

Repertorio de recursos en Outaouais 2021-2022

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

Québec 

Índice

Servicios para inmigrantes, recién llegados y refugiados	3-5
Defensa de los derechos sociales	6-9
Reparaciones de material	10-12
Escuela	13-15
Puestos de trabajo	16-19
Líneas de ayuda y de escucha	20-24
Alojamientos	25-28
Hogares de juventud	29-31
Centros comunitarios	32-35
Casas de acogida	36-37
Religión	38-40
Salud	41-45
Salud mental	46-48
Servicios alimentarios	49-52
Servicios para la juventud	53-56
Servicios para familias	57-62
Sexualidad	63-65

Servicios para inmigrantes, recién llegados y refugiados



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

Acoge y acompaña a inmigrantes para promover su integración socioeconómica, e invitando a la vez a la comunidad de Outaouais a participar en el proceso de convivencia. La APO puede ayudar a las personas a encontrar su primera vivienda, rellenar la documentación para las solicitudes de ayudas familiares, inscribirse en los cursos de afrancesamiento y acceder a intérpretes y traductores. Asimismo, ofrece muchos otros servicios en su página web.

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 776- 6764

<https://afio.ca/>

info@afio.ca



Promueve la integración social, cultural y económica de las mujeres inmigrantes y sus familias, por ejemplo, ofreciendo reuniones en cafés, cursos de afrancesamiento y talleres de formación sobre relaciones igualitarias entre hombres y mujeres.



La voix de l'immigrant

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



Organización dedicada a la defensa colectiva de los derechos de los trabajadores formados en el extranjero víctimas de discriminación sistémica por parte de algunos sectores profesionales en Québec.

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>

Tiene la misión de promover la inmigración a Québec, de seleccionar a las personas inmigrantes y de facilitar la integración lingüística, social y económica de los recién llegados a la sociedad quebequense para animar su participación plena. Del mismo modo, el MICC tiene el propósito de promover una sociedad abierta al pluralismo y a los acercamientos culturales. El MICC ofrece de forma gratuita servicios de acogida, de acompañamiento y de apoyo a la integración.



Défensa de los derechos sociales



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



Organización que defiende los derechos de las personas y ofrece servicios en el ámbito de presupuestos, deudas y consumo, proporcionando formación, talleres y servicios gratuitos de presupuestación. Asimismo, la organización ofrece préstamos sin intereses para la compra de bienes duraderos esenciales, como electrodomésticos y mobiliario.

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



Defiende los derechos e intereses de las personas sordas y con dificultades auditivas, definidas como personas que viven con una pérdida auditiva (PPA) en la región de Outaouais y rompe su aislamiento mediante programas y actividades de bienestar. Ofrece talleres de cocina, almuerzos solidarios, tardes de bienestar y salud, salidas culturales y acceso a computadoras con internet.

Association pour la défense des droits sociaux

18 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 1P1

Téléphone : (819) 770-3839

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

lutteraddsgatineau@gmail.com



Organismo que combate las causas de la pobreza. Organiza actividades de educación popular y acciones políticas para luchar colectivamente contra la pobreza, reuniendo e informando a las personas que reciben asistencia social, paradas y parados, y trabajadoras y trabajadores con ingresos bajos que deseen promover sus intereses económicos y sociales.

Bureau d'aide juridique (Aylmer)



204 chemin Aylmer, bureau B-403, Gatineau, J9H 1A1

Téléphone : (819) 684-0333

bureauaylmer@ccjo.qc.ca

Servicio jurídico público gratuito o a cambio de una contribución a las personas elegibles a nivel económico que lo soliciten.

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

Servicio jurídico público gratuito o a cambio de una contribución a las personas elegibles a nivel económico que lo soliciten.

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle



136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

bureaucriminell@ccjo.qc.ca

Servicio jurídico público gratuito o a cambio de una contribución a las personas elegibles a nivel económico que lo soliciten.

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



Organización comunitaria regional a cargo del Ministro de la Santé et des Services sociaux responsable para ayudar a las personas a formular reclamaciones relativas a los servicios sanitarios y sociales de las instituciones públicas. Esto también se aplica a agencias, empresas o personas que hayan hecho un acuerdo con la institución para prestar dichos servicios. Los servicios son gratuitos y confidenciales.

Centre communautaire juridique de l'Outaouais

136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

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



Tiene la finalidad de garantizar la asistencia jurídica gratuita (derecho penal, de familia, civil y de la juventud) o contributiva a personas que reúnen los requisitos económicos y que la soliciten.

Logemen'Occupe

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

Téléphone : (819) 246-6644



Organización que defiende los derechos de los inquilinos. Adopta medidas concretas en materia de infravivienda y desempeña labores de sensibilización e información del público.

Reparaciones de material



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

Organización que ofrece ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos.

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

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau
Téléphone : (819) 770-3789



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

Organización que ofrece ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos.

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

Organización que ofrece ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos.

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

Organización que ofrece ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos.

