

دليل الموارد في أوتاوايس (Outaouais) 2021-2022

**Centre
de services scolaire
des Portages-
de-l'Outaouais**

Québec 

جدول المحتويات

خدمات المهاجرين، والوافدين الجدد واللاجئين	3-5
الدفاع عن الحقوق الاجتماعية	6-9
الإسعاف المادي	10-12
المدرسة	13-15
الوظائف	16-19
خطوط المساعدة والاستماع	20-24
المساكن	25-28
مآوي الشباب	29-31
مآوي الأحياء	32-35
مآوي الإقامة	36-37
الدين	38-40
الصحة	41-45
الصحة النفسية	46-48
الخدمات الغذائية	49-52
خدمات الشباب	53-56
خدمات الأسر	57-62
الحياة الجنسية	63-65

خدمات المهاجرين، والوافدين الجدد واللاجئين



Accueil parrainage Outaouais



124 rue Jeanne d'Arc, Gatineau, J8Y 2H7

Téléphone : (819) 777-2960

<http://www.apo-qc.org/fr/>

direction@apo-qc.org

1.1 تستضيف المهاجرين وترافقهم من خلال تعزيز اندماجهم الاجتماعي والاقتصادي، مع إشراك مجتمع أوتاوايس بهدف تحقيق العيش المشترك. يمكن لهيئة APO مساعدة الأشخاص في العثور على سكنهم الأول، وتعبئة المستندات الخاصة بطلبات التعويضات العائلية، والمساعدة في التسجيل في دورات تعلم اللغة الفرنسية، وخدمات المترجمين الفوريين والمترجمين وغيرها من الخدمات الأخرى المقدمة على موقع الويب الخاص بهم.

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 776- 6764

<https://afio.ca/>

info@afio.ca



1.1 تعزز الاندماج الاجتماعي، والثقافي والاقتصادي للنساء المهاجرات وأسرهنّ من خلال تقديم، على سبيل المثال، اجتماعات القهوة، ودورات تعلم اللغة الفرنسية وورش عمل تدريبية حول علاقات المساواة بين الرجل والمرأة.



La voix de l'immigrant



180 Boulevard Mont-Bleu, Gatineau
Téléphone: (819) 771-8391 ext. 330 & 332
<https://www.lviqc.ca/>
info@lviqc.ca

هيئة مخصصة للدفاع الجماعي عن حقوق العمال المتخرجين في الخارج وضحايا التمييز المنهجي في بعض المنظمات المهنية في كيبك.

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles du Québec (MICC)



Sans frais :1 (877) 864-9191

<http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/accueil.html>

تقوم مهمتها على تشجيع الهجرة إلى كيبك، واختيار المهاجرين، وتسهيل الاندماج اللغوي، والاجتماعي والاقتصادي للوافدين الجدد داخل مجتمع كيبك من أجل تشجيع مشاركتهم الكاملة. كما تسعى MICC إلى تعزيز مجتمع منفتح على التعددية وموَّاتٍ للتقارب بين الثقافات. تقدم MICC مجاناً خدمات الاستضافة، والمرافقة والدعم للاندماج.



الدفاع عن الحقوق الاجتماعية



Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEF)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 770-4911

<https://acefo.org/>

info@acefo.org



هيئة تدافع عن حقوق الناس وتقدم خدمات في مجال الميزانية، والمديونية والاستهلاك من خلال تقديم تدريبات، وورش عمل وخدمات استشارية مجانية على مستوى الميزانية. تقدم الهيئة أيضاً قروضاً بدون فوائد لشراء السلع المعمرة الأساسية، مثل الأجهزة الكهربائية المنزلية والأثاث.

Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO)

15 rue du Sommet, Gatineau, J8Z 3M2

Téléphone : (819) 777-6767

<https://www.adoo.ca/>

adoo@adoo.ca



تدافع عن حقوق ومصالح الصم وضعاف السمع، المعروفين باسم الأشخاص المصابين بالصمم (PVAS) في منطقة أوتاوايس من خلال كسر العزلة عبر تقديم برامج وأنشطة تعزز الرفاهية. تقدم ورش عمل لتعليم الطبخ، ووجبات غذاء تضامنية وأمسيات تُعنى بالراحة النفسية والصحة، ونزهات ثقافية وتتيح الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر المزودة بالإنترنت.

Association pour la défense des droits sociaux

18 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 1P1

Téléphone : (819) 770-3839

<https://addsgatineau.wordpress.com/>

lutteraddsgatineau@gmail.com



منظمة تهدف إلى محاربة أسباب الفقر. تنظم أنشطة تربوية شعبية وإجراءات سياسية من أجل الكفاح الجماعي ضد الفقر من خلال جمع الأشخاص الذين يتلقون المساعدات الاجتماعية، والعاطلين/العاطلات عن العمل والعاملين/العاملات ذوي/ذات الدخل المنخفض الذين يرغبون في تعزيز مصالحهم الاقتصادية والاجتماعية وتزويدهم بالمعلومات اللازمة.

Bureau d'aide juridique (Aylmer)



204 chemin Aylmer, bureau B-403, Gatineau, J9H 1A1
Téléphone : (819) 684-0333
bureauaylmer@ccjo.qc.ca

خدمة قانونية عامة تقدم مجاناً أو مقابل مساهمة للأشخاص المؤهلين مالياً الذين يطلبونها.

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section civile



768 Boulevard Saint-Joseph, bureau 210, Gatineau, J8Y 4B8
Téléphone : (819) 772-3011
bureaucivil-famille@ccjo.qc.ca

خدمة قانونية عامة تقدم مجاناً أو مقابل مساهمة للأشخاص المؤهلين مالياً الذين يطلبونها.

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle

136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9
Téléphone: (819) 772-3084
bureaucriminel@ccjo.qc.ca



خدمة قانونية عامة تقدم مجاناً أو مقابل مساهمة للأشخاص المؤهلين مالياً الذين يطلبونها.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes- CAAP Outaouais

92 boulevard Saint-Raymond, bureau 203, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone : (819) 770-3637

<https://caap-outaouais.ca/accueil/>

info@caap-outaouais.ca



هيئة مجتمعية على مستوى المقاطعة مفوضة من قبل وزير الصحة والخدمات الاجتماعية لمساعدة الناس في تقديم شكوى حول الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية في مؤسسة عامة. ينطبق ذلك أيضاً على وكالة، أو شركة أو شخص لديه اتفاق مع المؤسسة لتقديم مثل هذه الخدمات. تُقدم الخدمات بشكل مجاني وسري.

Centre communautaire juridique de l'Outaouais

136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

<http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca/>



تقوم مهمتها على تقديم المساعدة القانونية المجانية (القانون الجنائي، والأسري، والمدني وقانون الشباب) أو مقابل مساهمة للأشخاص المؤهلين مالياً الذين يطلبونها.

Logemen'Occupe

10 rue du Curé-André-Préseault, Gatineau, J8T 6N6

Téléphone : (819) 246-6644



هيئة تدافع عن حقوق المستأجرين. تنفذ إجراءات ملموسة تتعلق بالمساكن غير الصحية وتؤدي دوراً في زيادة الوعي وتوفير المعلومات للجمهور.

الإسعاف المادي



Comptoir Saint-Vincent-de-Paul de Hull (Secteur Hull)

102 rue Eddy, Gatineau, secteur Hull, J8X 2W4

Téléphone : (819)776-1068

<http://www.comptoirstvincentdepaulhull.org/>



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

هيئة تقدم الملابس المستعملة، والأحذية، والأثاث، والأجهزة الكهربائية المنزلية، والألعاب، والكتب والأطباق بأسعار مخفضة.

Comptoir Saint-Vincent-de-Paul - Soupe populaire (Secteur Hull)

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

هيئة تقدم الملابس المستعملة، والأحذية، والأثاث، والأجهزة الكهربائية المنزلية، والألعاب، والكتب والأطباق بأسعار مخفضة.

Comptoir Saint-Vincent-de-Paul - De l'Île (Secteur Hull)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 770-8150



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

هيئة تقدم الملابس المستعملة، والأحذية، والأثاث، والأجهزة الكهربائية المنزلية، والألعاب، والكتب والأطباق بأسعار مخفضة.

Comptoir Saint-Vincent-de-Paul- Saint-Médard (Secteur Aylmer)

25 rue Côté, Gatineau, J9H 2B2

Téléphone : (819) 684-9840



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

هيئة تقدم الملابس المستعملة، والأحذية، والأثاث، والأجهزة الكهربائية المنزلية، والألعاب، والكتب والأطباق بأسعار مخفضة.

