

Répertoire de ressources en Outaouais 2021-2022

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

Québec 

Table des matières

Services pour immigrants, nouveaux arrivants, réfugiés	3-5
Défense des droits sociaux	6-9
Dépannage matériel	10-12
École	13-15
Emplois	16-19
Lignes d'aide et d'écoute	20-24
Logements	25-28
Maisons des jeunes	29-31
Maisons de quartier	32-35
Maisons d'hébergement	36-37
Religion	38-40
Santé	41-45
Santé mentale	46-48
Services alimentaires	49-52
Services jeunesse	53-56
Services pour la famille	57-62
Sexualité	63-65

Services pour immigrants, nouveaux arrivants et réfugiés



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

Accueille et accompagne les personnes immigrantes en favorisant leur insertion socioéconomique, tout en engageant la communauté de l'Outaouais dans la voie du vivre-ensemble. L'APO peut aider les personnes à trouver leur premier logement, à remplir la documentation pour les demandes d'allocations familiales, de l'aide pour s'inscrire au cours de francisation, de l'aide pour l'hébergement temporaire et bien d'autres services sont offerts sur leur site internet.

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 776- 6764

<https://afio.ca/>

info@afio.ca



Favorise l'intégration sociale, culturelle et économique des femmes immigrantes et de leurs familles en offrant par exemple des cafés-rencontres, des cours de francisation et des ateliers de formation sur les rapports égalitaires entre les hommes et les femmes.



La voix de l'immigrant

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



Organisme dédié à la défense collective des droits des travailleurs diplômés à l'étranger et victimes de discrimination systémique de certains ordres professionnels au 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>

A comme mission de promouvoir l'immigration au Québec, de sélectionner les personnes immigrantes et de faciliter l'intégration linguistique, sociale et économique des nouveaux arrivants au sein de la société québécoise afin d'encourager leur pleine participation. Également, le MICC cherche à favoriser une société ouverte au pluralisme et propice au rapprochement interculturel. Le MICC offre gratuitement les services d'accueil, d'accompagnement et de soutien à l'intégration.



Défense des droits sociaux



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



Organisme qui défend les droits des personnes et offre des services dans le domaine du budget, de l'endettement et de la consommation en offrant des formations, des ateliers et des services de consultations gratuites au niveau du budget. L'organisme offre aussi des prêts sans intérêts pour l'achat des biens durables de première nécessité, par exemple des électroménagers et des meubles.

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



Défend les droits et les intérêts des personnes sourdes et malentendantes, dites personnes vivant avec une surdité (PVAS) dans la région de l'Outaouais en brisant l'isolement en offrant des programmes et des activités pour le mieux-être. Elle offre des ateliers de cuisine, des déjeuners solidaires, des soirées bien-être et de santé, des sorties culturelles et offre l'accès à des ordinateurs avec 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



Organisme visant à lutter contre les causes de la pauvreté. Elle organise des activités d'éducation populaire et des actions politiques afin de collectivement lutter contre la pauvreté en regroupant et en informant les personnes assistées sociales, les chômeuses et les chômeurs et les travailleuses et les travailleurs à faible revenu qui veulent promouvoir leurs intérêts économiques et sociaux.

Bureau d'aide juridique (Aylmer)



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

Téléphone : (819) 684-0333

bureauaylmer@ccjo.qc.ca

Service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande.

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

Service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande.

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle



136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

bureaucriminell@ccjo.qc.ca

Service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande.

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



Organisme communautaire régional mandaté par le Ministre de la Santé et des Services sociaux pour assister les personnes à formuler une plainte concernant les soins de santé et les services sociaux d'un établissement public. Cela s'applique également à une agence, une entreprise ou une personne ayant une entente avec l'établissement pour offrir de tels services. Les services sont gratuits et confidentiels.

Centre communautaire juridique de l'Outaouais

136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

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



A pour mission de veiller à ce que l'aide juridique gratuite (droit criminel, de la famille, civil et de la jeunesse) ou avec contribution soit fournie aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande.

Logemen'Occupe

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

Téléphone : (819) 246-6644



Organisme qui défend les droits des locataires. Il mène des actions concrètes à propos des logements insalubres et joue un rôle de sensibilisation et d'information auprès du public.

Dépannage matériel



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

Organisme qui offre des vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques.

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

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

Organisme qui offre des vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques.

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

Organisme qui offre des vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques.

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

Organisme qui offre des vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques.

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

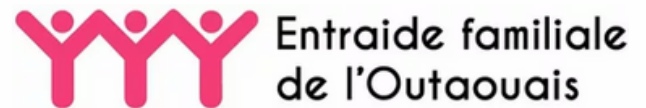
56 rue Principale, Aylmer, J9H 3L3
Téléphone : (819) 684-0754



