

**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.

Veuillez noter que les données contenues dans ce répertoire sont à jour en date du 1er avril 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

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

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

Députés fédéraux

Députée de Gatineau Parti NPD Françoise Boivin francoise.boivin@parl.gc.ca	160, Boul De l'Hôpital, bur 104 Gatineau, (Québec), J8T 8J1 819 561-5555
Députée de Argenteuil-Papineau-Mirabel Parti NPD Mylène Freeman Mylene.freeman@parl.gc.ca	499 B, rue Principale Lachute, (Québec), J8H 1Y4 1 450 562-0737 et 149, rue Principale Saint-André-Avellin (Québec), J0V 1W0 819 983-1577
Député de Pontiac Parti NPD Mathieu Ravignat mathieu.ravignat.c1@parl.gc.ca À Gatineau mathieu.ravignat.c2@parl.gc.ca À Campbell's Bay	127, boul St-Joseph Gatineau, (Québec), J8L 1G1 819 281-2626 Sans frais: 1 866 283-8774 136, rue Front Campbell's Bay, (Québec), J0X 1K0 819 648-2003
Députée de Hull-Aylmer Parti NPD Nycole Turmel nycole.turmel@parl.gc.ca	200, Boul St-Joseph Gatineau, (Québec) J8Y 3W9 819 994-8844

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

Curateur public 4, rue Taschereau, bur. 320, Gatineau, Qc J8Y 2V5 Site Internet: www.curateur.gouv.qc.ca Le rôle du curateur public est entre autres de représenter les personnes mises sous tutelle ou curatelle publique.	819 772-3694 1 800 363-9020
Ministère de la justice Directeur de l'état civil Courriel: etatscivil@dec.gouv.qc.ca Site Internet: www.etatscivil.gouv.qc.ca Renseignements concernant l'obtention de certificats de décès, de mariage, de naissance, etc.	1 800 567-3900
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 Renseignements concernant la Loi sur la protection du consommateur, la Loi sur les renseignements préalables de services funéraires, le recouvrement de petites créances, etc.	819 772-3016
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 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.	1 800 463-5185 1 800 603-3540
Régie du logement Édifice Jos Montferrand, 170, rue Hôtel de Ville Local 4100, Gatineau, Qc J8X 4C2 Site Internet: www.rdl.gouv.qc.ca Renseignements concernant les droits et obligations découlant du bail. La Régie du logement agit également comme tribunal spécialisé en matière de bail résidentiel.	1 800 683-2245

Revenu Québec Service ATS pour malentendants Site Internet: www.revenu.gouv.qc.ca 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.	819 770-1768 1 800 267-6299 1 800 381-3795
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.	1 800 361-7620 1 800 565-7763
Société d'habitation du Québec Site Internet: www.habitation.gouv.qc.ca	1 800 463-4315
Sûreté du Québec—Urgence 24 heures	1 800 463-4315 310-4141

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ DE LA RÉGION

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

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
<u>Hôpitaux de la Ville de Gatineau</u> Hôpital de Gatineau 909, boulevard La Vérendrye Ouest Gatineau, Qc., J8P 7H2 Centrale de rendez-vous: Urgence: <u>Départements et services médicaux</u> 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. Hôpital de Hull 116, boulevard Lionel-Émond Gatineau, Qc, J8Y 1W7 Centrale de rendez-vous: Urgence: <u>Départements et services médicaux</u> 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.	819-966-6100 819-561-8100 Sans frais: 1 800 267-2325 819-966-6350 819-966-6333 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
--	--

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.	819 966-6585
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)	819 966-6380
Clinique de la Mémoire de l'Outaouais 160 boul. De l'Hôpital, suite 30, Gatineau, Qc, J8T 8J1	819-510-1000
<u>CSSS de la MRC Vallée-de-la-Gatineau</u>	
309, Desjardins, Maniwaki, Qc J9E 2E7 Offre une gamme de services de santé et de services sociaux à partir de six centres de services: • Hôpital de Maniwaki • CLSC de Maniwaki • CLSC de Low • CLSC de Gracefield • Foyer Père Guinard de Maniwaki • Foyer d'accueil de Gracefield	819 449-2300
CLSC de Gracefield 12-A, rue Principale Gracefield, Qc J0X 1W0	819 463-2604
CLSC de Low 334, route 105 Low, Qc J0X 2C0	819 422-3548
CLSC de Maniwaki 149, rue Principale Nord Maniwaki, Qc J9E 2B7 Offre une gamme de services de santé et de services sociaux de première ligne. • Programme de santé physique • Programme pour clientèle spécifique (0-17 ans)	819 449-2513

Centre hospitalier de Maniwaki 309, boulevard Desjardins Maniwaki, Qc J9E 2E7 • Services diagnostiques (radiologie, laboratoire, électrocardiographie, réadaptation-physiothérapie, inhalothérapie, diétothérapie, ergothérapie) • Unité de courte durée (médecine, chirurgie, santé mentale, soins palliatifs) • Bloc opératoire • Stérilisation • Urgence	819 449-2300
<u>CSSS de PAPINEAU</u>	
578, rue MacLaren Est, Gatineau, Qc J8L 2W1 Offre une gamme de services de santé et de services sociaux à partir de 5 centres de services: CSSS de Papineau - CLSC Vallée-de-la-Lièvre (Val-des-Bois) 601, route 309 Val-des-Bois, Qc J0X 3C0 • soutien à domicile • prélèvement sanguin • service ambulatoire • travail social CSSS de Papineau - CLSC Vallée-de-la-Lièvre (Buckingham) 617, avenue Buckingham Gatineau, Qc J8L 2H4 • 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 CSSS de Papineau - CLSC Petite-Nation 14, rue Saint-André, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 Centre de jour	819 986-3359 819 454-2355 819 986-3359 819 983-7341 ou 983-7346 819 983-7341 poste 6433 Ou poste 6439

