



# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES ET SERVICES POUR LES PERSONNES AÎNÉES DE L'OUTAOUAIS



# 2025

“ —

Bienvenue dans le répertoire de ressources pour aînés en Outaouais, un outil essentiel destiné à offrir aux aînés et à leurs familles un accès facile aux services et aux ressources disponibles dans notre région.

Afin de garantir l'exactitude et la pertinence des informations, nous invitons les organismes et entreprises locales à utiliser ce [formulaire](#) pour ajouter ou mettre à jour leurs informations dans notre répertoire.

Votre participation est précieuse pour nous permettre de maintenir un répertoire fiable et à jour, qui reflète les changements et l'évolution des services offerts. Que vous soyez un organisme communautaire, une entreprise de services, ou tout autre acteur du soutien aux aînés, vos mises à jour aideront les utilisateurs du répertoire à trouver l'aide et les services dont ils ont besoin.

Merci de votre collaboration pour faire de ce répertoire un véritable point de référence pour le bien-être des aînés en Outaouais!

# **AVANT-PROPOS**

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais) est fière de présenter à la population Outaouaise son Répertoire des ressources et services pour les personnes aînées de l'Outaouais.

Ce présent répertoire répond à un besoin exprimé par le milieu au fil de nos implications auprès de divers organismes préoccupés par la qualité de vie des personnes aînées.

Ce document est le fruit du travail de notre équipe et d'une étroite collaboration avec plusieurs organismes au cours des dernières années.

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

**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 ont été mises à jour en novembre 2025.**

**La version électronique de ce répertoire est disponible via le site Web de l'AQDR Outaouais :**  
**[www.aqdroutaouais.org/ressources-pour-les-aines/](http://www.aqdroutaouais.org/ressources-pour-les-aines/)**

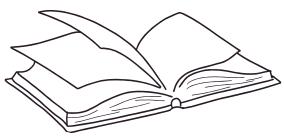
**Pour nous transmettre vos commentaires, écrivez-nous par courriel à**  
**[info@aqdroutaouais.org](mailto:info@aqdroutaouais.org)**

# NOTRE MISSION

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais) a pour mission exclusive la défense collective des droits économiques, politiques, culturels et sociaux des personnes aînées.

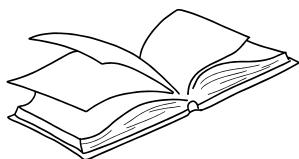
Devenez membre de l'AQDR Outaouais pour contribuer par vos expériences et vos idées à placer les personnes aînées au cœur des priorités des décideurs!





# TABLE DES MATIÈRES

	PAGES
<b>1. ALIMENTATION</b>	<b>12</b>
<b>2. SANTÉ</b>	<b>23</b>
2.1 Centres hospitaliers	23
2.2 CLSC, CHSLD et Centres de réadaptation	25
2.3 Autres services	35
2.4 Organismes communautaires	39
2.5 Services Autochtones	53
<b>3. JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS</b>	
3.1 Organismes gouvernementaux	55
3.2 Organismes communautaires	61
3.3 Fraudes et maltraitances	68
<b>4. SERVICES GOUVERNEMENTAUX</b>	<b>72</b>
<b>5. FINANCES ET IMPÔTS</b>	<b>77</b>
<b>6. HABITATION</b>	
6.1 CHSLD Privés	81
6.2 Coopératives d'habitation	82
6.3 Maison de soins palliatifs	83
6.4 Organismes communautaires	85
6.5 Résidences (Logement social et résidence privée)	90
6.6 Services de répit	91



# TABLE DES MATIÈRES

<b>7. TRANSPORT</b>	<b>93</b>
<b>8. LOISIRS</b>	<b>99</b>
<i>Cercle des Fermières (CFQ)</i>	<b>109</b>
<i>FADOQ activités culturelles, sociales et sportives</i>	<b>112</b>
<b>9. SERVICES À DOMICILE</b>	<b>118</b>
<b>10. ASSOCIATIONS DE PERSONNES AÎNÉES ET RETRAITÉES</b>	<b>125</b>
<b>LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS</b>	<b>129</b>



# LEXIQUE

**Banque alimentaire** : Service de dépannage alimentaire offert aux familles ou personnes seules ayant des difficultés financières. Ce service peut aussi récupérer des produits invendus dans les épiceries et les transformer. Aussi nommé dépannage alimentaire.

**CH : Centre d'hébergement** : Le centre d'hébergement peut accueillir des ainés, des jeunes ou des femmes en difficulté.

**CHSLD : Centre d'hébergement et de soins de longue durée** : Appellation réservée au centre d'hébergement qui possède un permis délivré par le Ministre de la santé et des services sociaux. Le CHSLD peut être privé ou public. Le CHSLD offre des services d'hébergement et de soins à des personnes en lourde perte d'autonomie.

**CLSC : Centre local de services communautaires** : Le CLSC offre, en première ligne, des services de santé et des services sociaux de première ligne. Le CLSC offre des services de maintien à domicile pour les personnes en perte d'autonomie et le CLSC fait aussi l'évaluation des besoins d'aide et de services pour les personnes en perte d'autonomie.



# LEXIQUE

**CR : Centre de réadaptation** : Le CR offre des services d'adaptation ou de réadaptation et d'intégration sociale à des personnes ayant des déficiences physiques ou intellectuelles. Ces centres ont du personnel professionnel spécialisé en physiothérapie, ergothérapie, orthophonie, en psychologie ou en psychoéducation.

**Dépannage alimentaire** : Le dépannage alimentaire est une intervention ponctuelle où le centre fournit des denrées (nourriture non périssable, couches, produits personnels, etc.) aux personnes ayant des difficultés financières. Aussi nommé banque alimentaire.

**Maisons de soins palliatifs** : C'est une maison qui accueille des personnes en fin de vie et leurs proches pour les accompagner dans leurs derniers moments. Il y a des équipes de soins et des bénévoles qui accompagnent les personnes en fin de vie dans le respect et la dignité.

## **MRC : Municipalité régionale de comté**

En Outaouais, il y a 4 MRC : MRC Les Collines-de-l'Outaouais, MRC de Papineau, MRC de Pontiac et la MRC La Vallée-de-la-Gatineau.

Une MRC regroupe toutes les municipalités d'un même territoire d'appartenance et s'occupe principalement d'aménagement du territoire. La MRC peut aussi s'occuper de logement et de développement de logement à prix modique.



# LEXIQUE

**Popote roulante :** Service de repas livrés à domicile et à faible coût pour des personnes aînées ou malades afin de favoriser le maintien à domicile.

**RPA : résidence privée pour aînés**

Les RPA sont de taille très diverses, certaines accueillent 10 personnes et d'autres plus de 200 personnes hébergées dans des appartements. Les services offerts sont très diversifiés (repas, service de conciergerie, services de loisirs, services infirmiers etc.). Les coûts de ces services varient d'une résidence à une autre.

# important

## NUMÉROS IMPORTANTS

**CENTRE ANTI-POISON.....** 1-800-463-5060

### **CLIC SANTÉ**

Prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé près de chez vous (vaccination enfants et adultes, prélèvements, etc.).

📞 1-877-644-4545

🌐 [www.portal3.clicsante.ca/](http://www.portal3.clicsante.ca/)

📍 Territoire desservi : Québec

**INFO-SANTÉ : Guichet d'accès à tous les services du CISSS de l'Outaouais (Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais) .....** **811**

**811 option 1 - Conseils en santé**

**811 option 2 - Conseils psychosociaux**

**811 option 3 - Guichet d'accès à la première ligne aux personnes sans médecin de famille**

**Prélèvements (prise de sang).....** (819) 776-6116

Pour les résidents de Gatineau, La Pêche et Val-des-Monts

**CH Maniwaki, clinique sans rendez-vous du lundi au vendredi, 7 h 30 à 15 h**

309, boulevard Desjardins, Maniwaki (Québec) J9E 2E7

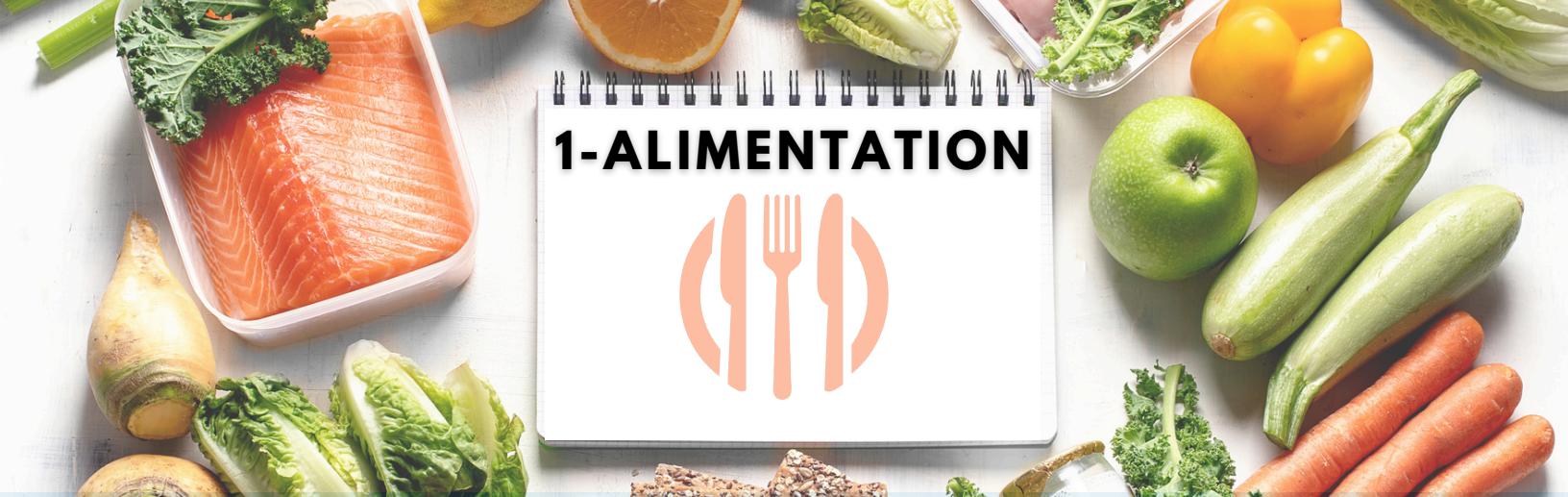
**Secteur de la Petite-Nation.....** (819) 983-7341

**Secteur du Pontiac.....** 1 800-567-962, option 3



## NUMÉROS IMPORTANTS

SERVICES POLICIERS	TÉLÉPHONE
<b>Échec au crime</b> : Signalez un crime de façon anonyme en composant le	<b>1 800-771-1800</b>
<b>Équipe mixte d'interventions – policiers et intervenants communautaires (ÉMIPIC)</b>	<b>4141 ou (819) 310-41412</b>
<b>Kitigan Zibi police department</b>	<b>(819) 449-6000</b>
<b>Ligne d'aide en cas de crise de suicide</b>	<b>988</b>
<b>Police de Gatineau</b> (appels non urgents)	<b>(819) 246-0222</b>
<b>Police MRC des Collines</b> (appels non urgents)	<b>(819) 459-9911 ou sans frais 1 888-459-9911</b>
<b>Sûreté du Québec : Campbell's Bay</b>	<b>(819) 648-2141</b>
<b>Sûreté du Québec : Gatineau</b>	<b>(819) 770-9111</b>
<b>Sûreté du Québec : Maniwaki</b>	<b>(819) 449-4333</b>
<b>Sûreté du Québec : Papineauville</b>	<b>(819) 427-6269</b>



# 1-ALIMENTATION



## OÙ TROUVER DES SERVICES DE DÉPANNAGE ALIMENTAIRES?

### MOISSON OUTAOUAIS

Soutenir ses organismes membres et les partenaires de la région afin d'assurer la sécurité alimentaire (Banque alimentaire locale ou dépannage, soupe populaire et frigo-partage). **Si vous avez des besoins en dépannage et aide alimentaire, vous vous adressez aux organismes inscrits ci-dessous.**

-  37, rue Bombardier, Gatineau, QC, J8R 0G4
-  (819) 669-2000 poste 210
-  info@moissonoutaouais.com
-  [www.moissonoutaouais.com](http://www.moissonoutaouais.com)
-  Territoire desservi : Outaouais

### ALLIANCE ALIMENTAIRE PAPINEAU

Service de dépannage alimentaire, cuisines collectives, repas congelés (à faible coût), ateliers, formations et plus.

-  179, rue Principale, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0
-  (819) 983-1714
-  alliancealimentairepapineau@gmail.com
-  [www.alliancealimentairepapineau.com](http://www.alliancealimentairepapineau.com)
-  Territoire desservi : MRC de Papineau

# ALIMENTATION



## AU GOÛT DU JOUR

Centre de dépannage alimentaire, aide aux personnes démunies. **SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT.**

- 42 Rue Principale, Gracefield, QC, J0X 1W0
- (819) 463-1469
- <https://servicesdelavallee.com/index.php/fr/dépannage-alimentaire-gracefield>
- Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

## BANQUE ALIMENTAIRE DE LA PETITE-NATION

Vise à aider les personnes à faible revenu qui résident sur le territoire de la MRC de la Petite-Nation.

- 1264, route 317, Ripon, QC, J0V 1V0
- (819) 983-3191 ou 1 855-983-3191
- bapn.info@gmail.com
- [www.bapn.ca](http://www.bapn.ca)
- Territoire desservi : Ripon

## BANQUE ALIMENTAIRE SERVICES ENTRAIDE (BASE)

Soutien aux personnes à faible revenu en assurant la sécurité alimentaire, l'accès aux ressources et aux services communautaires et la défense de leurs droits.

- 66, Rue Eddy, Gatineau, QC, J8X 2W2
- (819) 770-5261, poste 101
- info@basegatineau.ca
- [www.basegatineau.ca](http://www.basegatineau.ca)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

# **ALIMENTATION**



## **BANQUE ALIMENTAIRE DE LA LIÈVRE**

Offre des services d'aide et d'entraide alimentaires aux personnes et familles vulnérables.

- 129, Rue Joseph, Gatineau, QC, J8L 1G1
- (819) 281-3231
- lamiedelentraide@videotron.ca.
- [www.balievre.ca](http://www.balievre.ca)
- Territoire desservi : Buckingham, Masson-Anger, l'Ange Gardien et Mayo

## **BOUCHÉES D'ESPOIR**

Propose des repas communautaires, chaque troisième mardi du mois, qui permettent aux gens qui vivent de la solitude ou de la précarité de profiter d'un repas en bonne compagnie.

- 26 Chemin Begley, Kazabazua, QC J0X 1X0
- (819) 210-0806
- Territoire desservi : Kazabazua et les environs

## **BOUFFE PONTIAC**

Service de dépannage alimentaire et soutien aux personnes à faible revenu.

- 2, rue Elsie, Campbell's Bay QC J0X 1K0
- (819) 648-2550
- bouffepontiac@yahoo.fr
- [www.cdcpontiac.org/nos-membres/bouffe-pontiac](http://www.cdcpontiac.org/nos-membres/bouffe-pontiac)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

# **ALIMENTATION**



## **CENTRE ALIMENTAIRE AYLMER**

Service de dépannage alimentaire et soutien aux personnes à faible revenu du secteur d'Aylmer.

- 67, Rue du Couvent, Gatineau, QC, J9H 6A2
- (819) 684-0163
- centrealimentaire-services@outlook.com
- [www.centrealimentaireaylmer.org](http://www.centrealimentaireaylmer.org)
- Territoire desservi : Gatineau (Aylmer)

## **CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS**

Aide spontanée alimentaire pour aider les personnes et leurs familles dans le besoin.

- 175, Rue Front, Gatineau (Aylmer), QC, J9H 5S9
- (819) 684-2236
- info@centrecommunautaireentrenous.org
- [www.centrecommunautaireentrenous.org/en](http://www.centrecommunautaireentrenous.org/en)
- Territoire desservi : Gatineau (Aylmer)

## **CENTRE EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE GATINEAU**

Organisme à but non lucratif fournissant de l'aide alimentaire, ainsi qu'un service d'accompagnement et de référence, à toute personne qui le nécessite.

- 305 Rue Notre Dame, Gatineau, QC J8P
- (873) 376-2724
- [www.dgcsag.wixsite.com/csag](http://www.dgcsag.wixsite.com/csag)
- Territoire desservi : Gatineau

# ALIMENTATION



## GRENIER DES COLLINES

Offre des services d'aide et d'entraide alimentaires aux citoyens de la MRC des Collines-de-l'Outaouais.

- 2-34, Chemin de l'Église, Val-des-Monts, QC, J8N 2A1
- (819) 457-1010
- tina.legrenierdescollines@gmail.com
- www.legrenierdescollines.com**
- Territoire desservi : MRC des collines de l'Outaouais

## PAIN QUOTIDIEN

Centre de dépannage alimentaire, aide aux personnes à faibles revenus.

- 128 Rue du Christ-Roi, Maniwaki, QC, J9E 2C9
- (819) 306-0562
- www.servicesdelavallee.com/index.php/fr/depannage-alimentaire-maniwaki**
- Territoire desservi : MRC des collines de l'Outaouais

# ALIMENTATION



## OÙ TROUVER DES SERVICES DE REPAS?

### CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE (CAF)

Offre des services de cuisines collectives, ateliers culinaires et armoire partage à l'intérieur.

1312, Rue Saint-Louis, Gatineau, QC, J8T 2M7

(819) 561-5196

info@cafoutaouais.ca

[www.cafoutaouais.ca](http://www.cafoutaouais.ca)

Territoire desservi : Gatineau

### MIE DU PARTAGE

Offre des services d'aide alimentaire, d'aide à l'entrée scolaire, cuisines collectives et autres services à la communauté

115, Montée Larocque Bowman, Outaouais, QC, J0X 3C0

(819) 593-0252 ou (819) 986-3359, poste 2247

ccorbey11@gmail.com

Territoire desservi : Val-des-Bois, Bowman

# ALIMENTATION



## OÙ TROUVER DES SERVICES DE REPAS?

### SOUPE POPULAIRE ST-FRANÇOIS DE SALES

Service de dépannage alimentaire.



799, Rue Jacques Cartier, Gatineau, QC, J8T 2W1



(819) 665-4637



(819) 665-4637 Territoire desservi : Gatineau



### SOUPE POPULAIRE DE HULL

Accueille toute personne vivant une situation de précarité financière, sociale ou personnelle en lui offrant le soutien et les outils nécessaires pour améliorer sa qualité de vie.



297 Boulevard des Allumettières, Gatineau, QC, J8Y 2S7



(819) 778-0173



[administration@soupepopulairedehull.org](mailto:administration@soupepopulairedehull.org)



[www.soupepopulairedehull.org](http://www.soupepopulairedehull.org)



Territoire desservi : Gatineau

# **ALIMENTATION**



## **SOUPIÈRE DE L'AMITIÉ DE GATINEAU**

Offre un espace d'accueil, d'inclusion, de soutien et d'entraide où il est possible de s'unir pour briser l'isolement tout en partageant un repas.