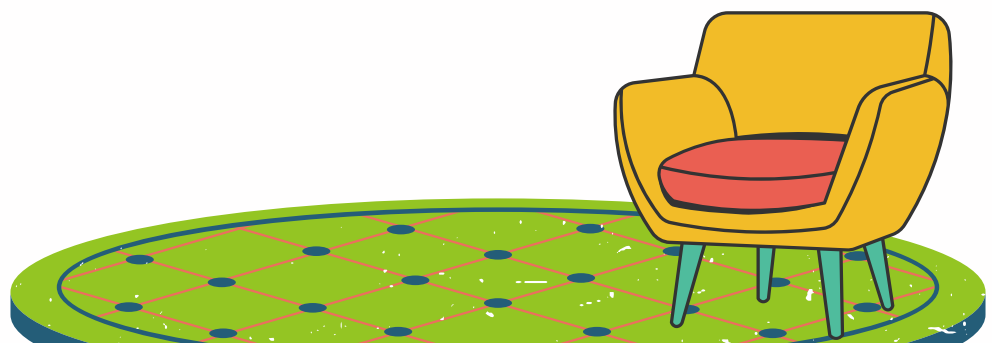
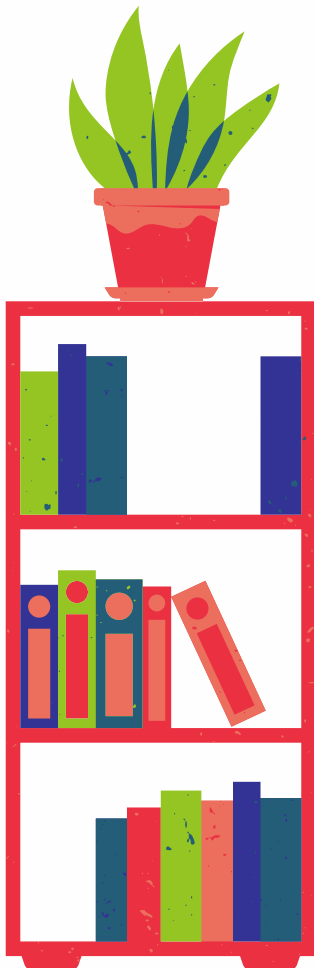
Organisme qui offre des vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques.

Entraide familiale de l'Outaouais

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



Organisme de soutien donnant des meubles et appareils ménagers aux personnes et familles à faibles revenus. Livraison disponible.



École



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

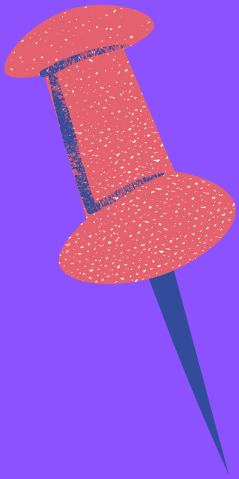
249 Boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, J8Y 6L2

Téléphone: (819) 771-0863

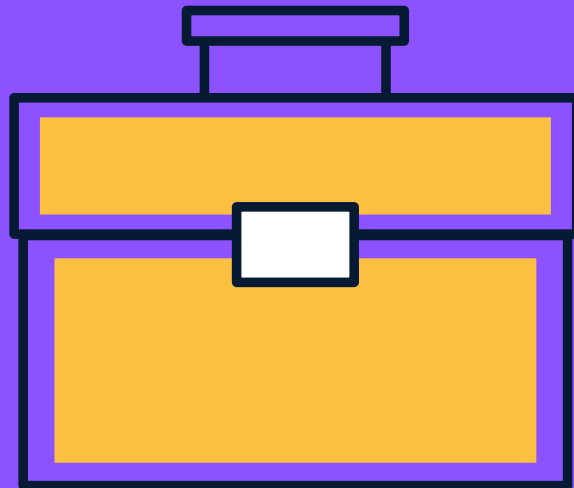
ecolemetiersasticou.cspo.qc.ca

ecole.metiers.asticou@cspo.qc.ca





Emplois



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

Organisme communautaire engagé auprès des personnes majoritairement âgées de 16 à 35 ans qui veulent cheminer vers l'emploi, les études, l'entrepreneuriat ou réaliser un projet d'avenir. Offre par exemple trois programmes pour aider les immigrants. Le premier se nomme *Objectif intégration* qui est une formation s'adressant aux immigrants de tous âges afin de mieux comprendre la société québécoise. Le deuxième programme permet aux immigrants entre 16 et 40 ans d'avoir de l'aide pour trouver un emploi. Le dernier programme offre du mentorat pour développer son réseau social au Québec.

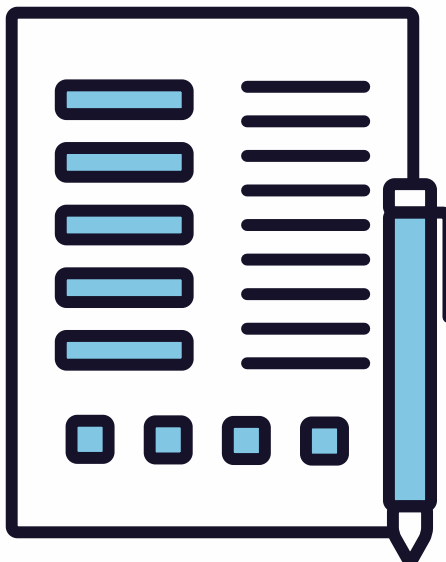
Centre local d'emploi (CLE) de Hull



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

Téléphone : (819) 772-3502

Offre aux personnes dans le besoin, des programmes et des services en matière de sécurité du revenu pour combattre l'exclusion sociale et la pauvreté. Elle offre des ressources et des services aux personnes qui ont besoin d'une aide en matière d'emploi ou d'une aide de dernier recours.



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

Offre aux personnes dans le besoin, des programmes et des services en matière de sécurité du revenu pour combattre l'exclusion sociale et la pauvreté. Elle offre des ressources et des services aux personnes qui ont besoin d'une aide en matière d'emploi ou d'une aide de dernier recours.

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 s'engage à offrir, à chaque personne qui le désire, de s'intégrer à un emploi qui lui convient, par ses services et ses entreprises.

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

Organisme qui offre aux personnes sans emploi aux prises avec des problématiques multiples (physique, mentale, de sous-qualification, de sous-emploi ou d'insertion socio-économique) des services d'évaluation, d'accompagnement et des formations favorisant leur autonomie et leur cheminement vers une intégration sociale et professionnelle réussie.

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

Offre des services et des programmes pour trouver et conserver un emploi en Outaouais afin d'intégrer les personnes immigrantes à la société québécoise par leur insertion en emploi et leur intégration économique.