• 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
<u>CSSS de la MRC des Collines</u>	
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
<u>CSSS Pontiac</u>	
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

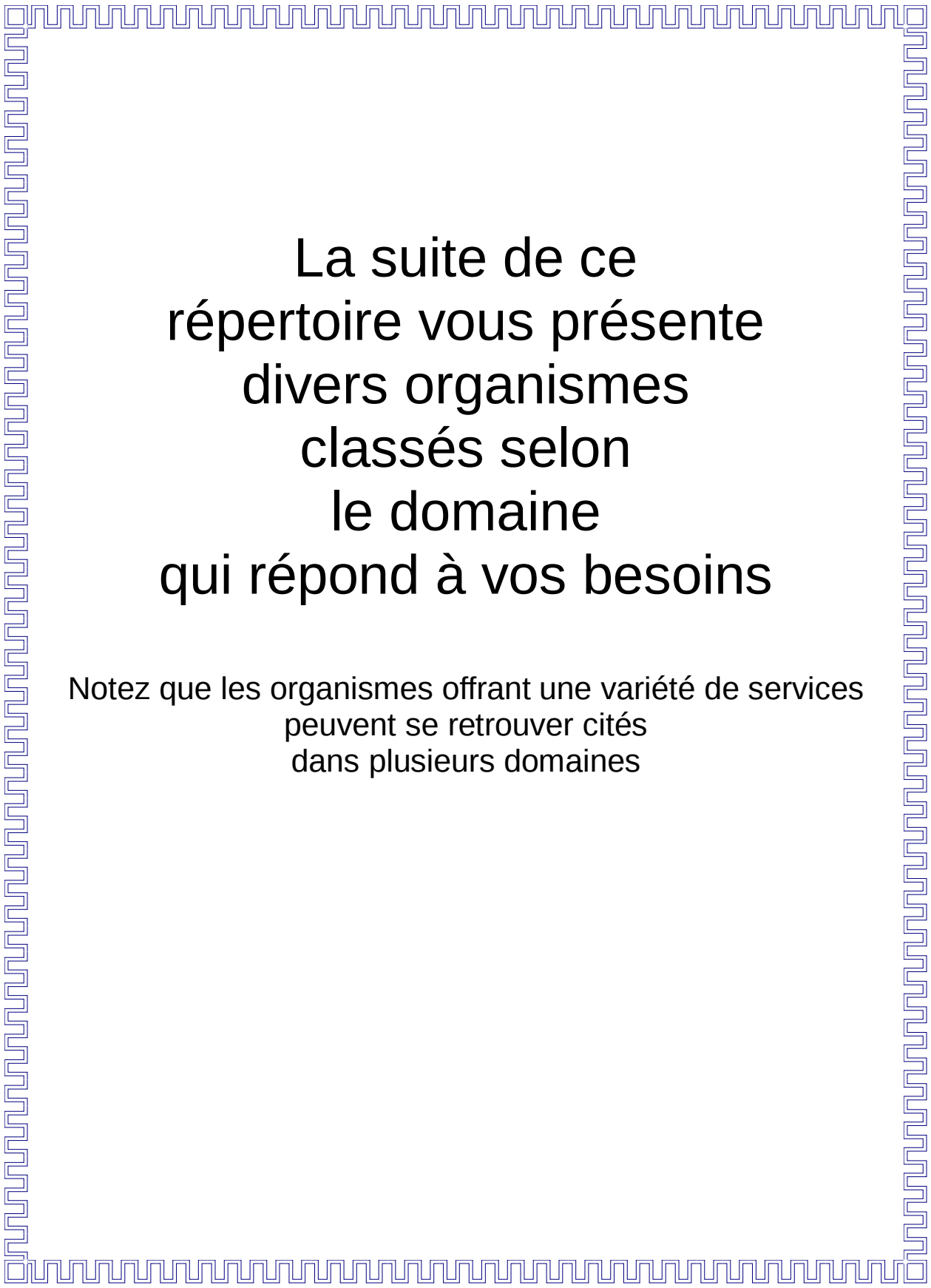
Offre des services de première ligne à la population du territoire:

- 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**



Bureaux d'aide juridique

- Les bureaux d'aide juridique ont pour mandat de permettre aux gens financièrement admissibles, la possibilité de bénéficier de services juridiques.

Aide juridique Aylmer

Place Grande-Rivière, 203, ch. Aylmer
Gatineau, Qc J9H 6H4
bajaylmer@videotron.ca

819 684-0333

Aide juridique Buckingham

135, rue Joseph, Gatineau, Qc J8L 1G1
bajbuck@videotron.ca

819 986-6733

Aide juridique de Gatineau

365, boul. Greber, Gatineau, Qc J8T 5R3
bajgat@videotron.ca

819 568-0990

ACEF Outaouais

(Association Coopérative d'Économie Familiale)

109, rue Wright, Gatineau, Québec J8X 2G7
acefoutaouais@videotron.ca
www.acefo.com

819 770-4911

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.