- 149, Boulevard Maloney Ouest, Gatineau, QC, J8P 3V6
- (819) 663-6777
- [accueil@soupiere.org](mailto:accueil@soupiere.org)
- [www.lasoupieredelamitie.com](http://www.lasoupieredelamitie.com)
- Territoire desservi : Gatineau

## **REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DE GATINEAU**

Espace convivial où les passionnés se rassemblent pour échanger, découvrir et socialiser autour de la cuisine.

- 180, Boulevard du Mont-Bleu Gatineau, QC, J8Z 3J5
- (819) 771-8391 poste 236
- [rccg.gatineau@hotmail.com](mailto:rccg.gatineau@hotmail.com)
- [www.cuisinescollectivesgatineau.ca](http://www.cuisinescollectivesgatineau.ca)
- Territoire desservi : Gatineau

# **ALIMENTATION**



## **LA POPOTE ROULANTE**

La popote roulante offre des repas chauds livrés à domicile aux personnes du secteur Hull de la Ville de Gatineau et vise à privilégier l'autonomie. C'est un complément essentiel au maintien à domicile.

La popote roulante a aussi un service pour Gatineau et pour les secteurs de Buckingham, Bowman, Campbell's Bay, La Pêche, Maniwaki et Saint Andre Avellin.

## **VILLE DE GATINEAU**

### **GATINEAU**

#### **POPOTE ROULANTE D'AYLMER MEALS ON WHEELS**

- 59, Rue Bancroft, Gatineau, Québec, J9H 4N6
- (819) 664-2529
- Msmarts@bell.net
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

## **CENTRE ACTION BÉNÉVOLE GATINEAU (CAB GATINEAU)**

- 42, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3
- (819) 568-0747 poste 103
- popoteroulante@videotron.ca
- [www.cabgatineau.com](http://www.cabgatineau.com)
- Territoire desservi : Gatineau

# **ALIMENTATION**



## **BUCKINGHAM**

### **BOUF' MOBILE - CAGAVL**

- 390, Avenue de Buckingham, Gatineau, QC, J8I 2G7
- (819) 281-4343 poste 104
- info@cagavl.ca
- [www.cagavl.ca](http://www.cagavl.ca)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

## **HULL**

### **CENTRE ACTION BÉNÉVOLE DE HULL**

Cuisine et livraison de repas chauds le midi du lundi au vendredi, accompagnement à l'épicerie.

- 12, Rue Brodeur, Gatineau, QC, J8Y 2P4
- (819) 778-2900
- info@benevoles-outaouais.org
- [www.cabhull.org](http://www.cabhull.org)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

## **MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS**

### **LA PÊCHE**

### **MAISON DE LA FAMILLE L'ÉTINCELLE**

- 20 Chemin Raphaël, La Pêche, QC, J0X 2W0
- 819) 456-4696
- direction.generale@mdfe.ca
- Territoire desservi : MRC des Collines de l'Outaouais

# ALIMENTATION



## PAPINEAU

### ALLIANCE ALIMENTAIRE PAPINEAU - PROJET FRIGO QUIROULE



179, Rue Principale, St-André Avellin, QC, J1V 1W0



(819) 983-8178



info@frigoquieroule.com



**www.frigoquieroule.com**



Territoire desservi : MRC de Papineau

## MRC DE PONTIAC

### CAMPBELL'S BAY

#### LES AMIES DU MANOIR ST-JOSEPH



24, Rue Reid, Campbell's bay, QC, J0X 1K0



(819) 648-5905



manoirstjoseph@gmail.com



**www.lesamisdu manoir.ca**



Territoire desservi : Pontiac

## MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

### MANIWAKI

#### ENTRAIDE DE LA VALLÉE



446, Rue de la montagne, Maniwaki, QC, J9E 1K6



(819) 441-3596



entraidevallee@videotron.ca



**www.servicesdelavallee.com/index.php/fr/l-entraide-de-la-vallee**



Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau



## CATEGORIE 2.1 : CENTRES HOSPITALIERS

### HÔPITAL DE GATINEAU

- 909, Boulevard la Vérendrye Ouest, Gatineau, QC, J8P 7H2
- (819) 966-6100 ou rendez-vous (819) 966-6300
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/gatineau](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/gatineau)
- Territoire desservi : Outaouais

### HÔPITAL DE HULL

- 116, Boulevard Lionel-Émond, Gatineau, QC, J8Y 1W7
- (819) 966-6200 ou sans frais 1 (866) 595-2002
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/hull](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/hull)
- Territoire desservi : Outaouais

### HÔPITAL DE MANIWAKI

- 309, Boulevard Desjardins, Maniwaki, QC, J9E 2E7
- (819) 449-2300 ou sans frais 1 (844) 449-2300
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/maniwaki](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/maniwaki)
- Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

# SANTÉ



## HÔPITAL ET CHSLD EN SANTÉ MENTALE PIERRE-JANET (CHPJ)

Soins spécialisés en psychiatrie pour tous les âges, enseignement, recherche, logiciels diagnostiques.

-  20, Rue Pharand, Gatineau, QC, J9A 1K7
-  (819) 771-7761
-  [www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/pierre-janet](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/pierre-janet)
-  Territoire desservi : Outaouais

## HÔPITAL ET CHSLD DE PAPINEAU

-  155, Rue Maclaren est, Gatineau, QC, J8L 2M4
-  (819) 986-3341
-  [www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/papineau](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/papineau)
-  Territoire desservi : MRC de Papineau

## HÔPITAL ET CHSLD DU PONTIAC

-  200, Rue Argue, Shawville, QC, J0X 2Y0
-  (819) 647-2211 ou 1 (800) 567-9625
-  [www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/pontiac](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/pontiac)
-  Territoire desservi : MRC de Pontiac

## HÔPITAL ET CHSLD MÉMORIAL DE WAKEFIELD

-  101, Chemin Burnside, Wakefield, QC, J0X 3G0
-  (819) 459-1112 ou 1 (877) 459-1112
-  [www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/wakefield](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/hopitaux/wakefield)
-  Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

# SANTÉ



## CATEGORIE 2.2 : CLSC, CHSLD ET CENTRES DE RÉADAPTATION ET CLINIQUES SPÉCIALISÉES

### CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Soins et services médicaux et sociaux.

#### VILLE DE GATINEAU CLSC DE L'OASIS

- 500, Boulevard de l'Hôpital, Gatineau, Québec, J8V 2P5
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/clsc-de-loasis](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/clsc-de-loasis)
- Territoire desservi : Gatineau

#### CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE GATINEAU

- 777, Boulevard de La Gappe, Gatineau, QC, J8T 8R2
- (819) 966-6550
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/gatineau](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/gatineau)
- Territoire desservi : Gatineau

#### CLSC LEGUERRIER (SECTEUR AYLMER)

- 425, Rue LeGuerrier, Gatineau, QC, J9H 6N8
- (819) 966-6540
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/leguerrier](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/leguerrier)
- Territoire desservi : Gatineau

# SANTÉ



## CLSC SAINT-RÉDEMPTEUR (SECTEUR HULL)

- 85, Rue Saint-Rédempteur, Gatineau, QC, J8X 4E6
- (819) 966-6510
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/saint-redempteur](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/saint-redempteur)
- Territoire desservi : Gatineau

## CLSC DE VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

- 578, Rue Maclaren E, Gatineau, J8L 2W1
- (819) 986-3359
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/vallee-de-la-lievre](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/vallee-de-la-lievre)
- Territoire desservi : Gatineau, secteur Buckingham et Vallée-de-la-Lièvre

## MRC DES COLLINES

### CLSC DE CANTLEY

- 850, Montée de la Source, Cantley, QC, J8V 3H4
- 1 844 966-6631
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/cantley](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/cantley)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

### CLSC DE CHELSEA

- 490, Route 105, Suite 201, Chelsea, QC, J9B 1L2
- 1 844-966-6632
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/chelsea](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/chelsea)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

# SANTÉ



## CLSC DE VAL-DES-MONTS

- 1884, Route du Carrefour, Val-des-Monts, QC, J8N 7N5
- 1 844 966-6633
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/val-des-monts](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/val-des-monts)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

## CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA PÊCHE

- 9, Chemin Passe-Partout, La Pêche, QC, J0X 2W0
- 1 844 966-6634
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/la-peche](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/la-peche)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

## MRC DE PAPINEAU

### CLSC ET CENTRE D'HÉBERGEMENT DE LA PETITE-NATION

- 14, Rue Saint-André, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0
- (819) 983-7341
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/petite-nation](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/petite-nation)
- Territoire desservi : MRC de Papineau

### CLSC DE VAL-DES-BOIS

- 601, Route 309, Val-des-Bois, QC, J0X 3C0
- (819) 454-2355
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/val-des-bois](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/val-des-bois)
- Territoire desservi : MRC de Papineau

# SANTÉ



## MRC DU PONTIAC

### CLSC DE QUYON



1164, Rue Clarendon, Quyon, QC, J0X 2V0



(819) 458-2848



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/quyon](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/quyon)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

### CLSC DE CHAPEAU



72, Rue Saint-Patrick, L'Isle-aux-Allumettes, QC, J0X 1M0



(819) 689-5080



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/chapeau](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/chapeau)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

### CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE MANSFIELD-ET-PONTEFRACT



160, Chemin de la Chute, Mansfield-et-Pontefract, QC, J0X 1R0



(819) 683-3000, ATS 1 800 567-9625



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/mansfield](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/mansfield)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

### CLSC D'OTTER-LAKE



340, Avenue Martineau, Otter Lake, QC, J0X 2P0



(819) 453-7392



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/otter-lake](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/otter-lake)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

# SANTÉ



## CLSC DE RAPIDES-DES-JOACHIMS



48-A, Rue de l'Église, Rapides-des-Joachims, QC, J0X 3M0



(613) 586-2357



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/rapides-des\\_joachims](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/rapides-des_joachims)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

## CLSC ET CENTRE DES SERVICES EXTERNAUX POUR LES AÎNÉS DE SHAWVILLE



290, Rue Marion, Shawville, QC, J0X 2Y0



(819) 647-3553



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/shawville](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/shawville)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

## MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

### CLSC DE GRACEFIELD



12-A, Rue Principale, Gracefield, QC, J8M 1A2



(819) 463-2604



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/gracefield](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/gracefield)



Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

### CLSC DE LOW



334, Route 105, Low, QC, J0X 2C0



(819) 422-3548



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/low](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/low)



Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

# SANTÉ



## CLSC DE MANIWAKI



149, Rue Principale Nord, Maniwaki, QC, J9E



(819) 449-2513



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/maniwaki](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/maniwaki)



Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

## CENTRES D'HÉBERGEMENT ET DE SOINS LE LONGUE DURÉE (CHSLD)

### VILLE DE GATINEAU

#### CENTRE D'HÉBERGEMENT ERNEST-BRISSON (CHSLD BON SÉJOUR)



134, Rue Jean-René-Monette, Gatineau, QC, J8P 7C3



(819) 966-6450



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/ernest-brisson](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/ernest-brisson)



Territoire desservi : Outaouais

#### CENTRE D'HÉBERGEMENT LIONEL-ÉMOND (CHSLD FOYER DU BONHEUR)



125, Boulevard Lionel-Émond, Gatineau, QC, J8Y 5S8



(819) 966-6410



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/Lionel-Emond](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/Lionel-Emond)



Territoire desservi : Outaouais

#### CENTRE D'HÉBERGEMENT LA PIETÀ



273, Rue Laurier, Gatineau, QC, J8X 3W8



(819) 966-6420



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/la-pieta](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/la-pieta)



Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## CENTRE D'HÉBERGEMENT D'AYLMER (CHSLD RENAISSANCE)

-  445, Boulevard Wilfrid-Lavigne, Gatineau, QC, J9H 6H9
-  (819) 966-6440
-  [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/aylmer](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/aylmer)
-  Territoire desservi : Gatineau

## CHSLD CHAMPLAIN DE GATINEAU

-  510, Boulevard la Vérendrye est, Gatineau, QC, J8P 8B4
-  (819) 966-7331, poste 1302
-  [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/champlain-gatineau](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/champlain-gatineau)
-  Territoire desservi : Gatineau

## CENTRE D'HÉBERGEMENT VIGI DE L'OUTAOUAIS

-  565, Boulevard de l'Hôpital, Gatineau, QC, J8V 3T4
-  (819) 568-7434
-  [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/vigi](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chsld/vigi)
-  Territoire desservi : Gatineau

## MAISON DES AÎNÉS ET ALTERNATIVE PARC-DE-LA-MONTAGNE DE HULL

-  125 Boulevard Lionel-Émond Hull, Gatineau, QC, J8Y 5S8
-  (1 844) 918-1020
-  [www.bonjourresidences.com/residence/outaouais-gatineau-maison-des-aines-et-alternative-parc-de-la-montagne-de-hull](http://www.bonjourresidences.com/residence/outaouais-gatineau-maison-des-aines-et-alternative-parc-de-la-montagne-de-hull)
-  Territoire desservi : Gatineau et Outaouais

# SANTÉ



## MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS

### CHSLD DES COLLINES

- 9, Chemin Passe-Partout, Sainte-Cécile-de-Masham, QC, J0X 2X0
- (819) 459-1112, ATS 1 877 459-1112
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/collines](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/collines)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

## MRC DE PAPINEAU

### CHSLD LA PETITE-NATION

- 14, Rue Saint-André, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0
- (819) 983-7341
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/petite-nation](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/petite-nation)
- Territoire desservi : MRC de Papineau

## CENTRE D'HÉBERGEMENT DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

- 111, Rue Gérard-Gauthier, Gatineau, QC, J8L 3C9
- (819) 986-1043
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/vallee-lievre](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/vallee-lievre)
- Territoire desservi : Vallée-de-la-lièvre

## MRC DU PONTIAC

### CHSLD HÔPITAL DU PONTIAC

- 295, Rue Allan Black, Shawville, QC, J0X 2Y0
- 819 647-5755
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/pontiac](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/pontiac)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

# SANTÉ



## MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

### CENTRE D'HÉBERGEMENT DE GRACEFIELD



1, Rue du Foyer, Gracefield, QC, J0X 1W0



(819) 463-2100



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/gracefield](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/gracefield)



Territoire desservi : Gracefield et MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

### CENTRE D'HÉBERGEMENT DE MANIWAKI (CHSLD PÈRE-GUINARD)



177, Rue des Oblats, Maniwaki, QC, J9E 1G5



(819) 449-4900



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/maniwaki](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/chslid/maniwaki)



Territoire desservi : Maniwaki et MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

## CENTRES DE RÉADAPTATION ET CLINIQUES SPÉCIALISÉES

### CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE DE L'OUTAOUAIS (CENTRE RÉGIONAL EN DÉFICIENCE PHYSIQUE LA RESSOURCE)

Centre de réadaptation pour les personnes ayant des limitations physiques, auditives et visuelles et service régional d'aides techniques.



135, Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, QC, J8Y 6M3



(819) 777-6261



[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/readap-physique/outaouais](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/readap-physique/outaouais)



Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE L'OUTAOUAIS

Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais s'adresse à toute personne, jeune ou adulte qui connaît des difficultés avec l'alcool, les médicaments, les drogues ou le jeu, ainsi qu'à l'entourage de ces personnes.

- 25, Rue Saint-François, Gatineau QC, J9A 1B1
- (819) 776-5584
- [www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/fiche\\_public.php  
?nofiche=66](http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/fiche_public.php?nofiche=66)
- Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME DE L'OUTAOUAIS (PAVILLON DU PARC)

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et trouble du spectre de l'autisme.

- 124, Rue Lois, Gatineau, QC, J8Y 3R7
- (819) 770-1022
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/readap-intellectuelle/outaouais](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/readap-intellectuelle/outaouais)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## CATEGORIE 2.3 : AUTRES SERVICES

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES SOINS PALLIATIFS

Carrefour d'échanges, de réflexions et d'informations pour les intervenants, les professionnels, les bénévoles et la population en terme de diffusion, de promotion, de formation, de soutien et de recherche en soins palliatifs.

- C.P. 321, Succursale Bureau-chef, Granby, QC, J2G 8E5
- (514) 826-9400
- info@aqsp.org
- [www.aqsp.org](http://www.aqsp.org)
- Territoire desservi : Québec

### CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME (CAT) EN OUTAOUAIS

Soutien aux personnes qui désirent diminuer ou arrêter le tabac ou de vapoter.

Services de messagerie texte pour arrêter le tabac : SMAT  
Application mobile Libair pour t'accompagner à arrêter de vapoter (13-17 ans)  
Application Quash : arrêter de fumer ou vapoter (14-30 ans)  
Ligne j'ARRÊTE : 1-866-527-7383 (JARRETE)  
Site J'ARRÊTE : [www.quebecsanstabac.ca/jarrete](http://www.quebecsanstabac.ca/jarrete)

- (819) 966-6696
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/arreter-de-fumer](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/arreter-de-fumer)
- Territoire desservi : Québec et Outaouais

# SANTÉ



## CLINIQUE DE LA MÉMOIRE DE L'OUTAOUAIS ET D'OTTAWA

Déetecte les signes précurseurs des troubles de mémoire et propose un traitement personnalisé pour améliorer la qualité de vie des patients.

- 1600 Avenue Carling, porte 100, Ottawa, ON K1Z 1C3
- (613) 702-1000 ou 1-855-777-4073
- receptionottawa@cliniquememoire.ca
- [www.cliniquememoire.ca](http://www.cliniquememoire.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

## COMMISSAIRE AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES

Le Commissaire aux plaintes et à la qualité des services est complètement indépendant de l'organisation et des installations où vous avez reçu des soins ou services Il traite les plaintes en toute confidentialité et communique au plaignant ses conclusions et ses motifs accompagnés des solutions qu'il a envisagées pour résoudre le problème dans un délai de 45 jours, tel que le stipule la Loi sur la santé et les services sociaux

- 105 Boulevard Sacré-Cœur, Gatineau, QC, J8X 1C5
- 1 844 771-4179 ou sans frais : 1 844 771-4179
- [www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/faire-une-plainte](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/faire-une-plainte)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## COMITÉ DES USAGERS

Les comités d'usagers (CU) et les comités de résidents (CR) existent dans tous les établissements du CISSS de l'Outaouais. Ils ont pour mandat d'être le gardien des droits des usagers et leur porte parole.

80, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3

(819) 770-6528

cuci\_outaouais@ssss.gouv.qc.ca

[www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/comites-des-usagers-et-comites-de-residents](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/comites-des-usagers-et-comites-de-residents)

Territoire desservi : Outaouais

## LES CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME :

### GATINEAU (HULL, AYLMER ET GATINEAU), MRC DE PAPINEAU ET MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS

#### CLSC ST-RÉDEMPTEUR

85, Rue Saint-Rédempteur, Gatineau, QC, J8X 4E6

(819) 966-6696

Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUITÉ DYNAMIQUE POUR PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS (PIED)

C'est un programme gratuit et complet de 12 semaines qui comprend des exercices en groupe, 2 fois par semaine, animés par un professionnel qualifié. Il inclus une routine d'exercices faciles à faire à la maison et des capsules d'information et de prévention des chutes.



Offert partout en Outaouais



**[www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/sante-publique/modes-de-vie-sains-et-environnements-securitaires/aines/prevention-des-chutes](http://www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/sante-publique/modes-de-vie-sains-et-environnements-securitaires/aines/prevention-des-chutes)**



Territoire desservi : Outaouais

## RENDEZ-VOUS SANTÉ QUÉBEC

Service gratuit offrant à la population un accès rapide aux soins et services du réseau de la Santé et des Services sociaux et la possibilité de prendre un rendez-vous en ligne en médecine de famille.