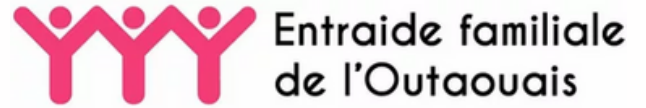
Comptoir Saint-Vincent-de-Paul- Notre-Dame (Secteur Aylmer)

56 rue Principale, Aylmer, J9H 3L3
Téléphone : (819) 684-0754



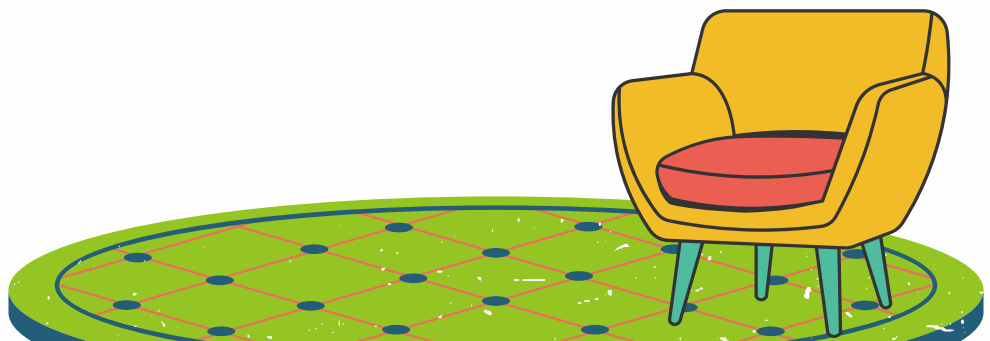
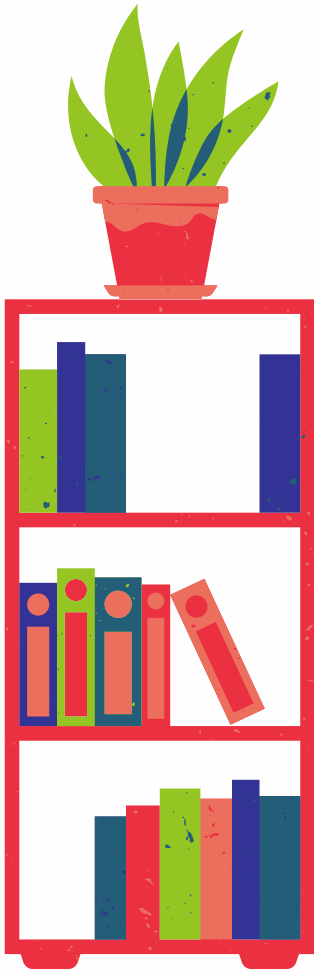
هيئة تقدم الملابس المستعملة، والأحذية، والأثاث، والأجهزة الكهربائية المنزلية، والألعاب، والكتب والأطباق بأسعار مخفضة.

Entraide familiale de l'Outaouais



396 rue Notre-Dame, Gatineau, J8P 1L5
Téléphone : (819) 669-0686
<https://www.entraidefamiliale.com/>
communications.efo@gmail.com

هيئة دعم تتبرع بالأثاث والأجهزة المنزلية للأسر والأشخاص ذوي الدخل المنخفض. خدمة التوصيل متوفرة.



المدرسة



Centre d'éducation des adultes

<http://ceapo.cspo.qc.ca>

ceapo@cspo.qc.ca



Centre l'Arrimage

450 rue Leguerrier, Gatineau, J9H 7J1

Téléphone: (819) 771-2503 poste 2

Centre La Pêche

5A rue Principale Ouest, La Pêche, J0X 2W0

Téléphone: (819) 771- 2503 poste 5

Centre la Génération

35 rue Davies, Gatineau, J8Y 4S8

Téléphone: (819) 771-2503 poste 1

Centre Saint-Raymond

30 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1R6

Téléphone: (819) 771-2503 poste 3

Centre de formation professionnelle Vision-Avenir

30 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1R6

Téléphone: (819) 771-7620

<http://visionavenir.cspo.qc.ca>

centre.vision-avenir@cspo.qc.ca



Centre de services scolaires des Portages-de-l'Outaouais

225 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T3

Téléphone : (819) 771-4548

<https://www.csspo.gouv.qc.ca/>

reception@cspo.qc.ca

**Centre
de services scolaire
des Portages-
de-l'Outaouais**

Québec 

École des métiers spécialisés Asticou

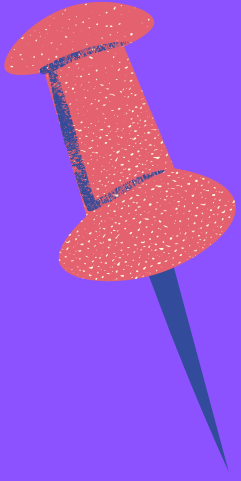
249 Boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, J8Y 6L2

Téléphone: (819) 771-0863

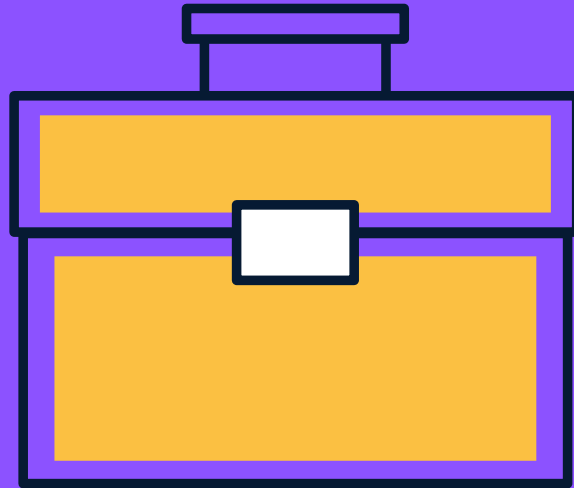
ecolemetiersasticou.cspo.qc.ca

ecole.metiers.asticou@cspo.qc.ca





الوظائف



Carrefour jeunesse emploi (CJEO)



Carrefour
jeunesse emploi
de l'Outaouais

350 boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T9

Téléphone : (819) 561-7712

<https://cjeo.qc.ca/>

info@cjeo.qc.ca

هيئة مجتمعية تعمل بشكل خاص مع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و35 عاماً والذين يرغبون في الانتقال نحو العمل، أو الدراسة، أو ريادة الأعمال أو تنفيذ مشروع مستقبلي. على سبيل المثال، تقدم ثلاثة برامج لمساعدة المهاجرين. الأول يدعى هدف الاندماج، وهو عبارة عن دورة تدريبية تستهدف المهاجرين من كافة الأعمار من أجل فهم مجتمع كيبيك بشكل أفضل. يتيح البرنامج الثاني للمهاجرين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و40 عاماً الحصول على المساعدة في العثور على وظيفة. أما البرنامج الأخير فهو يقدم التوجيه لتطوير شبكتك الاجتماعية في كيبيك.

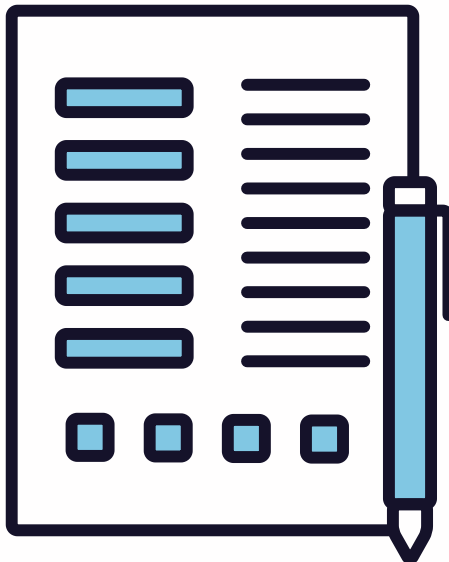
Centre local d'emploi (CLE) de Hull



170 rue de l'Hôtel-de-Ville, 9ème étage, Gatineau, J8X 4C2

Téléphone : (819) 772-3502

توفر للمحتاجين برامج وخدمات في مجال ضمان الدخل لمكافحة الاستبعاد الاجتماعي والفقير. توفر موارد وخدمات للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة في مجال التوظيف أو المساعدة كملاد أخير.



420 Boulevard Wilfrid-Lavigne, bureau 6, Gatineau, J9H 6W7
Téléphone : (819) 682-0362

توفر للمحتاجين برامج وخدمات في مجال ضمان الدخل لمكافحة الاستبعاد الاجتماعي والفقير. توفر موارد وخدمات للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة في مجال التوظيف أو المساعدة كملاذ أخير.

La Relance (Services d'aide à l'emploi)



270 Boulevard des Allumetières, Gatineau, J8X 1N3
Téléphone : (819) 770-6444
www.larelance.ca
info@larelance.ca

تلتزم La Relance بتقديم وظيفة مناسبة، لكل من يرغب في ذلك، عن طريق خدماتها وأعمالها.