Centre juridique communautaire de Hull

768, boul. St-Joseph, bureau 210, Gatineau, Qc J8Y 4B8
bajadmin@bellnet.ca

819 772-3011

Chambre des notaires (info juridique)

Site: www.cnq.org

1 800 263-1793

Clinique juridique de Hull 155, rue St-Étienne, Gatineau, Qc J8X 1K7 droitsocial@cliniquejuridique.org Site Internet: www.cliniquejuridique.org	819 778-1147
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	819 770-7373
ADDS (Association pour la Défense des Droits Sociaux) 18, rue Charlevoix, Gatineau, Québec J8X 1P1 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. lutter@addsgatineau.org	819 770-3839
ADOO (Association de l'Ouïe de l'Outaouais) 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 206 Gatineau (Québec), J8X 1C5 Promotion et défense des droits des personnes avec déficiences auditives de l'Outaouais, ateliers de communication, langage des signes, alphabétisation. adoo@qc.aira.com	819 770-9653 Voix et ATS
AFEAS (Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale) 48, Raymond, St-Jérôme, Qc J7Y 1W8 Organisme dont les membres se rencontrent chaque mois pour étudier des thèmes d'actualité et soumettre leurs re-commandations aux divers paliers gouvernementaux, dans le but d'améliorer la condition féminine ainsi que celle de la famille. Courriel montreal-laurentides-outaouais@afeas.qc.ca Site: www.afeas.qc.ca	819 561-6096 1 450 431-7881
ANRF (Association Nationale des Retraités Fédéraux de l'Outaouais) Représentation des retraités fédéraux, protection de leurs prestations et défense de leurs droits et intérêts admin@anrf-fsnaoutaouais.qc.ca www.anrf-fsnaoutaouais.qc.ca/index.htm	819 776-4128



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	819 771-5417
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 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 reliés à la qualité de vie des aînés, colloques, etc Courriel: aqdr.outaouais@gmail.com Site: www.aqdr.org/site/outaouais/index.php	819 771-8391 Poste 230
AQRP - Association québécoise des retraités du secteur public et para-public www.aqrp.qc.ca	
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/	819 986-2410
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	819 771-8391 Poste 259
ASEC de la Haute-Gatineau 198, rue Notre-Dame, bureau 100, Maniwaki, Qc J9E 2J5 info@associationsolidarite.ca	819 449-6779

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	819 770-3637 1 877 767-2227
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 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.	819 771-1773 1 866 757-7757
C.A.V.A.C. de l'Outaouais (Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels) 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>	819 778-3555 1 800 331-2311
Commissaire régional aux plaintes pour l'Outaouais Reçoit les plaintes concernant un organisme communautaire ou l'Agence de santé et de services sociaux de l'Outaouais.	819 776-7653 1 800 567-9637
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse 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. 170, rue Hôtel de Ville, bureau 4.150, Gatineau Qc, J8X 4C2 <u>http://www.cdpedj.qc.ca</u>	1 800 561-4822



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	514 861-5922
Cour des petites créances Palais de Justice de Hull 17, rue Laurier, Gatineau, Qc J8X 4C1 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	819 776-8102
Le Curateur public du Québec 16, rue impasse de la Gare-Talon, bureau 3.200 Gatineau, Qc J8T 0B1 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	1 800 363-9020 819 243-8393
Droits-Accès Outaouais 145, rue Eddy, Gatineau, Qc J8X 2W7 Information, promotion et défense des droits et accompagnements pour les personnes avec problèmes de santé mentale. Courriel: droitsaccesout@qc.aira.com	819 777-4746 1 800 667-4746
Droits des grands-parents (GRAND) Site: www.familis.org 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.	1 877 527-8435

FADOQ Outaouais Fédération des Clubs d'Âge d'or du Québec 5B, rue St-Arthur, Gatineau, Qc, CP 12009, J8T 0C3 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. admin@fadoqoutaouais.qc.ca Site: www.fadoqoutaouais.qc.ca	819 777-5774
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. Courriel: ivac@csst.qc.ca Site: www.ivac.qc.ca	819 772-3681 1 877 386-6712
Logemen'Occupe 2, rue Curé André-Préseault, 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. Courriel: froy_logemenoccupe@hotmail.com	819 246-6644
Office de la Protection du consommateur 170 rue Hôtel de Ville, bureau 8.300, Gatineau, Qc J8X 4C2 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: • 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. <u>http://www.opc.gouv.qc.ca</u>	819 772-3016 1 888 672-2556
Le Protecteur du Citoyen • 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. <u>http://www.protecteurducitoyen.qc.ca/</u>	1 800 361-5804



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 • 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: tcfdso@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: tcfdso@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.

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	819 771-8391 poste 236 819 455-2690
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
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	819 648-2550
Carrefour de la Miséricorde 355, rue Laviolette, Gatineau, Qc J8P 5Z1 carrefour.sec@bellnet.ca	819 643-5797
Centre alimentaire Aylmer 70, Ch Eardley, Gatineau, Qc J9H 4K2	819 684-0163
Centre d'Animation Familial (CAF) (3 cuisines) 1312, St-Louis, Gatineau, Qc J8T 3X8 lecaf@globetrotter.net	819 561-5196
Centre Espoir-Rosalie (2 cuisines) 811, St-René Ouest suite 300 Gatineau, Qc J8T 3H7 espoirrosalie@bellnet.ca	819 243-7663
Coopérative Bio équitable de l'Outaouais (CBIO) 66 Vaudreuil, Gatineau, Qc info@bioequitable.net	

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 anicklab-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.