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

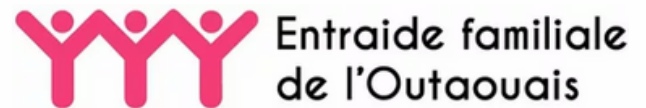
56 rue Principale, Aylmer, J9H 3L3
Téléphone : (819) 684-0754



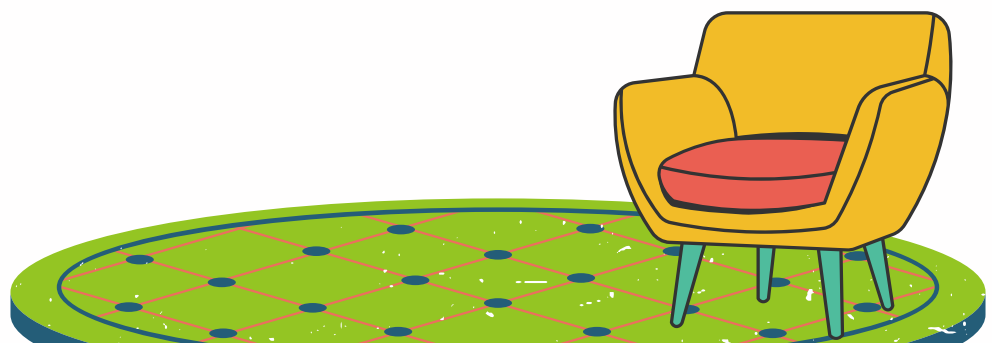
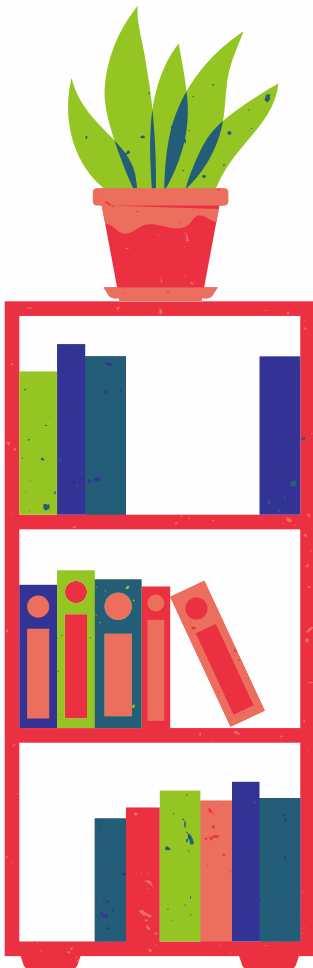
Organización que ofrece ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos.

Entraide familiale de l'Outaouais

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



Organización de apoyo para donar muebles y electrodomésticos a personas y familias con ingresos bajos. Envío disponible.



Escuela



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

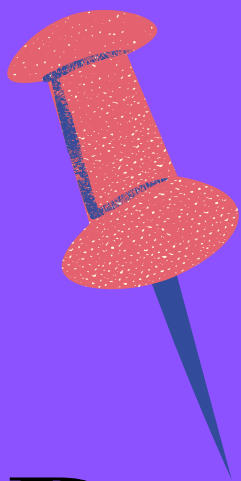
249 Boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, J8Y 6L2

Téléphone: (819) 771-0863

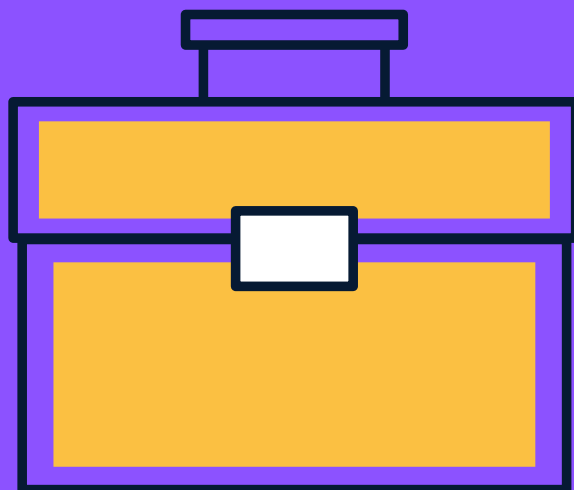
ecolemetiersasticou.cspo.qc.ca

ecole.metiers.asticou@cspo.qc.ca





Puestos de trabajo



Carrefour jeunesse emploi (CJEO)

350 boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T9

Téléphone : (819) 561-7712

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

info@cjeo.qc.ca



Carrefour
jeunesse emploi
de l'Outaouais

Organización comunitaria que trabaja con personas, principalmente de entre 16 y 35 años, que deseen encontrar un trabajo, estudiar, emprender o llevar a cabo un proyecto de futuro. Por ejemplo, ofrece tres programas de ayuda a inmigrantes. El primero se llama Objectif intégration (Objetivo integración), que es un programa de formación para que inmigrantes de todas las edades comprendan mejor la sociedad quebequense. El segundo programa ofrece a los inmigrantes de entre 16 y 40 años ayuda para encontrar un trabajo. El último programa ofrece mentorado para desarrollar conexiones sociales en Québec.

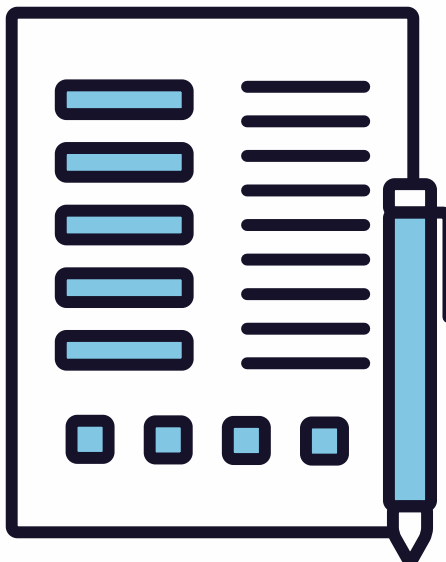
Centre local d'emploi (CLE) de Hull



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

Téléphone : (819) 772-3502

Proporciona programas y servicios de seguridad de ingresos a las personas en situación de necesidad para combatir la exclusión social y la pobreza. Proporciona recursos y servicios a las personas que necesiten ayuda para encontrar empleo o asistencia de último recurso.