Lignes d'aide et d'écoute



Alcooliques anonymes

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

Téléphone : (819) 561-2002

Les Alcooliques anonymes (AA) sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des A.A.

Allôprof

Téléphone: 1 (888) 776-4455

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

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



Offre des ressources pratiques gratuites pour aider les parents à soutenir leur enfant de 6 à 17 ans dans leur parcours scolaire. Ce service propose une foule d'articles, de chroniques, de dossiers, d'outils et de vidéos produits et révisés par des spécialistes sur le site web. À l'image du service 811 en santé, Allôprof Parents permet aux parents de poser leurs questions à des professionnels tels que des orthopédagogues du lundi au jeudi de 17 h à 20 h, par téléphone ou dans la messagerie privée de sa page Facebook.

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6

Téléphone : (819) 277-3553

<http://centredaide247.com/>

centredaide247@videotron.ca



Organisme qui offre des interventions téléphoniques ou sur places, des séances de sensibilisation à la prévention du suicide, de la documentation sur le suicide ainsi que de la formation visant à prévenir et gérer la crise suicidaire. Offre aussi de l'hébergement temporaire pour les personnes traversant une période de crise ou de détresse. Pour recevoir le service d'hébergement temporaire, il faut une référence via les services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). La durée maximale de l'hébergement est de 7 jours. Les services sont confidentiels et gratuits.

Centre de détresse d'Ottawa et de la région



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

Téléphone: (613) 238-3311

Sans frais: 1 (866) 996-0991

www.dcottawa.on.ca

Service d'écoute et d'information téléphonique anonyme et confidentiel pour personnes anglophones se sentant seules ou déprimées, vivant une situation de crise ou songeant au suicide.

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>

Service téléphonique et de clavardage en ligne pour les parents qui voudraient discuter des difficultés liées au développement de leur enfant, de leur relation avec leur enfant ou de l'éducation des enfants de 0 à 20 ans. Le service est gratuit, confidentiel, accessible en tout temps et bilingue.

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

<https://jeunessejecoute.ca/>

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



Offre du soutien aux jeunes par téléphone et par texto en anglais et en français gratuitement et est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Narcotiques anonymes



Téléphone : 1(855) 544-6362

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

info@na-outaouais.org

Groupe composé d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur et qui veulent arrêter de consommer. Il n'y a pas de frais d'admission ni de cotisations pour participer.

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texte : (438) 601-1211

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



Contribue à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services téléphoniques 24 heures sur 24, d'évaluations et de références aux victimes, à la population et à toutes personnes touchées par la violence conjugale.

Suicide.ca



Téléphone : 1 (866) 277-3553

Texte : 1 (855)957-5353

<https://suicide.ca/fr>

Offre un service d'écoute téléphonique, par clavardage ou sms à propos du suicide. Offre également une application de prévention du suicide et d'autogestion de la santé mentale qui offre des outils pour améliorer le bien-être et prévenir les idées suicidaires.

Tel-Aide Outaouais



Téléphone : 1 (800) 567-9699

Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)

Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)

<http://telaideoutaouais.ca/>

Offre un service d'écoute téléphonique en français aux personnes qui ont besoin d'aide, de soutien ou de références. Les bénévoles de Tel-Aide offrent une écoute attentive, chaleureuse et empathique 24 heures sur 24.

Tel-Jeunes

TEL-JEUNES

Téléphone : 1 (800) 263-2266

Texte : (514) 600-1002

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

Service d'aide et d'écoute offert gratuitement, 24h sur 24, 365 jours par année aux jeunes âgés de 20 ans et moins sur des sujets qui les préoccupent.



Logements



Gîte Ami

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1

Téléphone : (819) 776-0134

<https://legiteami.org/>



Est un centre d'hébergement temporaire communautaire œuvrant auprès des personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale et à l'itinérance.

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

95 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R5

Téléphone: (819) 778-1325

reception_oio@videotron.ca



Organisme qui aide, supporte et accompagne les locataires qui éprouvent des difficultés ou qui sont sans logis. Aide dans la recherche de logement. Offre aussi des logements de dépannage lorsque les critères d'admissibilités sont rencontrés.

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



Visé à acquérir, construire et gérer des logements communautaires dans le but de les offrir en location à des familles fragilisées à faibles et modestes revenus.

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

Organisme qui intervient dans le domaine de l'habitation en offrant un logement et un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste.

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 spécialisé exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel : elle décide des litiges dont elle saisit, informe les citoyens sur leurs droits et obligations découlant du bail d'un logement.

Revenu Québec



Téléphone : 1 (855) 291-6463

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

Offre un aide financière d'appoint à des ménages à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur revenu au paiement de leur logement. L'aide financière peut atteindre 80 \$ par mois.

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



Offre des services gratuits afin d'informer, d'orienter et d'accompagner les personnes vivant dans une situation d'habitation à risque d'itinérance, ou dont le logement ne correspond plus à leurs besoins et qui souhaitent trouver un nouveau logement sur le marché privé.



Maisons des jeunes



Définition d'une maison de jeunes : Maison qui offre des services d'activités et d'hébergement pour les jeunes. Organise des activités et des services visant à créer un milieu de vie stimulant et adapté à la réalité et aux besoins des jeunes. Mets en place des activités de prévention visant à réduire les difficultés d'adaptation sociale chez les jeunes et développe des projets collectifs visant le développement, l'apprentissage et l'autonomie des jeunes afin de favoriser l'amélioration de leur qualité de vie.

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



Maisons de quartier



Définition d'une maison de quartier : Est un espace d'accueil et de loisirs éducatifs dans le domaine de l'animation socioculturelle, implanté dans les quartiers, villages et grandes villes, proposant aux habitants des actions sociales et socio-éducatives, des services de proximité et des activités socioculturelles.