Réseau Outaouais (ISP)



200-109 rue Wright, Gatineau, secteur Hull, J8X 2G7
456 Boulevard de l'Hôpital, suite 300, secteur Gatineau, J8T 8P1
Téléphone : (819) 770-7129
<https://www.reseauoutaouais.qc.ca/>
reseauoutaouais@videotron.ca

هيئة تقدم للعاطلين عن العمل الذين يعانون من مشاكل متعددة (جسدية، عقلية، نقص في التأهيل، عمالة ناقصة أو الاندماج الاجتماعي والاقتصادي) خدمات تقييم، ودعم ودورات تدريبية لتعزيز استقلاليتهم ومسارهم نحو الاندماج الاجتماعي والمهني الناجح.

SITO (Services Intégration Travail Outaouais)



4 rue Taschereau, bureau 400, Gatineau, J8Y 2V5

Téléphone : (819) 776-2260

www.sito.qc.ca

info@sito.qc.ca

تقدم خدمات وبرامج للعثور على وظيفة والحفاظ عليها في أوتاوايس من أجل دمج المهاجرين في مجتمع كيبك من خلال اندماجهم المهني والاقتصادي.



خطوط المساعدة والاستماع



Alcooliques anonymes

1194 Boulevard Saint-René Ouest, Gatineau, J8T 6H3

Téléphone : (819) 561-2002

Alcooliques anonymes (AA) (مدمنو الكحول المجهولون) هي جمعية تضم رجال ونساء يتشاركون تجاربهم، ونقاط قوتهم وآمالهم مع بعضهم البعض بهدف حل مشكلتهم المشتركة ومساعدة مدمني الكحول الآخرين على التعافي من الإدمان. الرغبة في التوقف عن الشرب هي الشرط الوحيد لتصبح عضواً في AA.

Allôprof

Téléphone: 1 (888) 776-4455

<https://www.alloprof.qc.ca/>

<https://www.facebook.com/alloprof/>



تقدم موارد عملية مجانية لمساعدة الأهل في دعم أطفالهم الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و17 عاماً في مسارهم الدراسي. تقدم هذه الخدمة العديد من المقالات، والسجلات، والملفات، والأدوات ومقاطع الفيديو التي تم إنتاجها ومراجعتها من قبل متخصصين على موقع الويب. على غرار الخدمة 811 Info-Santé في المجال الصحي، تسمح خدمة Allôprof Parents للأهل بطرح أسئلة على المهنيين مثل المعلمين المعالجين من الاثنين إلى الخميس من الساعة 5 مساءً حتى الساعة 8 مساءً، عبر الهاتف أو عبر خدمة الرسائل الخاصة في صفحتها على الفيسبوك.

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6

Téléphone : (819) 277-3553

<http://centredaide247.com/>

centredaide247@videotron.ca



هيئة تقدم تدخلات عبر الهاتف أو ميدانية، وجلسات توعية للوقاية من الانتحار، ووثائق حول الانتحار بالإضافة إلى تدريب يهدف إلى منع أزمة الانتحار وإدارتها. كما توفر مساكن مؤقتة للأشخاص الذين يمرون بأزمة أو ضائقة. لتلقي خدمة الإقامة المؤقتة، تحتاج إلى إحالة من مركز الخدمات الاجتماعية في أوتاوايس (CISSS de l'Outaouais). الحد الأقصى لمدة الإقامة تصل إلى 7 أيام. الخدمات سرية ومجانية.

P.O, B0x 3457, Station C, Ottawa, K1Y 4J6

Téléphone: (613) 238-3311

Sans frais: 1 (866) 996-0991

www.dcottawa.on.ca

خدمة استماع وتوفير معلومات عبر الهاتف مجهولة الهوية وسرية للأشخاص الناطقين باللغة الإنجليزية الذين يشعرون بالوحدة أو الاكتئاب، أو يعيشون أزمة أو يفكرون في الانتحار.

Ligne Parents

186 Place D'armes, Montréal, H2Y 3G7

Téléphone : 1 (800) 361-5085

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Ecrivez-nous>

LigneParents

خدمة هاتفية ومراسلة فورية عبر الإنترنت للأهل الذين يرغبون في مناقشة التحديات المتعلقة بنمو أطفالهم، أو علاقتهم بأطفالهم أو تعليم الأطفال من عمر 0 إلى 20 عاماً. الخدمة مجانية، وسرية، ويمكن الوصول إليها في كافة الأوقات وهي ثنائية اللغة.

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

<https://jeunessejecoute.ca/>

<https://jeunessejecoute.ca/simpliquer/nous-joindre/>



Jeunesse, J'écoute 

تقدم للشباب دعماً مجانياً عبر الهاتف وعبر الرسائل النصية باللغتين الإنجليزية والفرنسية ويمكن الاتصال بها على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

Narcotiques anonymes



Téléphone : 1(855) 544-6362

<https://na-outaouais.org/>

info@na-outaouais.org

مجموعة مكونة من رجال ونساء أصبحت المخدرات بالنسبة لهم مشكلة كبيرة ويريدون الإقلاع عن تعاطيها. لا توجد رسوم قبول أو رسوم عضوية للمشاركة.

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texte : (438) 601-1211

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>



تساهم في تحقيق سلامة ضحايا العنف الزوجي والحد من العنف الزوجي وعواقبه من خلال تقديم خدمات هاتفية على مدار الساعة، وتقييمات ومراجع إلى الضحايا، والسكان وجميع الأشخاص المتضررين من العنف الزوجي.

Suicide.ca

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Texte : 1 (855)957-5353

<https://suicide.ca/fr>



تقدم خدمة استماع هاتفي، عبر المراسلة الفورية أو الرسائل النصية فيما يتعلق بالانتحار. تقدم أيضاً تطبيقاً للوقاية من الانتحار والإدارة الذاتية للصحة النفسية يوفر أدوات لتحسين الراحة النفسية ومنع التفكير في الانتحار.

Tel-Aide Outaouais



Téléphone : 1 (800) 567-9699

Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)

Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)

<http://telaideoutaouais.ca/>

تقدم خدمة استماع هاتفي باللغة الفرنسية للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، أو الدعم أو المراجع. يوفر متطوعو Tel-Aide الاستماع اليقظ، والودي والمتعاطف.

Tel-Jeunes

TEL-JEUNES

Téléphone : 1 (800) 263-2266

Texte : (514) 600-1002

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

خدمة مساعدة واستماع مقدمة مجاناً، على مدار اليوم وطوال أيام السنة للشباب الذين تتراوح أعمارهم 20 عاماً وما دون في المواضيع التي تهمهم.



المساكن



Gîte Ami

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1

Téléphone : (819) 776-0134

<https://legiteami.org/>



هو مركز سكن مؤقت مجتمعي يعمل مع الأشخاص الذين يواجهون صعوبات تتعلق بالاستبعاد الاجتماعي والتشرد.

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

95 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R5

Téléphone: (819) 778-1325

reception_oio@videotron.ca



هيئة تساعد، وتدعم وترافق المستأجرين الذين يواجهون صعوبات أو الذين لا مأوى لديهم. تساعد في العثور على سكن. توفر أيضاً أماكن سكن طارئة عند استيفاء معايير الأهلية.

Mimosa du Quartier

260 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T1

Téléphone: (819) 600-1062

<https://mimosa.sc-inf-mte.com/fr/index.php>

mimosa@sc-inf-mte.com



تهدف إلى حياة مساكن مجتمعية، وبنائها وإدارتها بغية تقديمها للإيجار للأسر الضعيفة ذات الدخل المنخفض والمتواضع.

L'Office municipal d'habitation de l'Outaouais



649 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8G1

Téléphone : (819) 568-0033

<http://www.ohoutaouais.ca>

info@ohoutaouais.ca

هيئة تعمل في مجال الإسكان من خلال توفير سكن وبيئة معيشية جيدة لذوي الدخل المحدود أو المتواضع.

Régie du logement



170 rue de l'Hôtel-de-Ville, Gatineau, J8X 4C2

Téléphone : 1(800) 683-2245

<https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

محكمة متخصصة تمارس اختصاصها في مسائل الإيجار السكني: تبت في المنازعات المحالة إليها، وتطلع المواطنين على حقوقهم والتزاماتهم الناشئة عن عقد إيجار سكني.

Revenu Québec



Téléphone : 1 (855) 291-6463

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/>

تقدم مساعدة مالية إضافية للأسر ذات الدخل المنخفض الذين ينفقون جزء كبير من دخلهم لدفع أجرة سكنهم. يمكن أن تصل المساعدة المالية إلى 80 دولاراً في الشهر.

Service d'aide à la recherche de logement

649 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8G1

Téléphone : (819) 568-2433

www.ohoutaouais.ca

sarl@ohoutaouais.ca



تقدم خدمات مجانية لإعلام، وتوجيه ودعم الأشخاص الذين يعيشون في وضع سكني معرض لخطر التشرّد، أو الذين لم تعد مساكنهم تلبّي احتياجاتهم والذين يرغبون في العثور على سكن جديد في السوق الخاص.