Aîné(e)s du Fil d'Argent 89, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B8 Soupers mensuels Secteur Gatineau andre_bertrand@videotron.ca	819 663-8175
Amis de Saint-Joseph 204-125, boul Mont-Bleu, Gatineau, Qc J8Z 1J9, Secteur Hull Souper les mercredis	819 770-7156
Bouffe Pontiac 2, rue Elsie, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 bouffepontiac@yahoo.fr	819 648-2550
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	819 243-2536
Chénéd'or - FADOQ 85, rue Principale, Chénéville, Qc J0V 1E0 Activités le mardi yvonnetheriault@hotmail.com	819 428-1928
Club d'âge d'or Belle Montée 516, rue Notre-Dame, Montebello, Qc J0V 1L0 Activités le mardi	819 423-6916
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	819 281-8782
Club d'âge d'or de Fassett 19, rue Gendron, local 4, Fassett, Qc J0V 1H0 Activités mercredi 13h-17h manon.cyr101@videotron.ca	819 423-6232

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	819 986-1600
Club les aînés Saint-Grégoire 62, chemin du Moulin Rouge Gatineau, Qc J8L 4B8 Secteur Buckingham Activités mardi soir collette.fillion@hotmail.com	819 281-7117
Club des aînés(es) de Saint-René 400, rue Raymond Gatineau, Qc J9P 2H4 Secteur Gatineau 1 souper par mois	819 643-2610
Club de l'Amitié de Plaisance 297B, rue Principale, Plaisance, Qc J0V 1S0 Activités merc-jeudi Soupers thématiques	819 427-5260
Escale Saint-Rosaire (L') 5, rue Saint-Arthur, Gatineau, Qc J8T 3C3 Secteur Gatineau hladeroute@videotron.ca	819 568-6044
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	819 426-2073
	

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

Coop des 1001 corvées (La)

185, rue Henri-Bourassa, Papineauville, Qc J0V 1R0
coop1001@videotron.ca

819 427-5252

Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau

131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2
csadv@videotron.ca

819 441-0227

Amis du Manoir St-Joseph (Les)

24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0
manoirjoseph@gmail.com

819 648-5905

Mont d'Or ou Golden Peak

533, rue Baume, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0
dlamoureux@lemontdor.com

819 683-5552

Remue-Ménage de l'Outaouais

10, rue Noël, bureau 110, Gatineau, Qc J8Z 3G5
rmo@rmo.ca
www.rmo.ca

819 778-2461



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 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 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 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 Super C 720, Boul. Maloney Ouest 8h00 à 22h00 Commande en magasin Pas de livraison Bus #74, 76, 77, 78, 96 1 chaise roulante	819 561-9244 819 243-0011 819 568-5545 819 663-5374 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

Activités régulières pour personnes en légère perte d'autonomie:

Régional:

Société Alzheimer de l'Outaouais québécois

819 777-4232

Secteur Aylmer

Centre d'action bénévole Accès

819 684-2242

Secteur Hull

Centre d'Entraide aux aînés

819 771-6609

Secteur Gatineau

Centre C.A.R.M.E.N.

819 243-0037

Centre des aînés de Gatineau

196, rue Notre-Dame Gatineau, Qc Canada J8P 0E6

cag@videotron.ca

www.ainesdegatineau.ca

819 663-3305



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	

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	819 663-3305
Collège de l'Outaouais Pavillon Félix-Leclerc	819 770-4012
Collège de l'Outaouais Pavillon Gabrielle-Roy	819 770-4012
Commission scolaire au Coeur-des-Vallées (CSCV) (secteur Buckingham) 582, rue MacLaren, Gatineau Qc J8L 2W2 www.cscv.qc.ca	819 986-8511
Commission scolaire des Draveurs (secteur Gatineau) 225, rue Notre-Dame, Gatineau, Qc J8P 1K3 www.csdraveurs.qc.ca	819 663-9221
Commission scolaire des Portages de l'Outaouais (CSPO) (secteur Hull-Aylmer) 225, rue St-Rédempteur, Gatineau, Qc J8X 2T3 www.cspo.qc.ca	819 771-4548
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	819 684-2336 Local 1149
Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais 331, rue du Couvent, Maniwaki, Qc J9E 1H5 info@cshbo.qc.ca www.cshbo.qc.ca	819 449-7866 888 831-9806
Université d'Ottawa Université du Québec en Outaouais (UQO) Université Saint-Paul	613 562-5700 819 595-3900 613 236-1393



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

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.	819 643-2884 1 866 643-2884
La Société d'Habitation du Québec www.habitation.gouv.qc.ca 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. Ai- de accordée aux aînés à faibles revenus pour adaptations mi- neures à leur maison ou logement.	1 800 463-4315
Fédération des coopératives d'habitation de l'Outaouais 178, Boul.Greber, Gatineau, Qc J8T 6Z6 fechohpot@fecho.qc.ca www.coop-habitation.org	819 243-3717
Les Habitations partagées de l'Outaouais urbain 331, Boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3 hpou@videotron.ca Www.habitationspartagees.ncf.ca Jumelage de personnes intéressées à cohabiter. Accompagnement pour relocalisation et adaptation.	819 771-6576
Les œuvres Isidore Ostiguy 95, rue Lois, Gatineau, Qc J8Y 3R5 • Logement social avec soutien communautaire. • Soutien dans une démarche de transition vers l'autonomie pour les familles locataires qui se retrouvent à la rue	819 778-1325
Logemen'Occupe 2, rue Curé André-Préseault, 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	819 246-6644