Action- Quartiers

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



Promouvoir des activités collectives de culture, de loisirs et de sports dans le quartier de Saint-Jean-Bosco et de Wright.

Centre communautaire Entre-Nous

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



À travers l'accueil, l'invitation et l'accompagnement, le Centre communautaire Entre-Nous vise à créer des liens de solidarité et favoriser le sentiment d'appartenance au quartier en offrant des activités pour les jeunes et leurs parents.

Groupe Communautaire Deschênes

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



Milieu de vie ouvert et en interaction avec la communauté locale. Invite les personnes de tous les âges à se prendre en main dans la réalisation d'activités de loisirs et dans l'animation de projets en favorisant le développement de la communauté. L'organisme offre des ateliers culinaires, des ateliers de stimulations pour les petits, un club de devoir, des prêts de livres et de jouets.

Maison Alcide-Clément

132 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z4

Téléphone: (819) 776-1306

www.facebook.com/maisonalcideclement

maisonalcideclement@videotron.ca



Offre un lieu d'accueil, de soutien, d'écoute, de solidarité et d'implication pour toutes la famille.

Maison communautaire Daniel-Johnson

22 rue Arthur-Buies, Gatineau, J8Z 1P5

Téléphone : (819) 772-6625

mcdj@bellnet.ca



Maison d'entraide, de partage et d'implication citoyenne. L'organisme offre des activités de loisir pour les enfants, un club de devoirs, des cuisines collectives et des cafés communautaires.

Maison d'accueil Mutchmore

142 rue Mutchmore, Gatineau, J8Y 3T7

Téléphone : (819) 770-0788

<http://maisondaccueilmutchmore.ca/>

info@maisondaccueilmutchmore.ca



Accueille et écoute tous les résidents du quartier Mutchmore, de toutes cultures, origines et âges. Elle accompagne les résidents dans la réalisation de projets en facilitant l'intégration la personne et sa famille afin de briser l'isolement dans un esprit d'entraide, de partage et de respect. Elle invite les résidents à s'impliquer socialement ou politiquement. Elle offre des ateliers d'anglais, de français, des ateliers de couture, une cuisine collective, une garde-répit pour le 0-5 ans, du karaté, des cours de mise en forme, un service de friperie et plusieurs autres activités sur leur site internet.

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

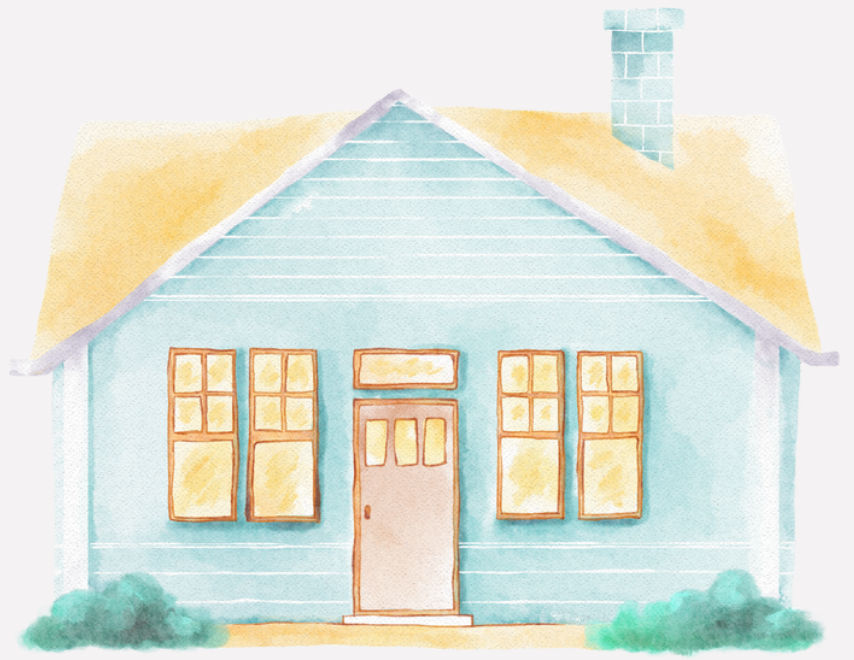
La Maison de l'Amitié de Hull



Maison de quartier qui offre du support aux personnes démunies en créant des groupes d'entraide.



Maisons d'hébergement



L'Autre Chez Soi

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



Offre un milieu de vie sécuritaire et confidentiel pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. L'organisme offre des services gratuits et bilingues, d'aide, d'hébergement, d'intervention individuelle et de groupe, d'accompagnement, de prévention, d'informations et de sensibilisation, tant à l'interne qu'à l'externe.

Le Centre Mechtilde

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



Est une ressource d'aide et d'hébergement qui accompagne dans leur cheminement vers le mieux-être, les femmes et leurs enfants vivant de la violence conjugale ou familiale ou à risque d'itinérance en offrant un milieu de vie sécuritaire et confidentiel. Elle crée des conditions favorables à des choix sains et valorisants et offre un soutien approprié à toutes les personnes hébergées pour faciliter leur intégration dans un réseau social.

Maison Unies-Vers-Femmes

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



Maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants afin de contrer la violence conjugale en s'assurant de répondre au droit à la sécurité des femmes et de leurs enfants, en leur offrant un lieu d'hébergement confidentiel et sécuritaire.

