
| <p>Centre des aînés de Riviera et des environs inc. Septembre à mai: pétanque, Vie-Active, peinture, cartes, sacs de sable, bingo, diners, voyages, etc. Juin à août: pétanque, pique-niques, golf, mini-putt, souper-partage etc.</p> | <p>819 827-2119</p> |
| <p>Centre du sourire (secteur Buckingham) Activités sociales, bingo, cartes, voyages, dîners, conférences</p> | <p>819 986-5906</p> |
| <p>Cercle féminin LA-MI • Artisanat, rencontres et ateliers</p> | <p>819 684-1057</p> |
| <p>Cercle des fermières Aylmer Ateliers divers de couture, tricot, tissage, bricolage</p> | <p>819 682-2436</p> |
| <p>Cercle des Fermières de Buckingham Ateliers divers</p> | <p>819 986-8562</p> |
| <p>Cercle des fermières de Gatineau</p> | <p>819 669-5982</p> |
| <p>Cercle des fermières de Masson</p> | <p>819 281-3387</p> |
| <p>Cercle des fermières de Touraine</p> | <p>819 568-8388</p> |
| <p>Cercle Marguerite Dufrost (secteur Buckingham) #1038 des filles d'Isabelle Soutien aux familles, entraide, etc.</p> | <p>819 986-7422</p> |



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>Chénéd'or - FADOQ (Chénéville) 85, rue Principale, Chénéville, Qc J0V 1E0 yvonnetheriault@hotmail.com</p> <p>Organise des rencontres récréatives pour aînés Jeux, bingo, danses, voyages, soupers communautaires, etc.</p> | <p>819 428-1928</p> |
| <p>Chevaliers de l'âge d'or de Gatineau (Les) (secteur Gatineau) 89, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B8 pierregauthier2@videotron.ca</p> <p>Activités et souper mensuel avec theme</p> | <p>819 246-7413 ou 819 663-7818</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb 690, Boul. St-Joseph, Gatineau, Qc J8Y 4A8</p> | <p>819 777-3266</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb Conseil 2880 175, rue Jean-René-Monette, Gatineau, Qc</p> | <p>819 663-6107</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb 635, boul de la Gappe, Gatineau, Qc J8T 8H9</p> | <p>819 568-4401</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb Conseil 5281</p> | <p>819 684-5552</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb St-Médard (secteur Aylmer)</p> | <p>819 773-1858</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb (secteur Masson-Angers) Conseil 7263</p> | <p>819 281-5624</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb Conseil Buckingham 2056 480, rue des Pins, Gatineau, Qc J8L 2X2</p> | <p>819 986-5674</p> |
| <p>Chevaliers de Colomb de Touraine 1, ch des Érables, Gatineau, Qc</p> <p>Activités diverses et soirées sociales hebdomadaires</p> | <p>819 243-6006</p> |
| <p>Club d'âge d'or Belle Montée 516, rue Notre-Dame, Montebello, Qc J0V 1L0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 423-6916</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>Club de cartes Sainte-Bernadette de Hull 8, rue Braves-du-coin, Gatineau, Qc J8X 1X4</p> | <p>819 771-5525</p> |
| <p>Club d'âge d'Or de la Bonne Humeur Paroisse de l'Ange Gardien—Angers Cartes, bridge, dard</p> | <p>819 986-6358</p> |
| <p>Club d'âge d'Or de Duhamel 1890, rue Principale, local 2, Duhamel, Qc J0V 1G0 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 428-7475</p> |
| <p>Club d'âge d'Or de Fassett 19, rue Gendron, local 4, Fassett, Qc J0V 1H0 manon.cyr101@videotron.ca Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 423-6232</p> |
| <p>Club de l'âge d'Or de Fort-Coulonge 566, rue Baume, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 583-3561</p> |
| <p>Club d'Âge d'Or de Limbour Cartes, bingos, billard</p> | <p>819 561-3776 Ou 819 243-4342</p> |
| <p>Club d'âge d'Or des amis et des amies du soleil inc. Vie active, bingo, pétanque, cartes, quilles, voyages, soupers</p> | <p>819 246-3668</p> |
| <p>Club de l'âge d'Or des retraités de la Résidence Frontenac 79, rue Frontenac, Gatineau, Qc J8X 4H5 roxanne.lacroix@reveraliving.com www.reveraliving.com Vie active et activités pour tous Soirées thématiques</p> | <p>819 663-1871</p> |
| <p>Club d'âge d'Or de Templeton (secteur Gatineau) 861, boulevard Saint-René Est, Gatineau, Qc J8P 1V1 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 778-2771</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Club de l'âge d'Or l'Amicale Laurent-Groulx (secteur Hull) 1, rue Levesque, Gatineau, Qc J8Y 4V7</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 778-1605</p> |
| <p>Club d'âge d'Or les Amis du Soleil (secteur Gatineau) 315, rue Migneault, Gatineau, Qc J8P 7A3</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 281-8602</p> |
| <p>Club de l'âge d'Or les Amis populaires de Masson Centre des services 57, chemin Montréal Est, Salle des organismes, Gatineau, Qc J8M 1Y6</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 986-8898</p> |
| <p>Club de l'âge d'Or les Bons copains du Grand Gatineau (secteur Masson-Angers) 118, rue Laurent, Gatineau, Qc J8L 1S9</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 281-8782</p> |
| <p>Club d'âge d'Or Renaissance de Hull 39, rue Leduc, Gatineau, Qc J8X 3A3</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 771-1683</p> |
| <p>Club d'Âge d'Or Sainte-Maria-Goretti de Gatineau Cartes et bingo le mardi à 13h</p> | <p>819 663-6290</p> |
| <p>Club de l'âge d'or Saint-Jean-de-Brébeuf de Gatineau (secteur Gatineau) 448, rue Pointe Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7 jhuardclubsjb@gmail.com</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 669-5561</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p>Club de l'âge d'or Saint-Luc-de-Buckingham Centre communautaire et culturel de la Ville de Gatineau 181, rue Joseph. Gatineau, Qc J8L 1G6 msbeaubien@xplornet.ca</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 986-1600</p> |
| <p>Club d'âge d'Or Saint-Mathieu 12, rue Picardie, Gatineau, Qc</p> <p>Activités les jeudis à 13h</p> | <p>819 246-1440</p> |
| <p>Club Âge d'Or St-Paul Aylmer (secteur Aylmer) Centre Ernest Lattion, 30, rue Court, Gatineau Activités diverses</p> | <p>819 684-5279 819 684-7347</p> |
| <p>Club d'Âge d'Or St-Rédempteur</p> | <p>819 778-6784</p> |
| <p>Club des aînés de la Baie (Papineauville) 277, rue Papineau, Papineauville, Qc J0V 1R0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 427-6492</p> |
| <p>Club des aînés de Namur 326, rue de la Forge, Namur, Qc J0V 1N0 suzanne.marcom@tlbsympatico.ca</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 426-2359</p> |
| <p>Club des aînés de Notre-Dame-de-la-Paix 111, rang Procule Nord, Notre-Dame-de-la-Paix, Qc J0V 1P0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 522-6695</p> |
| <p>Club des aînés Anglophones de Gatineau Friendship Club of Gatineau</p> <p>Bingo, curling, danse, pool, shuffleboard, golf, conditionnement physique, etc. Les mardis et jeudis en avant-midi</p> | <p>819 243-3453</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Club des aînés de Ripon 55, rue Major, appartement 6, Ripon, Qc J0V 1V0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 983-2080</p> |
| <p>Club des aînés de Saint-Sixte 1, montée Dumouchel, Saint-Sixte, Qc J0X 3B0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 983-2065</p> |
| <p>Club les aînés Saint-Grégoire (secteur Buckingham) 62, chemin du Moulin Rouge Gatineau, Qc J8L 4B8 collette.fillion@hotmail.com</p> <p>Activités récréatives, sportives et culturelles pour aînés</p> | <p>819 281-7117</p> |
| <p>Club des aînés(es) de Saint-René (secteur Gatineau) 400, rue Raymond Gatineau, Qc J9P 2H4</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 643-2610</p> |
| <p>Club de l'Amitié de Plaisance 297B, rue Principale, Plaisance, Qc J0V 1S0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 427-5260</p> |
| <p>Club de bridge du Parc ginhub@3web.com</p> <p>Cours et séances de bridge novice et intermédiaire (coût)</p> | <p>819 770-3917</p> |
| <p>Club de Bridge Duplicata</p> <p>Parties de bridge et cours offerts au Centre des Aînés 196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc Canada J8P 0E6</p> | <p>819 561-2051</p> |
| <p>Club de Curling de Buckingham</p> | <p>819 986-3781</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Club Diamant Sacré-Coeur <ul style="list-style-type: none"> • Activités récréatives pour aînés | 819 771-1046 |
| Club de la Fraternité (secteur Buckingham) The Buckingham Friendship Club Cartes, bingo, scrabble les mercredis pm à la salle des Chevaliers de Colomb, activités diverses | 819 986-5596 |
| Club des ornithologues de l'Outaouais www.coo.qc.ca <ul style="list-style-type: none"> • Observation, protection et conservation des oiseaux • Activités saisonnières | 819 778-0737 |
| Club les flèches d'argent de Hull <ul style="list-style-type: none"> • Cours de tir à l'arc et pratique | 819 776-0860 |
| Club poches-baseball Les aînés et aînées du mercredi soir (secteur Buckingham) Complexe communautaire et culturel 181, rue Joseph, Gatineau, Qc J8L 1G6 larosepauline@videotron.ca <ul style="list-style-type: none"> • jeux de poches-baseball hebdomadaires • deux soupers avec danse durant la saison | 819 986-3600 819 986-6760 |
| Club de quilles Joyeux compagnons (secteur Masson-Angers) 105, rue Des Corbières, Gatineau, Qc J8M 1L9 frank-gigi@videotron.ca Activités récréatives et sociales pour les aînés | 819 986-1940 |
| Club Renaissance <ul style="list-style-type: none"> • Club d'artisanat tous les mercredis | 819 771-1683 |
| Club de scrabble | 819 643-2360 |
| Club de scrabble | 819 561-6455 |
| Club de scrabble de Buckingham 390, ave Buckingham Les mercredis 13h15, contribution requise, jeu disponible sur place | 819 986-1164 |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Club du sourire de Notre-Dame-de-la-Guadeloupe (secteur Hull) 30, rue Saint-Onge, Gatineau, Qc J8Y 5T6 Activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 777-3529</p> |
| <p>Club FADOQ Sainte-Thérèse de la Gatineau CP 130, Sainte-Thérèse de la Gatineau, Qc J0X 2X0</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 449-7964 (même numéro que la bibliothèque municipale)</p> |
| <p>Club Vallée d'or Saint-André-Avellin 530, rue Charles-Auguste-Montreuil, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 ml-lavigne@hotmail.com</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | <p>819 983-2270</p> |
| <p>Comité régional troisième âge Papineau (CR3A) 134, rue Principale, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 cr3a@tlb.sympatico.ca www.cr3a.org</p> <p>Maintien à domicile des personnes âgées * services dans le but de briser l'isolement</p> <ul style="list-style-type: none"> • appels téléphoniques - programme PAIR • visites à domicile (visites d'amitié) • activités de groupe • vie active • clinique d'impôt (déclarations de revenus) • soutien à la paperasse | <p>819 983-1565</p> |
| <p>Corporation des aînés de la Cabane en bois rond 331, boulevard de la Cité des Jeunes, bur. 113, Gatineau, Qc J8Y 6T3 cabanecorpo07@gmail.com www.corpocabane.net</p> | <p>819 776-6015</p> |
| <p>Activités variées pour les personnes de 50 ans et plus Émeraudes (Les)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligue de sacs de sable pour femmes | <p>819 771-6193</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Entre deux roues 124, rue Ste-Marie, Gatineau, Qc J8Y 2B1</p> <p>Activités pour personnes en fauteuil roulant Cours de peinture, ordinateur, sorties</p> | <p>819 770-2233</p> |
| <p>Escale Saint-Rosaire (L') (secteur Gatineau) 5, rue Saint-Arthur, Gatineau, Qc Canada J8T 3C3 hladeroute@videotron.ca</p> <p>Activités récréatives pour aînés</p> | <p>819 568-6044</p> |
| <p>Étoiles d'argent de Cantley 117, chemin Prud'homme. Cantley, Qc J8V 3C9 etoilesdargent@hotmail.com</p> <p>Organisations civiques et amicales</p> | <p>819 827-4268</p> |
| <p>Filles d'Isabelle Notre-Dame de la Guadeloupe</p> | <p>819 772-8404</p> |
| <p>FADOQ - Région de l'Outaouais 5B, rue St-Arthur, Gatineau, Qc, CP 12009, J8T 0C3 admin@fadoqoutaouais.qc.ca www.fadoqoutaouais.qc.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soutien à l'organisation et au fonctionnement des clubs affiliés • Formation et informations • Représentations, défense des droits • Soutien, activités sociales et collectives | <p>819 777-5774</p> |
| <p>Fondation pour les aînés de l'Outaouais 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3 fao@vl.videotron.ca</p> <p>Lieu de rassemblement pour les aînés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comités de travail • Bingos • Jardins • Philantropie, etc. | <p>819 777-3595</p> |
| <p>Groupe de danse Joie de vivre (secteur Aylmer) Centre Ernest-Lattion, 30, rue Court, Gatineau, Qc</p> <p>Pratique de danse sociale et en ligne Cours offerts</p> | <p>819 684-9905</p> |