Centre local d'emploi (CLE) de Aylmer

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

Proporciona programas y servicios de seguridad de ingresos a las personas en situación de necesidad para combatir la exclusión social y la pobreza. Proporciona recursos y servicios a las personas que necesiten ayuda para encontrar empleo o asistencia de último recurso.

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

La Relance se compromete a ofrecer, a cada persona que lo desee, la integración en un puesto de trabajo que le convenga, a través de sus servicios y sus empresas.

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

Organización que ofrece a los desempleados con problemas múltiples (físicos, mentales, de infracalificación, de infraempleo o de falta de integración socioeconómica) servicios de evaluación, apoyo y formación para promover su independencia y su camino hacia una integración social y profesional exitosa.

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

Ofrece servicios y programas para encontrar y mantener empleo en la región de Outaouais, con el fin de integrar a los inmigrantes en la sociedad quebequense mediante el empleo y la integración económica.



Líneas de ayuda y de escucha



Alcooliques anonymes

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

Téléphone : (819) 561-2002

Alcooliques Anónimos (A.A.) es una comunidad de mujeres y hombres que comparten sus experiencias, fuerzas y esperanzas entre ellos en un esfuerzo por resolver su problema común y ayudar a otros alcoholicos a recuperarse. Para ser miembro de A.A., el único requisito es desear dejar de beber.

Allôprof

Téléphone: 1 (888) 776-4455

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

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



Ofrece recursos prácticos gratuitos para ayudar a los padres a apoyar a sus hijos de 6 a 17 años en su recorrido escolar. En su web, este servicio ofrece multitud de artículos, crónicas, archivos, herramientas y vídeos elaborados y revisados por expertos. Al igual que el servicio sanitario 811, Allôprof Parents permite a los padres plantear sus preguntas a profesionales, como por ejemplo ortopedagogos, de lunes a jueves de 17:00 a 20:00 horas, por teléfono o en el sistema de mensajería directa en su perfil de Facebook.

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6

Téléphone : (819) 277-3553

<http://centredaide247.com/>

centredaide247@videotron.ca



Organización que ofrece intervenciones telefónicas o in situ, sesiones de concienciación sobre la prevención del suicidio, documentación sobre el suicidio y formación para prevenir y gestionar las crisis suicidas. Ofrece asimismo alojamiento temporal a personas que atraviesen un periodo de crisis o sufrimiento. Para poder optar el servicio de alojamiento temporal, hay que pedir una derivación a través de los servicios sociales de Outaouais (CISSS del Outaouais). La duración máxima del alojamiento es de 7 días. Los servicios son confidenciales y gratuitos.

Centre de détresse d'Ottawa et de la région



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

Téléphone: (613) 238-3311

Sans frais: 1 (866) 996-0991

www.dcottawa.on.ca

Servicio telefónico anónimo y confidencial de escucha e información para personas anglófonas que se sientan solas o deprimidas, que estén pasando una crisis o que consideren el suicidio.

Ligne Parents

LigneParents

186 Place D'armes, Montréal, H2Y 3G7

Téléphone : 1 (800) 361-5085

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

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

Servicio de teléfono y chat en línea para padres que deseen hablar de los problemas de desarrollo de sus hijos, de su relación con estos o de la educación de niños de entre 0 y 20 años. El servicio es gratuito, confidencial, accesible en todo momento y bilingüe.

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

<https://jeunessejecoute.ca/>

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



Jeunesse, J'écoute 

Proporciona apoyo telefónico y por SMS en inglés y francés a jóvenes, de forma gratuita, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Narcotiques anonymes



Téléphone : 1(855) 544-6362

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

info@na-outaouais.org

Un grupo de hombres y mujeres para los que las drogas han pasado a ser un problema grave y que desean dejar de consumir. Para participar no es necesario abonar costes de admisión ni de cotización.

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texto : (438) 601-1211

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



Contribuye a la seguridad de las víctimas de la violencia doméstica y a la reducción de la violencia doméstica y sus consecuencias, proporcionando servicios telefónicos, de evaluación y de derivación a las víctimas, al público y a todas las personas afectadas por la violencia doméstica, 24 horas al día.

Suicide.ca

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Texto : 1 (855)957-5353

<https://suicide.ca/fr>



Ofrece un servicio de teléfono, chat y SMS sobre el suicidio. Ofrece asimismo una aplicación de prevención del suicidio y autogestión de la salud mental con herramientas para mejorar el bienestar y prevenir los pensamientos suicidas.

Tel-Aide Outaouais



Téléphone : 1 (800) 567-9699

Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)

Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)

<http://telaideoutaouais.ca/>

Ofrece una línea telefónica de escucha en francés para las personas que necesiten ayuda, apoyo o derivación. Los voluntarios de Tel-Aide proporcionan escucha atenta, cercana y empática.

Tel-Jeunes

TEL-JEUNES

Téléphone : 1 (800) 263-2266

Texto : (514) 600-1002

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

Un servicio de escucha y apoyo gratuito, las 24 horas del día y los 365 días del año, para los jóvenes de 20 años o menos, sobre temas que les preocupen.



Alojamientos



Gîte Ami

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1

Téléphone : (819) 776-0134

<https://legiteami.org/>



Es un centro comunitario de alojamiento temporal para personas que se enfrentan a dificultades relacionadas con la exclusión social y la falta de vivienda.

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

95 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R5

Téléphone: (819) 778-1325

reception_oio@videotron.ca



Organización de ayuda, apoyo y acompañamiento a inquilinos que estén pasando por dificultades o que no tienen hogar. Asistencia en la búsqueda de alojamiento. También ofrece alojamiento de emergencia para personas que cumplan los criterios de elegibilidad.

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



Su objetivo es adquirir, construir y gestionar viviendas comunitarias para ofrecerlas en alquiler a familias vulnerables con ingresos bajos y modestos.