Religion



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

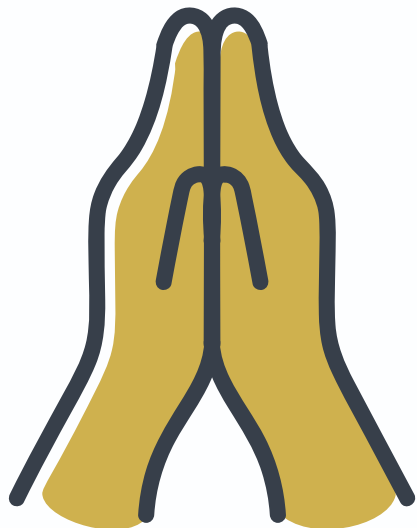
<http://www.paroissedelile.org/>

Saint-Médard

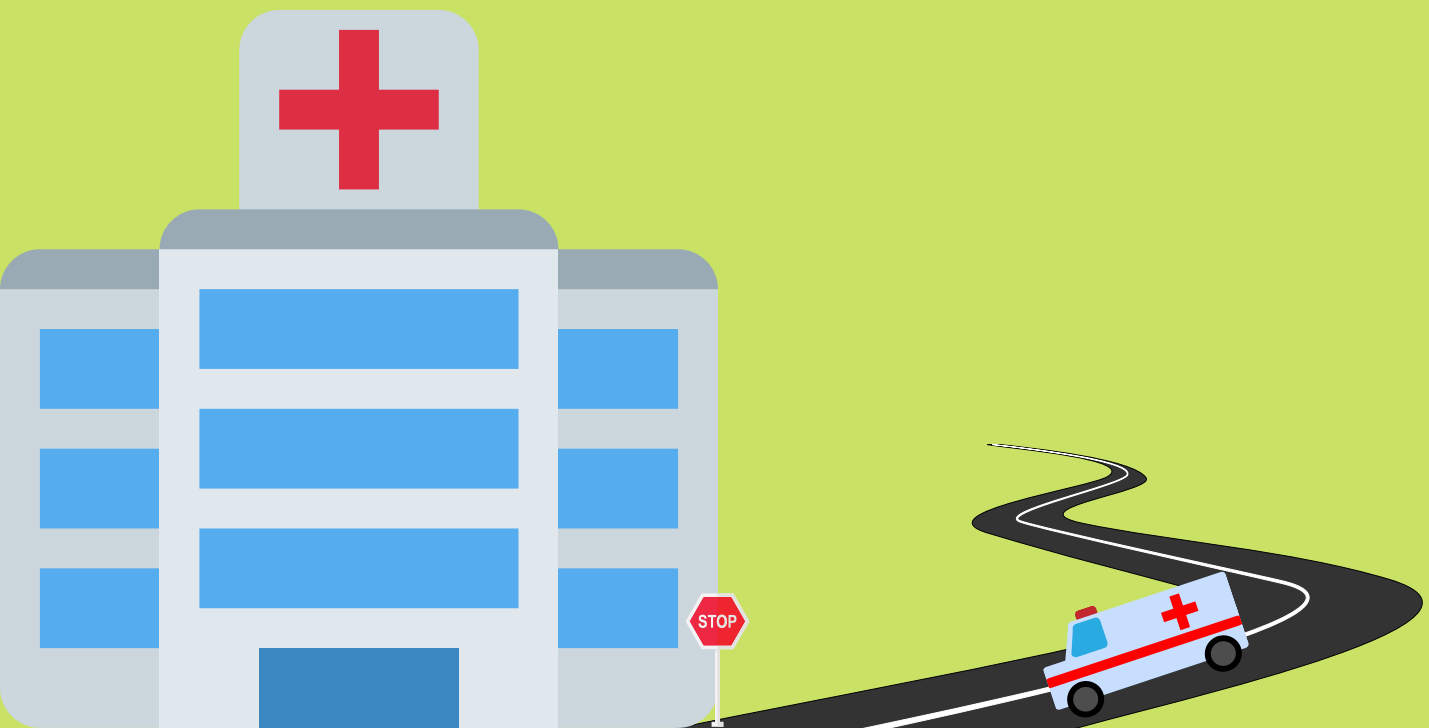
25 rue Saint-Médard, Gatineau, J9H 7E4

Téléphone : (819) 684-6760

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



Santé



911

Service d'urgence pour contacter les policiers, ambulanciers ou pompiers.

Clinique Médigo



165 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 0A7

Téléphone : (819) 282-7090

<https://cliniquemedigo.ca/>

Organisme qui offre des services de médecin de famille, d'infirmières et de professionnels aux personnes qui s'inscrivent sur la liste de la clinique. L'inscription à un médecin de famille permet une prise en charge complète de la santé du patient, de pouvoir avoir accès à son médecin de famille pour des rendez-vous médicaux, des suivis ainsi que des rendez-vous d'urgence 7 jours par semaine avec son médecin de famille ou un médecin du groupe de médecine familiale. Cet organisme offre aussi des services d'urgence ambulatoire complet (entorses, fractures, infections mineures, plaies) permettant à tous patients n'ayant pas de médecin de famille ou étant dans l'impossibilité de voir son médecin de famille de venir y consulter. L'organisme offre aussi de la médecine spécialisés (cardiologie, endocrinologie, pédiatrie, gastro-entérologie, psychiatrie, chirurgie générale).

CLSC LeGuerrier (Secteur Aylmer)



425 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 6N8

Téléphone : (819) 966-6540

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

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services de cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants.

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 

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services de cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants.

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 

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services pour les réfugiés et demandeurs d'asile, les cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants. Il offre par exemple un service d'évaluation de l'état de santé des nouveaux arrivants et des réfugiées.

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 

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services de cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants.

CLSC de Gatineau- Saint-Raymond (Secteur Hull)

92 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone : (819) 966-6525

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services de cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants.

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

Québec 

CLSC de Gatineau- Alexandre-Taché (Secteur Hull)

400 Boulevard Alexandre-Taché, Gatineau, J9M 1M5

Téléphone : (819) 966-6580

Organisme public offrant des services de première ligne en matière de santé (dispensaire, clinique) et d'assistance en matière de services comme des services pour les réfugiés et demandeurs d'asile, les cours prénataux, les soins aux nouveau-nés et la vaccination des jeunes enfants.