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Groupe Entre-femmes de l'Outaouais 115, Boul. Sacré-Coeur, local 208, Gatineau, Qc J8X 1C5 info@entrefemmes.ca Www.entrefemmes.ca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conférences, ateliers, café d'art, etc. | <p>819 776-3694</p> |
| <p>Groupe plaisir-danse d'Aylmer Danse sociale Danse en ligne Ouvert à tous les secteurs</p> | <p>819 771-5570</p> |
| <p>Joyeux Copains (Les)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartes, bingos, soirées, voyages, etc. | <p>819 771-4989</p> |
| <p>Joyeux Lorettois (Les)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme Vie Active, bingo, cartes, sacs de sable, cours de danse en ligne, artisanat, billard, ping-pong. | <p>819 771-0055</p> |
| <p>Joyeux Retraités (Les)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vie Active, activités sociales | <p>819 777-7639</p> |
| <p>Légion canadienne de Buckingham</p> | <p>819 986-8246</p> |
| <p>Légion canadienne de Gatineau</p> | <p>819 663-6405</p> |
| <p>Légion canadienne Pointe-Gatineau</p> | <p>819 561-8103</p> |
| <p>Maison de la famille l'Étincelle 20-A, chemin de la Beurrerie, La Pêche, Qc J0X 2W0</p> <p>Personnes démunies. Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.</p> | <p>819 456-4696</p> |
| <p>Ligue de cribble d'Aylmer</p> | <p>819 684-9492</p> |
| <p>Ligue de sacs de sable</p> | <p>819 281-4972</p> |
| <p>Ligue de sacs de sable Deschênes (secteur Aylmer)</p> | <p>819 684-1416</p> |
| <p>Maison de la famille de Gatineau 69, avenue Gatineau, Gatineau, Qc J8T 4J4 www.maisonfg.org</p> <p>Enfance/Famille. Défendre et promouvoir les intérêts des familles. Centre de services communautaires. Entraide familiale.</p> | <p>819 568-6830</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Maison de la famille Petite-Nation 14, rue Hubert-Saint-Louis, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0</p> <p>Enfance/Famille. Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.</p> | <p>819 983-4384</p> |
| <p>Maison de la famille du Pontiac 161, rue Principale, C. P. 280, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0</p> <p>Personnes démunies /Famille/Enfance. Accueillir, intégrer et supporter toutes les familles défavorisées. Fournir des services d'aide et d'entraide Défendre et promouvoir les droits et intérêts des familles.</p> | <p>819 683-1337</p> |
| <p>Maison de la famille de Quyon 1074, rue Clarendon, Case postale 39, Pontiac, Qc J0X 2V0</p> <p>Enfance/Famille. Défense et promotion des intérêts des familles, aide et entraide. Prévention.</p> | <p>819 456-2808</p> |
| <p>Maison de la famille de la Vallée-de-la-Gatineau 224, rue Notre-Dame, Maniwaki, Qc J9E 2J5 maisondefamillevg@videotron.ca Activités récréatives pour les familles</p> | <p>819 441-0282</p> |
| <p>Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre 321, avenue de Buckingham, Gatineau, Qc J8L 2G4 www.mdf-valleedelalievre.ca</p> <p>Enfance/Famille. Service d'aide et d'entraide aux familles. Défense et promotion des intérêts des familles, prévention.</p> | <p>819 281-4359</p> |
| <p>La Maison des auteurs Parc Jacques Cartier de Gatineau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expositions et visites patrimoniales • Conférences, • Ateliers • Soirées littéraires • Soirées musicales | <p>819 568-8208</p> |
| <p>Modélistes ferroviaires de Gatineau (Les) (secteur Gatineau) 95, rue East, Gatineau, Qc Chalet Parc Lavictoire Vag.jb@sympatico.ca</p> <p>Les mardis soirs 19h30 Trains miniatures, construire, opérer sur l'échelle HO Maquettes, expositions</p> | <p>819 561-0589</p> |