مآوي الشباب



تعريف مأوى الشباب: مأوى يقدم خدمات للشباب في مجال الأنشطة والسكن. ينظم أنشطة وخدمات تهدف إلى خلق بيئة معيشية محفزة تتكيف مع واقع واحتياجات الشباب. تُقام فيه أنشطة وقائية تهدف إلى الحد من صعوبات التكيف الاجتماعي لدى الشباب وتطوير مشاريع جماعية تهدف إلى تنمية الشباب، وتعلمهم وتحقيق استقلاليتهم من أجل تحسين جودة حياتهم.

Auberge du cœur Héberge-Ados

39 rue Richard, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 771-1750

Téléphone : (819) 771-5189

<https://avenuedesjeunes.com/>

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes Les Deschênés

26 rue Arthur-Whelan, Gatineau, secteur Aylmer

Téléphone : (819) 778-0634 (jour)

Téléphone : (819) 684-2953 (soir)

<https://avenuedesjeunes.com/>

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes l'Antrados

10 rue Bériault, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 778-0634

<https://avenuedesjeunes.com/>

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes du parc de l'Île

94 rue Mance, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 778-0634 (jour)

Téléphone : (819) 772-6626

<https://avenuedesjeunes.com/>

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes Au pic d'Aylmer

175 rue Front, Gatineau, secteur Aylmer

Téléphone : (819) 778-0634 (jour)

Téléphone : (819) 684-2236 (soir)

<https://avenuedesjeunes.com/>

infomdj@avenuedesjeunes.com



مآوي الأحياء



تعريف مأوى الحي: هو مكان استضافة وترفيه تربوي في مجال الأنشطة الاجتماعية والثقافية، يقع في الأحياء، والقرى، والمدن الكبيرة، ويقدم للسكان أعمال اجتماعية، واجتماعية وتربوية، وخدمات محلية وأنشطة اجتماعية وثقافية.

Action- Quartiers

2 rue Fortier, Gatineau, J8Y 4P5
Téléphone : (819) 777-7815
coordonnatrice.actionquartiers@gmail.com



تعزير الأنشطة الثقافية، والترفيهية والرياضية الجماعية في حي سان جان بوسكو (Saint-Jean-Bosco) ورايت (Wright).

Centre communautaire Entre-Nous

175 rue Front, Gatineau, J9H 5S9
Téléphone : (819) 684-2236
<https://centrecommunautaireentrenous.org/fr/>



من خلال الاستضافة، والدعوة والمرافقة، يهدف المركز المجتمعي Entre-Nous إلى خلق روابط تضامن وتعزير الشعور بالانتماء إلى الحي من خلال تقديم أنشطة للشباب وأهلهم.

Groupe Communautaire Deschênes

55 chemin Vanier, Gatineau
Téléphone : (819) 684-7999
<https://groupedeschenes.myfreesites.net/>
gcd_intervenante@hotmail.com



توفر بيئة معيشية مفتوحة تتفاعل مع المجتمع المحلي. تدعو الأشخاص من كافة الأعمار إلى تولي مسؤولية تنفيذ الأنشطة الترفيهية وإحياء المشاريع من خلال تعزيز تنمية المجتمع. تقدم الهيئة ورش عمل لتعليم الطبخ، وورش عمل لتحفيز الأطفال الصغار، ونادي للقيام بالواجبات المنزلية، وخدمة إعارة للكتب والألعاب.

Maison Alcide-Clément

132 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z4

Téléphone: (819) 776-1306

www.facebook.com/maisonalcideclement

maisonalcideclement@videotron.ca



يوفر مكاناً للاستضافة، والدعم، والاستماع، والتضامن والمشاركة لجميع أفراد الأسرة.

Maison communautaire Daniel-Johnson

22 rue Arthur-Buies, Gatineau, J8Z 1P5

Téléphone : (819) 772-6625

mcdj@bellnet.ca



مأوى للعون المتبادل، والمشاركة وإشراك المواطنين. تقدم الهيئة أنشطة ترفيهية للأطفال، ونادي للقيام بالواجبات المنزلية، ومطابخ جماعية ومقاهي مجتمعية.

Maison d'accueil Mutchmore

142 rue Mutchmore, Gatineau, J8Y 3T7

Téléphone : (819) 770-0788

<http://maisondaccueilmutchmore.ca/>

info@maisondaccueilmutchmore.ca



يقوم باستضافة جميع سكان حي موتشمور (Mutchmore)، من كافة الثقافات، والأصول والأعمار، والاستماع إليهم. يرافق المقيمين في تنفيذ المشاريع من خلال تسهيل اندماج الأفراد وأسرههم من أجل كسر العزلة بروح من العون المتبادل، والمشاركة والاحترام. كما يدعوهم للانخراط اجتماعياً أو سياسياً. يقدم ورش عمل باللغتين الإنجليزية والفرنسية، وورش عمل لتعليم الخياطة، ومطبخاً جماعياً، ورعاية مؤقتة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و5 سنوات، والكاراتيه، وحصص في اللياقة البدنية، ومتجر للبضائع المستعملة والعديد من الأنشطة الأخرى على موقع الويب الخاص به.

Maison de l'Amitié de Hull

58 rue Hanson, Gatineau, J8Y 3M5

Téléphone : (819) 772-6622

<https://fr-ca.facebook.com/maisondelamitie.hull>

maisonamitiehull@videotron.ca

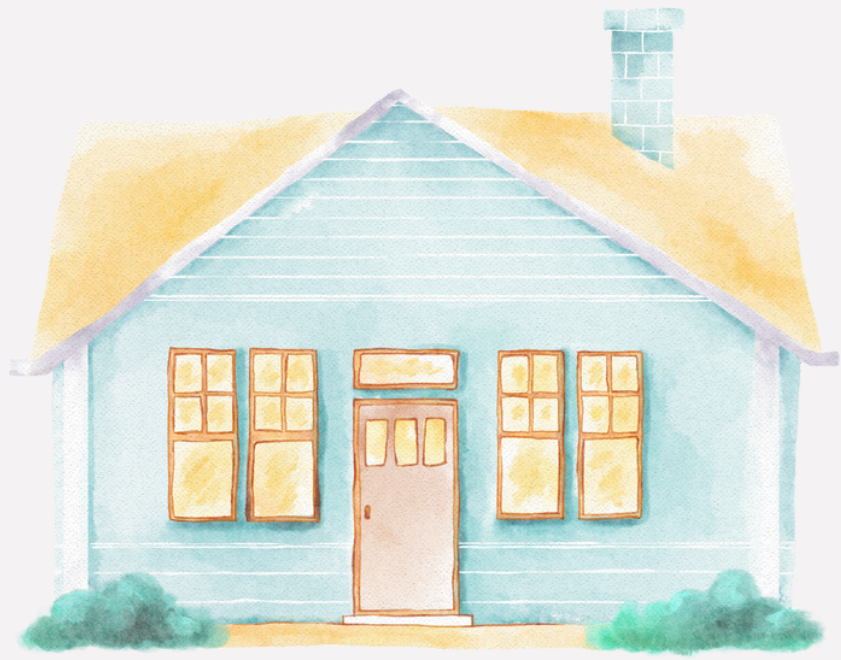
La Maison de l'Amitié de Hull



مأوى حي يقدم الدعم للمحتاجين من خلال إنشاء مجموعات عون متبادل.



مآوي الإقامة



L'Autre Chez Soi

C.P. 444, Gatineau, J9H 5E7

Téléphone : (819) 685-0006

<https://lautrechezsoi.com/>

accueil@lautrechezsoi.com



توفر بيئة معيشية آمنة وسرية للنساء ضحايا العنف الزوجي وأطفالهنّ. تقدم الهيئة خدمات مجانية وثنائية اللغة، والمساعدة، والسكن، والتدخل الفردي والجماعي، والدعم، والوقاية، والإعلام والتوعية، على المستوى الداخلي والخارجي على حدٍ سواء.

Le Centre Mechtilde

C.P. 79182, succ. Galeries de Hull, Gatineau, J8Y 6V2

Téléphone: (819) 777-2952

<https://www.centremechtilde.ca/>

accueil@centremechtilde.ca



هو مورد للمساعدة والسكن يدعم النساء وأطفالهنّ الذين يعيشون العنف الزوجي أو الأسري أو المعرضين لخطر التشرّد في مسارههم نحو الرفاهية من خلال توفير لهم بيئة معيشية آمنة وسرية. يخلق ظروفًا مواتية لاتخاذ خيارات سليمة ومجزية ويوفر الدعم المناسب لجميع الأشخاص الذين تتم استضافتهم لتسهيل اندماجهم في شبكة اجتماعية.