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

Québec 

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 

Organisme qui répond aux questions et aux inquiétudes concernant votre état de santé. Vous pouvez contacter le service d'Info-Santé par téléphone en composant le 8-1-1 option 1. Le service est offert par des professionnels de la santé en tout temps (24 heures par jour, 7 jours par semaine) à toute la population de l'Outaouais. Le service offert par Info-Santé permet de répondre à des questions courantes en matière de santé, que ce soit pour obtenir des conseils et des renseignements concernant la santé physique ou un problème psychosocial, connaître les soins qui doivent être apportés à un proche ou à soi-même ou vérifier si l'état de la personne justifie une consultation médicale.

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)

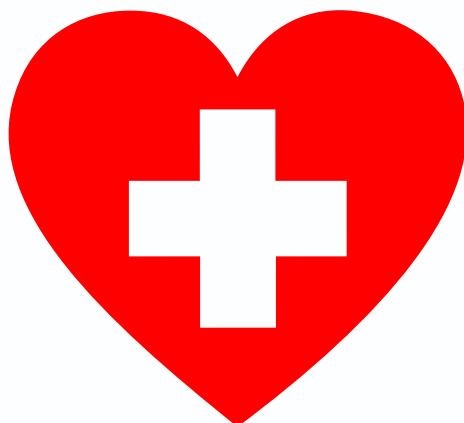
811, option 2

<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 

Améliorer l'alimentation, la santé et le bien-être des femmes enceintes qui vivent sous le seuil de faible revenu, contribuant ainsi à la santé des bébés à naître. Le programme permet d'obtenir des aliments (œufs, lait et jus d'orange) et des suppléments (vitamines et minéraux) ainsi qu'un suivi nutritionnel à partir de la 12e semaine de grossesse. L'accompagnement se fait avec une nutritionniste, une infirmière et d'autres intervenants au besoin.



Santé mentale



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

Est une ressource d'aide, d'entraide et de soutien pour les familles et amis qui accompagnent une personne adulte vivant avec un trouble majeur de santé mentale. Offre des informations et des formations sur la maladie mentale, des informations sur les ressources disponibles dans le milieu, des groupes d'entraide, des services de répit et des activités de sensibilisation.

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

Est un milieu de formation universitaire à la pratique de la psychologie pour les étudiants inscrits au doctorat. Elle offre des services psychologiques à la population de l'Outaouais et travaille en collaboration avec les partenaires du réseau de la santé de la région. Elle peut offrir des services de psychothérapie en individuel (court terme), de la psychothérapie de couple ou familiale, de l'évaluation neuropsychologique et de l'évaluation psychologique.

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



Offre une démarche individuelle ou collective, d'aide, d'accompagnement et de promotion en défense de droits, aux personnes fragilisées par un problème de santé mentale et dont les droits sont susceptibles d'être lésés.

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

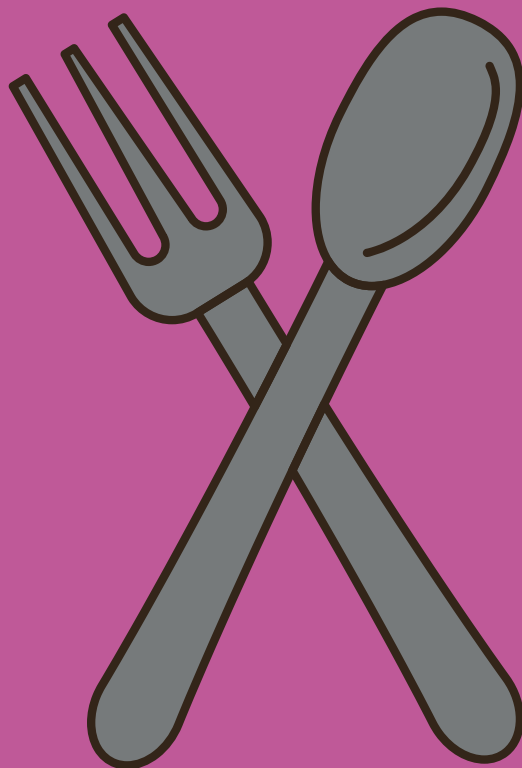
Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.



Services alimentaires



Centre Alimentaire Aylmer

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



Organisme qui répond aux besoins alimentaires de la communauté, tout en offrant des services d'aide sociale de première ligne, selon ses capacités financières et professionnelles.

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



Organisme qui offre des services au niveau de l'alimentation en offrant des repas communautaires. Ils permettent aux usagers de s'alimenter de façon saine, mais visent surtout à créer un lieu de convivialité, d'accueil et de partage. Une contribution volontaire, à la mesure des moyens de la personne, est demandée pour y avoir accès.

Frigo-partage Maison communautaire Daniel-Johnson

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



Un frigo est disponible à l'extérieur afin que les gens puissent avoir accès à de la nourriture. La quantité de nourriture dépend des personnes qui viennent donner de la nourriture dans le frigo.

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



Organisme de distribution alimentaire venant en aide aux résidents du secteur de l'Île de Hull et des environs vivant une situation de précarité financière et sociale en défendant le droit à la sécurité alimentaire.

Moisson Outaouais



Téléphone : (819) 669-2000

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

Site permettant de trouver la banque alimentaire, la soupe populaire ou le frigo-partage le plus proche de chez soi.

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>



Offre des colis alimentaires. Pour s'inscrire, vous devez appeler à leur numéro de téléphone et laisser votre nom, adresse et numéro de téléphone sur leur boîte vocale.

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>



Offre des colis alimentaires. Pour s'inscrire, vous devez appeler à leur numéro de téléphone et laisser votre nom, adresse et numéro de téléphone sur leur boîte vocale.