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Retraités à vélo (Les) | 819 772-8634 |
| <p>Société de généalogie de l'Outaouais (La) 855, Boul. De la Gappe, Gatineau, Qc J8T 8H9 sgo@genealogieoutaouais.com Www.genealogieoutaouais.com</p> <p>Favorise la recherche en généalogie et la promotion de la rédaction de l'histoire des familles. Centre de recherches. Ateliers d'initiation et conférences variées.</p> | 819 243-0888 |
| <p>Société d'Histoire de Buckingham (La) Musée au 379, rue de Buckingham</p> <p>Conservation du patrimoine et de l'histoire, activités d'information, expositions soc_hist_buck@hotmail.com Www.histoiredebuck.com</p> | 819 281-7111 |
| <p>Société d'histoire de l'Outaouais (La) Michel.prevost@uottawa.ca</p> | 613 562-5824 |
| <p>Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais (La) sheoutaouais@gmail.com www.sitesheo.wordpress.com</p> <p>Jardins, conférences, ateliers, etc</p> | 819 684-7244 soir et fin de semaine |
| <p>Vives la joie à Lac-des-Plages (Les) 2053, chemin du Tour du Lac, Lac-des-Plages, Qc J0T 1K0 micheline.tessier2@tlb.sympatico.ca</p> <p>Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives</p> | 819 426-2073 |



SANTÉ PHYSIQUE

SANTÉ MENTALE

SOINS PALLIATIFS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>Aidants unis pour recréer ensemble des soutiens 230, rue des Draveurs, Gatineau, Qc J9J 1K5 www.aupres.ca</p> <p>Personnes ayant des problèmes de santé mentale. Service d'accompagnement donné par des usagers en santé mentale (appelés pairs aidants) pour d'autres usagers en santé mentale ayant pour but de briser l'isolement social de ces deux groupes de personnes.</p> | <p>819 557-0789</p> |
| <p>Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki) 177, rue des Oblats, Maniwaki, Qc J9E 1G5 Www.albatrosmi.ca</p> <p>Aide à domicile Gardiennage Transport-accompagnement Accompagnement des malades dans leur dernière étape de vie à domicile</p> | <p>819 449-4932</p> |
| <p>Alcooliques anonymes</p> <ul style="list-style-type: none">• Aide pour les personnes ayant un problème avec leur consommation d'alcool. | <p>819 663-2676</p> |
| <p>Ambulance Saint-Jean 74, boul. Greber, Gatineau, Qc J8T 3P8 Julie.samson@qc.sja.ca</p> <p>Organisme offrant des cours de secourisme, de réanimation cardio-respiratoire et de massage cardiaque.</p> | <p>819 561-6945 819 213-0880</p> |
| <p>Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais 405, rue Notre-Dame, Gatineau, Qc J8P 1L7 Amicable.handicapes@videotron.ca www.pages.infinet.net amicales</p> <p>Activités de jour pour les personnes vivant avec une déficience physique.</p> | <p>819 663-2999</p> |



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>Amis du Manoir Saint-Joseph (Les) 24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 manoirjoseph@gmail.com</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hébergement temporaire ou permanent • Repos, soutien, aide à la vie quotidienne (AVQ) et à la vie domestique (AVD) : entretien ménager, lavage, etc. • Loisirs, exercices et activités physiques | <p>819 648-5905</p> |
| <p>Arche Agapè (L') 19, rue Hanson, Gatineau, Qc J8Y 3M4 www.archeagape.org</p> <p>Les Jouets d'arc-en-ciel (secteur Hull) 87, Boul Saint-Joseph, Gatineau, Qc J8Y 3W6 www.larche.ca/en/communities/agape jouets_arc_en_ciel@yahoo.com</p> <p>Atelier protégé : emploi pour les personnes ayant une déficience intellectuelle Lavage et désinfection de jouets provenant de garderie en milieu familial</p> | <p>819 770-2000</p> <p>819 772-1311</p> |
| <p>Association canadienne de la dystrophie musculaire</p> | <p>613 232-7334</p> |
| <p>Association canadienne de la maladie coeliaque</p> | <p>613 728-1156</p> |
| <p>Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO) 115, boul. Sacré-Coeur, Gatineau, Qc J8X 1C5 adoo@qc.aira.com</p> <p>Promotion et défense des droits des personnes avec un problème auditif. Informations, références, ateliers</p> | <p>819 770-9653</p> |
| <p>Association des neurotraumatisés-Région de l'Outaouais (ANO) 115, boul. Sacré-Coeur, Gatineau, Qc J8X 1C5 www.ano.ca</p> <p>Services offerts aux personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC): information, groupes de support, services psychosociaux, réintégration sociale</p> | <p>819 770-8804</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Association des personnes handicapées visuelles de l’Outaouais (APHVO) 109, rue Wright, bureau 411, Gatineau, Qc J8X 2G7 aphvo@videotron.ca www.aphvo.qc.ca</p> <p>Accueil, information et références. Promotion et défense des droits des personnes ayant une déficience visuelle.</p> | <p>819 771-5417</p> |
| <p>Association des personnes vivant avec la douleur chronique (APVDC) 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 211, Gatineau, Qc J8X 1C5 info@apvdc.ca</p> <p>Lieu d’échange et de soutien qui permet de briser l’isolement et de partager des outils efficaces pour surmonter leur condition et mieux gérer la douleur.</p> | <p>819 246-4932</p> |
| <p>Association pour l’intégration communautaire de l’Outaouais (APICO) 405, boul. Maloney est, Gatineau, Qc J8P 6Z8 apico@bellnet.ca www.apico.ca</p> <p>Activités récréatives, soutien et information aux personnes ayant une déficience intellectuelle ainsi qu’à leurs proches.</p> | <p>819 669-6219</p> |
| <p>Association pour l’intégration communautaire de la Vallée-de-la-Gatineau “La Lanterne” 8, chemin des Optimistes, La Pêche, Qc J0X 2W0 www.lalanterne.ca</p> <p>Services offerts aux personnes avec déficience intellectuelle: centre de jour, défense et promotion des intérêts, favoriser l’intégration sociale, sensibilisation auprès de la population</p> | <p>819 456-4896</p> |
| <p>Association pulmonaire du Québec Information, soutien psychologique</p> | <p>514 287-7400</p> |
| <p>Association québécoise des personnes aphasiques</p> | <p>514 277-5678</p> |
| <p>Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation 358, rue Rossy, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 www.atelierfspn.org</p> <p>Formation sociale et professionnelle, activités préparatoires à l’emploi pour personnes avec déficience intellectuelle et déficience physique et santé mentale.</p> | <p>819 983-6373</p> |