Maison Unies-Vers-Femmes

Téléphone : (819) 568-4710

<http://maisonunies.ca/>

accueil@maisonunies.ca



مركز للمساعدة والسكن للنساء ضحايا العنف الزوجي وأطفالهن من أجل مواجهة العنف الزوجي من خلال ضمان حقهم في السلامة، ومن خلال توفير مكان إقامة سري وآمن لهم.

الدين



Cathédrale Saint-Joseph

245 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3X5

Téléphone : (819) 771-7454

<https://paroissestjoseph.ca/>

Centre islamique de l'Outaouais

4 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R1

Téléphone : (819) 776-1831

<http://cio-oic.com/>

Mission portugaise du Saint-Esprit

13 rue Sainte-Bernadette, Gatineau, J8X 2C3

Téléphone : (819) 778-0544

Mission portugaise Notre-Dame-de-Fatima

42 rue Hanson, Gatineau, J8Y 3M5

Téléphone : (819) 770-3536

Mosquée d'Aylmer

21 rue Park, Gatineau, J9H 4J6

Téléphone : (819) 684-9299

<https://mosque-aylmer.ca/>

Notre-Dame de l'Eau Vive

30 rue Saint-Onge, Gatineau, J8Y 5T6

Téléphone : (819) 777-0553

<http://www.ndeauvive.org/>

Notre-Dame-de-l'Île

115 Boulevard Sacré-Cœur, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : (819) 771-3285

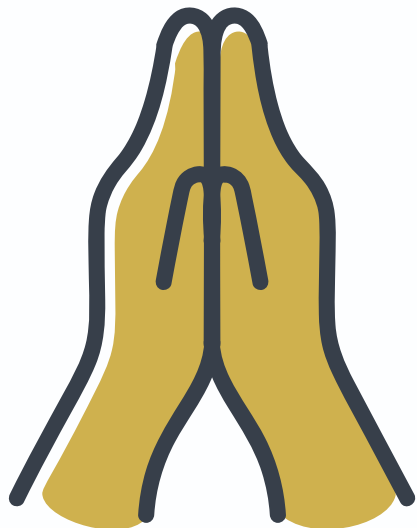
<http://www.paroissedelile.org/>

Saint-Médard

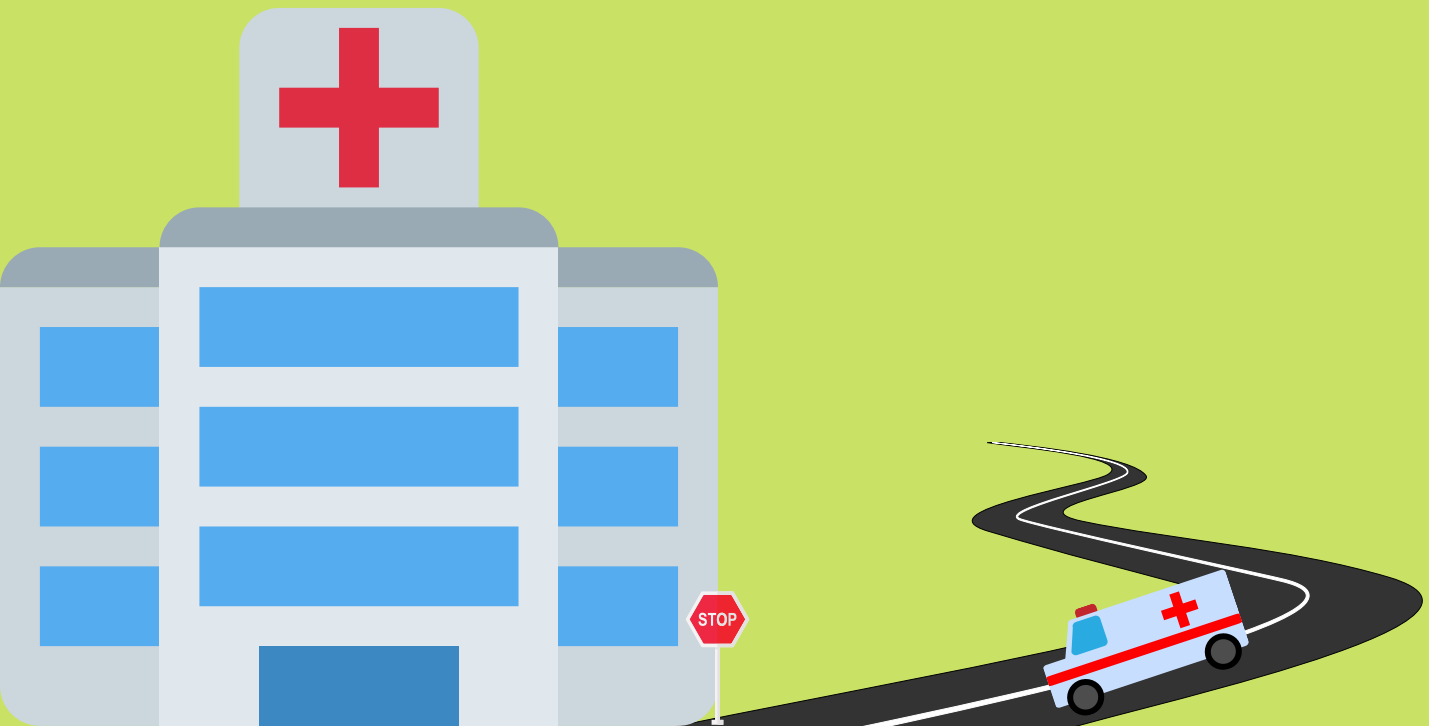
25 rue Saint-Médard, Gatineau, J9H 7E4

Téléphone : (819) 684-6760

<http://www.paroissesaintmedard.ca/>



الصحة



خدمة طوارئ للتواصل مع الشرطة، أو الإسعاف أو رجال الإطفاء.

Clinique Médigo



165 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 0A7

Téléphone : (819) 282-7090

<https://cliniquemedigo.ca/>

هيئة تقدم خدمات تضم طبيب أسرة، وممرضات ومهنيين للأشخاص المسجلين في قائمة العيادة. يسمح التسجيل لدى طبيب الأسرة بالحصول على رعاية كاملة بصحة المريض، والقدرة على الوصول إلى طبيب الأسرة للحصول على المواعيد الطبية، وعمليات المتابعة فضلاً عن المواعيد الطارئة طوال أيام الأسبوع مع طبيب الأسرة أو طبيب من تجمّع أطباء الأسرة. تقدم هذه الهيئة أيضاً خدمات كاملة في طوارئ العيادات الخارجية (التواءات، كسور، التهابات طفيفة، جروح) مما يسمح لجميع المرضى الذين ليس لديهم طبيب أسرة أو غير قادرين على رؤية طبيب الأسرة بالحضور واستشارة طبيب هنا. تقدم الهيئة أيضاً الطب المتخصص (أمراض القلب، أمراض الغدد الصماء، طب الأطفال، أمراض الجهاز الهضمي، الطب النفسي والجراحة العامة).

CLSC LeGuerrier (Secteur Aylmer)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais



425 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 6N8

Téléphone : (819) 966-6540

<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/leguerrier/>

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل دروس ما قبل الولادة، ورعاية حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار.

CLSC de Gatineau- de la Gappe (secteur Gatineau)

777 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8R2
Téléphone : (819) 966-6550

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل دروس ما قبل الولادة، ورعاية حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار.

CLSC Saint-Rédempteur (Secteur Hull)

85 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 4E6
Téléphone : (819) 966-6510

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

<https://ciss-ouaouais.gouv.qc.ca/clsc/saint-redempteur/>

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل خدمات للاجئين وطالبي اللجوء، ودروس ما قبل الولادة، ورعاية الأطفال حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار. تقدم مثلاً خدمة التقييم الصحي للوافدين الجدد واللاجئين.

CLSC de Gatineau-du Mont-Bleu (secteur Hull)

207 Boulevard du Mont-Bleu, Gatineau, J8Z 3G3
Téléphone : (819) 966-6510

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل دروس ما قبل الولادة، ورعاية حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار.

CLSC de Gatineau- Saint-Raymond (Secteur Hull)

92 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1S7
Téléphone : (819) 966-6525

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل دروس ما قبل الولادة، ورعاية حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار.

CLSC de Gatineau- Alexandre-Taché (Secteur Hull)

400 Boulevard Alexandre-Taché, Gatineau, J9M 1M5
Téléphone : (819) 966-6580

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

هيئة عامة تقدم خدمات صحية في الخطوط الأمامية (مستوصف، عيادة) والمساعدة في مجال الخدمات مثل دروس ما قبل الولادة، ورعاية حديثي الولادة وتطعيم الأطفال الصغار.