**[www.rvsq.gouv.qc.ca/prendrerendezvous/Default.aspx?culture=fr](http://www.rvsq.gouv.qc.ca/prendrerendezvous/Default.aspx?culture=fr)**



Territoire desservi : Québec



## CATEGORIE 2.4 : ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

### AIDANTS UNIS POUR RECRÉER ENSEMBLE DES SOUTIENS (AUPRES)

Soutien et service d'accompagnement aux personnes ayant des problèmes de santé mentale.

- 230, Rue des Draveurs, Gatineau, QC, J9J 1K5
- (819) 557-0789
- aupres@hotmail.ca
- [www.aupres.ca](http://www.aupres.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

### ALCOOLIQUES ANONYMES (AA QUÉBEC)

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

- 1194 Boulevard Saint-René O, Gatineau, QC J8T 6H3
- (819) 561-2002
- Territoire desservi : Outaouais

### ARCHE OUTAOUAIS (AGAPÈ )-18 PERSONNES

Centre d'hébergement réparti en 4 foyers pour personnes avec une déficience intellectuelle.

- 19, Rue Hanson, Gatineau, QC, J8Y 3M4
- (819) 770-2000
- resp.agape@gmail.com
- [www.larche.ca/fr](http://www.larche.ca/fr)
- Territoire desservi : Gatineau et Outaouais

# SANTÉ



## ASSOCIATION CANADIENNE DE SOINS PALLIATIFS (ACSP)

Organisme national canadien qui guide les soins palliatifs, promeut l'excellence dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et soulage les souffrances physiques, morales, la solitude et la peine.

M332-155 Avenue Carling, Ottawa, ON, K1Z 7M4

(613) 241-3663 ou 1 (800) 668-2785

info@chpca.net

[www.acsp.net](http://www.acsp.net)

Territoire desservi : Canada

## ASSOCIATION CANADIENNE DE LA DYSTROPHIE MUSCULAIRE (DMC)

Améliorer la vie des personnes atteintes de maladies neuromusculaires en finançant adéquatement la recherche d'un traitement curatif, en fournissant des services et en assurant un soutien constant.

40, Avenue Eglinton Est, bureau 500 Toronto, ON, M4P 3A2

1 (800) 567-2873

info@muscule.ca

[www.muscule.ca/fr](http://www.muscule.ca/fr)

Territoire desservi : Canada

# SANTÉ



## ASSOCIATION CANADIENNE DE LA MALADIE COELIAQUE (ACC)

Promouvoir la santé des personnes atteintes de la maladie cœliaque, financer les recherches, promouvoir la santé en fournissant au public des formations et plus.

- 1450, Promenade de Meyersie, bureau 503 Mississauga, ON, L5T 2N5
- (905) 507-6208 ou sans frais 1 (800) 363-7296
- info@celiac.ca
- [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)
- Territoire desservi : Canada

## ASSOCIATION DIABÈTE QUÉBEC

Accompagner les personnes qui vivent avec la diabète pour l'amélioration de leur bien-être.

- 1-800-361-3504
- infodiabete@diabeta.qc.ca
- [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)
- Territoire desservi : Québec

## ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS - RÉGION DE L'OUTAOUAIS (ANO)

Aider les personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC) en offrant des programmes variés d'intégration socio-professionnelle, d'intégration résidentielle et de soutien psycho-social.

- 115, Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, QC, J8X 1C5
- (819) 770-8804
- ano@ano.ca
- [www.ano.ca](http://www.ano.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU- LA LANTERNE

La Lanterne est un organisme ayant pour mission la valorisation des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et la sensibilisation de la communauté à leurs besoins.

- 20, Chemin Raphaël, La Pêche, QC, J0X 2W0
- (819) 456-4896
- [lalanterne@bellnet.ca](mailto:lalanterne@bellnet.ca)
- [www.lalanterne.ca](http://www.lalanterne.ca)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais (Secteur La Pêche)

## ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DE L'OUTAOUAIS (APICO)

Offre des services aux personnes présentant une déficience intellectuelle et leur famille afin de favoriser et faciliter l'intégration communautaire, sociale et socioprofessionnelle.

- 405, Boulevard Maloney Est, Gatineau, QC, J8P 6Z8
- (819) 669-6219
- [info@apico.ca](mailto:info@apico.ca)
- [www.apico.ca](http://www.apico.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA

Mène des initiatives nationales et internationales en santé pulmonaire pour prévenir les maladies pulmonaires, aider les gens affectés à gérer leur maladie et promouvoir la santé pulmonaire.

-  885 Promenade Meadowlands, Suite 502, Ottawa ON K2C 3N2
-  (613) 569-6411 ou sans frais 1 888 566-5864
-  info@lung.ca
-  [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)
-  Territoire desservi : Canada

## ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'APQ offre du soutien et de l'accompagnement aux personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi qu'à leurs proches,

-  4115, Rue Ontario est, bureau 200, Montréal, QC, H1V 1J7
-  (514) 287-7400
-  info@pq.poumon.ca
-  [www.poumonquebec.ca](http://www.poumonquebec.ca)
-  Territoire desservi : Québec

# SANTÉ



## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES APHASIQUES (AQPA)

Offre un lieu au-delà des services de réadaptation où il est possible de poursuivre le développement de son autonomie, et de briser l'isolement.

4450, Rue St-Hubert, unité 510, Montréal, QC, H2J 2W9

(514) 277-5678

info@maisonaphasie.org

[www.aphasie.ca](http://www.aphasie.ca)

Territoire desservi : Québec

## BUREAU RÉGIONAL D'ACTION-SIDA OUTAOUAIS (BRAS)

Services d'aide offerts aux personnes atteintes du VIH ou du SIDA ainsi qu'à leurs proches. Il y a des séances d'information et kiosques, des activités de sensibilisation, prévention, hébergement, soutien et vie communautaire.

109, Rue Wright, unité 03, Gatineau, QC, J8X 2G7

(819) 776-2727

info@lebras.qc.ca

[www.lebras.qc.ca](http://www.lebras.qc.ca)

Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (CPSQ)

Promouvoir la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide.

1310, 1ère Avenue, Québec, QC, G1L 3L1

1 (866) 277-3553

accueil@cpsquebec.ca

[www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)

Territoire desservi : Québec

# SANTÉ



## CENTRE D'AIDE 24/7

Service d'intervention téléphonique ou sur place en situation de crise ou de détresse. Le service opère 24 heures par jour, 7 sur 7.

- 19, Rue Caron, Gatineau, QC, J8Y 1Y6
- (819) 595-9999 et (819) 595-3476 (poste 1)
- centreaide247@videotron.ca
- [www.centre-aide247.com](http://www.centre-aide247.com)
- Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE D'ACTIVITÉS PROMOTIONNELLES OUTAOUAIS (CAP OUTAOUAIS)

Promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités. L'organisme offre des ateliers, des formations et des ressourcements pour prendre soin de soi et se sentir mieux au quotidien. Il tient à jour un répertoire des groupes d'entraide et de soutien de la région.

- 92, Boulevard St-Raymond, bureau 304, Gatineau, QC, J8Y 1S7
- (819) 771-2277 ou 1 (800) 363-0718
- info@capsante-outaouais.org
- [www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org)
- Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE INTER-SECTION

Centre visant la réadaptation et la réadaptation sociale pour les personnes ayant un problème de santé mentale et un soutien aux personnes endeuillée par le suicide d'un proche.

- 42, Rue du Couvent, Gatineau, QC, J9H 3C5
- (819) 682-3355
- inter-actif@videotron.ca
- [www.inter-section.ca](http://www.inter-section.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## CENTRE D'INTERVENTION ET DE PRÉVENTION EN TOXICOMANIE DE L'OUTAOUAIS (CIPTO)

Offre des services d'accueil, de soutien et d'accompagnement aux personnes utilisatrices de substances psychoactives.

- 48, Rue Frontenac, Gatineau, QC, J8X 3A7
- (819) 770-7249
- [toxico@cipto.qc](mailto:toxico@cipto.qc)
- [www.cipto.qc.ca](http://www.cipto.qc.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE DE RESSOURCES CONNEXIONS

Relie la communauté anglophone de l'Outaouais aux services de santé et services sociaux. Fournit des informations et des références aux citoyens anglophones de l'Outaouais.

- 67 Rue du Couvent, Gatineau, QC J9H 6A2
- (819) 557-0615
- [info@centreconnexions.org](mailto:info@centreconnexions.org)
- [www.centreconnexions.org/en](http://www.centreconnexions.org/en)
- Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE SERGE BÉLAIR

Centre de jour et centre de répit pour personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. Services offerts en français et en anglais.

- 233, Rue Principale, Mansfield, QC, J0X 1R0
- (819) 683-5669
- [centresergebelair@bellnet.ca](mailto:centresergebelair@bellnet.ca)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

# SANTÉ



## DIABÈTE OUTAOUAIS

Informer, sensibiliser et prévenir ses membres et la population outaouaise au sujet du diabète et encourager la prévention de cette maladie et de ses effets.

10, Rue Noël, Gatineau, QC, J8Z 3G5

(819) 770-0442

info@diabeteoutaouais.com

[www.diabeteoutaouais.com](http://www.diabeteoutaouais.com)

Territoire desservi : Outaouais

## DOULEUR CHRONIQUE OUTAOUAIS (DCO)

Douleur chronique Outaouais offre du soutien, des outils et ressources pour aider les personnes atteintes à améliorer leur condition et leur qualité de vie, tout en leur permettant de briser l'isolement.

206-161 Boulevard St-René Ouest, Gatineau, Gatineau, QC, J8P 2V5

(819)663-4494

infos@douleurchroniqueoutaouais.ca

[www.douleurchroniqueoutaouais.ca](http://www.douleurchroniqueoutaouais.ca)

Territoire desservi : Outaouais

## ÉPILEPSIE OUTAOUAIS

Soutenir les personnes atteintes d'épilepsie et leur famille. Services, écoute, information, ressources et activités pour mieux vivre avec l'épilepsie.

115, Boulevard Sacré Cœur, bureau 111, Gatineau, QC, J8X 1C5

(819) 595-3331

info@epilepsieoutaouais.org

Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Aide les gens à vivre en santé en les incitant à faire plus d'activité physique pour prévenir et contrôler l'hypertension artérielle

1200-2300, Rue Yonge, C. P. 2414 Toronto ON, M4P 1E4

1-888-473-4636

[www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)

Territoire desservi : Canada

## FONDATION DES MALADIES MENTALES

Promouvoir la santé mentale, sensibiliser la population à l'importance de prévenir les maladies mentales et contribuer à la réduction de la souffrance des personnes touchées.

2120 Rue Sherbrooke Est, 401, Montréal, QC, H2K 1C3

(514) 529-5354 ou 1888 529-5354

[www.fondationjeunesentete.org](http://www.fondationjeunesentete.org)

Territoire desservi : Québec

## GAMBLERS ANONYMES

Association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs de sorte qu'ils puissent résoudre leurs problèmes de jeu.

(613) 567-3271 ou 1 (866) 484-6664

[info@gaquebec.org](mailto:info@gaquebec.org)

[www.gaquebec.org](http://www.gaquebec.org)

Territoire desservi : Québec

# SANTÉ



## IMPACT RIVIÈRE GATINEAU

Soutien aux personnes vivant une situation de détresse dont les conduites de violence ont été mises en cause lors de conflits intra-familiaux.



270, Rue Notre-Dame, Maniwaki, QC, J9E 2J8



(819) 449-3077 ou sans frais 1 (877) 449-3077



Territoire desservi : Maniwaki et MRC Vallée-de-la-Gatineau

## MAISON DE LA FAMILLE DE QUYON

Défendre et promouvoir les droits et intérêts des familles de Quyon, de Luskville, de Bristol et des environs. Fournir des services d'aide et d'entraide aux familles vulnérables (pauvreté, isolement, stress, dépression, sous-stimulation, carences affectives, etc.).



1074, Rue Clarendon, C.P. 39, Pontiac, QC, J0X 2V0



(819) 458-2808



directionmfq@gmail.com



[www.cdcptiac.org/nos-membres/maison-de-la-famille-quyon](http://www.cdcptiac.org/nos-membres/maison-de-la-famille-quyon)



Territoire desservi : MRC de Pontiac

# SANTÉ



## PARKINSON OUTAOUAIS

Offre des activités physiques, sociales et des services de soutien psychosociaux nécessaires pour accompagner et instaurer une vie plus productive chez les personnes touchées par la maladie et leur entourage.

- 160 Boulevard de l'hôpital, suite 50, Gatineau, QC, J8T 8J1
- (873) 660-1221
- [outaouais@parkinsonquebec.ca](mailto:outaouais@parkinsonquebec.ca)
- [www.parkinsonquebec.ca/regions/outaouais](http://www.parkinsonquebec.ca/regions/outaouais)
- Territoire desservi : Outaouais

## RÉSEAU ENTRE-AIDANTS

Soutien et support aux proches aidants.

- (450) 465-2520 ou 1-866-396-2433
- [info@centredesoutienentraidants.com](mailto:info@centredesoutienentraidants.com)
- [www.centredesoutienentraidants.com](http://www.centredesoutienentraidants.com)
- Territoire desservi : Québec

## SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS (BUREAU ADMINISTRATIF)

Programmes et services pour soutenir les personnes atteintes de l'Alzheimer et des maladies apparentées, les aidants et les professionnels de la santé.

- 440, Boulevard Maloney Ouest, Gatineau, QC, J8P 6W2
- (819) 777-4232 ou sans frais 1 (877) 777-0888
- [info@alzheimeroutaouais.com](mailto:info@alzheimeroutaouais.com)
- [www.alzheimeroutaouais.com](http://www.alzheimeroutaouais.com)
- Territoire desservi : Outaouais

# SANTÉ



## SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS (2ÈME POINT DE SERVICE AYLMER)

Programmes et services pour soutenir les personnes atteintes de l'Alzheimer et des maladies apparentées, les aidants et les professionnels de la santé.

- Galeries Aylmer au 181 Rue Principale , Gatineau, QC, J9H 6A6
- (819) 777-4232 ou sans frais 1 (877) 777-0888
- info@alzheimeroutaouais.com
- [www.alzheimeroutaouais.com](http://www.alzheimeroutaouais.com)
- Territoire desservi : Aylmer

## SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Offre un réseau national d'aide pour les personnes atteintes de cancer et leurs familles, leurs amis et leurs proches aidants.

- 1 888 939-3333
- info@quebec.cancer.ca
- [www.cancer.ca/fr](http://www.cancer.ca/fr)
- Territoire desservi : Canada

## SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ARTHRITE

Organisme de bienfaisance, bailleurs de fonds pour aider la recherche de pointe sur l'arthrite.

- 4450, Rue St-Hubert, unité 510, Montréal, QC, H2J 2W9
- (514) 846-8840 ou 1 800 321-1433
- info@qc.arthrite.ca
- [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca)
- Territoire desservi : Québec

# SANTÉ



## SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SECTION OUTAOUAIS

Groupes de soutien, conférences, prêts d'équipements, information et références.

- 10, Rue Noël, Bureau 112, Gatineau, QC, J8Z 3G5
- (819) 778-1450
- info.outaouais@scleroseenplaques.ca
- [www.spcanada.ca/sp-canada-outaouais](http://www.spcanada.ca/sp-canada-outaouais)
- Territoire desservi : Outaouais

## TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIALE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU- COMITÉ AÎNÉ

Améliore la qualité de vie des citoyens de la Vallée-de-la-Gatineau.

- 30 Rue Principale, Gracefield, QC J0X 1W0
- (819) 463-3838
- communication@tdsvg.com
- [www.servicesdelavallee.com/index.php/fr](http://www.servicesdelavallee.com/index.php/fr)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## VICTIMES DES PESTICIDES DU QUÉBEC

Association à but non lucratif qui regroupe les personnes victimes des pesticides afin de défendre leurs droits et faire connaître leurs revendications et recommandations pour un Québec en santé et un système agricole qui protège les travailleurs et les travailleuses.

- 7-4468 Avenue de Laval Montréal (Québec) H2W 2J8
- 438 528-1631
- info@victimespesticidesquebec.org
- [www.victimespesticidesquebec.org](http://www.victimespesticidesquebec.org)
- Territoire desservi : Québec

# SANTÉ



## CATEGORIE 2.5 : SERVICES AUX AUTOCHTONES

### CENTRE D'AMITIÉ AUTOCHTONE DE MANIWAKI

Le Centre d'amitié autochtone de Maniwaki s'efforce d'améliorer la qualité de vie des autochtones vivant en milieu urbain en offrant des services de soutien, de représentation, de l'information et de l'aiguillage vers des programmes et des services élaborés pour les familles autochtones qui vivent ou sont de passage dans la région de Maniwaki.

- 153 Rue Laurier, Maniwaki, QC, J9E 2K6
- (819) 892-0892
- reception\_mnfc@maniwakinfc.ca
- [www.rcaaqp.org/les-centres/maniwaki](http://www.rcaaqp.org/les-centres/maniwaki)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

### COMMUNAUTÉ MÉTIS AUTOCHTONE DE MANIWAKI

- 270, Rue Notre-Dame, Maniwaki, QC J9E 2J8
- (819) 441-2444
- admin@autochtones-maniwaki.com
- [www.autochtonesmaniwaki.com](http://www.autochtonesmaniwaki.com)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

# SANTÉ



## LE CENTRE D'INNOVATION DES PREMIERS PEUPLES (CIPP)

Le Centre d’Innovation des Premiers Peuples s’efforce de toujours faire le lien entre l’innovation et la tradition. Dans cet esprit, le CIPP travaille avec des aîné(es) provenant de différentes nations du Canada.



85B Promenade du Portage, Gatineau, QC. J8X 2K2



(819) 685-2424



[www.cipp-fpic.com](http://www.cipp-fpic.com)



Territoire desservi : Canada



## 3-JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS

### CATEGORIE 3.1 : ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

#### AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS

L'Autorité des marchés financiers assure la protection du public contre les pratiques déloyales, abusives et frauduleuses.

-  Place de la Cité, tour PwC 2640, Boulevard Laurier, Bureau 400 Québec,  
QC, G1V 5C1
-  1 (877) 525-0337
-  [www.lautorite.qc.ca/grand-public](http://www.lautorite.qc.ca/grand-public)
-  Territoire desservi : Québec

#### BUREAU D'AIDE JURIDIQUE

Assurer l'accès à la justice aux personnes financièrement admissibles résidant sur tout le territoire de l'Outaouais en dispensant des services juridiques de qualité, gratuitement ou avec contribution.