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

Organización que interviene en el ámbito de la vivienda, ofreciendo viviendas de calidad y un entorno vital a personas con ingresos bajos o modestos.

Régie du logement



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

Téléphone : 1(800) 683-2245

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

Tribunal especializado que ejerce la jurisdicción sobre el tema del arrendamiento de vivienda: dicta sentencia sobre los litigios que se le presentan e informa a los ciudadanos de sus derechos y obligaciones relacionados con el arrendamiento de una vivienda.

Revenu Québec



Téléphone : 1 (855) 291-6463

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

Proporciona ayuda financiera adicional a hogares con ingresos bajos que destinan una parte excesiva de sus ingresos en la vivienda. La ayuda financiera llega hasta 80 dólares al mes.

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



Ofrece servicios gratuitos de información, orientación y acompañamiento a las personas que viven en una situación de riesgo de quedarse sin hogar, o cuya vivienda ya no satisface sus necesidades y que desean encontrar una nueva vivienda en el mercado privado.



Hogares de juventud



Definición de un hogar de juventud: Hogar que ofrece servicios de actividades y alojamiento para jóvenes. Organiza actividades y servicios con el fin de crear un entorno vital estimulante y adaptado a la realidad y las necesidades de los jóvenes. Realiza actividades de prevención con el propósito de reducir las dificultades de adaptación social de los jóvenes y desarrolla proyectos colectivos dedicados al desarrollo, el aprendizaje y la autonomía de los jóvenes para mejorar su calidad de vida.

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 Deschênes

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



Centros comunitarios



Definición de un centro comunitario: Es un espacio de acogida y ocio educativo en el ámbito de la animación sociocultural que se implementa en barrios, pueblos y grandes ciudades, ofreciendo a los habitantes acciones sociales y socioeducativas, servicios de proximidad y actividades socioculturales.

Action- Quartiers

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



Promover actividades culturales, de ocio y deportivas colectivas en los barrios de Saint-Jean-Bosco y Wright.

Centre communautaire Entre-Nous

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



A través de la acogida, la invitación y el acompañamiento, el Centro Comunitario Entre-Nous tiene el fin de tender puentes de solidaridad y fomentar el sentimiento de pertenencia al barrio ofreciendo actividades para los jóvenes y sus padres.

Groupe Communautaire Deschênes

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



Un entorno abierto y en interacción con la comunidad local. Invita a personas de todas las edades a organizar sus propias actividades y proyectos de ocio, para así promover el desarrollo de la comunidad. La organización ofrece talleres de cocina, talleres de estimulación para los más pequeños, un club de deberes y servicios de préstamo de libros y juguetes.

Maison Alcide-Clément

132 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z4
Téléphone: (819) 776-1306
www.facebook.com/maisonalcideclement
maisonalcideclement@videotron.ca



Ofrece un lugar de acogida, apoyo, escucha, solidaridad e implicación para toda la familia.

Maison communautaire Daniel-Johnson

22 rue Arthur-Buies, Gatineau, J8Z 1P5
Téléphone : (819) 772-6625
mcdj@bellnet.ca



Casa de ayuda mutua, intercambio y participación ciudadana. La organización ofrece actividades de ocio infantil, un club de deberes, cocinas colectivas y cafés comunitarios.

Maison d'accueil Mutchmore

142 rue Mutchmore, Gatineau, J8Y 3T7
Téléphone : (819) 770-0788
<http://maisondaccueilmutchmore.ca/>
info@maisondaccueilmutchmore.ca



Acoge y escucha a todos los residentes del barrio de Mutchmore, sin importar la cultura, el origen o la edad. Asiste los residentes en la realización de proyectos, facilitando la integración de las personas y sus familias para romper el aislamiento en un espíritu de ayuda mutua, compartición y respeto. Invita a los residentes a implicarse social o políticamente. En su página web, ofrece talleres de inglés y francés, talleres de costura, una cocina colectiva, una guardería para niños de 0 a 5 años, karate, clases de ejercicio, una tienda de segunda mano y muchas otras actividades.

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

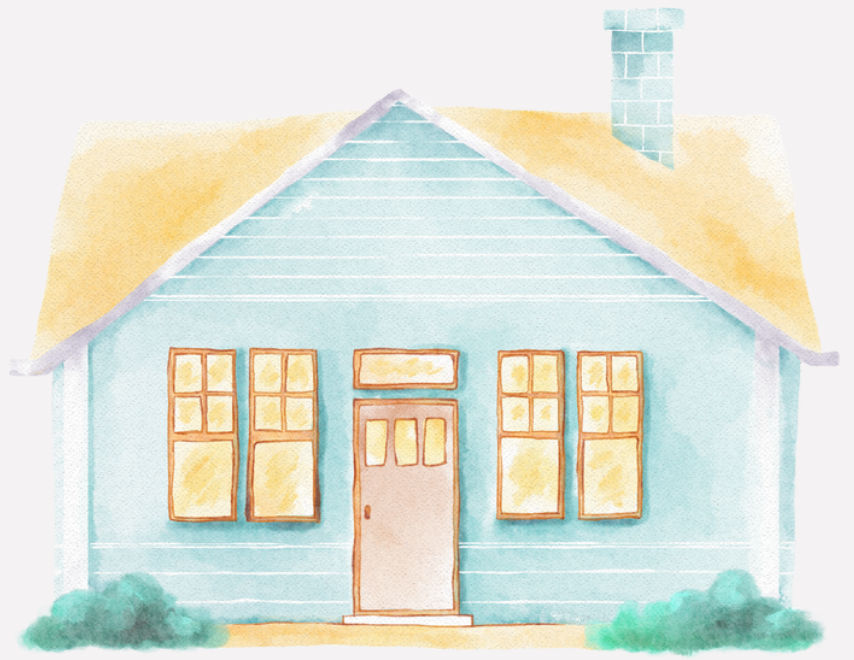
La Maison de l'Amitié de Hull



Centro comunitario que ofrece apoyo a personas desamparadas creando grupos de ayuda mutua.