Hôpital de Hull

116 Boulevard Lionel-Émond, Gatineau, J8Y 1W7
Téléphone : (819) 966-6200
Urgence : (819) 966-6222
Centrale de rendez-vous : (819) 966-6300

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Hôpital de Gatineau

909 Boulevard La Vérendrye, Gatineau, J8P 7H2
Téléphone : (819) 966-6100
Urgence : (819) 966-6333
Centrale de rendez-vous : (819) 966-6350

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Téléphone : 811, option 1

هيئة تجيب على أسئلتك ومخاوفك حول حالتك الصحية. يمكنك الاتصال بخدمة Info-Santé عبر الهاتف عن طريق الاتصال بالرقم 811، الخيار 1. الخدمة مقدمة من قبل مهنيين صحيين في أي وقت (طوال اليوم/ كل أيام الأسبوع) لكل سكان أوتاوايس. تتيح الخدمة التي تقدمها Info-Santé الإجابة على الأسئلة الشائعة المتعلقة بالصحة، سواء للحصول على المشورة والمعلومات المتعلقة بالصحة البدنية أو مشكلة نفسية واجتماعية، أو معرفة نوع الرعاية التي يجب تقديمها إلى أحد أفراد أسرته أو لنفسك أو للتحقق مما إذا كانت حالة الشخص تتطلب استشارة طبية.

Info COVID-19

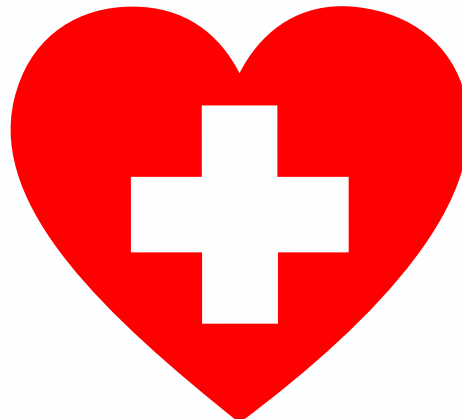
Téléphone: 1-877-664-4545

Programme OLO (Aide alimentaire aux femmes enceintes)

811, option 2

<https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/avoir-un-enfant/grossesse-et-accouchement/programme-oeuf-lait-orange-olo/>

تحسين تغذية، وصحة ورفاه النساء الحوامل اللواتي يعشن تحت الحد الأدنى للدخل المنخفض، وبالتالي تعزيز صحة الأطفال الذين لم يولدوا بعد. يسمح البرنامج بالحصول على الطعام (البيض، والحليب وعصير البرتقال) والمكملات الغذائية (الفيتامينات والمعادن) بالإضافة إلى مراقبة التغذية بدءاً من الأسبوع الثاني عشر من الحمل. تتم مرافقة هؤلاء النساء من قبل أخصائية تغذية، وممرضة وعاملات اجتماعيات أخريات حسب الحاجة.



الصحة النفسية



Association pour parents et amis de la personne ayant un problème de santé mentale



92 Boulevard Saint-Raymond, Bureau 304, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone: (819) 771-6488

<http://www.lapogee.ca/>

info@lapogee.ca

هي مورد للمساعدة، والعون المتبادل والدعم للعائلات والأصدقاء الذين يرافقون شخصاً بالغاً مصاباً باضطراب هام في الصحة النفسية. تقدم معلومات ودورات تدريبية حول الأمراض النفسية، والموارد المتاحة في المجتمع، ومجموعات العون المتبادل، وخدمات توفير الراحة المؤقتة لمقدمي الرعاية وأنشطة التوعية.

Clinique de services psychologiques de l'UQO

283 Alexandre-Tâché, Gatineau, J8X 3X7, local F-2008

Téléphone: (819) 773-1679

www.uqo.ca/cspuqo

cspuqo@uqo.ca



هي مكان للتدريب الجامعي في مجال ممارسة علم النفس لطلاب الدكتوراه. تقدم خدمات نفسية لسكان أوتاوايس وتعمل بالتعاون مع شركاء الشبكة الصحية بالمنطقة. يمكن أن تقدم خدمات العلاج النفسي على المستوى الفردي (على المدى القصير)، والعلاج النفسي للزوجين أو الأسرة، والتقييم العصبي النفسي والتقييم النفسي.

Droit-Accès Outaouais

17 rue Jeanne-D'Arc, Gatineau, J8Y 2H3

Téléphone : (819) 777-4746

Sans frais: 1 (800) 667-4746

<http://droitsacces.com/>

dao@videotron.ca



تقدم نهجاً فردياً أو جماعياً في مجال المساعدة، والدعم والترويج فيما يتعلق بالدفاع عن الحقوق للأشخاص الذين أضعفتهم مشكلة في الصحة النفسية والذين من المحتمل أن تنتهك حقوقهم.

Hôpital en santé mentale Pierre-Janet

20 rue Pharand, Gatineau, J9A 1K7

Téléphone : (819) 771-7761

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



Info-Social

Téléphone: 811, option 2

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



811 Info-Social هي خدمة تخولك الحصول على استشارة هاتفية مجانية وسرية. يتيح لك الرقم 811 التواصل بسرعة مع مهني في مجال التدخل النفسي والاجتماعي. تتوفر هذه الخدمة على مدار اليوم وطوال أيام السنة. يقوم المهنيون العاملون في خدمة 811 Info-Social بتقديم المشورة ويمكنهم الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالمسائل النفسية والاجتماعية. يمكنهم أيضاً، إذا لزم الأمر، إحالتك إلى مورد مناسب في شبكة الخدمات الصحية، والاجتماعية أو أحد موارد المجتمع.



الخدمات الغذائية



Centre Alimentaire Aylmer

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2
Téléphone : (819) 684-0163
centrealimentaire-dir@videotron.ca



هيئة تلبى الاحتياجات الغذائية للمجتمع، مع تقديم خدمات المساعدة الاجتماعية في الخطوط الأمامية، وفقاً لقدراتها المالية والمهنية.

Comité Partage Saint-Pierre Chanel

180 Boulevard du Mont-Bleu, Gatineau, J8Z 3J5
Téléphone: (819) 776-3030

Dépanneur Sylvestre

9 Fortier, Gatineau, J8Y 4P4
Téléphone : (819) 771-3723
<https://depanneursylvestre.org/>
accueil@depanneursylvestre.org



هيئة تقدم الخدمات الغذائية من خلال تقديم وجبات مجتمعية. هي تسمح للمستخدمين بتناول الطعام بطريقة صحية، ولكنها قبل كل شيء تهدف إلى خلق مكان للعيش المشترك، والاستضافة والمشاركة. يُطلب مساهمة طوعية تناسب مع إمكانيات الشخص للتمكن من الدخول إليها.

Frigo-partage Maison communautaire Daniel-Johnson

22 rue Arthur-Buies, Gatineau, J8Z 1P5
Téléphone: (819) 772-6625



يتوفر براد بالخارج حتى يتمكن الأشخاص من الحصول على الطعام مجاناً. تعتمد كمية الطعام على الأشخاص الذين يتبرعون بالطعام في البراد.

Manne de l'Île (Banque Alimentaire Service Entraide-BASE)

66 rue Eddy, Gatineau, J8X 2W2

Téléphone : (819) 770-5261

<http://mannedelile.com/>

info@mannedelile.com



هيئة معنية بتوزيع الغذاء لمساعدة سكان جزيرة هال (Île de Hull) والمناطق المحيطة بها الذين يعيشون في حالة من انعدام الأمن المالي والاجتماعي من خلال الدفاع عن الحق في الأمن الغذائي.

Moisson Outaouais



Téléphone : (819) 669-2000

<https://www.moissonoutaouais.com/aide-alimentaire/recevoir-de-laide-alimentaire/>

موقع يتيح العثور على بنك الطعام، أو مطعم الفقراء أو البراد المشترك الأقرب إلى منزل الفرد.

Société de Saint-Vincent de Paul Notre-Dame de Lorette (Secteur Hull)

Téléphone : (819) 776-3216

<https://www.ssvp-nd-lorette-hull.com/obtenir-aide>



عدم رسم س، سسس، غذائية. للتسجيل، عليك الاتصال برقم هاتفهم وترك اسمك، وعنوانك ورقم هاتفك في صندوق بريدهم الصوتي.

Société de Saint-Vincent de Paul Saint-Joseph et Saint-Jean-Bosco

Téléphone: (819) 770-2364

<https://www.ssvp-nd-lorette-hull.com/obtenir-aide>



تقدم حزم من الحصص الغذائية. للتسجيل، عليك الاتصال برقم هاتفهم وترك اسمك، وعنوانك ورقم هاتفك في صندوق بريدهم الصوتي.