#### AYLMER

-  204, Chemin Aylmer, unité 403, Gatineau, QC, J9H 1A1
-  (819) 684-0333
-  [bureauaylmer@ccjo.qc.ca](mailto:bureauaylmer@ccjo.qc.ca)
-  [www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-aylmer](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-aylmer)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

# JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS



## BUCKINGHAM

- 135, Rue Joseph, Gatineau, QC, J8L 1G1
- (819) 986-6733
- bureaubuckingham@ccjo.qc.ca
- [www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-buckingham](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-buckingham)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

## CAMPBELL'S BAY

- 142, Rue Front Campbell's Bay (QC) J0X 1K0
- (819) 648-2259
- bureaucampbellsbay@ccjo.qc.ca
- [www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-campbells-bay](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-campbells-bay)
- Territoire desservi : MRC du Pontiac

## GATINEAU

- 365, Boulevard Gréber, Gatineau, QC, J8T 5R3
- (819) 568-0990
- bureaugatineau@ccjo.qc.ca
- [www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-gatineau](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-gatineau)
- Territoire desservi : Gatineau

# JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS



## HULL

- 768, Boulevard St Joseph breau210, Gatineau, QC, J8Y4B8
- (819) 772-3011
- bureaucivil-famille@ccjo.qc.ca
- [www.aidejuridiqueoutaouais.ca](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

## MANIWAKI

- 116, Rue King, Bureau C Maniwaki (QC) J9E 2L3
- (819) 449-4800
- bureaumaniwaki@ccjo.qc.ca
- [www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-maniwaki](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/aidejuridique/bureau-aide-juridique-maniwaki)
- Territoire desservi : MRC de la-Vallée-de-la-Gatineau

## CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC (CNQ)

Protéger le public au moyen d'une pratique notariale actuelle et de qualité, innovante en quête d'excellence et favorisant l'accès à la justice pour tous.

- 101-2045, Rue Stanley, Montréal, QC, H3A 2V4
- 1-800 668-2473
- information@cnq.org
- [www.cnq.org](http://www.cnq.org)
- Territoire desservi : Québec

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **CLINIQUE DE DROIT NOTARIAL DE L'OUTAOUAIS**

Permet aux citoyens de l'Outaouais d'obtenir sans frais des renseignements importants sur leurs droits.

- 112, Promenade du Portage, Gatineau, QC, J8X 2K1
- (819) 600-9393
- cliniquedroitnotarial@videotron.ca
- [www.cliniquedroitnotarial.ca](http://www.cliniquedroitnotarial.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

## **COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST) RÉGION OUTAOUAIS**

La CNESST fait la promotion des droits et des obligations en matière de travail et en assure le respect, et ce, auprès tant des travailleuses et des travailleurs que des employeurs du Québec.

- 15 Rue Gamelin, Gatineau, QC J8X 3Y3
- 1 844 838-0808
- [www.cnesst.gouv.qc.ca/fr](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr)
- Territoire desservi : Outaouais

## **COUR DES PETITES CRÉANCES-PALAIS DE JUSTICE DE HULL**

La Cour du Québec entend les causes où la somme en litige est de 15 000 \$ ou moins (sans compter les intérêts).

- 17, Rue Laurier, Gatineau, QC, J8X 4C1
- (819) 776-8100
- pcgatineau@justice.gouv.qc.ca
- [www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/petites-creances](http://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/petites-creances)
- Territoire desservi : Outaouais

# JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS



## COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE (CDPDJ)

Informier le public des droits reconnus par la Charte, par la LPJ (loi de la protection de la jeunesse). Faire enquête sur des situations de discrimination et faire des recommandations au gouvernement du Québec sur la conformité des lois à la Charte.

- 360, Rue Saint-Jacques, 2<sup>e</sup> étage, Montréal, QC, H2Y 1P5
- 1 (800) 361-6477
- information@cdpdj.qc.ca
- [www.cdpdj.qc.ca/fr](http://www.cdpdj.qc.ca/fr)
- Territoire desservi : Québec

## DIRECTEUR DE L'ÉTAT CIVIL

Obtention de documents officiels relatifs aux événements d'état civil (les certificats, les copies d'actes ainsi que les attestations de naissance, de mariage, d'union civile et de décès).

- 170, Rue de l'Hôtel-de-ville, RC 120, Gatineau, QC, J8X 4C2
- (418) 644-4545 ou 1 (877) 644-4545
- etatcivil@dec.gouv.qc.ca
- [www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/default.html](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/default.html)
- Territoire desservi : Québec

## INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (IVAC)

Organisme aidant les victimes d'infractions criminelles à se rétablir et à accéder aux aides financières nécessaires pour reprendre leur vie.

- 1 (800) 561-4822
- [www.ivac.qc.ca](http://www.ivac.qc.ca)
- Territoire desservi : Québec

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **LE CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC (BUREAU DE L'OUTAOUAIS)**

Représenter les personnes mises sous tutelle ou curatelle publique.

- 16, Impasse de la Gare-Talon, Bureau 3.200, Gatineau, QC, J8T7S8
- 1 (877) 221-7043
- [www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr](http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr)
- Territoire desservi : Outaouais

## **LE PROTECTEUR DU CITOYEN**

Résoudre les plaintes de victimes d'erreurs ou d'injustices des ministères ou organismes gouvernementaux du Québec et corriger la situation si nécessaire.

- 800, Place D'Youville, 19e étage, Québec, QC,G1R 3P4
- 1 (800) 463-5070
- [protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca](mailto:protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca)
- [www.protecteurducitoyen.qc.ca/fr](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca/fr)
- Territoire desservi : Québec

## **LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTE AÎNÉ (LAMAA)**

Ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées.

- 5425 Avenue Bessborough, Montréal, QC H4V 2S7
- 1 (888) 489-2287
- [ligneaideabusaines@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ligneaideabusaines@ssss.gouv.qc.ca)
- [www.lignemaltraitance.ca/fr](http://www.lignemaltraitance.ca/fr)
- Territoire desservi : Québec

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **CATEGORIE 3.2 : ORGANISMES COMMUNAUTAIRES**

### **ACTION SANTÉ OUTAOUAIS (ASO)**

Outaouais mobilise la population par des actions d'éducation populaire, de réflexions critiques et de défense collective des droits.

- 180, Boulevard Mont-Bleu, Gatineau, QC, J8Z 3T5
- (819) 771-8391, poste 333
- actionsanteoutaouais@gmail.com
- [www.actionsanteoutaouais.org](http://www.actionsanteoutaouais.org)
- Territoire desservi : Outaouais

### **ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE-APPALACHES-BEAUCE-ETCHEMINS (ACEF-ABE)**

Accompagne les individus et familles pour : Favoriser l'autonomie financière, défendre les droits (consommateurs, locataires, assistés sociaux), soutenir en cas d'endettement ou difficultés financières, Promouvoir une consommation responsable. Services : Consultation budgétaire – Droits des consommateurs Droits des locataires – Droits des assistés sociaux.

- 1176, Rue Notre-Dame Est, Thetford Mines, QC, J8X 2G7
- (418) 338-4755
- info@acef-abe.org
- [www.acef-abe.org](http://www.acef-abe.org)
- Territoire desservi : Outaouais

### **ASSOCIATION QUÉBECOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES DE L'OUTAOUAIS (AQDR OUTAOUAIS)**

Défense collective des droits économiques, politiques, culturels et sociaux des personnes aînées.

- 180, Boulevard Mont-Bleu, unité 203, Gatineau, QC, J8Z 3J5
- (819) 771-8391, poste 320
- info@aqdroutaouais.org
- [www.aqdroutaouais.org](http://www.aqdroutaouais.org)
- Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX DE GATINEAU (ADDS)**

Organisme regroupant des personnes de l'Outaouais qui veulent lutter contre les causes de la pauvreté.

- 18, Rue Charlevoix, Gatineau, QC, J8X 1P1
- (819) 660-1639
- lutteraddsgatineau@gmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

## **ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC (AGPQ)**

Défendre les droits des grands-parents et de leurs petits-enfants pour le maintien de liens affectifs et familiaux lors de la séparation ou divorce des parents. Vise à renforcer le rôle des grands-parents au sein de la société québécoise.

- 1 (866) 745-6110
- agpq@grands-parents.qc.ca
- [www.grands-parents.qc.ca](http://www.grands-parents.qc.ca)
- Territoire desservi : Québec

## **ASSOCIATION DE SOLIDARITÉ ET D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE (ASEC)**

Défense collective des droits sociaux, économiques et civiques. Elle organise des conférences, des ateliers et elle offre un service d'aide à l'impôt.

- 248, Rue Cartier, Maniwaki, QC, J9E 3P5
- (819) 449-6779
- info@asecvg.ca
- [www.asecvg.ca](http://www.asecvg.ca)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **ASSOCIATION DES RÉSIDENT.E.S DE L'ÎLE DE HULL (ARIH)**

Lieu de prise de décision collective pour que les citoyens s'approprient leur pouvoir de transformation personnelle, sociale et communautaire en vue d'une meilleure utilisation du milieu et d'une meilleure qualité de vie.

info@arih.ca

[www.arih.ca](http://www.arih.ca)

Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

## **CENTRE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES - OUTAOUAIS (CAAP OUTAOUAIS)**

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 la santé.

92, Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, QC, J8Y 1S7

(819) 770-3637 ou 1 (877) 767-2227

info@caap-outaouais.ca

[www.caap-outaouais.ca](http://www.caap-outaouais.ca)

Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES DE L'OUTAOUAIS (CALAS)**

Venir en aide aux femmes ayant vécu des agressions sexuelles, lutte contre la violence sexuelle et offre un soutien sans discrimination d'âge, d'origine ethnique, d'orientation sexuelle ou de handicap.

CP 1872, Succursale Hull, Gatineau, QC, J8X 3Z1

(819) 771-1773 ou 1 (866) 757-7757

info@calas.ca

[www.calas.ca](http://www.calas.ca)

Territoire desservi : Outaouais

## **CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS DE L'OUTAOUAIS (CAVAC DE L'OUTAOUAIS)**

Offre des services de première ligne aux victimes, aux proches et aux témoins d'actes criminels, comprenant des informations sur les droits et de l'accompagnement dans les démarches.

729, Boulevard Saint-Joseph, bureau 104, Gatineau, QC, J8Y 4B6

(819) 778-3555 ou 1 (800) 331-2311

info@cavacoutaouais.ca

[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE L'OUTAOUAIS**

Faciliter l'accès à la justice pour les personnes de la région de l'Outaouais, en offrant des services d'information juridique, d'orientation et de soutien, en complémentarité avec les ressources existantes.

- 768, Boulevard St Joseph bureau 210, Gatineau, QC, J8Y4B8
- (819) 600-4600 ou sans frais 1 844 606-4600
- [www.justicedeproximite.qc.ca/centres/outaouais](http://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/outaouais)
- Territoire desservi : Outaouais

## **COMITÉ DE VIE DE QUARTIER DU VIEUX-GATINEAU**

Mobiliser et concerter la population et les partenaires pour assurer le développement et l'épanouissement des diverses communautés du Vieux-Gatineau.

- 89 Jean-René-Monette, Gatineau, Québec, J8P 5B8
- (819) 893-4300
- [info@cvqvg.ca](mailto:info@cvqvg.ca)
- [www.cvqvg.ca](http://www.cvqvg.ca)
- Territoire desservi : Gatineau

## **CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES (CPM)**

Défense et promotion des droits des usagers à recevoir des soins de santé dignes et adéquats, sans égard à leur maladie, handicap ou âge.

- 1 (877) 276-2433
- [info@cpm.qc.ca](mailto:info@cpm.qc.ca)
- [www.cpm.qc.ca](http://www.cpm.qc.ca)
- Territoire desservi : Québec

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **DROITS-ACCÈS OUTAOUAIS (DAO)**

Démarche individuelle ou collective, d'aide, d'accompagnement et de promotion en défense de droits, aux personnes fragilisées par un problème de santé mentale et dont les droits peuvent être lésés.

17, Rue Jeanne-D'Arc, Gatineau, QC, J8Y 2H3

(819) 777-4746 ou 1 (800) 667-4746

dao@videotron.ca

[www.droitsacces.com](http://www.droitsacces.com)

Territoire desservi : Outaouais

## **FRONT D'ACTION POPULAIRE EN RÉAMÉNAGEMENT URBAIN (FRAPRU)**

Regroupement national pour le droit au logement. Le FRAPRU est aussi actif sur les enjeux d'aménagement urbain, de lutte contre la pauvreté et de promotion des droits sociaux.

10, Rue du Curé-André-Préseault, Gatineau, QC, J8T 6N8

(819) 246-6644

frapru@frapru.qc.ca

[www.frapru.qc.ca](http://www.frapru.qc.ca)

Territoire desservi : Outaouais

## **LOGEMEN'OCCUPE**

Organisme autonome de défense collective pour le droit au logement et de promotion du logement collectif et abordable.

10, Rue Curé-André-Préseault, Gatineau, QC, J8T 6N6

(819) 246-6644

logemenoccupe@protonmail.com

Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **SOS VIOLENCE CONJUGALE**

Service de soutien et de référence 24/7 pour les personnes qui se questionnent ou qui sont victimes de la violence dans leur relation amoureuse. Information et service par clavardage.

1 800 363-9010 (24/7) / Service texto : (438) 601-1211

[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Territoire desservi : Québec

## **REGROUPEMENT DES ASSOCIATIONS DE PERSONNES HANDICAPÉES DE L'OUTAOUAIS (RAPHO)**

Le RAPHO est un organisme sans but lucratif, ayant pour mission de regrouper les association de personnes handicapées sur le territoire de l'Outaouais, afin de défendre collectivement les intérêts des personnes en situation de handicap et d'assurer la promotion de leurs droits.

210-115, Boulevard Sacré-Cœur, Gatineau, QC, J8X 1C5

(819) 770-0535

[direction@rapho.org](mailto:direction@rapho.org)

[www.rapho.org](http://www.rapho.org)

Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **REGROUPEMENT DES COMITÉS D'USAGERS OUTAOUAIS (RCUO)**

Les comités d'usagers (CU) et les comités de résidents (CR) existent dans tous les établissements du CISSS de l'Outaouais. Ils ont pour mandat d'être le gardien des droits des usagers et leur porte parole.

- 80, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3
- (819) 770-6528, poste 339108
- cuci\_outaouais@ssss.gouv.qc.ca
- [www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/comites-des-usagers-et-comites-de-residents](http://www.cissss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/comites-des-usagers-et-comites-de-residents)
- Territoire desservi : Outaouais

## **TABLE DES AÎNÉS DE GATINEAU**

Un organisme de concertation qui collabore et vise une meilleure qualité de vie pour les personnes aînées de Gatineau.

- 331 Boulevard de la Cité-des-Jeunes, bureau 110, Gatineau, J8T 8B6
- (873) 660-8973
- coordo@tagatineau.org
- [www.tagatineau.org](http://www.tagatineau.org)
- Territoire desservi : Gatineau

## **TABLE DE CONCERTATION SUR LA FAIM ET LE DÉVELOPPEMENT SOCIAL DE L'OUTAOUAIS (TCFDSO)**

Promouvoir la sécurité alimentaire en soutenant les organismes membres dans la mise en œuvre de programmes d'aide alimentaire efficaces, favorisant le développement social et la lutte contre la faim.

- 180, Boulevard Mont-Bleu, bureau 214, Gatineau, QC, J8Z 3J5
- (819) 771-8391 poste 335
- info@tcfdso.org
- [www.tcfdso.org](http://www.tcfdso.org)
- Territoire desservi : Outaouais

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **TABLE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU**

Anime une concertation multisectorielle qui vise l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de la Vallée-de-la Gatineau. La Table regroupe 17 villes et municipalités et 68 organismes de la MRC de la Vallée-de-la Gatineau.

- 30 Rue Principale, Gracefield, QC, J0X 1W0
- (819) 463-3838
- communication@tdsvg.com
- [www.servicesdelavallee.com/index.php/fr](http://www.servicesdelavallee.com/index.php/fr)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## **CATEGORIE 3.3 : FRAUDES ET MALTRAITANCE**

### **CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS DE L'OUTAOUAIS (CAVAC DE L'OUTAOUAIS)**

Offre des services de première ligne aux victimes, aux proches et aux témoins d'actes criminels, comprenant de l'informations sur les droits et de l'accompagnement dans les démarches.

- 729, Boulevard Saint-Joseph, bureau 104, Gatineau, QC, J8Y 4B6
- (819) 778-3555 ou 1 (800) 331-2311
- info@cavacoutaouais.ca
- [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS



## CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES DE L'OUTAOUAIS (CALAS)

Le CALAS vient en aide aux femmes ayant vécu des agressions sexuelles, luttant contre la violence sexuelle et offrant un soutien sans discrimination d'âge, d'origine ethnique, d'orientation sexuelle ou de handicap.

- CP 1872, Succursale Hull, Gatineau, QC, J8X 3Z1
- (819) 771-1773 ou 1 (866) 757-7757
- info@calas.ca
- [www.calas.ca](http://www.calas.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

## LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTE AÎNÉ (LAMAA)

Ligne téléphonique confidentielle d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées.

- 5425 Avenue Bessborough, Montréal, QC H4V 2S7
- 1 (888) 489-2287
- ligneaideabusaines@ssss.gouv.qc.ca
- [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)
- Territoire desservi : Québec

## OMBUDSMAN DES SERVICES BANCAIRES ET D'INVESTISSEMENTS

L'OSBI règle des différends entre les clients et leurs firmes participantes des secteurs des services bancaires et de l'investissement.

- 20, Rue Queen Ouest, Bureau 2400 , C.P. 8 Toronto, Ontario M5H 3R3
- 1 (888) 451-4519
- ombudsman@obsi.ca
- [www.obsi.ca/fr/index.aspx](http://www.obsi.ca/fr/index.aspx)
- Territoire desservi : Canada

# **JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS**



## **SOUTIEN AUX AÎNÉS VICTIMES D'ABUS (SAVA)**

Soutien aux aînés victime d'abus et de maltraitance.

- 390, Avenue de Buckingham - sous-sol Gatineau, QC J8L 2G7
- (819) 431-4336 ou (873) 655-1395
- [sava@cagavl.ca](mailto:sava@cagavl.ca)
- [www.cagavl.ca](http://www.cagavl.ca)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## **SOS VIOLENCE CONJUGALE**

Service de soutien et de référence 24/7 pour les personnes qui se questionnent ou qui sont victimes de la violence dans leur relation amoureuse. Information et service par clavardage.

- 1 800 363-9010 (24/7) / Service texto : (438) 601-1211
- [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)
- [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)
- Territoire desservi : Québec



## 4-SERVICES GOUVERNEMENTAUX

### FÉDÉRAL

#### **AGENCE DU REVENU DU CANADA (ARC)**

Applique les lois fiscales pour le gouvernement du Canada et la plupart des provinces et territoires.



333, Avenue Laurier Ouest, Ottawa, ON, K1A 0L9



1 (800) 959-7383



[www.canada.ca/fr/agence-revenu](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu)



Territoire desservi : Canada

#### **COMMISSION CANADIENNE DES DROITS DE LA PERSONNE (CCDP)**

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



344, Rue Slater, 8e étage, Ottawa, ON, K1A 1E1



1 (888) 214-1090, ATS 1 (888) 643-3304



[www.chrc-ccdp.gc.ca/fra](http://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra)



Territoire desservi : Canada

# SERVICES GOUVERNEMENTAUX



## MINISTÈRE DES ANCIENS COMBATTANTS CANADA (ACC)

Renseignements pour les anciens combattants et aide financière.