Casas de acogida



L'Autre Chez Soi

C.P. 444, Gatineau, J9H 5E7
Téléphone : (819) 685-0006
<https://lautrechezsoi.com/>
accueil@lautrechezsoi.com



Ofrece un entorno de vida seguro y confidencial para mujeres víctimas de la violencia doméstica y para sus hijos. La organización ofrece servicios gratuitos y bilingües, asistencia, alojamiento, intervención individual y grupal, apoyo, prevención, información y sensibilización, tanto a nivel interno como externo.

Le Centre Mechtilde

C.P. 79182, succ. Galeries de Hull, Gatineau, J8Y 6V2
Téléphone: (819) 777-2952
<https://www.centremechtilde.ca/>
accueil@centremechtilde.ca



Es un recurso de asistencia y alojamiento para acompañar a mujeres y a sus hijos que vivan con violencia doméstica o que estén en riesgo de quedarse sin hogar en su camino hacia el bienestar, ofreciéndoles un entorno de vida seguro y confidencial. Establece condiciones favorables para promover elecciones saludables y gratificantes y ofrece un apoyo adecuado a todos los residentes para facilitar su integración en la red social.

Maison Unies-Vers-Femmes

Téléphone : (819) 568-4710
<http://maisonunies.ca/>
accueil@maisonunies.ca



Refugio para mujeres víctimas de la violencia doméstica y sus hijos para combatir la violencia doméstica y garantizar el cumplimiento de su derecho a la seguridad, ofreciéndoles un alojamiento confidencial y seguro.

Religión



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

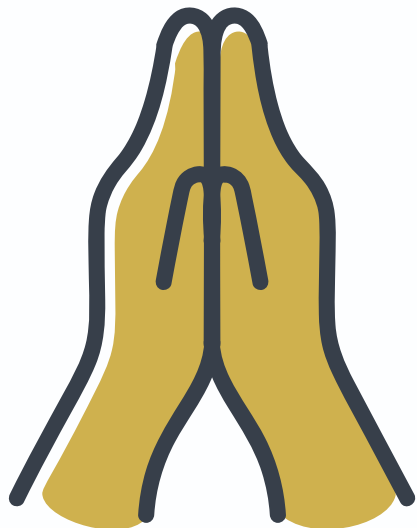
<http://www.paroissedelile.org/>

Saint-Médard

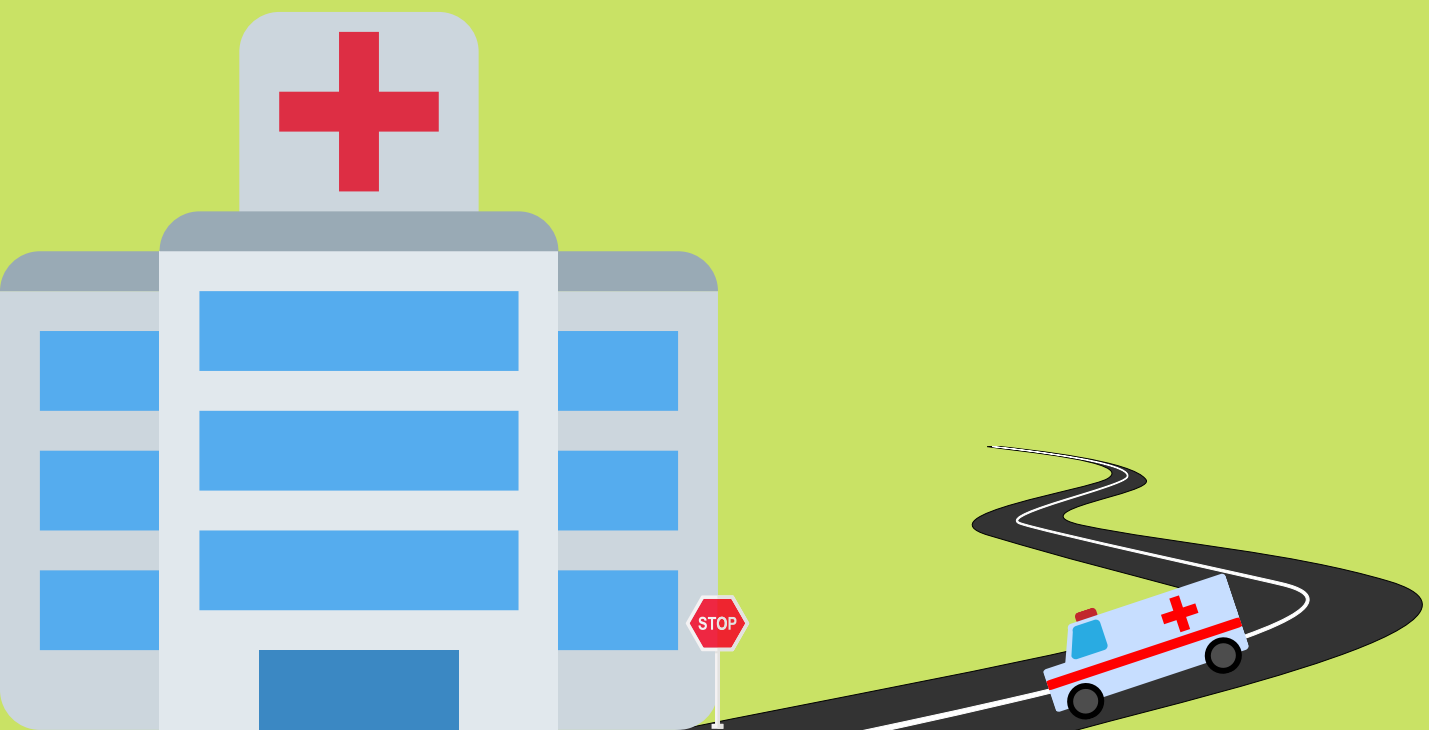
25 rue Saint-Médard, Gatineau, J9H 7E4

Téléphone : (819) 684-6760

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



Salud



911

Servicio de emergencia para contactar con la policía, la ambulancia o los bomberos.