Société de Saint-Vincent de Paul Notre-Dame de l'Eau de Vive

Téléphone: (819) 770-2364

<https://www.ssvp-nd-lorette-hull.com/obtenir-aide>



تقدم حزم من الحصص الغذائية. للتسجيل، عليك الاتصال برقم هاتفهم وترك اسمك، وعنوانك ورقم هاتفك في صندوق بريدهم الصوتي.

Soupe Populaire de Hull

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789

297 Boulevard des Allumetières, Gatineau

Téléphone : (819) 778-0173

<http://www.soupepopulairedehull.org/>



تستضيف أي شخص يعيش في حالة من انعدام الامن المالي، أو الاجتماعي أو الشخصي من خلال تقديم الدعم والأدوات اللازمة لتحسين نوعية حياتهم عبر تقديم وجبات عند الظهر بتكلفة 1 دولار (حتى الساعة 1:30 من بعد الظهر)، والاستضافة، والاستماع والأنشطة.

Regroupement des cuisines collectives de Gatineau

180 Boulevard du Mont-Bleu, Gatineau, J8Z 3J5

Téléphone : (819) 771-8391 poste 236

<https://cuisinescollectivesgatineau.ca/>

rccg.gatineau@hotmail.ca



تهدف إلى تطوير وتعزيز المطابخ الجماعية لمساعدة الأفراد والأسر الذين يعيشون في حالة من الفقر أو انعدام الأمن على التغذية بشكل مناسب.

خدمات الشباب



Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)

109 rue Wright, bureau 205, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone: (819) 777-3126

<https://www.aqetaoutaouais.com/accueil>

info.aqetaoutaouais@videotron.ca



هيئة تلبية احتياجات الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التعلم و/ أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لتعزيز اندماجهم في شبكة التعليم وكذلك في الحياة المجتمعية والمهنية من خلال توفير المعلومات، والاستماع النشط، والدعم وعقد المؤتمرات.

Centre de pédiatrie sociale (Secteur Hull)

39 rue Frontenac, Gatineau, J8X 1Y9

Téléphone : (819) 600-1661

<http://www.pediatriesociale.gatineau.com/fr>

info@pediatriesociale.gatineau.com



تستضيف الأطفال الضعفاء، والذين يعانون، والمرضى، والضحايا، والمستبعدين والمهجورين من المجتمع، بهدف مساعدتهم على استعادة الصحة والأمل وتنمية كامل إمكاناتهم وفقاً لاتفاقية حقوق الطفل. الخدمات المقدمة هي أنشطة جماعية، وعمليات متابعة فردية وعلاج.

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

105 Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone: (819) 776-6060

Sans frais : 1-800-567-6810



تتدخل إدارة حماية الشباب (DPJ) استناداً إلى التبليغات الواردة من الأشخاص الذين لديهم أسباب معقولة للاعتقاد بأن نمو أو أمن شخص يافع يتراوح عمره بين 0 و17 عاماً معرض للخطر.

Espace Outaouais



10 rue Noël, bureau 107, Gatineau, J8Z 3G5

Téléphone: (819) 771-1546

<https://espacesansviolence.org/outaouais/>

espaceoutaouais@videotron.ca

تعمل مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و12 عاماً، بدعم من البالغين في المحيط المعني، بهدف منع العنف وتمكينهم من حماية أنفسهم من كافة أشكال الاعتداء، سواء اللفظي، أو الجسدي، أو النفسي، أو الجنسي، وسواء كان إهمالاً أو تنمرًا.

Grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais

203 rue Deveault, Gatineau, J8Z 1S7

Téléphone : (819) 778-0101

<https://outaouais.grandsfreresgrandessoeurs.ca/>

yvonne.dube@grandsfreresgrandessoeurs.ca



هيئة تسمح للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و14 عاماً من أسر أحادية الوالدين والذين يعانون من مشاكل مختلفة أن يقترنوا بموجهين، يكونون بالنسبة لهم قدوة، ومؤتمنين على أسرهم، وأصدقاء، وحتى مرشدين للإخوة الصغار والأخوات الصغيرات الذين غالباً ما يعيشون في عزلة.



La Place 0-5 ans



La place 0-5

Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

<https://www.laplace0-5.com/accueil>

info@laplace0-5.com

هي عبارة عن منصة رقمية تسمح لك بمجرد بضع نقرات التعرف على كافة خدمات رعاية الأطفال المعترف بها في كيبيك ومشاركة اهتمامك مع الذين تختارهم، وفقاً لمعاييرك. للتسجيل، الخطوة الأولى هي إنشاء حساب على موقع الويب الخاص بهم: <https://www.laplace0-5.com/s'registr-a-la-place-0-5>. الخطوة الثانية هي إنشاء حساب لطفلك كما هو موضح في الموقع. الخطوة الثالثة هي البحث عن خدمات رعاية الأطفال التي تهتمك في منطقتك. إذا كانت إحدى خدمات رعاية الأطفال تهتمك، فيمكنك التسجيل على قائمة الانتظار وسيصل بك قسم رعاية الأطفال عند توفر مكان لك.

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

<http://www.valleejeunesse.ca/>

administration@valleejeunesse.ca



هيئة تمنع التسرب الاجتماعي والمدرسي من خلال تقديم خدمات ملائمة للشباب في أوتاوايس وأسرهم. تقدم الهيئة خدمات الإقامة، والخدمات المدرسية والخدمات النفسية والاجتماعية.

Trait d'union Outaouais

109 rue Wright, bureau 104, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone: (819) 595-1290

<http://traitdunionoutaouais.com/>



خدمات للأشخاص المصابين بالتوحد في المنطقة وأسرهم لتعزيز اندماجهم في المجتمع.

خدمات الأسر



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

85 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3W6
Téléphone: (819) 771-3269
<https://www.afmro.ca/>



هيئة تقدم الدعم للعائلات أحادية الوالدين والأسر المختلطة. بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً، فهم يقدمون نشاطاً عند انفصال الوالدين. وبالنسبة للأهل، فهم يقدمون العديد من ورش العمل حول التعرف على المراهقة، والدعم النفسي، وورش العمل حول مهارات الأهل والحضانة المشتركة. بالنسبة للأمهات، فهم يقدمون أيضاً برنامجاً توظيفاً يهدف إلى مساعدتهن على التمتع بنوعية حياة أفضل. بالنسبة للآباء، يقدمون دورات على مستوى الأبوة.

Centre d'action bénévole-Hull

12 rue Brodeur, Gatineau, J8Y 2P4
Téléphone : (819) 778-2900
<https://benevoles-outaouais.org/>
direction@benevoles-outaouais.org



هيئة تقدم خدمات مساعدة على التصريح الضريبي لذوي الدخل المنخفض، ومورد مرافقة مع النقل وخدمات توصيل الوجبات للمسنين والأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرهم.

Centre d'activités préscolaire et familiales

122 rue Berri, Gatineau, J8Y 4H8
Téléphone: (819) 776-0114
<http://centreprescolaire.ca/>
capf@bellnet.ca



هيئة تقدم خدمات تربية من خلال تعزيز التنمية الشاملة للأطفال في سن ما قبل الالتحاق بالمدرسة مع توفير أدوات الدعم للأسر.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Outaouais (CAVAC)

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

Téléphone : (819) 778-3555

<https://cavac.qc.ca/>

info@cavacoutaouais.ca



هيئة تساعد الضحايا الذين شهدوا أو تعرضوا لاعتداء قائم على فعل إجرامي (سطو أو أي جريمة أخرى). تساعد العاملات الاجتماعيات هؤلاء الأشخاص على تجاوز العواقب الجسدية، والنفسية والاجتماعية. ويمكن أن يساعدك مركز مساعدة ضحايا الأعمال الإجرامية (CAVAC) أيضاً في إجراءاتك للحصول على تعويض عن الأضرار التي لحقت بك.

Clinique des femmes de l'Outaouais



Clinique des femmes
de l'Outaouais

228 Boulevard Saint-Joseph, local 201, Gatineau, J8Y 3X4

Téléphone : (819) 778-2055

<http://www.cliniquedesfemmes.com/>

تقدم خدمات صحية في مجال تنظيم النسل بما في ذلك إنهاء الحمل، والكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً ووسائل منع الحمل.

Comité Solidarité Gatineau

1096 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2R7

Téléphone : (819) 246-2029

<https://solidaritegatineauouest.ca/>



هيئة تقدم برامج في مجال تنمية الأطفال (ألعاب للأطفال، مساعدة في الواجبات المنزلية)، مهارات الأبوة والأمومة (إدارة العواطف والإجهاد، التواصل غير العنيف). كما أنها تقدم الدعم للأسر (العودة إلى المدرسة، ملابس الثلج، دروس في اللغة الفرنسية) وتقدم دروس حول الرفاهية والصحة وورش عمل حول الأكل الصحي.