85, Rue Bellehumeur, Bureau 230, Gatineau, QC, J8T 8B7

1 (866) 522-2022, ATS: 1 (833) 921-0071

vac.information.acc@canada.ca

[www.veterans.gc.ca/fra](http://www.veterans.gc.ca/fra)

Territoire desservi : Canada

## SERVICE CANADA

Information générale par rapport aux programmes et aux services du gouvernement du Canada offerts aux canadiens.

465 Boulevard de l'Hôpital, Gatineau, QC, J8T 7X7

1 (800) 622-6232, ATS: 1 (800) 926-9105

[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

Territoire desservi : Canada

# SERVICES GOUVERNEMENTAUX



## PROVINCIAL

### BUREAU DE L'ÉTAT CIVIL

Renseignements concernant l'obtention de certificats de décès, de mariage, de naissance.

-  170, Rue de l'Hôtel-de-Ville, RC 120, Gatineau, QC, J8X 4C2
-  1 (877) 644-4545
-  [etatcivil@dec.gouv.qc.ca](mailto:etatcivil@dec.gouv.qc.ca)
-  [www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca)
-  Territoire desservi : Québec

### LE CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC (BUREAU DE L'OUTAOUAIS)

Veille à la protection des personnes inaptes, à la sauvegarde de leur autonomie et au respect de leurs droits tout en soutenant leurs familles et leurs proches dans leurs fonctions de curateur.

-  16, Impasse de la Gare-Talon, Bureau 3.200, Gatineau, QC, J8T 7S8
-  1 (877) 221-7043
-  [www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr](http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr)
-  Territoire desservi : Québec

### MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS)

Sa mission: maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessibles un ensemble de services de santé et de services sociaux.

-  1 877 644-4545, ATS: 1 800 361-9596
-  [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
-  Territoire desservi : Québec

# SERVICES GOUVERNEMENTAUX



## OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR (OPC)

Intervient auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations envers les consommateurs. Aide les consommateurs à faire des choix éclairés et les informe de leurs droits, de leurs obligations et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant.

-  170, Rue Hôtel-de-Ville, Bureau 8.300, Gatineau, QC, J8X 4C2
-  1 (888) 672-2556
-  [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)
-  Territoire desservi : Québec

## REVENU QUÉBEC

Applique les lois fiscales pour le gouvernement du Québec.

Renseignements: impôts, taxes, cotisations au régime d'assurance médicaments, crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée, etc.

-  170 Rue de l'Hôtel-de-Ville, 6e étage, Gatineau, QC,
-  1 800 267-6299 (sans frais)
-  [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)
-  Territoire desservi : Québec

## RETRAITE QUÉBEC- RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC

Renseignements concernant le régime des rentes du Québec, les régimes complémentaires de retraite et les régimes volontaires d'épargne-retraite.

-  170, Rue Hôtel de Ville, Local 3450, Gatineau, QC, J8X 4C2
-  1 800 463-5185, ATS: 1 800 603-3540
-  [www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/Pages/accueil.aspx](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/Pages/accueil.aspx)
-  Territoire desservi : Québec

# SERVICES GOUVERNEMENTAUX



## SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)

Administre le régime public d'assurance automobile en indemnisant les accidentés de la route. Informe sur le permis de conduire, l'immatriculation, le remisage de voiture.

-  1040, Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC, J8Z 1T3
-  1 800 361-7620
-  [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)
-  Territoire desservi : Outaouais

## TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT (TAL) (BUREAU DE L'OUTAOUAIS)

Tribunal administratif spécialisé détenant une compétence exclusive dans le domaine du logement locatif pour entendre toutes les demandes relatives au bail d'un logement.

-  170, Rue de l'Hôtel-de-Ville, 4e étage, Gatineau, QC, J8X 4C2
-  1 800-683-2245
-  [www.tal.gouv.qc.ca/fr](http://www.tal.gouv.qc.ca/fr)
-  Territoire desservi : Outaouais



## 5-FINANCES ET IMPÔTS

### ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE-APPALACHES-BEAUCE-ETCHEMINS (ACEF-ABE)

Accompagne les individus et familles pour : Favoriser l'autonomie financière, défendre les droits (consommateurs, locataires, assistés sociaux), soutenir en cas d'endettement ou difficultés financières, Promouvoir une consommation responsable. Services : Consultation budgétaire – Droits des consommateurs Droits des locataires – Droits des assistés sociaux.



1176, Rue Notre-Dame Est, Thetford Mines, QC, J8X 2G7



(418) 338-4755



[info@acef-abe.org](mailto:info@acef-abe.org)



[www.acef-abe.org](http://www.acef-abe.org)



Territoire desservi : Outaouais

### ASSOCIATION DE SOLIDARITÉ ET D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE (ASEC)

Défense collective des droits sociaux, économiques et civiques. Elle organise des conférences, des ateliers et elle offre un service d'aide à l'impôt.



248, Rue Cartier, Maniwaki, QC, J9E 3P5



(819) 449-6779



[info@asecvg.ca](mailto:info@asecvg.ca)



[www.asecvg.ca](http://www.asecvg.ca)



Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

# FINANCES ET IMPÔTS



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ACCÈS DU SECTEUR AYLMER

Le service d'aide aux impôts offre aux personnes à revenu modeste et qui vivent dans le secteur Aylmer la possibilité de produire les déclarations de revenus (provincial et fédéral) gratuitement.

- 67, Rue Principale, Gatineau, QC, J9H 3L4
- (819) 684-2242
- cab.acces@videotron.ca
- [www.cabacces.ca/index.php](http://www.cabacces.ca/index.php)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU (CAB GATINEAU)

Le service d'aide aux impôts offre aux personnes à revenu modeste la possibilité de produire leurs déclarations de revenus à faible coût.

- 42, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3
- (819) 568-0747
- centreadministration@videotron.ca
- [www.cabgatineau.com](http://www.cabgatineau.com)
- Territoire desservi : Gatineau

# FINANCES ET IMPÔTS



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE HULL (CABH)

service d'aide en impôt dans le cadre du Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles; aide aux formulaire.



12, Rue Brodeur Gatineau, QC, J8Y 2P4



(819) 778-2900



[info@benevoles-outaouais.org](mailto:info@benevoles-outaouais.org)



[www.cabhull.org](http://www.cabhull.org)



Territoire desservi : Gatineau (Secteur Hull)

## CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE -CLINIQUE D'IMPÔT

La clinique d'impôt se déroule de la fin-février à la fin du mois d'avril. Ce service est possible grâce à une équipe de bénévoles sous la supervision de la coordonnatrice des services. Les bénévoles reçoivent une formation pour bien remplir les déclarations de revenus.



390, Avenue de Buckingham - sous-sol Gatineau, QC J8L 2G7



(819) 281-4343 poste 103



[info@cagavl.ca](mailto:info@cagavl.ca)



[www.cagavl.ca](http://www.cagavl.ca)



Territoire desservi : Gatineau et Papineau

# **FINANCES ET IMPÔTS**



## **COMITÉ RÉGIONAL TROISIÈME ÂGE PAPINEAU (CR3A)**

Offre un service gratuit de production des déclarations d'impôt à toute personne à faible revenu. Les rapports sont préparés par des bénévoles formés par le Service d'aide en impôt - Programme des Bénévoles et seront transmis par Internet aux deux paliers gouvernementaux.

-  134, Rue Principale, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0
-  (819) 983-1565
-  [www.cr3a.ca/cliniques-impots.php](http://www.cr3a.ca/cliniques-impots.php)
-  Territoire desservi : Papineau

## **COOPÉRATIVE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL OUTAOUAIS-LAURENTIDES (CDROL)**

Services: constitution d'une entreprise collective, aide au démarrage, formation, accompagnement et développement des compétences.

-  75 Rue Eddy, Gatineau, QC, J8X 2W1
-  (819) 643-2884
-  [www.cdrol.coop](http://www.cdrol.coop)
-  Territoire desservi : Outaouais et Laurentides



## 6-HABITATION

**VOUS CHERCHEZ UN HÉBERGEMENT AVEC DES SERVICES D'AIDE PHYSIQUE OU D'ENTRETIEN MÉNAGER OU AVEC DES SERVICES INFIRMIERS**

### CATÉGORIE 6.1 : CHSLD PRIVÉS

#### **CHSLD VIGI DE L'OUTAOUAIS - 96 UNITÉS**

Centre pour personnes aînées en perte d'autonomie.

-  565, Boulevard de l'Hôpital, Gatineau, QC, J8V 3T4
-  (819) 568-7434
-  [www.vigisante.com/CentresHebergement](http://www.vigisante.com/CentresHebergement)
-  Territoire desservi : Outaouais

#### **CHSLD CHAMPLAIN-DE-GATINEAU - 120 UNITÉS**

-  510, Boulevard La Vérendrye Est, Gatineau, QC, J8P 8B4
-  (819) 669-7331
-  [www.groupechamplain.qc.ca/centres/champlain-de-gatineau](http://www.groupechamplain.qc.ca/centres/champlain-de-gatineau)
-  Territoire desservi : Gatineau

# HABITATION



## CATÉGORIE 6.2 : COOPÉRATIVES D'HABITATION

### CAMPUS 3

Logement Faubourg, appartements pour personnes aînées. L'admissibilité et la gestion sont la responsabilité de Campus 3.

- 196, Rue Notre Dame, Gatineau, QC, J8P 0E6
- (819) 663-3305
- info@campus3.ca
- [www.campus3.ca](http://www.campus3.ca)
- Territoire desservi : Gatineau

### FÉDÉRATION DES INTERCOOPÉRATIVES EN HABITATION DE L'OUTAOUAIS (FIHAB)

Regroupement de près d'une trentaine de coopératives d'habitation réparties sur le territoire de la région de l'Outaouais et de la MRC Antoine-Labelle.

- 347 Bd Saint-Joseph, Gatineau, QC, J8Y 3Z3
- (819) 243-3717
- bonjour@fihab.coop
- [www.cooperativehabitation.coop/outaouais](http://www.cooperativehabitation.coop/outaouais)
- Territoire desservi : Outaouais

### LA SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

La Société facilite l'accès à des logements convenables en gérant des programmes d'aide au logement, à la rénovation, et un programme spécifique pour les aînés autonomes à faible revenu. Programme d'allocation-logement et programme d'adaptation de domicile.

- 565 Boulevard de l'Hôpital, Gatineau, QC, J8V 3T4
- 1 (800) 463-4315, option #1
- [www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# HABITATION



## CATÉGORIE 6.3 : MAISON DE SOINS PALLIATIFS

### ASSOCIATION CANADIENNE DE SOINS PALLIATIFS (ACSP)

Organisme national canadien qui guide les soins palliatifs, promeut l'excellence dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et soulage les souffrances physiques, morales, la solitude et la peine.

- M332-155 Avenue Carling, Ottawa, ON, K1Z 7M4
- (613) 241-3663 ou 1 (800) 668-2785
- info@chpca.net
- [www.acsp.net](http://www.acsp.net)
- Territoire desservi : Canada

### LA MAISON DES COLLINES

Une maison qui fournit des soins palliatifs et un accompagnement de qualité aux patients en fin de vie et à leurs familles. Leur objectif est de prévenir et de contrôler les symptômes physiques débilitants et d'offrir le soutien spirituel, psychologique et émotionnel dont ont besoin les personnes en fin de vie, dans un environnement calme, paisible et tranquille. **Compte 6 lits.**

- 99, Chemin Burnside Wakefield, QC, J0X 3G0
- (819) 459-1233
- dg@lamaisondescollines.org
- [www.lamaisondescollines.org/en/about-us/volunteers](http://www.lamaisondescollines.org/en/about-us/volunteers)
- Territoire desservi : MRC des Collines et Outaouais

# HABITATION



## MAISON MATHIEU-FROMENT-SAVOIE

Accueille et accompagne, gratuitement, les personnes en fin de vie et leurs proches, afin de leur permettre de vivre le plus sereinement possible les derniers moments dans le respect, la dignité et la compassion.

- 170 Rue Sherbrooke, Gatineau, QC, J8Y 2L6
- (819) 770-3900
- [www.mmfs.org/fr](http://www.mmfs.org/fr)
- Territoire desservi : Outaouais

## RÉSIDENCE LE MONARQUE

Organisme à but non lucratif qui offre depuis l'automne 2014, des soins palliatifs gratuits à la population de la MRC de Papineau ainsi qu'une partie de la population de la ville de Gatineau.

- 41 Chem. des Presqu'îles, Plaisance, QC J0V 1S0
- 1 (819) 308-0899
- [administration@residencelemonarque.com](mailto:administration@residencelemonarque.com)
- [www.residencelemonarque.com](http://www.residencelemonarque.com)
- Territoire desservi : MRC de Papineau et ville de Gatineau

# HABITATION



## CATÉGORIE 6.4 : ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

### GÎTE-AMI

Le Gîte Ami assure hébergement et soutien sur plusieurs sites ouverts à des personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale et à l'itinérance. Des personnes âgées sont aidées par le Gîte-Ami dans leur démarche de réinsertion sociale ou de recherche d'un logement.

- 85, Rue Morin, Gatineau, QC, J8X 0A1
- (819) 776-0134 poste 1 ou (819) 776-5953
- intervenantchefgite@gmail.com
- [www.legiteami.org](http://www.legiteami.org)
- Territoire desservi : Gatineau

### HALTE FEMME HAUTE-GATINEAU

offre hébergement et soutien aux femmes victimes de violence ou vivants multiples problématiques sociales avec ou sans enfants.

- 209, Rue Principale Sud, Maniwaki, QC, J9E 2A3
- (819) 449-4545
- [www.haltefemmehautegatineau.ca/index.php/fr](http://www.haltefemmehautegatineau.ca/index.php/fr)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

# HABITATION



## LE CENTRE MELCHTILDE

Offre une ressource d'aide et d'hébergement accompagnant les femmes et leurs enfants vivant de la violence conjugale ou familiale ou à risque d'itinérance.

- C.P. 79182, Succursale Galeries de Hull, Gatineau, QC, J8Y 6V2
- (819) 777-2952 ou SOS violence conjugale : 1-800-363-9010
- accueil@centremeanctilde.ca
- [www.centremeanctilde.ca](http://www.centremeanctilde.ca)
- Territoire desservi : Gatineau

## LA MAISON D'HÉBERGEMENT POUR ELLES DES DEUX VALLÉES

Organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir des services d'aide et d'hébergement sécuritaires et confidentiels aux femmes victimes de violence conjugale ainsi qu'à leurs enfants.

- C.P. 2993, Succursale Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X5
- (819) 986-8286 ou Sans frais : 1 (877) 986-8286
- accueil@maisondeuxvallees.com
- [www.maisondeuxvallees.com](http://www.maisondeuxvallees.com)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham) et MRC de Papineau

## LES HABITATIONS PARTAGÉES DE L'OUTAOUAIS

Le service de cohabitation s'adresse aux personnes aînées et aux adultes qui désirent cohabiter afin d'améliorer leur qualité de vie et favorise le maintien à domicile.

- 331, Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
- (819) 771-6576
- hpou@videotron.ca
- [www.habitationspartagees.ca](http://www.habitationspartagees.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

# HABITATION



## LES RÉSIDENCES DU BEL-ÂGE DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Les Résidences du Bel Âge est un organisme à but non lucratif offrant du logement abordable aux aînés de la Vallée-de-la-Lièvre.

52 Rue Elisabeth-Chauvin, Gatineau, QC, J8L 0W7

(819) 281-6660

info@belagevl.ca

Territoire desservi : Outaouais (Vallée-de-la-Lièvre)

## LOGEMENT INTÉGRÉ DE HULL

Logement Intégré de Hull Inc. consiste en un regroupement de logements adaptés à l'intérieur de deux édifices à logements de Gatineau et au partage des services de maintien à domicile.

Logement Intégré de Hull Inc. permet à des personnes physiquement handicapées : d'habiter un logement adapté dans un immeuble accessible et d'avoir accès à des services communs.

576, boul. Cité-des-Jeunes, app. 111, Gatineau, Québec, J8Z 1L2

(819) 592-3491

direction@logementintegredehull.com

[www.logementintegredehull.com](http://www.logementintegredehull.com)

Territoire desservi : Outaouais

# HABITATION



## MAISON UNIES-VERS-FEMMES

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

Adresse confidentielle

(819) 568-4710

[accueil@maisonunies.ca](mailto:accueil@maisonunies.ca)

[www.maisonunies.ca](http://www.maisonunies.ca)

Territoire desservi : Gatineau

## MAISON AMITIÉ DE LA HAUTE-GATINEAU

Offre des services d'hébergements, services récréatifs, communautaires et sociaux pour les personnes ayant des problèmes persistants et temporaires de santé mentale afin de promouvoir et de faciliter leur réintégration sociale.

108 Rue du Christ Roi, Maniwaki, QC J9E 1C3

(819) 449-6777

[info@maisonamitie.ca](mailto:info@maisonamitie.ca)

[www.maisonamitie.ca](http://www.maisonamitie.ca)

Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## MAISON D'INGRID

La Maison d'INGRID a pour mission d'offrir de l'aide et de l'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale ainsi qu'à leurs enfants.

C.P 2993, Succursale Buckingham, Québec, J8L 2X5

(873) 636-3979 ou Sans frais : 1844 636-3977

[accueil@maisondingrid.com](mailto:accueil@maisondingrid.com)

[www.maisondingrid.com](http://www.maisondingrid.com)

Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

# HABITATION



## RESSOURCES OLIVIER

Offre un lieu d'accueil et d'hébergement temporaire pour les pères et leurs enfants en situation de vulnérabilité ainsi qu'en offrant à ces personnes et à leurs proches, de l' accompagnement et du soutien adapté à leurs besoins spécifiques.

2395 Chemin de la Lièvre sud, Mont-Laurier QC, J9L 3G3

(819) 660-2842

ressourcesolivier@gmail.com

[www.ressourcesolivier.com](http://www.ressourcesolivier.com)

Territoire desservi : Mont-Laurier et MRC Vallée-de-la-Gatineau

## VILLA ST-LOUIS DE FRANCE VAL-DES-MONTS

Offre des logements ainsi que des installations connexes réservées aux personnes âgées, principalement à revenus faibles ou modiques.

74 Chemin du pont, Val-des-Monts, QC J8N 0L1

(819) 457-2121

villa.st.louis.de.france.vdm@gmail.com

Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

# HABITATION



## CATÉGORIE 6.5 : RÉSIDENCES (LOGEMENT SOCIAL ET RÉSIDENCE PRIVÉE)

### VOUS RECHERCHEZ UNE RÉSIDENCE POUR AÎNÉS?

#### OFFICE D'HABITATION DE L'OUTAOUAIS

Offrir un logement social de qualité en contribuant activement au mieux-être des individus, en procurant un milieu de vie favorisant le développement des personnes. Logements subventionnés, logements abordables, logements adaptés et service d'aide à la recherche de logement.

- 649, Boulevard de la Gappe, Gatineau, QC, J8T 8G1
- (819) 568-0033
- info@ohoutaouais.ca
- [www.ohoutaouais.ca](http://www.ohoutaouais.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

#### RÉSIDENCE QUÉBEC

Un service d'aide pour la recherche d'une résidence privée offert par des professionnels qualifiés. L'aide est offerte sans aucune pression, avec humanité et empathie, dans le respect des événements vécus par les familles. Les conseillères sont rémunérées par le réseau des RPA accréditées par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Il y aurait 60 résidences répertoriées en date du 15 mars 2024. Ces résidences privées peuvent accueillir des personnes autonomes, semi-autonomes ou ayant des problèmes cognitifs.