Clinique Médigo



165 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 0A7

Téléphone : (819) 282-7090

<https://cliniquemedigo.ca/>

Organización que presta servicios de médico de familia, enfermería y profesionales a las personas que se registren en la clínica. El registro en el médico de familia permite recibir atención integral para la salud del paciente, así como acceder a su médico de familia para citas médicas, seguimientos y citas de urgencia los 7 días de la semana con su médico de familia o con un médico del grupo de medicina de familia. Esta organización también ofrece servicios completos de urgencias ambulatorias (esguinces, fracturas, infecciones leves, heridas) para todos los pacientes que no tengan médico de cabecera o no puedan acceder a este. Ofrece también medicina especializada (cardiología, endocrinología, pediatría, gastroenterología, psiquiatría y cirugía general).

CLSC LeGuerrier (Secteur Aylmer)



425 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 6N8

Téléphone : (819) 966-6540

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

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y asistencia a servicios como clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños.

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 

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y asistencia a servicios como clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños.

CLSC Saint-Rédempteur (Secteur Hull)

85 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 4E6

Téléphone : (819) 966-6510

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

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

Québec 

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y apoyo a servicios como servicios para refugiados y solicitantes de asilo, clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños. Ofrece, por ejemplo, un servicio de evaluación del estado de salud para los recién llegados y los refugiados.

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 

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y asistencia a servicios como clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños.

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 

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y asistencia a servicios como clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños.

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 

Organización pública que presta servicios de atención primaria en temas de salud (dispensario, clínica) y asistencia a servicios como clases prenatales, atención a recién nacidos y vacunación de niños pequeños.

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 

Info- Santé

Téléphone : 811, option 1

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

Québec 

Organización que responde a las preguntas y preocupaciones sobre su estado de salud. Puede contactar con Info-Santé por teléfono marcando el 8-1-1 y después el 1. El servicio ofrece la asistencia de profesionales de la salud en todo momento (24 horas al día, 7 días a la semana) a toda la población de Outaouais. El servicio de Info-Santé permite responder a preguntas habituales sobre salud, ya sea para obtener consejos e información sobre la salud física o sobre problemas psicosociales, para saber qué tipo de atención requiere un ser querido o uno mismo, o para comprobar si el estado de la persona requiere una consulta médica.

Info COVID-19

Téléphone: 1-877-664-4545

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

Québec 

Programme OLO (Aide alimentaire aux femmes enceintes)

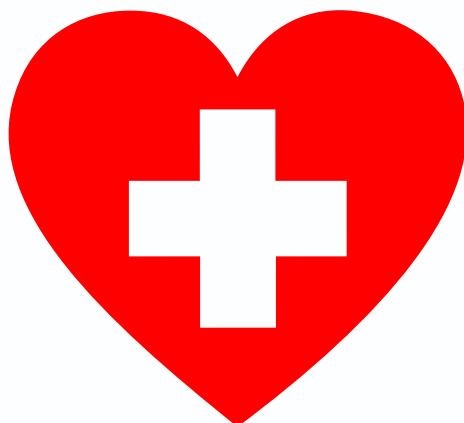
811, option 2

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

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

Québec 

Mejorar la nutrición, la salud y el bienestar de las mujeres embarazadas con ingresos bajos por debajo de un límite, contribuyendo así a la salud de los nonatos. El programa ofrece alimentos (huevos, leche y zumo de naranja) y suplementos (vitaminas y minerales), así como un seguimiento nutricional a partir de la 12^a semana de embarazo. El apoyo tiene lugar con los servicios de un nutricionista, un enfermero y otras personas, según sea necesario.



Salud mental



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

Es un recurso de ayuda, asistencia mutua y apoyo para los familiares y amigos de adultos que vivan con un trastorno mental grave. Ofrece información y formación sobre enfermedades mentales, recursos disponibles en la comunidad, grupos de ayuda mutua, servicios de alivio y actividades de sensibilización.

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

Es un entorno de formación universitaria para la práctica de la psicología para estudiantes de doctorado. Ofrece servicios psicológicos a la población de Outaouais y trabaja en colaboración con los socios de la red sanitaria regional. Ofrece psicoterapia individual (a corto plazo), psicoterapia de pareja o familiar, evaluación neuropsicológica y evaluación psicológica.

Droit-Accès Outaouais

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

Téléphone : (819) 777-4746

Sans frais: 1 (800) 667-4746

<http://droitsaccés.com/>

dao@videotron.ca



Ofrece acciones individuales o colectivas de asistencia, apoyo y promoción en defensa de derechos para personas vulnerables por problemas de salud mental y cuyos derechos pueden ser vulnerados.