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>



Offre des colis alimentaires. Pour s'inscrire, vous devez appeler à leur numéro de téléphone et laisser votre nom, adresse et numéro de téléphone sur leur boîte vocale.

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/>



Maison de réconfort, d'amitié et d'espoir

Accueille toute personne vivant une situation de précarité financière, sociale ou personnelle en lui offrant le soutien et les outils nécessaires pour améliorer sa qualité de vie en offrant des repas au midi au coût de 1\$ (jusqu'à 13h30), de l'accueil, de l'écoute et des activités.

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



RCGG

Regroupement des cuisines collectives de Gatineau

Visé le développement et la consolidation des cuisines collectives dans le but d'aider les individus et les familles vivant en situation de pauvreté ou de précarité, à se nourrir adéquatement.

Services jeunesse



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



Organisme qui répond aux besoins des personnes ayant un trouble d'apprentissage et/ou un TDAH pour promouvoir leur intégration dans le réseau de l'éducation ainsi que dans la vie communautaire et professionnelle en offrant de l'information, de l'écoute active, de l'accompagnement et en donnant des conférences.

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



Accueille les enfants vulnérables, souffrants, malades, victimes, exclus ou abandonnés de la communauté, dans le but de les aider à recouvrer la santé et l'espoir et à développer leur plein potentiel dans le respect de la convention relative aux droits de l'enfant. Les services offerts sont des activités de groupes, des suivis individuels et de la thérapie.

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 à partir des signalements reçus de personnes qui ont des motifs raisonnables de croire que le développement ou la sécurité d'un jeune âgé de 0 à 17 ans est compromis.

Espace Outaouais

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

Téléphone: (819) 771-1546

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

espaceoutaouais@videotron.ca



Travaille auprès des enfants de 3 à 12 ans, avec le soutien des adultes du milieu concerné, dans le but de prévenir la violence et de les habiliter à se protéger contre toutes formes d'agression, qu'elle soit verbale, physique, psychologique, sexuelle, qu'il s'agisse de négligence ou encore d'intimidation.

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



Organisme qui permet à des jeunes âgés de 6 à 14 ans issus de familles monoparentales et aux prises avec différents problèmes d'être jumelés avec des mentors. Ces derniers sont des modèles, des confidents, des amis, voire des guides pour les Petits Frères et les Petites Sœurs qui, bien souvent, vivent dans l'isolement.



La Place 0-5 ans



Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

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

info@laplace0-5.com

Est une plateforme numérique qui vous permet en quelques clics de vous informer sur tous les services de garde reconnus du Québec et de communiquer votre intérêt à ceux de votre choix, selon vos critères. Pour s'inscrire, la première étape est de vous créer un compte sur leur site internet : <https://www.laplace0-5.com/s'inscrire-a-la-place-0-5> . La deuxième étape est de créer le compte de votre enfant tel qu'expliqué sur le site. La troisième étape est de chercher des services de garde dans votre quartier qui vous intéresse. Si un des services de garde vous intéresse, vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente et le service de garde vous contactera lorsqu'il y aura une place pour vous.

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

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

administration@valleejeunesse.ca



Organisme qui prévient le décrochage social et scolaire en offrant des services adaptés aux jeunes de l'Outaouais ainsi qu'à leurs familles. L'organisme offre des services d'hébergement, des services scolaires et des services psychosociaux.

Trait d'union Outaouais

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

Téléphone: (819) 595-1290

<http://traitdunionoutaouais.com/>



Services aux personnes autistes de la région et leurs familles pour favoriser leur intégration dans la communauté.

Services pour la famille



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

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



Organisme qui offre du support aux familles monoparentales et recomposées. Concernant les enfants entre 6 et 12 ans, ils offrent une activité lorsque les parents se séparent. Pour les parents, ils offrent plusieurs ateliers sur la connaissance de l'adolescence, du soutien psychologique, sur les habiletés parentales et sur la garde partagée. Pour les mères, ils offrent aussi un programme de pré-employabilité qui vise à les aider à avoir une meilleure qualité de vie. Pour les pères, ils offrent des cours au niveau de la parentalité.

Centre d'action bénévole-Hull

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



Organisme qui offre des cliniques d'impôts, du transport-accompagnement et des services de popote roulante (nourriture) à la population.

Centre d'activités préscolaire et familiales

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



Organisme qui offre des services éducatifs en favorisant le développement global des enfants d'âge préscolaire et en apportant des outils de soutien aux familles.

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



Organisme qui aide les victimes qui ont été témoins ou qui ont vécu une agression d'un acte criminel (vol par effraction ou tout autre crime). Les intervenants permettent aux personnes de surmonter les conséquences physiques, psychologiques et sociales. Le CAVAC peut aussi vous aider dans vos démarches pour obtenir une indemnisation pour les préjudices subis.

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/>

Offre des services de santé en matière de planification des naissances, notamment l'interruption de grossesse, dépistage de maladies transmissibles sexuellement et la contraception.

Comité Solidarité Gatineau

1096 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2R7

Téléphone : (819) 246-2029

<https://solidaritegatineauouest.ca/>



Organisme qui offre des programmes au niveau du développement de l'enfant (jeux d'enfants, aide aux devoirs), des habiletés parentales (gestion des émotions et du stress, communication non-violente), offre du soutien aux familles (retour en classe, habits de neige, cours de français) et offre des cours sur le bien-être et sur la santé et des ateliers sur la saine alimentation.

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

Visé le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, à la suite du décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

Naissance-Renaissance Outaouais

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

Téléphone : (819) 561-4499

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

info.nro@videotron.ca



Soutient les familles de l'Outaouais pendant la période entourant la naissance d'un enfant en favorisant le développement d'habiletés parentales dans le respect de leurs valeurs et de leurs droits.