- (819) 778-2771
- [www.residences-quebec.ca/fr](http://www.residences-quebec.ca/fr)

# HABITATION



## CATÉGORIE 6.6 : SERVICES DE RÉPIT

### ALBATROS GATINEAU - LA LIÈVRE

Albatros Gatineau - La lièvre est une organisation à but non lucratif qui offre des services de répits à domicile et aussi, à l'hôpital, en CHSLD, en RPA, en maison de soins palliatifs.

- C.P. 2901, P.O. Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X5
- (819) 455-9632
- AlbatrosGatineauLL@gmail.com
- [www.albatrosgatineaulalievre.org](http://www.albatrosgatineaulalievre.org)
- Territoire desservi : Gatineau

### CENTRE HÉBERGEVAC

Le centre HébergeVac, situé au Lac Écluse à Val-des-Monts, offre un service de répit-dépannage en hébergement temporaire aux personnes âgées de 50 ans ou plus, en perte d'autonomie et maintenues à domicile, ainsi qu'à leurs proches aidants.

Ce service est sous la responsabilité de Campus 3.

- 196, Rue Notre Dame, Gatineau, QC, J8P 0E6
- (819) 663-3305
- info@campus3.ca
- [www.campus3.ca](http://www.campus3.ca)
- Territoire desservi : Gatineau et Outaouais

# HABITATION



## RÉPIT QUÉBEC

Réseau québécois pour le répit de familles de personnes handicapées.

- 5650, Rue Hochelaga, suite 170, Montréal, QC, H1N 3L7
- (514) 254-6067
- carolynelavoie@spph.net
- [www.repitquebec.ca](http://www.repitquebec.ca)
- Territoire desservi : Québec

## SERVICES DE RÉPIT DU PONTIAC (CENTRE VALENTIN)

Résidence pour personnes aînées souffrant de démence.

- 1229 Route 148, Campbell's Bay, QC, J0X 1K0
- (819) 648-2495
- [www.centrevalentin.net](http://www.centrevalentin.net)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

# HABITATION



## SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS

Deux services offerts : répit en centre de jour, (six heures de répit consécutives hebdomadaires aux proches aidants) et répit-stimulation à domicile (adapté aux intérêts et aux goûts de la personne accompagnée, ce programme est offert en bloc de trois à quatre heures).

- 440, Boulevard Maloney Ouest, Gatineau, QC, J8P 6W2
- (819) 777-4232 ou sans frais 1 (877) 777-0888
- info@alzheimeroutaouais.com
- [www.alzheimeroutaouais.com](http://www.alzheimeroutaouais.com)
- Territoire desservi : Outaouais

## VOIX ET SOLIDARITÉ DES AIDANTS NATURELS DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU (VOIX-SOL)

Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau est un organisme communautaire autonome à but non lucratif dont l'une de ses missions est de : Offrir de l'hébergement de courte durée et du répit de jour hors domicile. Le programme de répit offre aux personnes proches aidantes d'aînés des services de répit de courte durée à domicile, et ce, sur le territoire de la Vallée-de-la-Gatineau. Un répit de 3 heures par semaine ou 6 heures par deux semaines est attribué à la personne proche aidante d'aîné à coût abordable.

- 248, Rue Cartier, Maniwaki, QC, J9E 3P5 ou  
373, Route 105 Kazabazua, QC, J0X 1X0
- (819) 441-1001
- voix.solidarite.vg@hotmail.com
- [www.voixetsolidarite.ca](http://www.voixetsolidarite.ca)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau



## 7-TRANSPORT

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE (CAB)

Service de transport et d'accompagnement aux rendez-vous médicaux et para-médicaux, épicerie et besoins de base.

#### CAB ACCÈS AYLMER

-  67, Rue Principale, Gatineau, QC, J9H 3L4
-  (819) 684-2242
-  cab.acces@videotron.ca
-  [www.cabacces.ca/index.php](http://www.cabacces.ca/index.php)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

#### CAB GATINEAU

-  42, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3
-  (819) 568-0747
-  centreadministration@videotron.ca
-  [www.cabgatineau.com](http://www.cabgatineau.com)
-  Territoire desservi : Outaouais

#### CAB HULL

-  12, Rue Brodeur, Gatineau, QC, J8Y 2P4
-  (819) 778-2900
-  popote@benevoles-outaouais.org
-  [www.benevoles-outaouais.org](http://www.benevoles-outaouais.org)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

# TRANSPORT



## CENTRE ACTION GÉNÉRATION AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Service offert aux membres. Programme d'accompagnement-transport par des bénévoles vous permet d'aller en toute quiétude à vos rendez-vous médicaux et paramédicaux.

-  390, Avenue de Buckingham - sous-sol Gatineau, QC, J8L 2G7
-  (819) 281-4343 poste 103
-  info@cagavl.ca
-  [www.cagavl.ca/services/#Accompagnement-transport](http://www.cagavl.ca/services/#Accompagnement-transport)
-  Territoires desservis : Buckingham | Masson-Angers | L'Ange-Gardien | Mayo | Mulgrave-et-Derry | Thurso

## CENTRE D'ENTRAIDE AUX AÎNÉS

Service offert aux membres. Programme d'accompagnement-transport par des bénévoles vous permet d'aller en toute quiétude à vos rendez-vous médicaux et paramédicaux.

-  331 Boulevard de la Cité-des-jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 771-6609
-  reception@centraideauxaines.ca
-  [www.entraideauxaines.ca](http://www.entraideauxaines.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

## RÉGION PONTIAC OUEST

Services de transport et accompagnement pour rendez-vous médicaux et para-médicaux.

-  44, Rue Principale, Waltham, QC, J0X 3H0, CP 179
-  (819) 689-2590
-  Territoire desservi : MRC de Pontiac

# TRANSPORT



## OTTER LAKE

-  305, Rue Martineau, C. P. 282, Otter Lake, QC, J0X 2P0
-  (819) 453-7352
-  colindadubeau@hotmail.ca
-  Territoire desservi : MRC de Pontiac

## COMMUNAUTO

Service d'autopartage.

-  115, Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, QC, J8X 1C5
-  1 (877) 496-1116
-  [www.communauto.com](http://www.communauto.com)
-  Territoire desservi : Outaouais

## CORPORATION DES TRANSPORTS COLLECTIFS

### MRC DE PAPINEAU

Transports adaptés et collectifs. Transport bénévole et collectif.

-  C.P.1037 Papineauville, QC, J0V 1R0
-  (819) 308-0788 poste 3502 ou 1 (855) 308-0788
-  info@ctacpapineau.com
-  [www.ctacpapineau.com](http://www.ctacpapineau.com)
-  Territoire desservi : MRC de Papineau

# TRANSPORT



## MRC DE VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Transports adaptés et collectifs. Transport bénévole et collectif.

198, Rue Notre-Dame, Maniwaki, QC, J9E 2J5

(819) 449-7666 sans frais 1-866-463-1777

gutac.vg@hotmail.com

[www.gutacvg.ca](http://www.gutacvg.ca)

Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## ÉQUIPE DES BÉNÉVOLES DE LA HAUTE-GATINEAU (EBHB)

Transport-accompagnement pour les rendez-vous médicaux seulement pour les personnes aînées et démunies.

198, Rue Notre-Dame, bureau 218, Maniwaki, QC, J9E 2J5

(819) 449-4003

equipedebenevoles@hotmail.com

[www.arrondissement.com/bottin/equipedesbenevolesdeлаautegatineau](http://www.arrondissement.com/bottin/equipedesbenevolesdeлаautegatineau)

Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

## GUICHET UNIQUE DE TRANSPORTS ADAPTÉS ET COLLECTIFS DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU (GUTACVG)

Offre un service de transport collectif de personnes, incluant le transport adapté, desservant le territoire de la Municipalité régionale de comté de La Vallée-de-la-Gatineau.

198 Rue Notre Dame, Bureau 104 Maniwaki, QC, J9E 2J5

(819) 449-7666 ou sans frais 1-866-463-1777

gutac.vg@hotmail.com

[www.gutacvg.ca/fr](http://www.gutacvg.ca/fr)

Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau

# TRANSPORT



## TRANSPORTACTION PONTIAC

Service de transport collectif et adapté par mini bus et fourgonnette adaptée.

- 148 Campbell's Bay, QC, J0X 1K0
- (819) 648-2223 Sans frais 1-877-648-2223
- info@transporaction.com
- [www.transporaction.com](http://www.transporaction.com)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

## SOCIÉTÉ DE TRANSPORT DE L'OUTAOUAIS (STO)

Le transport adapté est un transport collectif qui s'adresse aux personnes handicapées incapables d'utiliser le transport en commun régulier. Ce service est assuré par un sous-traitant de la STO. Certaines lignes du réseau régulier sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant ou à mobilité réduite.

- 111, Rue Jean-Proulx, Gatineau, QC, J8Z 1T4
- (819) 770-3242
- [www.sto.ca](http://www.sto.ca)
- Territoire desservi : Région métropolitaine de Gatineau

## TRANSCOLLINES

Service de transport en commun, transport adapté, transport à la demande et transport d'appoint. Service en semaine et en fin de semaine. Transport offert entre la MRC des Collines et la ville de Gatineau.

- 5, Route Principale Ouest, La Pêche, QC, J0X 2W0
- (819) 456-1114 ou 1 866 310-1114
- info@transcollines.ca
- [www.transcollines.ca](http://www.transcollines.ca)
- Territoire desservi : MRC des Collines de l'Outaouais

# TRANSPORT



## TRANSPORT SPÉCIALISÉ ET MÉDICAL DE L'OUTAOUAIS (TSMO)

Transport médical et d'accompagnement aux personnes ayant des besoins spécifiques et adapté aux personnes aînées.

 105 Rue des Conifères, Gatineau, QC, J9A 3V4

 (819) 778-1602

 info@tsmo.ca

 [www.tsmo.ca](http://www.tsmo.ca)

 Territoire desservi : Outaouais

# 8-LOISIRS

VOUS CHERCHEZ DES ACTIVITÉS?

## ACADEMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

Encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative. Offre des activités sociales et culturelles, cours, conférences. etc.

-  331, Boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 776-5052
-  aro2@videotron.ca
-  [www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)
-  Territoire desservi : Outaouais

## PROGRAMME VIACTIVE (ARO)

-  331, Boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 777-5774 ou sans frais : 1 800 828-3344 poste 6882
-  viactive@academiedesretraites.ca
-  [www.academiedesretraites.ca/viactive-en-outaouais](http://www.academiedesretraites.ca/viactive-en-outaouais)
-  Territoire desservi : Outaouais

# LOISIRS



## AMICALE DES HANDICAPÉS PHYSIQUES DE L'OUTAOUAIS

Offre des services et des activités visant à briser l'isolement et à développer l'autonomie des adultes handicapés.

 405, Rue Notre-Dame, Gatineau, QC, J8P 1L7

 (819) 663-2999

 info@amicale.ca

 [www.amicale.ca](http://www.amicale.ca)

 Territoire desservi : Gatineau

## AMICALE DES PHILATELISTES DE L'OUTAOUAIS

Activités pour les collectionneurs de timbres.

 120, Rue Charlevoix, Gatineau, QC, J8X 1P1

 chanco24@hotmail.com

 [www.amicaledesphilatelistesoutaouais.org](http://www.amicaledesphilatelistesoutaouais.org)

 Territoire desservi : Outaouais

## ASSOCIATION DES AUTEURS ET AUTEURES DE L'OUTAOUAIS (AAAO)

Réseautage, information et soutien pour les auteures et auteurs de l'Outaouais.

 195 Boulevard St-Joseph Gatineau, QC, J8Y 0A3

 (819) 525-7190

 direction@aaao.ca

 [www.auteures-auteurs-outaouais.org](http://www.auteures-auteurs-outaouais.org)

 Territoire desservi : Outaouais



## ASSOCIATION RÉCRÉATIVE DE TEMPLETON

Centre récréatif et activités pour jeunes et pour aînés (cours de danse, jeux divers, billards, concours et plus).

-  13, Rue du Curé Labelle, Gatineau, QC, J8P 1X7
-  (819) 663-8901
-  artgatineau@hotmail.com
-  [www.artgatineau.ca](http://www.artgatineau.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau

## ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS - RÉGION DE L'OUTAOUAIS (ANO)

Programme de soutien psychosocial avec des activités variées, entre autres, l'atelier mémoire, de la peinture collective, arrangements floraux, ciné-documentaire. L'ANO publie un calendrier de ses activités mensuelles sur son site internet

-  115, Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, QC, J8X 1C5
-  (819) 770-8804
-  ano@ano.ca
-  [www.ano.ca](http://www.ano.ca)
-  Territoire desservi : Outaouais

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ACCÈS-4 (CAB ACCES)

Activités de jour et escapades. Le programme vise à maintenir les capacités physiques et cognitives. Certaines activités ont un tarif réduit et le centre peut offrir du transport. Appels et visites d'amitié.

-  67, Rue Principale, Gatineau, QC, J9H 3L4
-  (819) 684-2242
-  cab.acces@videotron.ca
-  [www.cabacces.ca/index.php](http://www.cabacces.ca/index.php)
-  Territoire desservi : Gatineau (Aylmer)

# LOISIRS



## CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE 2 (CAF)

Offre des services de cuisines collectives, ateliers culinaires et armoire partage à l'intérieur.

1312, Rue Saint-Louis, Gatineau, QC, J8T 2M7

(819) 561-5196

info@cafoutaouais.org

[www.cafoutaouais.ca](http://www.cafoutaouais.ca)

Territoire desservi : Gatineau

## LES AÎNÉS DE LA BAIE

Club social pour aînés favorisant et organisant des activités culturelles, sportives, récréatives et des conférences d'information touchant la santé.

277B, Rue Papineau, Papineauville, QC, J0V 1R0

819-427-5511 poste 2551 ou 819 351-0109

ainesdelabaie@gmail.com

Territoire desservi : MRC de Papineau

## LOISIR SPORT OUTAOUAIS

Vise à stimuler le développement régional en loisir, en sport et en plein-air, en partenariat avec le milieu, afin de favoriser le développement des communautés.

390, Avenue de Buckingham - 2e étage Gatineau, QC, J8L 2G7

(819) 663-2575 227

info@urlso.qc.ca

[www.urlso.qc.ca](http://www.urlso.qc.ca)

Territoire desservi : Outaouais



## CLUB DE BRIDGE DE L'OUTAOUAIS

Activité parfaite pour faire de nouvelles rencontres et développer votre mémoire tout en passant un moment agréable avec d'autres personnes aussi passionnées que vous.

-  448 rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, QC, J8T 3M6
-  (819) 771-1433
-  roman.jacques58@gmail.com
-  [www.bridgewebs.com/outaouais](http://www.bridgewebs.com/outaouais)
-  Territoire desservi : Gatineau

## CLUB DE CURLING DE BUCKINGHAM

Cours de curling, location d'équipement, formation, information.

-  626, Avenue Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X2
-  (819) 986-3781
-  clubcurlingbuckingham@gmail.com
-  [www.curlingbuckingham.com](http://www.curlingbuckingham.com)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

## CLUB LES FLÈCHES D'ARGENT DE HULL

Cours de tir à l'arc et pratique.

-  255, Rue Saint-Rédempteur, Gatineau, QC, J8X 2T4
-  (819) 669-6089
-  clubflechargent@hotmail.com
-  [www.tiralarcquebec.com](http://www.tiralarcquebec.com)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

# LOISIRS



## CLUB DES ORNITHOLOGUES DE L'OUTAOUAIS (COO)

Observation et protection des oiseaux ainsi que de leurs habitats.  
Séances d'information, excursion, observation, etc.

- C.P. 1419, Succursale Hull, Gatineau, QC, J8X 3Y1
- info@coo.qc.ca
- [www.coo.qc.ca](http://www.coo.qc.ca)
- Territoire desservi : Outaouais

## FÉDÉRATION DES SOCIÉTÉS D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE L'OUTAOUAIS (FSHEO)

Soutenir le développement de l'horticulture en tant que pratique active du loisir.

- 1362 Rue de Jonquière Gatineau, QC, J8B 4B2
- (819) 893-2251
- societe.horticulture.outaouais@gmail.com
- [www.fsheo.com](http://www.fsheo.com)
- Territoire desservi : Outaouais

## GROUPE ENTRE-FEMMES DE L'OUTAOUAIS (GEFO)

Offre du support et des activités pour briser l'isolement des femmes visant à améliorer leur qualité de vie. Cafés d'art, cafés-rencontres, conférences, ateliers et soirées festives.

- 115, Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, QC, J8X 1C5
- (819) 776-3694
- info@entre-femmes.ca
- [www.entre-femmes.ca](http://www.entre-femmes.ca)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

# LOISIRS



## GROUPES DE LOISIRS - CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Les groupes de loisirs vous permettent de socialiser avec d'autres aînés. Le but est de briser l'isolement dans une ambiance décontractée, dans le plaisir et surtout sans compétition. Tous ces groupes se rencontrent à la salle d'activités au Centre Action Générations des aînés.

**Groupe de dards les Abeilles** : Les lundis après-midis

**Groupe de Scrabble Duplicata** : Les mercredis après-midis

**Groupe de Bridge** : Les vendredis après-midis

390, Avenue de Buckingham - sous-sol Gatineau, QC, J8L 2G7

(819) 281-4343 poste 102

info@cagavl.ca

[www.cagavl.ca](http://www.cagavl.ca)

Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham) et Vallée-de-la-Lièvre

## LA FORCE DE L'AMITIÉ DE LA RÉGION DE LA CAPITALE CANADIENNE (FARCC)

Le club Force de l'amitié (FARCC) offre aux aînés une belle occasion de découvrir le monde et de créer des liens d'amitié durables. Ses membres accueillent des visiteurs de divers pays et participent à des échanges culturels enrichissants, favorisant ainsi la paix et la compréhension entre les peuples.

vprecrutement@hotmail.com

[www.farcc.ca](http://www.farcc.ca)

Territoire desservi : Gatineau, Ottawa

# LOISIRS



## LES JOYEUX RETRAITÉS

L'association les Joyeux Retraités est dédiée aux activités de loisirs pour les ainés (programme vie active, bingo, jeux de cartes, sacs de sable, cours de danse en ligne, artisanat, billard, ping-pong, etc.).



49, Rue Mutchmore, Gatineau, QC, J8Y 3T5



(819) 776-2160



[www.lesjoyeuxretraites.wordpress.com](http://www.lesjoyeuxretraites.wordpress.com)



Territoire desservi : Gatineau (secteur Hull)

## LÉGION CANADIENNE

Aide aux vétérans, y compris les membres en service actif des Forces armées canadiennes et de la GRC, et leur famille, de promouvoir le Souvenir et d'être au service des collectivités et du pays. Organise des activités de sports et leaderships pour les jeunes. Il y a des lieux de rencontre à Gatineau (secteur Aylmer et Buckingham).