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

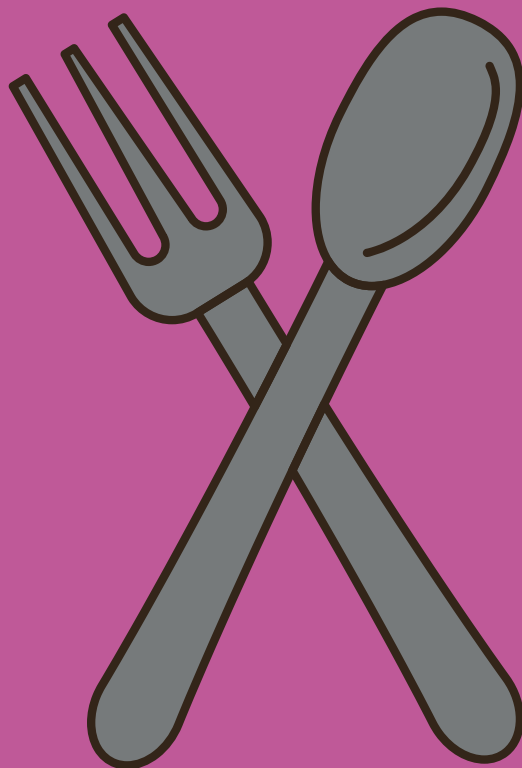
Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Info-Social 811 es un servicio de consulta telefónica gratuito y confidencial. El número 811 ofrece un contacto rápido con un profesional de la intervención psicosocial. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. Los profesionales de Info-Social 811 ofrecen asesoramiento y pueden responder a preguntas sobre el tema psicosocial. En caso necesario, pueden también derivarle a un recurso adecuado de la red de servicios sanitarios y sociales o a un recurso comunitario.



Servicios alimentarios



Centre Alimentaire Aylmer

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



Organización para satisfacer las necesidades alimentarias de la comunidad, que a su vez presta servicios de asistencia social de primera línea, según su capacidad financiera y profesional.

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



Organización que presta servicios de alimentación ofreciendo comidas comunitarias. Permiten a los usuarios acceder a una alimentación saludable, pero sobre todo pretenden crear un lugar de convivencia, de acogida y de intercambio. Se pide una contribución voluntaria, dentro de las posibilidades de la persona, para tener acceso a estas.

Friigo-partage Maison communautaire Daniel-Johnson

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



Hay una nevera en el exterior para que las personas tengan acceso a alimentos gratuitos. La cantidad de alimentos depende de la gente que done alimentos en la nevera.

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



Organización de distribución de alimentos que ayuda a los residentes del sector de Île de Hull y sus alrededores en una situación financiera y social precaria y defiende el derecho a la seguridad alimentaria.

Moisson Outaouais



Téléphone : (819) 669-2000

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

Página web para encontrar el banco de alimentos, el comedor social o la nevera más cercana.

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>



Ofrece paquetes con alimentos. Para registrarse, llame a su número de teléfono y deje su nombre, dirección y número de teléfono en el buzón de voz.

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>



Ofrece paquetes con alimentos. Para registrarse, llame a su número de teléfono y deje su nombre, dirección y número de teléfono en el buzón de voz.

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>



Ofrece paquetes con alimentos. Para registrarse, llame a su número de teléfono y deje su nombre, dirección y número de teléfono en el buzón de voz.

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/>



Acoge a todas las personas que viven con dificultades financieras, sociales o personales y les ofrece el apoyo y las herramientas que necesitan para mejorar su calidad de vida, proporcionándoles un almuerzo por 1 dólar (hasta las 13:30 horas), así como acogida, escucha y actividades.

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



Tiene la finalidad de desarrollar y consolidar las cocinas colectivas, para así ayudar a las personas y a las familias que viven en la pobreza o en la precariedad a tener una alimentación adecuada.

Servicios para la juventud



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



Responde a las necesidades de las personas con discapacidades de aprendizaje o TDAH para promover su integración en el sistema educativo y en la comunidad y el entorno laboral, ofreciendo información, escucha activa, apoyo y conferencias.

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



Acoge a los niños vulnerables, que estén sufriendo, enfermos, que hayan sido victimizados, excluidos o abandonados de la comunidad, con el fin de ayudarles a recuperar la salud y la esperanza y a desarrollar todo su potencial de acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño. Los servicios ofrecidos son actividades de grupo, seguimiento individual y terapia.

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



La DPJ intervient a partir de informes recibidos de personas que tienen motivos razonables para creer que el desarrollo o la seguridad de un joven de 0 a 17 años están en riesgo.

Espace Outaouais

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

Téléphone: (819) 771-1546

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

espaceoutaouais@videotron.ca



Trabaja con niños de entre 3 y 12 años, con el apoyo de los adultos de la comunidad, para prevenir la violencia y darles las herramientas para que se protejan contra toda forma de agresión, ya sea verbal, física, psicológica, sexual, de abandono o de intimidación.

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



Organización que conecta a jóvenes, de entre 6 y 14 años de familias monoparentales y que tengan problemas diversos, con mentores. Los mentores son modelos a seguir, confidentes, amigos e incluso guías para los Hermanos y Hermanas Pequeños, que a menudo están en situación de aislamiento.



La Place 0-5 ans



Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

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

info@laplace0-5.com

Es una plataforma digital que le permite, en solo unos clics, informarse de todos los servicios de guardería certificados en Quebec y comunicar su interés a los de su elección, según sus criterios. Para inscribirse, el primer paso es crear una cuenta en su sitio web: <https://www.laplace0-5.com/s'inscrire-a-la-place-0-5>. El segundo paso es crear la cuenta de su hija o hijo siguiendo las instrucciones de la web. El tercer paso es buscar servicios de guardería que le interesen en su barrio. Si uno de los servicios de guardería despierta su interés, puede inscribirse en la lista de espera y el servicio de guardería se pondrá en contacto con usted si se abre una plaza.