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>Bureau Régional d'Action-Sida (BRAS) Outaouais 109, rue Wright, bureau 03, Gatineau, Qc J8X 2G7 info@lebras.qc.ca</p> <p>Services d'aide offerts aux personnes atteintes du VIH ou du SIDA ainsi qu'à leurs proches</p> | <p>819 776-2727</p> |
| <p>C.A.P. Santé Outaouais 92, boul. St-Raymond, bureau 204, Gatineau, Qc J8Y 1S7 www.capsanteoutaouais.org</p> <p>Services d'information et de promotion d'entraide en santé mentale.</p> | <p>819 771-2277</p> |
| <p>Centre d'action bénévole de Gatineau Programme PAIR</p> <p>Appels téléphoniques de sécurité Appels pour prise de médicaments</p> | <p>819 568-0747</p> |
| <p>Centre C.A.R.M.E.N. 253, rue Bellehumeur, Gatineau, Qc J8T 8N8 www.centrecarmen.ca</p> <p>Services professionnels gratuits axés sur des approches complémentaires de soins, afin de promouvoir la qualité de vie des personnes malades et de soutenir les membres de leurs familles.</p> | <p>819 243-0037</p> |
| <p>Centre d'aide 24/7 Service d'intervention téléphonique ou sur place en situation de crise ou de détresse, 24 heures par jour, 7 jours sur 7.</p> | <p>819 595-9999</p> |
| <p>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) cavac-07@infonet.ca http://www.cavac.qc.ca/</p> <p>Services : Information sur les droits des victimes ou témoins d'actes criminels, accompagnement au cours des démarches judiciaires et référence aux ressources spécialisées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information post-traumatique • Information sur les droits et les recours • Assistance technique • Accompagnement • Orientation vers les services spécialisés médicaux, sociaux ou juridiques | <p>819 778-3555</p> <p>1 800 331-2311</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p>CALAS Outaouais (Centre d'Aide et de Lutte aux Agressions Sexuelles de l'Outaouais) CP 1872, succ. Hull, Gatineau, Québec J8X 3Z1 calas@bellnet.ca Site: www.calas.ca</p> <p>Le CALAS de l'Outaouais est un organisme à but non lucratif fondé en 1977 pour venir en aide aux femmes qui ont été agressées sexuellement et pour lutter contre la violence sexuelle. Par son travail d'aide directe, le CALAS soutient les femmes de 12 ans et plus, ayant vécu une agression à caractère sexuel sans égard à leur origine ethnique, à leur orientation sexuelle ou à leur handicap.</p> | <p>819 771-1773</p> <p>1 866 757-7757</p> |
| <p>Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Maniwaki Case postale 273, Maniwaki, Qc J9E 3C9</p> <p>Aide aux femmes 12 ans et plus victimes d'agressions sexuelles, soutien, information, accompagnement à la police, groupes, ateliers.</p> | <p>819 441-2111</p> |
| <p>Centre de rencontre Arc-en-ciel (secteur Gatineau) 448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7</p> <p>Maintien à domicile des personnes âgées</p> | <p>819 243-2536</p> |
| <p>Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes - Outaouais (secteur Hull) CAAP Outaouais 92, boul. Saint-Raymond, bureau 203, Gatineau, QC J8Y 1S7 caap-out@videotron.ca www.caap-outaouais.ca/accueil.html</p> <p>Assistance et accompagnement aux usagers du réseau de la santé et des services sociaux qui désirent déposer une plainte en regard des services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir. Services gratuits et confidentiels</p> | <p>819 770-3637</p> |
| <p>Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO) 92, rue St-Jacques, Gatineau, Qc J8X 2Z2 toxico@ciptoc.qc.ca Www.cipto.qc.ca</p> <p>Interventions auprès des personnes ayant des problèmes liés à l'alcool et aux drogues (réduction des méfaits) et prévention en toxicomanie.</p> | <p>819 770-7249</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <p>Centre Intervalle Pontiac 230, route 148, case postale 1171, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 Activités de réadaptation et de réintégration sociale. Hébergement de courte et longue durée. Répit dépannage et accompagnement communautaire pour la clientèle sévère et persistante.</p> | <p>819 683-3257</p> |
| <p>Centre de réadaptation La RessourSe 135, Boul. St-Raymond, Gatiineau, Qc J8Y 6X7 Programme de réadaptation pour personne ayant une déficience physique significative et persistante, que ce soit au niveau moteur, visuel, auditif, de la parole ou du langage.</p> | <p>819 777-6261</p> |
| <p>Centre des aînés de Gatineau (secteur Gatineau) 196, rue Notre-Dame Gatineau, QC Canada J8P 0E6 cag@videotron.ca www.ainesdegatineau.ca Centre de jour visant le bien-être et l'autonomie des aînés Programme PAVRE pour rejoindre des aînés vulnérables et à risque d'exclusion Programme HébergeVac-Desjardins pour l'hébergement temporaire de court séjour pour personnes âgées en perte d'autonomie.</p> | <p>819 663-3305</p> |
| <p>Centre Inter-Section H.A.G. 1232, boul. St-René Ouest, Gatineau, Qc J8T 6H3 info@inter-section.ca Réinsertion et réadaptation sociale pour personne éprouvant des problèmes affectant sa santé mentale.</p> | <p>819 568-4555</p> |
| <p>Centre Mechtilde Maison d'aide et d'hébergement pour femme victime de violence et à risque d'itinérance.</p> | <p>819 777-0887 Urgence 819 777-2952</p> |
| <p>Centre Serge Bélair 16, chemin Church, R.R. 4, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 Offre un service de gardiennage, de dépannage et de répit aux familles ayant à leur charge des personnes en perte d'autonomie. (déficience intellectuelle)</p> | <p>819 683-5669</p> |
| <p>Clinique de la Mémoire de l'Outaouais 160 boul. de l'Hôpital, Suite 30 Gatineau, QC J8T 8J1</p> | <p>819 510-1000 Poste 270</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Comité de bénévolat pour la région Pontiac Ouest 1226 A, route 148, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 transportaction@personainternet.com</p> <p>Accompagnement-transport pour les personnes âgées pour rendez-vous médicaux.</p> | <p>819 689-5174</p> |
| <p>Comité de transport bénévole d'Otter Lake 305, rue Martineau, Otter Lake, Qc J0X 2P0 transportotterLake@yahoo.com</p> <p>Accompagnement-transport pour personnes âgées pour rendez-vous médicaux</p> | <p>819 647-3453 819 453-7290 819 453-7352 819 453-7675</p> |
| <p>Comité régional troisième âge Papineau 134, rue Principale, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 cr3a@tlb.sympatico.ca cr3a.org</p> <p>Maintien à domicile des personnes âgées et services dans le but de briser l'isolement.</p> | <p>819 983-1565</p> |
| <p>Coop des 1001 corvées (La) 185, rue Henri-Bourassa, Papineauville, Qc J0V 1R0 coop1001@videotron.ca</p> <p>Maintien à domicile des aînés et personnes en perte d'autonomie.</p> | <p>819 427-5252</p> |
| <p>Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau 131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2 csadvg@videotron.ca</p> <p>Programme d'assistance individuelle aux personnes retraitées Programme PAIR Service personnalisé d'appels automatisés pour aînés afin de s'assurer de leur bon état de santé</p> | <p>819 441-0227</p> |
| <p>Deuil après suicide 1232, boul. Saint-René oust, Gatineau, Qc J8T 6H3 info@inter-section.ca</p> <p>Écoute, rencontres, intervention pour les personnes endeuillées de la région de l'Outaouais.</p> | <p>819 568-4555</p> |