## GATINEAU



86, Rue de la Baie, Gatineau, QC, J8T 3H7



(819) 561-4103



[www.legion.ca/fr](http://www.legion.ca/fr)



Territoire desservi : Gatineau

# LOISIRS



## AYLMER

- 59 Bancroft, Gatineau (Aylmer), QC, J9H 4N6
- (819) 684-7063
- [www.sites.google.com/view/legionaylmer33/home](http://www.sites.google.com/view/legionaylmer33/home)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

## BUCKINGHAM

- 176, Rue Joseph, Gatineau, QC, J8L 2G5
- (819) 986-8246
- rcl54@videotron.ca
- [www.legion.ca/fr](http://www.legion.ca/fr)
- Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

## MODÉLISTES FERROVIAIRES DE GATINEAU

Le but consiste à construire, à entretenir et à opérer un circuit ferroviaire miniature appelé le Réseau du patrimoine ferroviaire nord-américain (PFNA), sur l'échelle HO (1:87).

- Parc Lavictoire, Gatineau, QC, J8P 4Z8
- (819) 663-1065
- luclanthier@hotmail.com
- [www.capitaltrains.ca/fr/modelistes-ferroviaires-de-gatineau-mfg-fr](http://www.capitaltrains.ca/fr/modelistes-ferroviaires-de-gatineau-mfg-fr)
- Territoire desservi : Gatineau

## VILLE DE GATINEAU (SERVICES DES LOISIRS)

Activités extérieures et intérieures.

- (819) 595-2002
- [www.gatineau.ca](http://www.gatineau.ca)

# LOISIRS



## LES RETRAITÉS DU CENTRE COMMUNAUTAIRE LIMBOUR

Organisations civiques et activités amicales pour aînés (Qi Gong, Tai-Chi, danse en ligne, bingo, fléchettes, whist militaire, peinture, Zumba Gold, etc.).

-  288, Chemin Lebaudy, Gatineau, QC, J8V 2H2
-  info@centrelimbour.ca
-  [www.centrelimbour.ca](http://www.centrelimbour.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau

## SERVICES DES AÎNÉS DES COLLINES

Services aux Aînés des Collines vous offre une multitude de programmes, d'activités et de services visant à favoriser le bien-être, l'inclusion sociale et le maintien des personnes aînées dans leur milieu de vie.

-  5, route Principale Ouest, La Pêche, QC, J0X 2W0
-  1-855-662-4637
-  info@servicesauxaines.org
-  Territoire desservi : MRC Collines-de-l'Outaouais

## SCRABBLE OUTAOUAIS

Jeux de scrabble au campus Félix Leclerc.

-  820, Boulevard de la Gappe, Gatineau, QC, J8T 7T7
-  (819) 643-2360
-  scrabble.out@gmail.com
-  Territoire desservi : Gatineau

# LOISIRS



## SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE L'OUTAOUAIS (SHO)

SHO contribue à la diffusion de contenus historiques de qualité et œuvre à la protection et à la mise en valeur du patrimoine sur la région de l'Outaouais à travers des visites guidées, des conférences, des publications de recherches historiques et autres activités.

-  C.P. 1007, Succursale Hull, Gatineau, QC, J8X 3X5
-  (819) 770-5995
-  societehistoireoutaouais@gmail.com
-  [www.histoireoutaouais.ca](http://www.histoireoutaouais.ca)
-  Territoire desservi : Outaouais

## SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SECTION OUTAOUAIS

Organise des activités pour les personnes atteintes de la sclérose en plaque : Yoga sur chaise, aquaforme, arthérapie, dîner rencontre, etc...

-  10, Rue Noël, Bureau 112, Gatineau, QC, J8Z 3G5
-  (819) 778-1450
-  info.outaouais@scleroseenplaques.ca
-  [www.spcanada.ca/sp-canada-outaouais](http://www.spcanada.ca/sp-canada-outaouais)
-  Territoire desservi : Outaouais

## SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE BUCKINGHAM (SHB)

Conserver et mettre en valeur le patrimoine matériel et immatériel de l'ancienne ville de Buckingham.

-  379, Avenue de Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2G6
-  (819) 281-7111
-  soc\_hist\_buck@hotmail.com
-  [www.histoiredebuckingham.com](http://www.histoiredebuckingham.com)
-  Territoire desservi : Gatineau

# LOISIRS



## SOCIÉTÉ PARKINSON OUTAOUAIS

Offre des activités physiques, sociales et des services de soutien psychosociaux nécessaires pour accompagner et instaurer une vie plus productive chez les personnes touchées par la maladie et leur entourage.

-  510 Boulevard Maloney Est, suite 102, QC, J8P 1E7
-  (873) 660-1221
-  outaouais@parkinsonquebec.ca
-  [www.parkinsonquebec.ca/regions/outaouais](http://www.parkinsonquebec.ca/regions/outaouais)
-  Territoire desservi : Outaouais

## CERCLES DE FERMIÈRES DU QUÉBEC (CFQ)

Les Cercles de Fermières du Québec, c'est la plus grande association féminine au Québec avec plus de 30 000 membres. Cette association contribue à la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

-  1193, Rue Maisonneuve, Longueuil, QC, J4K 2S7
-  (450) 442-3983 ou sans frais : 1 866 442-3983
-  cerfer@cfq.qc.ca
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Québec

## VILLE DE GATINEAU

### CERCLE DE FERMIÈRES-AYLMER

-  515, Rue Jean-Chénier, Gatineau, QC, J9H 4L4
-  cfqaylmer@gmail.com
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

# LOISIRS



## CERCLE DE FERMIÈRES BUCKINGHAM

-  515, Rue Charles, Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2K4
-  pres.fed15.buckingham@outlook.com
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham)

## CERCLE DE FERMIÈRES -GATINEAU

-  799, Rue Jacques-Cartier, Gatineau, QC, J8T 2W1
-  (819) 205-9655
-  pres.fed15.gatineau@cfq.qc.ca
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau

## CERCLE DE FERMIÈRES MASSON-ANGERS

-  57, Chemin de Montréal Est, Gatineau, QC, J8M 1K3
-  cfqmassonangers@gmail.com
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Masson-Angers)

## CERCLE DE FERMIÈRES-TOURAINNE

-  69, Rue de Provence, Gatineau, QC, J8T 4V2
-  presfermierestouraine@gmail.com
-  [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Touraine)

# LOISIRS



## MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS

### CERCLE DE FERMIÈRES - PERKINS

- 17, Chemin du Manoir, Salle J.A. Perkins Val-des-Monts, QC, J8N 7E8
- Pres.fed15.perkins@cfq.qc.ca
- [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

### CERCLE DE FERMIÈRES SAINTE-CÉCILE-DE-MASHAM

- 9 Chem. de la Beurrerie, Sainte-Cécile-de-Masham, QC J0X 2W0
- marieclaude.dooley@xplornet.ca
- [www.villelapeche.qc.ca/loisirs-et-culture/repertoire-des-organismes/cercle-de-fermieres-de-sainte-cecile-de-masham](http://www.villelapeche.qc.ca/loisirs-et-culture/repertoire-des-organismes/cercle-de-fermieres-de-sainte-cecile-de-masham)
- Territoire desservi : MRC des Collines-de-l'Outaouais

## MRC DE PAPINEAU

### CERCLE DE FERMIÈRES NOTRE-DAME-DE-LA-SALETTE

- 51, Rue des Saules Notre-Dame-de-la-Salette, QC, J0X 2L0
- [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
- Territoire desservi : MRC de Papineau

### CERCLE DE FERMIÈRES THURSO

- 125A Rue Bourget, Thurso, QC, J0X 3B0
- cfthurso@gmail.com
- [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)
- Territoire desservi : MRC de Papineau

# LOISIRS



## FADOQ

La FADOQ compte **801 clubs au Québec** dont **16 clubs en Outaouais**. Ce sont des lieux de loisir, de plaisir, d'entraide et de solidarité. Il y a des clubs dans la plupart des MRC et dans la ville de Gatineau.

### 16 CLUBS CI-DESSOUS :

#### CLUB FADOQ AUMOND

- 664 route Principale, Aumond, QC, J0W 1W0
- (819) 951-0935
- aumondagedor@gmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

#### CLUB CHÉNÉD'OR-FADOQ

- 85 rue Principale, Chénéville, QC, J0V 1E0
- (819) 968-4112
- lisetaylor45@gmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

#### CLUB FADOQ CLUB DU TROISIÈME ÂGE DES BONS VIVANTS DE BOUCHETTE INC

- 36 rue Principale, Bouchette, QC, J0X 1E0
- (819) 465-2573
- clubfadoqbouchette@hotmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

#### CLUB D'ÂGE D'OR FASSETT INC

- 4-19 rue Gendron, Fassett, QC, J0V 1H0
- (613) 677-8593
- manon.cyr101@gmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

# LOISIRS



## CLUB DES AÎNÉS DE LA BAIE

-  277B rue Papineau, Papineauville, QC, J0V 1R0
-  (819) 427-5230
-  ainesdelabaie@gmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB DES JOYEUX VIVANTS DE GRACEFIELD INC

-  CP 34, Gracefield, QC, J0X 1W0
-  (819) 329-0285
-  b\_rosine@hotmail.fr
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB L'AMITIÉ (FADOQ) DE PLAISANCE

-  62A rue Saint-Jean-Baptiste, Plaisance, QC, J0V 1S0
-  (819) 328-7913
-  fernandedionne@gmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ LE BEL ÂGE DE LAC BLUE SEA

-  CP 88, 22 rue Principale, Blue Sea, QC, J0X 1C0
-  (819) 463-2836
-  sylvianel65@hotmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais

# LOISIRS



## CLUB FADOQ LES AMI(E)S DU SOLEIL INC

-  CP 685 SUCC Bureau-Chef, Gatineau, QC, J8P 8B5
-  (819) 663-9775
-  amissoleil@videotron.ca
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ LES ÉTOILES D'ARGENT DE CANTLEY

-  6 imp Des Étoiles, Cantley, QC, J8V 0C6
-  (819) 661-9839
-  etoile.argent018@hotmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ MONTEBELLO BELLE MONTÉE

-  205 rue Laval, Montebello, QC, J0V 1L0
-  (819) 360-1993
-  fadoqbellemontee@gmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ NAMUR / ST-ÉMILE

-  2640 ch De Boileau, Namur, QC, J0V 1N0
-  (514) 214-0733
-  monika\_seckinger@hotmail.com
-  Territoire desservi : Outaouais



## CLUB FADOQ RÉGIONAL OUTAOUAIS

- 811D Boul. St-René ouest, Gatineau, QC, J8T 0C3
- (819) 777-5774
- admin@fadoqoutaouais.qc.ca
- Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ SAINT-ANDRÉ-AVELLIN

- CP 5043, Saint-André-Avelin, QC, J0V 1W0
- (819) 981-1005
- fadoqstaa@hotmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

## CLUB FADOQ STE-THÉRÈSE-DE-LA GATINEAU

- 72 ch Major, Sainte-Thérèse-De-La-Gatineau, QC, J0X 2X0
- (819) 441-4783
- jean-pierre-major@hotmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

## FADOQ ST-LUC (BUCKINGHAM)

- CP 2943 SUCC Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X5
- (819) 790-9863
- fadoq.stluc@gmail.com
- Territoire desservi : Outaouais

# 9-SERVICES À DOMICILE



**VOUS AVEZ BESOIN DES SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE, DE JARDINAGE OU D'ACCOMPAGNEMENT?**

## **ALBATROS GATINEAU - LA LIÈVRE**

Albatros Gatineau - La lièvre est une organisation à but non lucratif qui offre de l'accompagnement GRATUIT et répit à domicile et aussi, à l'hôpital, en CHSLD, en RPA, en maison de soins palliatifs.

-  C.P. 2901, P.O. Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2X5
-  (873) 455-9632
-  AlbatrosGatineauLL@gmail.com
-  [www.albatrosgatineaulalievre.org](http://www.albatrosgatineaulalievre.org)
-  Territoire desservi : Gatineau, MRC des Collines-de-l'Outaouais, MRC de Papineau et (ville de Lachute et de Pontiac).

## **CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA LIÈVRE (CAGA-VL)**

Favoriser le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des personnes aînées.

Services: accompagnement transport, livraison de repas à domicile, visites amicales, etc.

-  390, Avenue de Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2G7
-  (819) 281-4343 ou (819) 281-4343
-  info@cagavl.ca
-  [www.cagavl.ca](http://www.cagavl.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Buckingham) et Vallée-de-la-Lièvre

## **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ACCÈS-3 (CAB ACCES)**

Favoriser l'engagement bénévole pour soutenir divers services (transport/accompagnement, épiceries, appels et visites d'amitié, et plus) essentiels aux aînés et aux personnes dans le besoin dans la communauté d'Aylmer.

-  67, Rue Principale, Gatineau, QC, J9H 3L4
-  (819) 684-2242
-  cab.acces@videotron.ca
-  [www.cabacces.ca](http://www.cabacces.ca)
-  Territoire desservi : Gatineau (secteur Aylmer)

## **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU-4 (CAB GATINEAU)**

Répondre aux besoins exprimés par la collectivité. Services d'aide aux impôts, soutien et accompagnement, les visites d'amitiés et les télé-bonjours. etc.

-  42, Avenue Gatineau, Gatineau, QC, J8T 4J3
-  (819) 568-0747
-  centreadministration@videotron.ca
-  [www.cabgatineau.com](http://www.cabgatineau.com)
-  Territoire desservi : Gatineau

## **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE HULL-4 (CABH)**

Services d'accompagnement transport; petits travaux.

-  12, Rue Brodeur, Gatineau, QC, J8Y 2P4
-  (819) 778-2900
-  info@benevoles-outaouais.org
-  [www.cabhull.org](http://www.cabhull.org)
-  Territoire desservi : Gatineau

# SERVICES À DOMICILE



## CENTRE D'ENTRAIDE AUX AÎNÉS

Vise à améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches aidants.

Services: accompagnement transport, journée d'activités, soutien aux proches aidants. Pour recevoir des services, il faut devenir membre, carte d'adhésion 20\$. Il y a des coûts pour le transport, reçu d'impôt fourni en fin d'année.



331, Boulevard de la Cité-des-Jeunes, bureau 101, Gatineau, QC, J8Y 6T3



(819) 771-6609



centredentraideauxaines@videotron.ca



[www.entraideauxaines.ca](http://www.entraideauxaines.ca)



Territoire desservi : Gatineau

## CENTRE DE RENCONTRE ARC-EN-CIEL

Maintien à domicile des personnes aînées.



448, Rue de Pointe-Gatineau, Gatineau, QC, J8T 2B7



(819) 243-2536



Territoire desservi : Gatineau

## COMITÉ RÉGIONAL TROISIÈME ÂGE PAPINEAU (CR3A)

Offre des rencontres d'amitié afin de briser l'isolement et de socialiser, des rencontres de groupe ont lieu deux fois semaine dans les locaux de l'organisme.



134, Rue Principale, Saint-André-Avellin, QC, J0V 1W0



(819) 983-1565



cr3a1978@gmail.com



[www.cr3a.ca/index.php](http://www.cr3a.ca/index.php)



Territoire desservi : MRC de Papineau

# SERVICES À DOMICILE



## COOP DES 1001 CORVÉES

Aide à la vie domestique, services de répit aux aidants, soins et aide à l'hygiène et supervision en milieu de vie.

- 119, Rue Papineau, Papineauville, QC, J0V 1R0
- (819) 427-5252
- servicescoop1001@videotron.ca
- [www.coopdes1001corvees.ca](http://www.coopdes1001corvees.ca)
- Territoire desservi : MRC de Papineau et Gatineau (secteur Buckingham)

## COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ D'AIDE DOMESTIQUE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Répond de façon professionnelle et efficace aux besoins d'aide à domicile.

- 131, Rue King, Maniwaki, QC, J9E 2L2
- (819) 441-0227 ou (877) 441-0227
- csadvg@videotron.ca
- [www.csadvg.ca](http://www.csadvg.ca)
- Territoire desservi : MRC de La Vallée-de-la-Gatineau

## MONT D'OR OU THE GOLDEN PEAK

Favoriser le mieux-être des personnes aînées et/ou en perte d'autonomie vivant à domicile par le biais de services communautaires. Service d'entretien ménager, de gardiennage et d'accompagnement, services offerts en français et en anglais.

- 533, Rue Baume, C.P. 69, Fort-Coulonge, QC, J0X 1V0
- (819) 683-5552
- lemontdor@hotmail.ca
- [www.lemontdor.org/en](http://www.lemontdor.org/en)
- Territoire desservi : MRC de Pontiac

# SERVICES À DOMICILE



## REMUE MÉNAGE DE L'OUTAOUAIS (RMO)

Favorise le maintien à domicile et participe à l'amélioration de la qualité de vie de la population en général et particulièrement des personnes aînées, handicapées, malades ou en difficulté.

10, Rue Noël, Bureau 110, Gatineau, QC, J8Z 3G5

(819) 778-2461

rmo@rmo.ca

[www.rmo.ca/newsite](http://www.rmo.ca/newsite)

Territoire desservi : Région métropolitaine de Gatineau et MRC des Collines-de-l'Outaouais

## SERVICE AUX AÎNÉS DES COLLINES (SAC)

Services aux Aînés des Collines vous offre des services de répit à domicile pour les proches aidants, intervention de milieu (ITMAV), services de prêt de système d'alarme en cas de chute, aide à l'entretien extérieur, activités récréatives et sociales et plus.

5, route Principale Ouest, La Pêche, QC, J0X 2W0

1-855-662-4637

dg@servicesauxaines.org

[www.servicesauxaines.org](http://www.servicesauxaines.org)

Territoire desservi : MRC Collines-de-l'Outaouais

# SERVICES À DOMICILE



## SOLIDARITÉ DE L'ANGE-GARDIEN (SERVICE AIDE-MOI)

Le Service AIDE-MOI! Contribue au bien-être de la communauté par la prévention et l'entraide, en offrant de l'aide à domicile (travaux extérieurs, entretien, interventions intérieures) aux personnes âgées, en convalescence ou en perte d'autonomie.

- 870 Rue Donaldson, L'Ange-Gardien, QC, J8L 0L4
- (819) 986-7470 poste 322
- solidaritedelangegardien@outlook.com
- [www.solidaritedelangegardien.com](http://www.solidaritedelangegardien.com)
- Territoire desservi : Municipalité de l'Ange-Gardien

## VOIX ET SOLIDARITÉ DES AIDANTS NATURELS DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU (VOIX-SOL)

Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau est un organisme communautaire autonome à but non lucratif qui a pour mission d'offrir du répit de courte durée au domicile de nos membres; d'offrir de l'hébergement de courte durée et du répit de jour hors domicile.

- 248, Rue Cartier, Maniwaki, QC, J9E 3P5 ou
- 373, Route 105 Kazabazua, QC, J0X 1X0
- (819) 986-7470 poste 322
- voix.solidarite.vg@hotmail.com
- [www.voixetsolidarite.ca](http://www.voixetsolidarite.ca)
- Territoire desservi : MRC Vallée-de-la-Gatineau



## 10-ASSOCIATIONS DE PERSONNES ÂINÉES ET RETRAITÉES

### ASSOCIATION DE L'OUÏE DE L'OUTAOUAIS (ADOO)

Défendre et promouvoir les droits et les intérêts des personnes sourdes et malentendantes de l'Outaouais.