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

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

administration@valleejeunesse.ca



Organización para prevenir el desamparo social y el abandono escolar ofreciendo servicios adaptados a los jóvenes de Outaouais y a sus familias. La organización ofrece alojamiento, servicios escolares y servicios psicosociales.

Trait d'union Outaouais

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

Téléphone: (819) 595-1290

<http://traitdunionoutaouais.com/>



Servicios a personas autistas de la región y a sus familias para promover su integración en la comunidad.

Servicios para familias



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

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



Organización que ofrece apoyo a las familias monoparentales y mixtas. Ofrecen una actividad a niños de entre 6 y 12 años cuyos padres se están separando. Para los padres, ofrecen varios talleres de comprensión de la adolescencia, apoyo psicológico, talleres de habilidades parentales y de custodia compartida. Para las madres, ofrecen también un programa de preparación para el empleo para ayudarlas a mejorar su calidad de vida. Para los padres, ofrecen cursos de paternidad.

Centre d'action bénévole-Hull

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



Organización que ofrece a la población servicios de consultorios fiscales, transporte-acompañamiento y Meals-on-Wheels.

Centre d'activités préscolaire et familiales

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



Organización que ofrece servicios pedagógicos, promoviendo el desarrollo global de los niños en edad preescolar y proporcionando herramientas para apoyar a las familias.

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



Organización que ayuda a víctimas que hayan presenciado o sufrido una agresión de un acto delictivo (robo o cualquier otro delito). Los trabajadores ayudan a las personas a superar las secuelas físicas, psicológicas y sociales. La CAVAC también puede asistirle para obtener una indemnización por los daños sufridos.

Clinique des femmes de l'Outaouais



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

Téléphone : (819) 778-2055

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

Ofrece servicios sanitarios relacionados con la planificación familiar, incluyendo el aborto, la detección de enfermedades de transmisión sexual y los anticonceptivos.

Comité Solidarité Gatineau

1096 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2R7

Téléphone : (819) 246-2029

<https://solidaritegatineauouest.ca/>



Ofrece programas de desarrollo infantil (juegos para niños, ayuda con los deberes), habilidades parentales (gestión emocional y del estrés, comunicación no violenta), apoyo familiar (vuelta al cole, ropa para la nieve, clases de francés), clases de bienestar y salud y talleres de alimentación saludable.

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

Promueve el bienestar y la autonomía de las personas que estén en duelo tras la muerte de un ser querido, mediante la ayuda mutua y la compartición de experiencias en grupo con una visión global del duelo.

Naissance-Renaissance Outaouais



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

Téléphone : (819) 561-4499

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

info.nro@videotron.ca

Apoya a las familias de Outaouais durante el periodo perinatal, promoviendo el desarrollo de las habilidades parentales y respetando sus valores y derechos.

L'Antre-Hulloise



16 rue Bériault, Gatineau, J8X 1A3

Téléphone: (819) 778-0997

www.antrehulloise.org

info@antrehulloise.com

Ofrece a las mujeres comunidad y oportunidades de actuar, con el fin de mejorar sus condiciones de vida, ofreciendo grupos, actividades diversas y apoyo telefónico.

Les Enfants de l'espoir de Hull

120 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 2T4

Téléphone : (819) 778-5259

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

info@enfantsdelespoirhull.org



Su principal objetivo es ayudar a las familias empobrecidas en situaciones difíciles a adquirir independencia en todas las dimensiones de la vida en sociedad y en su entorno. Ofrece apoyo a las familias, un lugar accesible para que los niños participen en actividades gratuitas o de bajo costo, y promueve la integración de las familias recién llegadas. La organización ofrece talleres de francés e inglés, clases de arte y costura, cursos de autoestima, asistencia alimentaria, cursos de cocina multicultural, actividades extraescolares, cursos de teatro y programas para niños menores de 5 años.

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



El programa CLIC OPEQ proporciona a las familias con ingresos bajos el acceso a un ordenador de sobremesa reparado, a un precio muy económico.

NOTA: No se puede solicitar individualmente; todas las solicitudes deben provenir OBLIGATORIAMENTE de una organización o escuela.

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>



Ofrece a la población de Gatineau una tarjeta Accès Gatineau que le permite utilizar los servicios de biblioteca y de ocio. En el sitio se ofrecen varias actividades para la familia, como baloncesto, natación, bádminton y tenis. Consulte su sitio web para saber el precio y los detalles sobre cómo obtener la tarjeta.



Sexualidad



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



Ayuda a las mujeres que han pasado por una agresión sexual y lucha contra la violencia sexual. Mediante su labor de asistencia directa, CALAS asiste a mujeres mayores de 12 años supervivientes de una agresión sexual, independientemente de su etnia, orientación sexual o grado de discapacidad. Todos los servicios son confidenciales.

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



El Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille es una organización comunitaria regional (Outaouais) sin ánimo de lucro cuya misión es proporcionar servicios especializados a las familias y personas que se enfrentan al abuso sexual infantil.

Donne-toi une chance

Donne-t[♂]oi une chance

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

Téléphone : (819) 205-1451

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

administration@donnetoiunechance.org

Organización que contribuye al cambio social en los ámbitos de violencia doméstica y familiar, que realiza intervenciones directas con hombres que se enfrentan a comportamientos violentos en las relaciones: interpersonales, conyugales y familiares.

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

Prende mejorar la calidad de vida de los jóvenes gais, lesbianas, bisexuales, personas trans o que se estén cuestionando, de entre 14 y 25 años, y sensibilizar a la región de Outaouais sobre las realidades de las diversas orientaciones e identidades sexuales.

Tarjeta intercactiva



Aquí hay un mapa interactivo de todas las organizaciones presentadas en esta guía. Para acceder a él, aquí está el enlace:

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



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

Québec 