Entraide-Deuil Outaouais



115 Boulevard Sacré-Coeur, bureau 202, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone: (819) 770-4814

Sans frais : 1 (866) 770-4814

<http://www.entraide-deuil.qc.ca/>

direction@entraide-deuil.qc.ca

تهدف إلى ضمان رفاهية واستقلالية الأشخاص الذين يعيشون حداداً جراء فقدان شخص عزيز عليهم، من خلال المساعدة المتبادلة، والمشاركة الجماعية ونهج شامل للحداد.

Naissance-Renaissance Outaouais

115 Boulevard Sacré-Cœur, local 5, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : (819) 561-4499

<http://www.nroutaouais.ca/>

info.nro@videotron.ca



تدعم الأسر في منطقة أوتاوايس خلال الفترة المحيطة بولادة طفل من خلال تعزيز تنمية مهارات الأبوة والأمومة مع احترام قيمهم وحقوقهم.

L'Antre-Hulloise

16 rue Bériault, Gatineau, J8X 1A3

Téléphone: (819) 778-0997

www.antrehulloise.org

info@antrehulloise.com



توفر للنساء بيئة من الانتماء والعمل تهدف إلى تحسين ظروف معيشتهم من خلال تقديم مجموعات دعم، وأنشطة مختلفة وخدمة استماع عبر الهاتف.

Les Enfants de l'espoir de Hull

120 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 2T4

Téléphone : (819) 778-5259

<http://www.enfantsdelespoirhull.org/>

info@enfantsdelespoirhull.org



هدفها الرئيسي هو مساعدة الأسر الفقيرة التي تمر بظروف صعبة حتى تصبح مستقلة في كافة أبعاد الحياة في المجتمع وفي بيئتها. هي تتيح توفير الدعم للأسر، مكان يمكنهم الوصول إليه من خلال السماح لأطفال المنطقة بالمشاركة في أنشطة مجانية أو منخفضة التكلفة ومن خلال تعزيز اندماج الأسر الجديدة في المنطقة. تقدم الهيئة ورش عمل باللغتين الفرنسية والإنجليزية، ودروس في الفن أو الخياطة، ودروس حول تقدير الذات، والمساعدات الغذائية، ودروس في الطبخ متعدد الثقافات، والأنشطة اللامنهجية، ودروس في المسرح وبرامج للأطفال دون سن الخامسة.

Programme CLIC OPEQ

1 Alexander G. Bell, Tour B, 2ème étage, Verdun, H3E 3B3

Téléphone: 1-877-617-6737 option 2, 2

<https://www.opeq.qc.ca/>

demande@opeq.qc.ca



يسمح برنامج CLIC OPEQ للأسر ذات الدخل المنخفض بالاستفادة من جهاز كمبيوتر مكتبي تم تجديده بسعر معقول جداً. ملاحظة: لا يمكن للأفراد تقديم طلبات بأنفسهم؛ يجب أن تأتي كل الطلبات من قبل هيئة أو مدرسة.

Ville de Gatineau

1970 succursale Hull, Gatineau, J8X 3Y9

Téléphone: 311 ou (819) 595-2002

Sans frais : 1-866-299-2002

<https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=accueil&ref=haut-de-page>



يقدم لأفراد Gatineau بطاقة Accès Gatineau تتيح لهم استخدام خدمات المكتبة والوسائل الترفيهية. يتم تقديم العديد من الأنشطة في المنطقة للأسر مثل كرة السلة، والسباحة، ورياضة الريشة الطائرة "البادمنتون" أو حتى كرة المضرب "التنس". يمكن العثور على أسعار وتفاصيل الحصول على البطاقة على موقع الويب الخاص بهم.



الحياة الجنسية



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

C.P.1872 succursale de Hull, Gatineau, J8X 3Z1

Téléphone : (819) 771-1773

Sans frais: 1-866-757-7757

<http://www.calas.ca/>

calas@bellnet.ca



يُعنى بمساعدة النساء اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي وبمكافحة العنف الجنسي. من خلال أعماله القائمة على المساعدة المباشرة، يدعم مركز المساعدة والمكافحة ضد الاعتداءات الجنسية (CALAS) النساء اللواتي يبلغن من العمر 12 عاماً وما فوق ممن تعرضن لاعتداء جنسي بغض النظر عن أصلهنّ العرقي، أو توجههنّ الجنسي أو إعاقتهنّ. كافة الخدمات سرية.

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

92 Boulevard Saint-Raymond, bureau 400-A, Gatineau, J8Y 1T2

Téléphone : (819) 595-1905

Sans frais: 1-855-595-1905

<https://www.ciasf.org/>

info@ciasf.org



مركز التدخل ضد الاعتداءات الجنسية للأسر هي هيئة مجتمعية على مستوى المقاطعة (أوتاوايس) غير هادفة للربح تتمثل مهمتها في تقديم خدمات متخصصة للأسر والأشخاص الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي على الأطفال.

Donne-toi une chance

1939 Saint-Louis, local 4, Gatineau, J8T 4H5

Téléphone : (819) 205-1451

<http://www.donnetoinechance.org/>

administration@donnetoinechance.org

Donne-toi une chance

هيئة تساهم في التغيير الاجتماعي فيما يتعلق بالعنف الزوجي والأسري من خلال التدخل المباشر مع الرجال الذين يكفحون السلوك العنيف في العلاقات: الشخصية، والزوجية والأسرية.

Jeunesse Idem



109 rue Wright, suite 007 (porte 41, rue Leduc), Gatineau, J8X 2G7

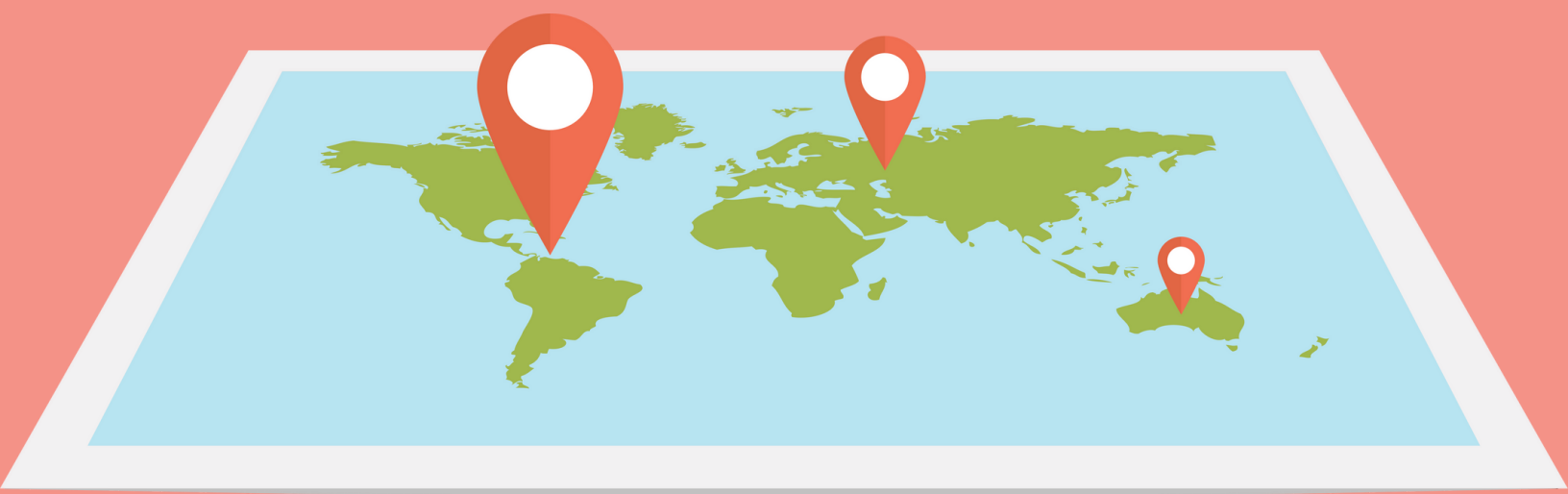
Téléphone : (819) 776-1445

www.facebook.com/jeunesseidem

erik@jeunesseidem.com

تهدف إلى تحسين نوعية حياة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و25 عاماً من المثليين والمثليات جنسياً، ومزدوجي الميل الجنسي، ومغايري الهوية الجنسانية، والمتحولين جنسياً والمتسائلين عن هويتهم الجنسية، فضلاً عن توعية سكان منطقة أوتاوايس أمام واقع تنوع الميول والهويات الجنسية.

الخريطة التفاعلية



فيما يلي خريطة تفاعلية لجميع المنظمات المعروضة في هذا الدليل. للوصول إليه ، ها هو الرابط:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1xbgPj9IE_hAZE1ABL8er0GHAUQ-Ea6Jj&usp=sharing



**Centre
de services scolaire
des Portages-
de-l'Outaouais**

Québec 