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>Donne-toi une chance 1939, rue St-Louis, local 4, Gatineau, Qc J8T 4H5 www.donnetoiunechance.org</p> <p>Offrir un lieu d'entraide, de support et d'échanges aux hommes violents.</p> | <p>819 205-1451</p> |
| <p>Droits-Accès de l'Outaouais 145, rue Eddy, Gatineau, Qc J8X 2W7 www.droitaccés.com</p> <p>Information, promotion et défense des droits, accompagnement dans l'exercice des droits pour les personnes avec problème de santé mentale.</p> | <p>819 777-4746</p> |
| <p>ENRICH-Réseau Anglophone des ressources en santé communautaire 53, rue Principale, Gatineau, Qc J9H 3L4 www.enrichhealth.qc.ca</p> <p>Offrir des services communautaires en langue anglaise pour favoriser le bien-être social et la santé des familles anglophones. Vise les personnes qui souffrent d'alcoolisme, de toxicomanie ou d'autres dépendances.</p> | <p>819 777-3206</p> |
| <p>Entraide-Deuil de l'Outaouais direction@entraide-deuil.qc.ca</p> <p>Groupes d'entraide visant le mieux-être des personnes vivant un deuil suite à un décès.</p> | <p>819 770-4814</p> |
| <p>Épilepsie Outaouais 115, boul. Sacré-Coeur, Gatineau, Qc J8X 1C5 info@epilepsieoutaouais.org www.epilepsieoutaouais.org</p> <p>Aide aux personnes atteintes d'épilepsie ainsi qu'à leurs proches.</p> | <p>819 595-3331</p> |
| <p>Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau (L') 198, rue Notre-Dame, bureau 218, Maniwaki, Qc J9E 2J5 equipebenevole.hg@bellnet.ca</p> <p>Accompagnement-transport aux personnes âgées ou démunies pour rendez-vous médicaux à Gatineau, Ottawa ou Montréal</p> | <p>819 449-4003</p> |
| <p>Fondation des maladies mentales Formation, information.</p> | <p>1 888 529-5354</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Gamblers anonymes | 613 567-3271 |
| Institut national canadien pour les aveugles Service ATS Renseignements | 613 563-4021 613 567-2937 613 751-6677 |
| Jeu, aide et références 24 heures, 7 jours semaine Ligne téléphonique d'aide, d'information et de prévention pour toute personne touchée par les jeux de hasard et d'argent. | 1 800 461-0140 |
| Maison Alonzo-Wright (La) 2425A rue St-Louis, Gatineau, Qc J8V 1E7 maisonalonzowright@ncf.ca Lieu d'accueil, de repos et de cheminement pour ceux qui vivent une situation difficile, pour trouver un sens à leur existence. | 819 246-7277 |
| Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées (La) (secteur Buckingham) Aide et hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et familiale ainsi que leurs enfants. Écoute 24 h par jour, 7 jours par semaine, accompagnement, consultation, suivi. | 819 986-4710 |
| Maison Unies-Vers-Femmes (La) Maison d'accueil et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et familiale ainsi que leurs enfants. | 819 568-4710 |
| L'Autre Chez-Soi Maison d'accueil et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et familiale ainsi que leurs enfants. | 819 685-0006 |
| Les Diabétiques de l'Outaouais 331, boul. Cité-des-Jeunes, bureau 203, Gatineau, Qc J8Y 6T3 Sensibiliser, éduquer et informer sur la maladie. | 819 770-0442 |
| Mont d'Or (Le) 533, rue Baume, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 dlamoureux@lemontdor.com Favorise le mieux-être des personnes âgées ou des personnes en perte d'autonomie. Accompagnement, repas, gardiennage. | 819 683-5552 |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>Pavillon Jellinek 25, rue St-François, Gatineau, Qc J9A 1B1 jellinek@jellinek.org</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centre de consultation et de traitement lorsque dépendance à l'alcool, aux médicaments, aux drogues et au jeu, • Service externe de thérapie, • Groupes de suivi, • Groupes de soutien aux membres de l'entourage, • Programme de désintoxication. | <p>819 776-5584</p> |
| <p>Pavillon du Parc Siège social: 124, rue Lois, Gatineau, Qc J8Y 3R7 info@pavillonduparc.qc.ca www.pavillonduparc.qc.ca</p> <p>Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble envahissant du développement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • accueil, information, évaluation globale, orientation et référence • dépistage et intervention précoce • soutien à domicile • soutien à la famille • soutien à l'intégration et au maintien en milieu de garde • intervention en situation de crise • soins infirmiers • services psychosociaux • réadaptation de base: physiothérapie, ergothérapie, orthophonie, audiologie • services de nutrition • soutien technique : fournitures médicales, équipements et aides techniques • soins et assistance personnelle à domicile <p>Points de services : Des Collines, Gatineau, Hull / Aylmer, Papineau, Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau</p> | <p>819 770-1022</p> |
| <p>Programme PIED: Programme de prévention des chutes chez les aînés.</p> <p>Programme communautaire offert gratuitement via les CLSC de l'Outaouais par un professionnel de la santé. Le programme de 10 semaines vise à réduire l'ampleur et la gravité des chutes chez les personnes de 65 ans et plus vivant à domicile.</p> <p>Pour information et inscription, contactez votre CLSC.</p> | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>Programme Vie-Active (section Outaouais)</p> <p>Programme de sensibilisation et d'initiation aux bienfaits et à la pratique régulière de l'activité physique pour les personnes de 55 ans et plus.</p> <p>Plusieurs organismes de l'Outaouais offrent ce programme. Informez-vous au numéro ci-contre pour connaître les lieux qui offrent ce programme près de chez vous.</p> | <p>819 776-7665</p> |
| <p>RÉSEAU ENTRE-AIDANTS</p> <p>Formation, information, soutien psychologique</p> | <p>1 866 396-2433</p> |
| <p>Service régional d'interprétation visuelle de l'Outaouais (SRIVO)</p> <p>Service ATS pour malentendants 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 212, Gatineau, Qc J8X 1C5 srivo@qc.aira.com</p> <p>Services d'interprètes gestuels pour personnes sourdes et malentendantes.</p> | <p>819 771-7273</p> <p>819 771-6270</p> |
| <p>Services de répit du Pontiac</p> <p>Répit, soutien alimentaire, soutien aux travaux à domicile</p> | <p>819 648-5905</p> |
| <p>Société canadienne de l'arthrite</p> | <p>1 800 321-1433</p> |
| <p>Société canadienne de la sclérose en plaques (section Outaouais)</p> <p>10, rue Noël, bureau 109, Gatineau, Qc J8Z 3G5 Info.outaouais@scleroseenplaques.ca</p> <p>Groupes de soutien, conférences, prêt d'équipement, information et références, visites à domicile, journal trimestriel, dîner communautaire mensuel, sorties.</p> | <p>819 778-1450</p> |
| <p>Société canadienne du cancer</p> <p>15, rue Buteau, bureau 105, Gatineau, Qc J8Z 1V4</p> | <p>819 777-4428</p> |
| <p>Société Alzheimer de l'Outaouais québécois</p> <p>380, boul. Saint-Raymond, Gatineau, Qc J9A 1V9 saoq@saoq.org www.saoq.org</p> <p>Accueil, soutien individuel, rencontres de famille, ateliers de formation, groupes de soutien, centre de documentation, journées d'activités, chambres de répit-vacances, conférences et formations.</p> | <p>819 777-4232</p> |



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Société Huntingdon du Québec Formation, information, soutien psychologique | 514 282-4272 |
| Société Parkinson du Québec Information, soutien psychologique | 1 800 720-1307 |
| SOS Violence conjugale Service ATS pour malentendants cstdenis@sosviolenceconjugale.com Organisme offrant un service d'écoute téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, aux femmes victimes de violence conjugale. Service d'accueil, d'évaluation et de références vers des ressources aptes à leur venir en aide. | 1 800 363-9010 1 514 873-9010 |
| Tel-Aide Outaouais admin@tel-aide-outaouais.org www.tel-aide-outaouais.org Service d'écoute et d'information téléphonique, anonyme et confidentiel pour personnes se sentant seules ou déprimées, vivant une situation de crise ou songeant au suicide. | 613 741-6433 |
| UQO (Coop Quartiers en Santé) Programme En-Voyons d' l'Avant www.envoyonsdlavant.ca info@envoyonsdlavant.ca Formation à l'auto-gestion des maladies chroniques .Pour bientôt: En-Voyons d' l'Avant pour les proches aidants. | 819 360-3878 |
| SOINS PALLIATIFS | |
| Association canadienne de soins palliatifs (ACSP) info@chpca.net www.acsp.net/debut.htm | 1 800 668-2785 |
| Association québécoise des soins palliatifs info@aqsp.org www.aqsp.org Leçons de vie www.living-lessons.org/français Projet conjoint de l'Association canadienne des soins palliatifs (ACSP) et des organismes palliatifs du Canada afin de promouvoir la qualité de vie au dernier stade de l'existence. Brochure disponible: Guide des aidants. | 1 514 282-3808 1 877 203-4636 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Maison Mathieu-Froment-Savoie 170, rue Sherbrooke, Gatineau, Qc J8Y 2L6</p> <p>Centre de soins palliatifs ayant comme mission, l'accompagnement des personnes malades en phase terminale et de leurs proches.</p> <p>Certaines ressources financières sont accessibles pour les aidants prenant soin d'un être cher atteint d'une maladie en phase terminale. Consultez l'équipe soignante afin de connaître les ressources disponibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hébergement durant les dernières semaines de vie • Contrôle et soulagement de la douleur et autres symptômes • Hébergement temporaire pour du répit/dépannage durant la phase terminale | <p>819 770-3900</p> |
| <p>TRANSPORT</p> | |
| <p>Société de transport de l'Outaouais (STO) horaire</p> <p>La STO offre un service de transport adapté aux résidents de la ville de Gatineau avec services complémentaires pour personnes ayant un handicap visuel.</p> <p>Transport adapté (STO) Inscription</p> <p>Réservations et déplacements www.sto.ca</p> | <p>819 770-7900</p> <p>819 770-7900 Ext 6950</p> <p>819 773-2222</p> |
| <p>Transport spécialisé et médical de l'Outaouais enr.</p> <p>Transport adapté aux personnes handicapées, préférable de réserver 48h à l'avance. Coût applicable selon la destination.</p> | <p>819 778-1602</p> |
| <p>Transport-accompagnement (tarifs selon destination)</p> | |
| <p>Centre d'action-bénévole Accès (secteur Aylmer)</p> <p>Carte de membre requise Pour rendez-vous médicaux, para-médicaux.</p> | <p>819 684-2242</p> |
| <p>Centre Action Générations de la Vallée-de-la-Lièvre (secteur Buckingham)</p> <p>Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux</p> | <p>819 281-4343</p> |



| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Centre d'action bénévole de Gatineau (secteur Gatineau)</p> <p>Transport pour rendez-vous médicaux et para-médicaux, épicerie et besoins de base. Appelez 48h à l'avance.</p> | <p>819 568-0747</p> |
| <p>Centre d'entraide aux aînés (secteur Hull)</p> <p>Carte de membre requise. Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux Appelez 48h à l'avance.</p> | <p>819 771-6609</p> |
| <p>Centre Action générations des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (Secteur Buckingham)</p> <p>Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux Appelez 48h à l'avance.</p> | <p>819 281-4343</p> |
| <p>Allégo: Service de transport communautaire Via le Centre alimentaire Aylmer</p> | <p>819 684-0163</p> |
| <p>Centre d'action bénévole de Hull 73, boul.Montclair, local 1, Gatineau, Qc J8Y 2E8 Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux Appelez 48h à l'avance.</p> | <p>819 778-2900</p> |
| <p>Comité de bénévolat pour la région Pontiac Ouest (Campbell's Bay)</p> <p>Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux Appelez 48h à l'avance.</p> | <p>819 689-5174</p> |
| <p>Comité de transport bénévole d'Otter Lake</p> <p>Pour rendez-vous médicaux</p> | <p>819-647-3453 819-453-7290 819-453-7352 819-453-7675</p> |
| <p>Corporation des transports collectifs de la Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki)</p> | <p>819 463-1777</p> |
| <p>Corporation des Transports Adapté et Collectif de Papineau</p> | <p>819 427-6258</p> |
| <p>Corporation du transport adapté de la Vallée-de-la-Gatineau</p> | <p>819 449-7666</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>Communauto 115, boul. Sacré-Coeur, Gatineau, Qc J8X 1C5 (sur rendez-vous)</p> <p>Service d'autopartage. Alternative moins chère que la propriété et plus souple que la location. info.gatineau@communauto.com www.communauto.com</p> | <p>819 595-5181</p> |
| <p>Transport de l'âge d'or de Campbell's Bay</p> <p>Accompagnement-transport pour personnes âgées (rendez-vous médicaux)</p> | <p>819-648-2223</p> |
| <p>CSSS de Gatineau</p> | <p>819 966-6550</p> |
| <p>CSSS de la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau</p> | <p>819 449-2300</p> |
| <p>CSSS de Papineau</p> | <p>819 986-3359</p> |
| <p>CSSS de la MRC des Collines</p> | <p>819 459-1112</p> |
| <p>CSSS du Pontiac</p> | <p>1 800 567-9625</p> |
| <p>L'équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau</p> | <p>819 449-4003</p> |
| <p>Mont-d'Or</p> | <p>819 683-5552</p> |
| <p>Société de transport de la Pêche</p> | <p>819 456-1114</p> |
| <p>Transports Adaptés et Collectifs des Collines</p> | <p>819 456-1114</p> |
| <p>TransporAction Pontiac</p> | <p>819 648-2223</p> |



Remerciements et mise à jour

Ce répertoire a pu voir le jour grâce à la contribution de plusieurs personnes et organismes.

Je tiens à souligner la collaboration du Centre d'Action bénévole de Gatineau porteur de la Ligne Info Sociale et Communautaire 211 en Outaouais, ainsi que tous les organismes et institutions qui ont appuyé notre démarche, nous permettant ainsi d'obtenir le financement pour réaliser le répertoire.

Enfin, MERCI à tous les organismes qui ont contribué à rendre ce répertoire jusqu'entre vos mains et au SACAIS qui finance nos activités de défense de droits.

Une version électronique mise à jour régulièrement selon vos modifications proposées est disponible sur le site Internet de la Table de concertation des aînés de l'Outaouais (TCARO), à l'adresse suivante:

www.tcaro.org

Merci à la TCARO pour l'hébergement du répertoire.

Les mises à jour seront effectuées par le personnel de l'Association Québécoise de défense des Droits des personnes Retraitées et pré-retraitées (AQDR Outaouais).

Veillez faire parvenir vos ajouts ou corrections

Par courrier à: AQDR Outaouais
180, boul. Mont-Bleu, bureau 215
Gatineau, Qc
J8Z 3J5



Ou par courriel à aqdr.outaouais@gmail.com

Nous souhaitons que le répertoire vous sera utile.

Sincèrement,

Lorraine Legault, coordonnatrice AQDR Outaouais 819 771-8391 p,230
Diane Bertrand, adjointe à la coordination ou 819 246-5059