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.	819 568-0033
Arche Agapè (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	819 770-2000
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	819 663-3305
Office Municipal d'Habitation de Bryson (OMH) 915, rue Principale, Bryson, Qc J0X 1H0 omhdebryson@hotmail.com www.habitation.gouv.Qc.ca	819 648-2439
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	819 648-5504
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	819 428-7119
Office Municipal d'Habitation de Gracefield (OMH) 2, rue du Foyer, Gracefield, Qc J0X 1W0 marcelg@b2b2c.ca www.habitation.gouv.qc.ca	819 463-2972 819 463-2027
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	819 648-5965

Office Municipal d'Habitation de La Pêche (OMH) Chemin des Fondateurs, La Pêche omh-lapecte@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

Aîné(e)s du Fil d'Argent (Les) (secteur Gatineau) 89, rue Jean-René Monette, Gatineau, Qc J8P 5B8 andre_bertrand@videotron.ca Activités sociales pour aînés whist militaire soupers mensuels fête de Noël, cabane à sucre, souper-théâtre, petit voyage	819 663-8175
Les Aînés du Mercredi soir Jeu de poches baseball	819 986-3445
Aînés en patins (Les)	819 771-1330
Amicale des philatelistes de l'Outaouais (L') • Activités pour les collectionneurs de timbres	613 830-4744
Amicale de Thurso (L') 97, rue Howard, Thurso, Qc, Canada J0X 3B0 alineperiard@sympatico.ca Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives.	819 985-2148
Amis du 83 Front (Les)	819 777-7328
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	819 772-9825
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) Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 770-7156



Amis de St-Raymond (Les) Activités de danse	819 643-1827
Amis du Manoir Saint-Joseph (Les) 24, rue Reid, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 manoirjoseph@gmail.com • 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	819 648-5905
Amitié Notre-Dame de Grâce Rencontres pour aînés	819 777-6634
Association des auteurs et auteures de l'Outaouais aaao@videotron.ca	819 778-1560
Centre Action Générations des aînés de la Vallée de la Lièvre Cafés-rencontres, cours et activités diverses	819 281-4343
Association des bleuets de l'Outaouais bleuetoutaouais@hotmail.com Activités sociales permettant aux personnes originaires du Saguenay Lac St-Jean de se rencontrer	613 859-7865
Association des Loisirs de la Guadeloupe Activités d'artisanat	819 771-9098
Association des loisirs pour les Handicapés de la Lièvre Activités de loisirs les fins de semaine	819 986-2305
Association récréative de Templeton 13, rue du Curé-Labelle, Gatineau, Qc J8P 1X7 Centre récréatif Activités pour aînés	819 663-8901



Association des retraitées et retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec—A.R.E.Q. Gatineau Implication sociale et activités diverses telles que: bridge, golf, quilles, scrabble, etc.	819 246-4987
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 • Cafés-rencontre • Conférences • Ateliers santé • Ateliers bricolage • Clubs de marche, scrabble, bridge, dard	819 281-4343
Centre de rencontre Arc-en-ciel 448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7 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.	819 243-2536
Centre d'entraide aux aînés (secteur Hull) 331, boulevard Cité des Jeunes, bur 101. Gatineau, Qc J8Y 6T3 centredentraideauxaines@videotron.ca www.entraideauxaines.ca Offre des programmes et des services pour les aînés • 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	819 771-6609

Centre des aînés de 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 clinique d'impôt, soins de pied, conférences Divers ateliers, cours et activités	819 663-3305
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	819 568-7213
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.	819 827-2119
Centre du sourire (secteur Buckingham) Activités sociales, bingo, cartes, voyages, dîners, conférences	819 986-5906
Cercle féminin LA-MI • Artisanat, rencontres et ateliers	819 684-1057
Cercle des fermières Aylmer Ateliers divers de couture, tricot, tissage, bricolage	819 682-2436
Cercle des Fermières de Buckingham Ateliers divers	819 986-8562
Cercle des fermières de Gatineau	819 669-5982
Cercle des fermières de Masson	819 281-3387
Cercle des fermières de Touraine	819 568-8388
Cercle Marguerite Dufrost (secteur Buckingham) #1038 des filles d'Isabelle Soutien aux familles, entraide, etc.	819 986-7422



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

Club de cartes Sainte-Bernadette de Hull 8, rue Braves-du-coin, Gatineau, Qc J8X 1X4	819 771-5525
Club d'âge d'Or de la Bonne Humeur Paroisse de l'Ange Gardien—Angers Cartes, bridge, dard	819 986-6358
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	819 428-7475
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	819 423-6232
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	819 583-3561
Club d'Âge d'Or de Limbour Cartes, bingos, billard	819 561-3776 Ou 819 243-4342
Club d'âge d'Or des amis et des amies du soleil inc. Vie active, bingo, pétanque, cartes, quilles, voyages, soupers	819 246-3668
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	819 663-1871
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	819 778-2771