-  15, Rue du Sommet, Gatineau, QC, J8Z 3M2
-  (819) 777-6767
-  adoo@adoo.ca
-  [www.adoo.ca](http://www.adoo.ca)
-  Territoire desservi : Outaouais

### ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE L'OUTAOUAIS (APHVO)

Défense collective des droits des personnes en situation de handicap visuel vivant dans la région de l'Outaouais.

-  109, Rue Wright unité 203, Gatineau, QC, J8X2G7
-  (819) 771-5417
-  info@aphvo.org
-  [www.aphvo.org](http://www.aphvo.org)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES DE L'OUTAOUAIS (AQDR OUTAOUAIS)**

L'AQDR Outaouais a pour mission exclusive la défense collective des droits économiques, politiques, culturels et sociaux des personnes aînées. Nos actions et services sont offerts aux personnes aînées de l'Outaouais.

-  180, Boulevard Mont-Bleu, Bureau 203, Gatineau, QC, J8Z 3J5
-  (819)771-8391, poste 320
-  info@aqdroutaouais.org
-  [www.aqdroutaouais.org](http://www.aqdroutaouais.org)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES RETRAITÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PARA-PUBLIC (AQRP)**

Promouvoir et défendre les droits et les intérêts économiques, financiers, culturels, intellectuels et sociaux de ses membres retraités du secteur public et para-public.

-  5400, Boulevard des Galeries, bureau 111, Québec, QC, G2K 2B4
-  1 (800) 653-2747
-  info@aqrp.ca
-  [www.aqrp.ca](http://www.aqrp.ca)
-  Territoire desservi : Québec

## **ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX DE L'OUTAOUAIS-SECTION OUTAOUAIS (QC60)**

Défend les intérêts des membres actifs et retraités de la fonction publique fédérale, des Forces armées canadiennes, de la Gendarmerie royale du Canada, et des juges de nomination fédérale, ainsi que de leurs partenaires et les survivants des retraités.

-  115-331, Boulevard Cité-Des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 776-4128 ou (sans frais) 1 (888) 776-4128
-  admin@anrf-outaouais.ca
-  [www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais](http://www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC (AREQ/CSQ)**

Promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes aînées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

-  320, St-Joseph Est, Bureau 100, Quebec City, QC, G1K 9E7
-  (418) 525-0611
-  info@areq.lacsq.org
-  [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)
-  Territoire desservi : Québec

## **CORPORATIONS DES AÎNÉS DE LA CABANE EN BOIS RONDS (CORPO)**

La Corpo offre un milieu propice au développement social, culturel, intellectuel et physique des personnes de 50 ans et plus qui veulent continuer d'apprendre, d'échanger, de s'amuser et de préserver ou améliorer leur santé et leur vie sociale. Activités (intérieures, thématiques, extérieures et spéciaux).

-  331, Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 776-6015
-  corpocabane@gmail.com
-  [www.corpocabane.net](http://www.corpocabane.net)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **FONDATION POUR LES AÎNÉS DE L'OUTAOUAIS (FAO)**

Organisme sans but lucratif voué au développement et au bien-être des ainés. La Fondation doit utiliser ses fonds pour des fins charitables et pour assurer une saine gestion immobilière et financière de la Cabane en bois rond.

-  331, Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC, J8Y 6T3
-  (819) 777-3595
-  fao@vl.videotron.ca
-  [www.cabaneenboisrond.com](http://www.cabaneenboisrond.com)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **FADOQ (FADOQ OUTAOUAIS)**

La FADOQ travaille à améliorer la qualité de vie des aînés en organisant des activités, des évènements et des voyages. La FADOQ compte des lieux de loisirs pour favoriser l'entraide et la solidarité (voir section loisirs).

-  811-D, Boulevard Saint-René Ouest, C.P. 12009, Gatineau, QC, J8T 0C3
-  (819) 777-5774 ou 1 (800) 828-3344
-  fadoq.info@cdcbf.qc.ca
-  [www.fadoq.ca/outaouais](http://www.fadoq.ca/outaouais)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (TCARO)**

La mission de TCARO consiste à permettre aux associations d'aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échange, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leur voix.

-  180, Boulevard Mont-Bleu, Bureau 200, Gatineau, QC, J8Z 3J5
-  (819) 771-8391 poste 319
-  administration@tcaro.org
-  [www.tcaro.org](http://www.tcaro.org)
-  Territoire desservi : Outaouais

## **SOLIDARITÉ DE L'ANGE-GARDIEN (SERVICE AIDE-MOI)**

Le Service AIDE-MOI! Contribue au bien-être de la communauté par la prévention et l'entraide, en offrant de l'aide à domicile (travaux extérieurs, entretien, interventions intérieures) aux personnes âgées, en convalescence ou en perte d'autonomie.

-  870 Rue Donaldson, L'Ange-Gardien, QC, J8L 0L4
-  (819) 986-7470 poste 322
-  solidaritedelangegardien@outlook.com
-  [www.solidaritedelangegardien.com](http://www.solidaritedelangegardien.com)
-  Territoire desservi : Municipalité de l'Ange-Gardien

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes  
 aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)	8
• Action Santé Outaouais (ASO)	3.2
• Agence du Revenu du Canada (ARC)	4
• Aidants unis pour recréer ensemble des soutiens (AUPRES)	2.4
• Albatros Gatineau- La Lièvre	6.6 - 9
• Alcooliques anonymes (AA Québec)	2.4
• Alliance alimentaire Papineau	1
• Alliance alimentaire (Projet FRIGO-QUIROULE)	1
• Amicale des Handicapés Physiques de l'Outaouais	8
• Amicale des Philatélistes de l'Outaouais	8
• Arche Outaouais (AGAPÈ)	2.4
• Association Canadienne de la Dystrophie musculaire (DMC)	2.4
• Association Canadienne de soins palliatifs (ACSP)	2.4 - 6.5
• Association Coeliaque Canada (ACC)	2.4
• Association coopérative d'économie familiale - Appalaches-Beauce-Etchemins (ACEF-ABE)	3.2 - 5
• Association Diabète Québec	2.4
• Association des auteurs et auteures de l'Outaouais (AAAO)	8
• Association des grands-parents du Québec (AGPQ)	3.2
• Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO)	10
• Association Nationale des retraités fédéraux de l'Outaouais (QC60)	10

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Au Goût du jour	1
• Association des Neurotraumatisés -Région de l'Outaouais (ANO)	2.4
• Association pour la défense des droits sociaux de Gatineau (ADDS)	3.2
• Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO)	2.4
• Association pour l'intégration communautaire de la Vallée-De-La-Gatineau La Lanterne	2.4
• Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais (APHVO)	10
• Associations des personnes vivants avec la douleur chronique (APVDC)	2.4
• Association pulmonaire du Canada	2.4
• Association pulmonaire du Québec	2.4
• Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de l'Outaouais (AQDR Outaouais)	3.2 - 10
• Association québécoise des personnes Aphasiques (AQPA)	2.4
• Association québécoise des retraités du secteur public et para-public (AQRP)	10
• Association québécoise des soins palliatifs	2.3
• Association récréative de Templeton	8
• Association des résident.e.s de l'Île de Hull (ARIH)	3.2
• Association des retraités et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (ARE/CSQ)	10

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• Association de solidarité et d'entraide communautaire (ASEC)	3.2 - 5
• Autorité des marchés financiers	3.1
• Banque alimentaire de la Lièvre	1
• Banque alimentaire de la Petite-Nation	1
• Banque alimentaire services entraide (BASE)	1
• Bouchées d'Espoir	1
• Bouf' Mobile- CAVAVL	1
• Bouffe Pontiac	1
• Bureau d'aide juridique	3.1
• Bureau de l'État Civil	4
• Bureau régional d'Action SIDA Outaouais (BRAS)	2.4
• Campus 3	6.2
• Centre Action Génération des Aînées de la Vallée-de-la-Lièvre - CAGA-VL (Clinique impôt)	5 - 7 - 9
• Centre alimentaire Aylmer	1
• Centre communautaire Entre-Nous	1
• Centre d'abandon du Tabagisme en Outaouais	2
• Centre d'activités promotionnelles Outaouais (CAP Outaouais)	2.4
• Centre d'action bénévole Accès du secteur Aylmer	5 - 7 - 8 - 9
• Centre d'action bénévole Gatineau (GAB-Gatineau)	1 - 5 - 7 - 9
• Centre d'action bénévole de Hull (CABH)	1 - 5 - 7 - 9
• Centre d'Aide 24/7	2.4
• Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes Outaouais (CAAP Outaouais)	3.2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Outaouais (CAVAC de l'Outaouais)	3.2 - 3.3
• Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles de l'Outaouais (CALAS)	3.2 - 3.3
• Centre d'amitié d'autochtone de Maniwaki	2.5
• Centre d'animation familiale (CAF)	1 - 8
• Centre d'entraide aux aînés	7 - 9
• Centre d'hébergement Ernest- Brisson (CHSLD Bon séjour)	2.2
• Centre d'hébergement d'Aylmer (CHSLD Renaissance)	2.2
• Centre d'hébergement de Gracefield	2.2
• Centre d'hébergement La Pietà	2.2
• Centre d'hébergement Lionel Edmond (CHSLD Foyer du Bonheur)	2.2
• Centre d'hébergement de la Vallée-de-la-Lièvre	2.2
• Centre d'hébergement de Maniwaki (CHSLD Père-Guinard)	2.2
• Centre d'hébergement Vigi de l'Outaouais	2.2
• Centre d'intervention en Toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)	2.2
• Centre de justice de proximité	3.2
• Centre de prévention du Suicide (CPSQ)	2.4
• Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais	2.2
• Centre de réadaptation en déficience Intellectuelle et troubles du spectre de l'Autisme de l'Outaouais (Pavillon Parc)	2.2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Centre de réadaptation en déficience physique de l'Outaouais (La Ressource)	2.2
• Centre de rencontre arc-en-ciel	9
• Centre de ressources Connexions	2.4
• Centre en sécurité alimentaire de Gatineau	1
• Centre Hébergevac	6.6
• Centre Inter-Section	2.4
• Centre Serge Béclair	2.4
• Centre multiservices de santé et de services sociaux de Gatineau	2.2
• Centre multiservices de santé et de services sociaux de Mansfield-et-de-Pontefract	2.2
• Centre multiservices de santé et de services sociaux de la Pêche	2.2
• Cercle de fermières Aylmer	8
• Cercle de fermières Buckingham	8
• Cercle de fermières du Québec (CFQ)	8
• Cercle de fermières Gatineau	8
• Cercle de fermières Masson-Angers	8
• Cercle de fermières Notre-Dame-De-La-Salette	8
• Cercle de fermières Perkins	8
• Cercle de fermières Thurso	8
• Cercle de fermières Touraine	8
• Cercle de fermières Sainte-Cécile-De-Masham	8
• Chambre des Notaires du Québec (CNQ)	3.1

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• CHSLD Champlain de Gatineau	2.2 - 6.1
• CHSLD Des Collines	2.2
• CHSLD Hôpital du Pontiac	2.2
• CHSLD La Petite Nation	2.2
• CHSLD Vigi de l'Outaouais	6.1
• Clinique de droit Notarial de l'Outaouais	3.1
• Clinique de la mémoire de l'Outaouais et d'Ottawa	2.3
• Club de Bridge de l'Outaouais	8
• Club de Curling de Buckingham	8
• Club des Ornithologues de l'Outaouais (COO)	8
• Club les Flèches d'argent de Hull	2.2
• CLSC de Cantley	2.2
• CLSC et centre d'hébergement de La Petite Nation	2.2
• CLSC et centre des services externes pour les aînés de Shawville	2.2
• CLSC de Chapeau	2.2
• CLSC de Chelsea	2.2
• CLSC D'ottes-Lake	2.2
• CLSC de Gracefield	2.2
• CLSC de l'Oasis	2.2
• CLSC de Low	2.2
• CLSC de Maniwaki	2.2
• CLSC de Rapides-Des-Joachims	2.2
• CLSC de Val-Des-Bois	2.2
• CLSC de Val-Des-Monts	2.2
• CLSC de Quyon	2.2
• CLSC de La Vallée-De-La-Lièvre	2.2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• CLSC Leguerrier (Secteur Aylmer)	2.2
• CLSC Saint-Rédempteur	2.2
• Commissaire aux plaintes et à la qualité des services	2.3
• Commission canadienne des droits de la personne (CCDP)	4
• Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)	3.1
• Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité de travail (CNESST)-Région Outaouais	3.1
• Comité des Usagers	2.3
• Comité régional Troisième Âge Papineau	5 - 9
• Comité de vie de Quartier du Vieux-Gatineau	3.2
• Communauté Métis Autochtone de Maniwaki	2.5
• Conseil pour la protection des malades	3.2
• COOP des 1001 Corvés	9
• Coopérative de développement régional Outaouais Laurentides (CDROL)	5
• Coopérative de Solidarité d'aide domestique de la Vallée-De-La-Gatineau	9
• Coopération des transports collectifs	7
• Corporations des aînés de la cabane en bois rond (CORPO)	10
• Cours des Petites créances- Palais de justice de Hull	3.1
• Diabète Outaouais	2.4
• Directeur de l'État Civil	3.1
• Douleurs chroniques Outaouais	2.4
• Droits Accès Outaouais (DAO)	3.2
• Entraide de la Vallée	1

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Épilepsie Outaouais	2.4
• Équipe des bénévoles de la Haute Gatineau (EBHB)	7
• FADOQ	8 - 10
• Fédération des intercoopératives en habitation de l'Outaouais (FIHAB)	6.2
• Fédération des sociétés d'Horticulture et d'éologie de l'Outaouais (FSHEO)	8
• Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	2.4
• Fondation des maladies mentales	2.4
• Fondation pour les aînés de l'Outaouais (FAO)	10
• Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU)	3.2
• Gamblers anonymes	2.4
• Gîte Ami	6.4
• Grenier des Collines	1
• Groupe Entre-Femmes de l'Outaouais (GEFO)	8
• Groupes de loisirs- Centre action génération des aînés de la Vallée-De-La-Lièvre	8
• Guichet unique de transports adaptés et collectifs de la Vallée-de-la-Gatineau (GUTACVG)	7
• Halte Femme Haute Gatineau	6.4
• Hôpital de Gatineau	2
• Hôpital de Hull	2
• Hôpital de Maniwaki	2
• Hôpital et CHSLD Mémorial de Wakefield	2
• Hôpital et CHSLD du Pontiac	2
• Hôpital et CHSLD de Wakefield	2
• Hôpital et CLSC en santé mentale Pierre-Janet (CHPJ)	2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• Hôpital et CLSC de Papineau	2
• Impact Rivière Gatineau	2.4
• Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)	3.1
• La Force de l'amitié de la région de la capitale canadienne	8
• Le Centre d'innovation des Premiers Peuples (CIPP)	2.5
• La Popote roulante	1
• La Maison des Collines	6.5
• La Maison de la Famille de Quyon	2.4
• La Maison d'hébergement Pour Elles des deux Vallées	6.4
• La Société d'habitation du Québec	6.2
• Le Centre Melchtilde	6.4
• Le Curateur public du Québec (Bureau de l'Outaouais)	3.1 - 4
• Légion Canadienne	8
• Le protecteur du citoyen	3.1
• Les Aînés de la Baie	8
• Les habitations partagées de l'Outaouais	6.4
• Les Joyeux retraités	8
• Les résidences du Bel-Âge de la Vallée-de-la-Lièvre	6.4
• Les retraités du centre communautaire Limbour	8
• Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA)	3.1 - 3.3
• Logement Intégré de Hull	6.4
• Logemen' Occupe	3.2
• Loisir sport Outaouais	8
• Maison Amitié de la Haute-Gatineau	6.4
• Maison des aînés et alternative Parc-De-La-Montagne de Hull	2.2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS

<b>Liste des organismes</b>	<b>Numéros secteurs et catégories</b>
• Maison de la famille de l'Étincelle	6.4
• Maison de la famille de Quyon	2.4
• Maison d'INGRID	6.4
• Maison Mathieu-Froment-Savoie	6.5
• Maison Unies-Vers-Femmes	6.4
• Mie du Partage	1
• Ministère des anciens combattants Canada (ACC)	4
• Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)	4
• Modélistes Ferroviaires de Gatineau	8
• Mont d'Or ou The Golden Peak	9
• Moisson Outaouais	1
• Office d'habitation de l'Outaouais	6.3
• Office de la protection du consommateur (OPC)	4
• Ombudsman des services bancaire et d'investissements	3.3
• Pain Quotidien	1
• Parkinson Outaouais	2.4
• Programme de prévention des chutes chez les aînés (PIED)	10
• Programme Viactive	8
• Région Pontiac Ouest	7
• Regroupement des associations de personnes handicapés de l'Outaouais (RAPHO)	3.2
• Regroupement des comités d'usagers Outaouais (RCUO)	3.2
• Regroupement des cuisines collectives de Gatineau	1
• Remue ménage de l'Outaouais (RMO)	9
• Répit Québec	6.6
• Réseau Entre-Aidants	2.4

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## **LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS**

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• Résidence Le Monarque	6.5
• Résidence Québec	6.3
• Ressources Olivier	6.4
• Retraite Québec- Régime des Rentes du Québec	4
• Revenu Québec	4
• Scrabble Outaouais	8
• Service aux aînés des Collines	8 - 9
• Service Canada	4
• Services de répit du Pontiac (Centre Valentin)	6.6
• Société Alzheimer Outaouais	2.4 - 6.6
• Société Canadienne du cancer	2.4
• Société Canadienne de l'Arthrite	2.4
• Société de la Sclérose en plaques- Section Outaouais	2.4 - 8
• Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)	4
• Société de transport de l'Outaouais (STO)	7
• Société d'histoire Buckingham (SHB)	8
• Société d'histoire de l'Outaouais (SHO)	8
• Société Parkinson Outaouais	8
• Solidarité de l'Ange-Gardien (Service Aide-Moi)	9 - 10
• SOS violence conjugale	3.2 - 3.3
• Soupe populaire de Hull	1
• Soupe populaire St-François de Sales	1
• Soupière de l'Amitié de Gatineau	1
• Soutien aux aînés victimes d'abus (SAVA)	3.3
• Tables des aînés de Gatineau	3.2

**Légende:**

1- Alimentation 2- Santé 3- Justice et droits 4- Services gouvernementaux 5- Finances et impôts  
 6- Habitation 7- Transport 8- Loisirs 9- Services à domicile 10- Associations de personnes aînées et retraitées

## LISTE DE TOUS LES ORGANISMES MENTIONNÉS

Liste des organismes	Numéros secteurs et catégories
• Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO)	10
• Tables de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais (TCFDSO)	3.2
• Table de développement social de la Vallée-De-La-Gatineau	2.4 - 3.2
• Transcollines	7
• Transportation Pontiac	7
• Transport spécialisé et médical de l'Outaouais (TSMO)	7
• Tribunal administratif du logement (TAL)- Bureau de l'Outaouais	4
• Victimes des pesticides du Québec	2.4
• Ville de Gatineau (Services des loisirs)	8
• Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-De-La-Gatineau (Voix-Sol)	6.6 - 9



**Réalisation de l'AQDR Outaouais**  
**Janvier 2025**