Liste des références

| | Pages |
|----------------------------------------------------|----------------|
| Académie des Retraités de l'Outaouais (ARO) | 50, 59 |
| Accès et services aux épicerie de Gatineau | 43 |
| Action Aide Loisir Papineau (AALP) | 59 |
| Action Santé Outaouais (ASO) | 27 |
| Agence du revenu du Canada (ARC) | 9 |
| Aidants unis pour recréer ensemble des soutiens | 75 |
| Aîné(e)s du Fil d'Argent | 37, 60 |
| Aînés du mercredi soir (Les) | 60 |
| Aînés en patins (Les) | 60 |
| Albatros Vallée-de-la-Gatineau | 75 |
| Alcooliques Anonymes (AA) | 75 |
| Allégo : Service de transport communautaire | 88 |
| Alliance alimentaire Papineau (St-André-Avellin) | 34, 39 |
| Ambulance Saint-Jean | 75 |
| Amicale des Handicapés physiques de l'Outaouais | 39, 75 |
| Amicale des philatélistes de l'Outaouais (L') | 60 |
| Amicale de Thurso (L') | 60 |
| Ami(e)s du Manoir St-Joseph (Campbell's Bay) (Les) | 41, 42, 61, 76 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Amis de Saint-Joseph (Les) | 37, 60 |
| Amis et Amies de St-François-de-Salles Inc. (Les) | 37, 60, 88 |
| Amis de Saint-Jean-Bosco (Les) | 60 |
| Amis de St-Raymond (Les) | 61 |
| Amis du 83 Front (Les) | 60 |
| Amis Notre-Dame de Grâce | 61 |
| Arche Agapè | 54, 76 |
| Association canadienne de la dystrophie musculaire | 76 |
| Association canadienne de la maladie cœliaque | 76 |
| Association canadienne de soins palliatifs | 86 |
| Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF) Outaouais | 25, 31 |
| Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO) | 26, 76 |
| Association de Solidarité et d'Entraide Communautaire (ASEC) de la Haute-Gatineau | 27 |
| Association des auteurs et auteures de l'Outaouais | 61 |
| | |
| Association des bleuets de l'Outaouais | 61 |
| Association des loisirs de la Guadeloupe | 61 |
| Association des loisirs pour les Handicapés de la Lièvre | 61 |
| Association des neurotraumatisés – Région de l'Outaouais (ANO) | 76 |
| Association des Personnes Handicapées Visuelles de l'Outaouais (APHVO) | 27, 77 |
| Association des Personnes Vivant avec la Douleur Chronique (APVDC) | 77 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Association des Résidents de l'Île de Hull (ARIH) | 39 |
| Association des Retraitées et Retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) | 27,62 |
| Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale (AFEAS) | 26 |
| Association Nationale des Retraités Fédéraux de l'Outaouais (ANRF) | 26 |
| Association pour la Défense des Droits Sociaux (ADDS) | 26 |
| Association Pour l'Intégration Communautaire de l'Outaouais (APICO) | 77 |
| Association pulmonaire du Québec | 77 |
| Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) | 2, 3, 27 |
| Association québécoise des personnes aphasiques | 77 |
| Association Québécoise des Retraités du secteur Public et parapublic (AQRP) | 27 |
| Association québécoise des soins palliatifs | 86 |
| Association récréative de Templeton | 61 |
| Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite Nation | 77 |
| Baluchon Alzheimer | 78 |
| Banque alimentaire de la Petite-Nation | 34,36 |
| Bibliothèques de Gatineau | 52 |
| Bouffe-Pontiac | 34, 36, 37, 39 |
| Bureau Régional d'Action-Sida (BRAS) Outaouais | 78 |
| Bureaux d'aide juridique | 25 |
| Cantine des aînés et aînées de Buckingham (La) | 41 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| C.A.P. Santé Outaouais | 78 |
| Carrefour de la Miséricorde | 34 |
| Centre Action générations des aînés de la Vallée-de-la Lièvre | 62, 88 |
| Centre Alimentaire Aylmer (CAA) | 33, 34, 36, 39,40,41 |
| Centre C.A.R.M.E.N. | 49,79 |
| Centre d'Action bénévole Accès (Secteur Aylmer) | 31, 41, 48, 49, 87 |
| Centre d'Action bénévole de Gatineau | 3, 31, 41, 48, 88 |
| Centre d'Action bénévole de Hull | 33, 41, 48, 88 |
| Centre d'aide 24/7 | 78 |
| Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) | 28, 78 |
| Centre d'Aide et d'Accompagnement aux Plaintes (CAAP) | 28, 79 |
| Centre d'Aide et de Lutte aux Agressions Sexuelles de l'Outaouais (CALAS) | 28, 79 |
| Centre d'Animation Familial (CAF) | 34, 39 |
| Centre d'éducation de base de l'Outaouais | 50 |
| Centre d'Entraide aux aînés | 49, 62, 88 |
| Centre de réadaptation La RessourSe | 80 |
| Centre de rencontre Arc-en-Ciel | 37, 62, 79 |
| Centre des aînés de Gatineau | 49, 51, 54, 63, 80 |
| Centre des aînés de Riviera | 63 |
| Centre de Santé et de Services Sociaux de Gatineau (CSSSG) | 14, 89 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Centre de Santé et de Services Sociaux de la MRC des Collines | 18, 89 |
| Centre de Santé et de Services Sociaux de la MRC Vallée-de-la Gatineau | 16, 89 |
| Centre de Santé et de Services Sociaux de Papineau | 17, 89 |
| Centre de Santé et de Services Sociaux Pontiac | 19, 89 |
| Centre d’Hébergement et de Soins de Longue Durée (CHSLD) | 57 |
| Centre d’Intervention et de Prévention en Toxicomanie de l’Outaouais (CIPTO) | 79 |
| Centre du sourire | 63 |
| Centre Espoir-Rosalie | 34 |
| Cercle des Fermières | 63 |
| Cercle féminin LA-MI | 63 |
| Centre Inter-Section H.A.G. | 80 |
| Centre Intervalle Pontiac | 80 |
| Centre Mechtilde | 80 |
| Centre Serge Bélair | 80 |
| Chénéd’or- FADOQ | 37, 64 |
| Chevaliers de Colomb | 64 |
| Club d’âge d’or | 64, 65, 66, 68 |
| Club de bridge | 68 |
| Club de cartes Sainte-Bernadette de Hull | 65 |
| Club de curling | 68 |
| Club de la Fraternité | 69 |
| Clinique de la mémoire | 80 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Club de l' Amitié de Plaisance | 38, 68 |
| Club de quilles | 69 |
| Club de scrabble | 69 |
| Club des aîné(e)s | 67 |
| Club des ornithologues de l'Outaouais | 69 |
| Club Diamant Sacré-Cœur | 69 |
| Club du sourire de Notre-Dame-de-la-Guadeloupe | 70 |
| Club FADOQ Sainte Thérèse de la Gatineau | 70 |
| Club Les flèches d'argent de Hull | 69 |
| Club poches-baseball | 69 |
| Club Renaissance | 69 |
| Club Vallée d'or Saint André-Avellin | 70 |
| Collège de l'Outaouais Pavillon Félix-Leclerc | 51 |
| Collège de l'Outaouais Pavillon Gabriel-Roy | 51 |
| Comité Alpha Papineau | 50 |
| Comité de bénévolat pour la région Pontiac Ouest | 48, 81, 88 |
| Comité de transport bénévole d'Otter Lake | 48, 81, 88 |
| Comité régional troisième âge Papineau | 70, 81 |
| Commissaire régional aux plaintes pour l'Outaouais | 28 |
| Commission canadienne des droits de la personne | 9 |
| Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse | 11, 28 |
| Commission scolaire | 51 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| Conseil pour la protection des malades | 29 |
| Coop des 1001 corvées (La) | 42, 81 |
| Coopérative de Développement régional Outaouais-Laurentides | 53 |
| Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau | 42, 81 |
| CORPOJARDIN | 39 |
| Corporation des aînés de la Cabane en bois rond | 70 |
| Corporation des transports | 88 |
| Cour des petites créances | 29 |
| Cuisine du Café Rendez-vous | 35 |
| Curateur public du Québec | 11, 29 |
| Députés fédéraux | 8 |
| Députés provinciaux | 7 |
| Deuil après suicide | 81 |
| Diabétiques de l'Outaouais (Les) | 83 |
| Directeur de l'état civil | 11 |
| Donne-toi une chance | 82 |
| Droits-Accès de l'Outaouais | 29, 82 |
| Droits des grands-parents (GRAND) | 29 |
| Émeraudes (Les) | 70 |
| Enfants de l'Espoir (Les) | 35 |
| ENRICH – Réseau Anglophone des ressources en santé communautaire | 82 |
| Entraide-Deuil de l'Outaouais | 6, 82 |

| | |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| Entre deux roues | 71 |
| Épilepsie Outaouais | 82 |
| Équipe des bénévoles de la Haute-Gatineau (L') | 48, 82, 89 |
| Escale Saint-Rosaire (L') | 38, 71 |
| Étoiles d'argent de Cantley | 71 |
| Fédération des Clubs d'Âge d'Or du Québec (FADOQ) | 30, 71 |
| Fédération des coopératives d'habitation de l'Outaouais | 53 |
| Filles d'Isabelle Notre-Dame-de-la-Guadeloupe | 71 |
| Fondation des maladies mentales | 82 |
| Fondation pour les aînés de l'Outaouais | 71 |
| Gamblers anonymes | 81 |
| Grenier des Collines (Le) | 35, 36, 39, 40 |
| Groupe de danse Joie de vivre | 71 |
| Groupe Entre-femme de l'Outaouais | 72 |
| Groupe plaisir-danse d'Aylmer | 72 |
| Habitations partagées de l'Outaouais urbain (Les) | 53 |
| Hébergement dans le réseau privé | 56 |
| Hôpitaux de la Ville d'Ottawa | 13 |
| Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC) | 30 |
| Info aînés Canada | 9 |
| Info Santé CLSC 24h/24 | 6 |