Club de l'âge d'Or l'Amicale Laurent-Groulx (secteur Hull) 1, rue Levesque, Gatineau, Qc J8Y 4V7 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 778-1605
Club d'âge d'Or les Amis du Soleil (secteur Gatineau) 315, rue Migneault, Gatineau, Qc J8P 7A3 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 281-8602
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 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 986-8898
Club de l'âge d'Or les Bons copains du Grand Gatineau (secteur Masson-Angers) 118, rue Laurent, Gatineau, Qc J8L 1S9 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 281-8782
Club d'âge d'Or Renaissance de Hull 39, rue Leduc, Gatineau, Qc J8X 3A3 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 771-1683
Club d'Âge d'Or Sainte-Maria-Goretti de Gatineau Cartes et bingo le mardi à 13h	819 663-6290
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 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 669-5561

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



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

Club Diamant Sacré-Coeur • 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 • Observation, protection et conservation des oiseaux • Activités saisonnières	819 778-0737
Club les flèches d'argent de Hull • 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 • 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 • 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



Club du sourire de Notre-Dame-de-la-Guadeloupe (secteur Hull) 30, rue Saint-Onge, Gatineau, Qc J8Y 5T6 Activités culturelles, sportives et récréatives	819 777-3529
Club FADOQ Sainte-Thérèse de la Gatineau CP 130, Sainte-Thérèse de la Gatineau, Qc J0X 2X0 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 449-7964 (même numéro que la bibliothèque municipale)
Club Vallée d'or Saint-André-Avellin 530, rue Charles-Auguste-Montreuil, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 ml-lavigne@hotmail.com Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 983-2270
Comité régional troisième âge Papineau (CR3A) 134, rue Principale, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 cr3a@tlb.sympatico.ca www.cr3a.org Maintien à domicile des personnes âgées * services dans le but de briser l'isolement • 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	819 983-1565
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	819 776-6015
Activités variées pour les personnes de 50 ans et plus Émeraudes (Les) • Ligue de sacs de sable pour femmes	819 771-6193

Entre deux roues 124, rue Ste-Marie, Gatineau, Qc J8Y 2B1 Activités pour personnes en fauteuil roulant Cours de peinture, ordinateur, sorties	819 770-2233
Escale Saint-Rosaire (L') (secteur Gatineau) 5, rue Saint-Arthur, Gatineau, Qc Canada J8T 3C3 hladeroute@videotron.ca Activités récréatives pour aînés	819 568-6044
Étoiles d'argent de Cantley 117, chemin Prud'homme. Cantley, Qc J8V 3C9 etoilesdargent@hotmail.com Organisations civiques et amicales	819 827-4268
Filles d'Isabelle Notre-Dame de la Guadeloupe	819 772-8404
FADOQ - Région de l'Outaouais 5B, rue St-Arthur, Gatineau, Qc, CP 12009, J8T 0C3 admin@fadoqoutaouais.qc.ca www.fadoqoutaouais.qc.ca • Soutien à l'organisation et au fonctionnement des clubs affiliés • Formation et informations • Représentations, défense des droits • Soutien, activités sociales et collectives	819 777-5774
Fondation pour les aînés de l'Outaouais 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3 fao@vl.videotron.ca Lieu de rassemblement pour les aînés • Comités de travail • Bingos • Jardins • Philantropie, etc.	819 777-3595
Groupe de danse Joie de vivre (secteur Aylmer) Centre Ernest-Lattion, 30, rue Court, Gatineau, Qc Pratique de danse sociale et en ligne Cours offerts	819 684-9905



Groupe Entre-femmes de l'Outaouais 115, Boul. Sacré-Coeur, local 208, Gatineau, Qc J8X 1C5 info@entrefemmes.ca Www.entrefemmes.ca • Conférences, ateliers, café d'art, etc.	819 776-3694
Groupe plaisir-danse d'Aylmer Danse sociale Danse en ligne Ouvert à tous les secteurs	819 771-5570
Joyeux Copains (Les) • Cartes, bingos, soirées, voyages, etc.	819 771-4989
Joyeux Lorettois (Les) • Programme Vie Active, bingo, cartes, sacs de sable, cours de danse en ligne, artisanat, billard, ping-pong.	819 771-0055
Joyeux Retraités (Les) • Vie Active, activités sociales	819 777-7639
Légion canadienne de Buckingham	819 986-8246
Légion canadienne de Gatineau	819 663-6405
Légion canadienne Pointe-Gatineau	819 561-8103
Maison de la famille l'Étincelle 20-A, chemin de la Beurrerie, La Pêche, Qc J0X 2W0 Personnes démunies. Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.	819 456-4696
Ligue de cribble d'Aylmer	819 684-9492
Ligue de sacs de sable	819 281-4972
Ligue de sacs de sable Deschênes (secteur Aylmer)	819 684-1416
Maison de la famille de Gatineau 69, avenue Gatineau, Gatineau, Qc J8T 4J4 www.maisonfg.org Enfance/Famille. Défendre et promouvoir les intérêts des familles. Centre de services communautaires. Entraide familiale.	819 568-6830