| | |
|----------------------------------------------|------------|
| Infos sur ressources disponibles | 6 |
| Institut national canadien pour les aveugles | 83 |
| Jardin collectif du bord de la rivière | 39 |
| Jardin communautaire Entre deux fleurs | 40 |
| Jardin de l'OMH Val-des-Monts | 40 |
| Jardin du Centre Inter Section | 40 |
| Jeu, aide et références | 83 |
| Jouets d'arc-en-ciel (Les) | 76 |
| Joyeux Copains (Les) | 72 |
| Joyeux Lorettois (Les) | 72 |
| Joyeux Retraités (Les) | 72 |
| L'Autre Chez-Soi | 83 |
| Légion canadienne | 72 |
| Ligne Info Abus aux aînés | 6 |
| Lignes d'urgence et d'écoute | 6 |
| Ligue de crible | 72 |
| Ligue de sacs de sable | 72 |
| Logemen'Occupe | 30, 53 |
| Maison Alonzo Wright (La) | 83 |
| Maison Communautaire Daniel Johnson (MCDJ) | 35 |
| Maison de la famille | 72, 73 |
| Maison de la famille l'Étincelle | 35, 41, 72 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| Maison de l'Amitié de Hull | 35 |
| Maison des auteurs | 73 |
| Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées (La) | 83 |
| Maison Mathieu Froment-Savoie | 87 |
| Maison Montbourquette | 6 |
| Maison Unies-Vers-Femmes (La) | 83 |
| Manne de l'Île (La) | 35, 36 |
| Mie de l'Entraide (La) | 35, 36 |
| Mie du Partage de Val-des-Bois (La) | 40 |
| Ministère de la Défense Nationale et Anciens combattants Canada | 10 |
| Modélistes ferroviaires de Gatineau (Les) | 73 |
| Mont d'Or ou Golden Peak | 42, 83, 89 |
| Moisson Outaouais | 32 |
| Municipalité Amie des Aînés | 11 |
| Œuvres Isidore Ostiguy (Les) | 53 |
| Office de la Protection du consommateur | 12, 30 |
| Office Municipal d'Habitation (autres que Gatineau) | 54, 55 |
| Office Municipal d'Habitation de Gatineau (OMHG) | 35, 54 |
| Pavillon du Parc | 84 |
| Pavillon Jellinek | 84 |
| Popote roulante d'Aylmer | 41 |
| Prévention du suicide | 6 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Programmes d'aide pour l'adaptation ou la rénovation d'un logement | 56 |
| Programme En-Voyons d'l' Avant pour l'auto-gestion des douleurs chroniques | 86 |
| Programme PIED : Programme de prévention des chutes chez les aînés | 84 |
| Programme Vie-Active (section Outaouais) | 85 |
| Protecteur du Citoyen | 30 |
| Régie des Rentes du Québec (RRQ) | 12 |
| Régie du logement | 12, 31 |
| Régime de pension du Canada (RPC) et sécurité de la vieillesse | 10 |
| Regroupement des Associations de Personnes Handicapées de l'Outaouais (RAPHO) | 31 |
| Regroupement des clubs d'âge d'or de la Vallée-de-la-Gatineau et des Collines | 41 |
| Regroupement des Comités d'Usagers de l'Outaouais (RCUO) | 31 |
| Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau (RCCG) | 32, 34 |
| Remue-Ménage de l'Outaouais | 42 |
| Réseau BIBLIO de l'Outaouais | 52 |
| Réseau Entre-Aidants | 85 |
| Ressources d'hébergement intermédiaires et de transition (RI) | 56 |
| Retraités en vélo (Les) | 74 |
| Revenu Québec | 12 |
| Secrétariat aux aînés | 11 |
| Service Canada | 9 |
| Service Régional d'Interprétation Visuelle de l'Outaouais (SRIVO) | 85 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Services aux Anciens combattants | 10 |
| Services de répit du Pontiac | 85 |
| Services Québec | 10 |
| Société Alzheimer de l'Outaouais québécois | 49, 85 |
| Société canadienne de l'arthrite | 85 |
| Société canadienne de la sclérose en plaques (section Outaouais) | 85 |
| Société canadienne du cancer | 85 |
| Société de généalogie de l'Outaouais (La) | 74 |
| Société de l'Assurance Automobile du Québec (SAAQ) | 12 |
| Société de Transport de l'Outaouais (STO) | 87 |
| Société de transport de la Pêche | 89 |
| Société d'habitation du Québec | 13, 53 |
| Société d'Histoire | 74 |
| Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais | 40, 74 |
| Société Historique et d'Écologie de l'Outaouais (SHEO) | 40 |
| Société Huntingdon du Québec | 86 |
| Société Parkinson du Québec | 86 |
| Société Saint-Vincent de Paul de la paroisse St-Mathieu de Gatineau | 40 |
| Solidarité Gatineau Ouest (SGO) | 35 |
| SOS Violence conjugale | 6, 86 |
| Soupe Populaire de Hull | 33, 35, 36 |
| Soupière de l'amitié de Gatineau Inc. | 33, 36 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Table de Concertation des Aînés et Retraités de l'Outaouais (TCARO) | 2, 31 |
| Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO) | 31, 32 |
| Tel Aide Outaouais | 6, 86 |
| TransporAction Pontiac | 89 |
| Transport de l'âge d'or de Campbell's Bay | 89 |
| Transport spécialisé et médical de l'Outaouais Enr. | 87 |
| Transports Adaptés et Collectifs des Collines | 89 |
| Tremplin du lecteur (Le) | 50 |
| Université d'Ottawa | 51 |
| Université du Québec en Outaouais (UQO) | 51, 86 |
| Université Saint-Paul | 51 |
| Urgences | 6 |
| Vent dans les lettres (Le) | 36, 50 |
| Ville de Gatineau (secteur Buckingham) | 40 |
| Vives la joie à Lac-des-Plages (Les) | 38, 74 |

Liste des acronymes

| | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AA | Alcooliques Anonymes |
| AALP | Action Aide Loisir Papineau |
| ACSP | Association Canadienne de Soins Palliatifs |
| ACEF | Association Coopérative d'Économie Familiale |
| ADDS | Association pour la Défense des Droits Sociaux |
| ADOO | Association de l'Ouïe de l'Outaouais |
| AFEAS | Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale |
| ANO | Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais |
| ANRF | Association Nationale des Retraités Fédéraux |
| APHVO | Association des Personnes Handicapées Visuelles de l'Outaouais |
| APICO | Association Pour l'Intégration Communautaire de l'Outaouais |
| APVDC | Association des Personnes Vivant avec la Douleur Chronique |
| AQDR | Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées |
| AQRP | Association Québécoise des Retraités du secteur Public et parapublic |
| ARC | Agence du Revenu du Canada |
| AREQ | Association des Retraitées et Retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec |
| ARIH | Association des Résidents de l'Île de Hull |
| ARO | Académie des Retraités de l'Outaouais |
| ASEC | Association de Solidarité et d'Entraide Communautaire |
| ASO | Action Santé Outaouais |

| | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| AVC | Accident Vasculaire Cérébral |
| AVD | Aide à la Vie Domestique |
| AVQ | Aide à la Vie Quotidienne |
| BRAS | Bureau Régional d'Action-Sida |
| CAA | Centre Alimentaire Aylmer |
| CAAP | Centre d'Aide et d'Accompagnement aux Plaintes |
| CAF | Centre d'Animation Familial |
| CALAS | Centre d'Aide et de Lutte aux Agressions Sexuelles |
| CAVAC | Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels |
| CHSLD | Centre d'hébergement et de soins de longue durée |
| CIPTO | Centre d'Intervention et de Prévention en Toxicomanie de l'Outaouais |
| CR3A | Comité régional troisième âge Papineau |
| CSCV | Commission Scolaire au Cœur-des-Vallées |
| CSHBO | Commission Scolaire des Hauts-Bois de l'Outaouais |
| CSPO | Commission Scolaire des Portages de l'Outaouais |
| CSSS | Centre de Santé et de Services Sociaux |
| CSWQ | Commission Scolaire de Western Québec |
| FADOQ | Fédération des Clubs d'Âge d'Or du Québec |
| GRAND | Droit des grands-parents |
| I.V.A.C. | Indemnisation des victimes d'actes criminels |
| LAAA | Logements adaptés pour aînés autonomes |
| MADA | Municipalité Amie Des Aînés |

| | |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| MCDJ | Maison Communautaire Daniel Johnson |
| MRC | Municipalité Régionale de Comté |
| OMHG | Office Municipal d’Habitation de Gatineau |
| PAD | Programme d’Adaptation de Domicile |
| PNHA | Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés |
| RAPHO | Regroupement des Associations de Personnes Handicapées de l’Outaouais |
| RCCG | Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau |
| RCUO | Regroupement des Comités d’Usagers de l’Outaouais |
| RI | Ressources d’hébergement intermédiaires et de transition |
| RPC | Régime de Pension du Canada |
| RRQ | Régie des Rentes du Québec |
| SAAQ | Société de l’Assurance Automobile du Québec |
| SACAIS | <i>Secrétariat à l’Action Communautaire Autonome et aux Initiatives Sociales</i> |
| SGO | Solidarité Gatineau Ouest |
| SHEO | Société Historique et d’Écologie de l’Outaouais |
| SRIVO | Service Régional d’Interprétation Visuelle de l’Outaouais |
| STO | Société de Transport de l’Outaouais |
| TCARO | Table de Concertation des Aînés et Retraités de l’Outaouais |
| TCFDSO | Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l’Outaouais |
| TCC | Traumatisme Crânio-Cérébral |
| UQO | Université du Québec en Outaouais |