Maison de la famille Petite-Nation 14, rue Hubert-Saint-Louis, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 Enfance/Famille. Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.	819 983-4384
Maison de la famille du Pontiac 161, rue Principale, C. P. 280, Fort-Coulonge, Qc J0X 1V0 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.	819 683-1337
Maison de la famille de Quyon 1074, rue Clarendon, Case postale 39, Pontiac, Qc J0X 2V0 Enfance/Famille. Défense et promotion des intérêts des familles, aide et entraide. Prévention.	819 456-2808
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	819 441-0282
Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre 321, avenue de Buckingham, Gatineau, Qc J8L 2G4 www.mdf-valleedelalievre.ca Enfance/Famille. Service d'aide et d'entraide aux familles. Défense et promotion des intérêts des familles, prévention.	819 281-4359
La Maison des auteurs Parc Jacques Cartier de Gatineau • Expositions et visites patrimoniales • Conférences, • Ateliers • Soirées littéraires • Soirées musicales	819 568-8208
Modélistes ferroviaires de Gatineau (Les) (secteur Gatineau) 95, rue East, Gatineau, Qc Chalet Parc Lavictoire Vag.jb@sympatico.ca Les mardis soirs 19h30 Trains miniatures, construire, opérer sur l'échelle HO Maquettes, expositions	819 561-0589



Retraités à vélo (Les)	819 772-8634
Société de généalogie de l'Outaouais (La) 855, Boul. De la Gappe, Gatineau, Qc J8T 8H9 sgo@genealogieoutaouais.com Www.genealogieoutaouais.com 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.	819 243-0888
Société d'Histoire de Buckingham (La) Musée au 379, rue de Buckingham Conservation du patrimoine et de l'histoire, activités d'information, expositions soc_hist_buck@hotmail.com Www.histoiredebuck.com	819 281-7111
Société d'histoire de l'Outaouais (La) Michel.prevost@uottawa.ca	613 562-5824
Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais (La) sheoutaouais@gmail.com www.sitesheo.wordpress.com Jardins, conférences, ateliers, etc	819 684-7244 soir et fin de semaine
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 Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives et récréatives	819 426-2073



SANTÉ PHYSIQUE

SANTÉ MENTALE

SOINS PALLIATIFS

Aidants unis pour recréer ensemble des soutiens

230, rue des Draveurs, Gatineau, Qc J9J 1K5
www.aupres.ca

819 557-0789

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.

Albatros Vallée-de-la-Gatineau (Maniwaki)

177, rue des Oblats, Maniwaki, Qc J9E 1G5
Www.albatrosmi.ca

819 449-4932

Aide à domicile
Gardiennage
Transport-accompagnement
Accompagnement des malades dans leur dernière étape de vie à domicile

Alcooliques anonymes

- Aide pour les personnes ayant un problème avec leur consommation d'alcool.

819 663-2676

Ambulance Saint-Jean

74, boul. Greber, Gatineau, Qc J8T 3P8
Julie.samson@qc.sja.ca

819 561-6945
819 213-0880

Organisme offrant des cours de secourisme, de réanimation cardio-respiratoire et de massage cardiaque.

Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais

405, rue Notre-Dame, Gatineau, Qc J8P 1L7
Amicable.handicapes@videotron.ca
www.pages.infinit.net amicales

819 663-2999

Activités de jour pour les personnes vivant avec une déficience physique.



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 Accueil, information et références. Promotion et défense des droits des personnes ayant une déficience visuelle.	819 771-5417
Association des personnes vivant avec la douleur chronique (APVDC) 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 211, Gatineau, Qc J8X 1C5 info@apvdc.ca 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.	819 246-4932
Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO) 405, boul. Maloney est, Gatineau, Qc J8P 6Z8 apico@bellnet.ca www.apico.ca Activités récréatives, soutien et information aux personnes ayant une déficience intellectuelle ainsi qu'à leurs proches.	819 669-6219
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 Services offerts aux personnes avec déficience intellectuelle: centre de jour, défense et promotion des intérêts, favoriser l'intégration sociale, sensibilisation auprès de la population	819 456-4896
Association pulmonaire du Québec Information, soutien psychologique	514 287-7400
Association québécoise des personnes aphasiques	514 277-5678
Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation 358, rue Rossy, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 www.atelierfspn.org Formation sociale et professionnelle, activités préparatoires à l'emploi pour personnes avec déficience intellectuelle et déficience physique et santé mentale.	819 983-6373



Bureau Régional d'Action-Sida (BRAS) Outaouais 109, rue Wright, bureau 03, Gatineau, Qc J8X 2G7 info@lebras.qc.ca Services d'aide offerts aux personnes atteintes du VIH ou du SIDA ainsi qu'à leurs proches	819 776-2727
C.A.P. Santé Outaouais 92, boul. St-Raymond, bureau 204, Gatineau, Qc J8Y 1S7 www.capsanteoutaouais.org Services d'information et de promotion d'entraide en santé mentale.	819 771-2277
Centre d'action bénévole de Gatineau Programme PAIR Appels téléphoniques de sécurité Appels pour prise de médicaments	819 568-0747
Centre C.A.R.M.E.N. 253, rue Bellehumeur, Gatineau, Qc J8T 8N8 www.centrecarmen.ca 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.	819 243-0037
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.	819 595-9999
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) cavac-07@infonet.ca http://www.cavac.qc.ca/ Services : Information sur les droits des victimes ou témoins d'actes criminels, accompagnement au cours des démarches judiciaires et référence aux ressources spécialisées. • Information post-traumatique • Information sur les droits et les recours • Assistance technique • Accompagnement • Orientation vers les services spécialisés médicaux, sociaux ou juridiques	819 778-3555 1 800 331-2311

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 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.	819 771-1773 1 866 757-7757
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Maniwaki Case postale 273, Maniwaki, Qc J9E 3C9 Aide aux femmes 12 ans et plus victimes d'agressions sexuelles, soutien, information, accompagnement à la police, groupes, ateliers.	819 441-2111
Centre de rencontre Arc-en-ciel (secteur Gatineau) 448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, Qc J8T 2B7 Maintien à domicile des personnes âgées	819 243-2536
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 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	819 770-3637
Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO) 92, rue St-Jacques, Gatineau, Qc J8X 2Z2 toxico@ciptto.qc.ca Www.ciptto.qc.ca Interventions auprès des personnes ayant des problèmes liés à l'alcool et aux drogues (réduction des méfaits) et prévention en toxicomanie.	819 770-7249



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.	819 683-3257
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.	819 777-6261
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.	819 663-3305
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.	819 568-4555
Centre Mechtilde Maison d'aide et d'hébergement pour femme victime de violence et à risque d'itinérance.	819 777-0887 Urgence 819 777-2952
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)	819 683-5669
Clinique de la Mémoire de l'Outaouais 160 boul. de l'Hôpital, Suite 30 Gatineau, QC J8T 8J1	819 510-1000 Poste 270

Comité de bénévolat pour la région Pontiac Ouest 1226 A, route 148, Campbell's Bay, Qc J0X 1K0 transportaction@personainternet.com Accompagnement-transport pour les personnes âgées 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 Accompagnement-transport pour personnes âgées pour rendez-vous médicaux	819 647-3453 819 453-7290 819 453-7352 819 453-7675
Comité régional troisième âge Papineau 134, rue Principale, Saint-André-Avellin, Qc J0V 1W0 cr3a@tlb.sympatico.ca cr3a.org Maintien à domicile des personnes âgées et services dans le but de briser l'isolement.	819 983-1565
Coop des 1001 corvées (La) 185, rue Henri-Bourassa, Papineauville, Qc J0V 1R0 coop1001@videotron.ca Maintien à domicile des aînés et personnes en perte d'autonomie.	819 427-5252
Coopérative de solidarité d'aide domestique de la Vallée-de-la-Gatineau 131, rue King, Maniwaki, Qc J9E 2L2 csadv@videotron.ca 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	819 441-0227
Deuil après suicide 1232, boul. Saint-René ouest, Gatineau, Qc J8T 6H3 info@inter-section.ca Écoute, rencontres, intervention pour les personnes endeuillées de la région de l'Outaouais.	819 568-4555



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

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



Pavillon Jellinek 25, rue St-François, Gatineau, Qc J9A 1B1 jellinek@jellinek.org • 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.	819 776-5584
Pavillon du Parc Siège social: 124, rue Lois, Gatineau, Qc J8Y 3R7 info@pavillonduparc.qc.ca www.pavillonduparc.qc.ca Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble envahissant du développement. • 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 Points de services : Des Collines, Gatineau, Hull / Aylmer, Papineau, Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau	819 770-1022
Programme PIED: Programme de prévention des chutes chez les aînés. 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. Pour information et inscription, contactez votre CLSC.	

Programme Vie-Active (section Outaouais) 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. 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.	819 776-7665
RÉSEAU ENTRE-AIDANTS Formation, information, soutien psychologique	1 866 396-2433
Service régional d'interprétation visuelle de l'Outaouais (SRIVO) Service ATS pour malentendants 115, boul. Sacré-Coeur, bureau 212, Gatineau, Qc J8X 1C5 srivo@qc.aira.com Services d'interprètes gestuels pour personnes sourdes et malentendantes.	819 771-7273 819 771-6270
Services de répit du Pontiac Répit, soutien alimentaire, soutien aux travaux à domicile	819 648-5905
Société canadienne de l'arthrite	1 800 321-1433
Société canadienne de la sclérose en plaques (section Outaouais) 10, rue Noël, bureau 109, Gatineau, Qc J8Z 3G5 Info.outaouais@scleroseenplaques.ca Groupes de soutien, conférences, prêt d'équipement, information et références, visites à domicile, journal trimestriel, dîner communautaire mensuel, sorties.	819 778-1450
Société canadienne du cancer 15, rue Buteau, bureau 105, Gatineau, Qc J8Z 1V4	819 777-4428
Société Alzheimer de l'Outaouais québécois 380, boul. Saint-Raymond, Gatineau, Qc J9A 1V9 saoq@saoq.org www.saoq.org 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.	819 777-4232



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

Maison Mathieu-Froment-Savoie 170, rue Sherbrooke, Gatineau, Qc J8Y 2L6 Centre de soins palliatifs ayant comme mission, l'accompagnement des personnes malades en phase terminale et de leurs proches. 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. • 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	819 770-3900
TRANSPORT	
Société de transport de l'Outaouais (STO) horaire La STO offre un service de transport adapté aux résidents de la ville de Gatineau avec services complémentaires pour personnes ayant un handicap visuel. Transport adapté (STO) Inscription Réservations et déplacements www.sto.ca	819 770-7900 819 770-7900 Ext 6950 819 773-2222
Transport spécialisé et médical de l'Outaouais enr. Transport adapté aux personnes handicapées, préférable de réserver 48h à l'avance. Coût applicable selon la destination.	819 778-1602
Transport-accompagnement (tarifs selon destination)	
Centre d'action-bénévole Accès (secteur Aylmer) Carte de membre requise Pour rendez-vous médicaux, para-médicaux.	819 684-2242
Centre Action Générations de la Vallée-de-la-Lièvre (secteur Buckingham) Pour rendez-vous médicaux et para-médicaux	819 281-4343



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

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



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 épiceries 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
SACAI	<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