L'Antre-Hulloise

16 rue Bériault, Gatineau, J8X 1A3

Téléphone: (819) 778-0997

www.antrehulloise.org

info@antrehulloise.com



Offre aux femmes un milieu d'appartenance et d'action visant l'amélioration de la condition de vie des femmes en offrant des groupes de cheminement, d'activités variées et de l'écoute téléphonique.

Les Enfants de l'espoir de Hull

120 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 2T4

Téléphone : (819) 778-5259

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

info@enfantsdelespoirhull.org



A pour principal objectif d'aider les familles appauvries éprouvant des situations difficiles afin qu'elles deviennent autonomes dans toutes les dimensions de la vie en société et dans leur milieu. Elle permet d'offrir un accompagnement aux familles, un endroit accessible aux familles, en permettant aux enfants du secteur de participer à des activités gratuitement ou à faible coût et en favorisant l'intégration des nouvelles familles dans le secteur. L'organisme offre des ateliers de français, d'anglais, des cours d'art ou de couture, des cours sur l'estime de soi, du dépannage alimentaire, des cours de cuisine multiculturelle, des activités parascolaires, des cours de théâtre et des programmes pour les enfants de moins de 5 ans.

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



Le programme CLIC OPEQ permet aux familles à faible revenu de bénéficier d'un ordinateur de table remis à neuf à un prix très abordable.

NOTE : Les individus ne peuvent pas faire de demandes par eux-mêmes; toutes les demandes doivent OBLIGATOIREMENT provenir d'un organisme ou d'une école.

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>



Offre à la population de Gatineau, une carte Accès Gatineau qui permet d'avoir recours aux services de bibliothèques et de loisirs. Plusieurs activités sont offertes sur le territoire pour la famille telles que du basket-ball, de la natation, le badminton ou bien encore du tennis. Le prix et les détails pour obtenir la carte se retrouvent sur leur site web.



Sexualité



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



Aide les femmes qui ont été agressées sexuellement et lutte contre la violence sexuelle. Par son travail d'aide directe, le CALAS soutient les femmes de 12 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel sans égard à leur origine ethnique, à leur orientation sexuelle ou à leur handicap. Tous les services sont confidentiels.

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

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



Le Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille est un organisme communautaire régional (Outaouais) sans but lucratif dont la mission consiste à offrir des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à l'abus sexuel d'enfants.

Donne-toi une chance

Donne-t♂i une chance

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

Téléphone : (819) 205-1451

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

administration@donnetoiunechance.org

Organisme qui contribue au changement social en regard à la violence conjugale et familiale en intervenant directement auprès des hommes qui sont aux prises avec une conduite violente en relation : interpersonnelle, conjugale et familiale.

Jeunesse Idem



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

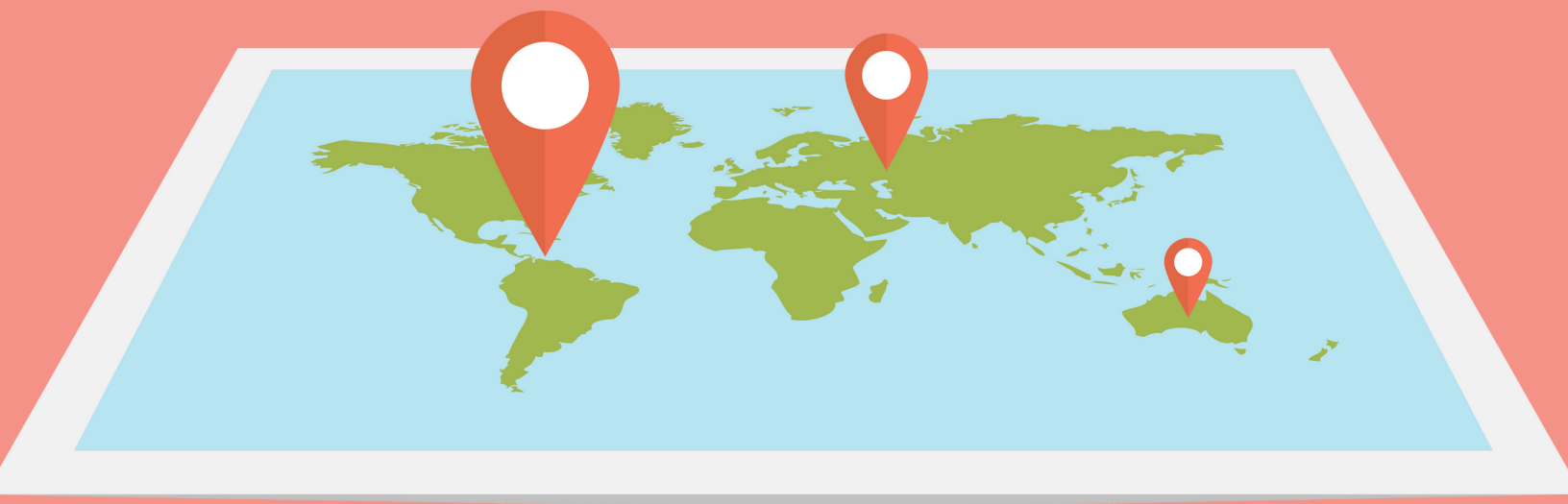
Téléphone : (819) 776-1445

www.facebook.com/jeunesseidem

erik@jeunesseidem.com

Visé à améliorer la qualité de vie des jeunes de 14 à 25 ans gais, lesbiennes, bissexuels-les, transgenres, transsexuels-les et en questionnement ainsi que de sensibiliser la population de la région de l'Outaouais face aux réalités de la diversité des orientations et des identités sexuelles.

Carte interactive



Voici une carte interactive de l'ensemble des organismes présentés dans ce guide. Pour y avoir accès, voici le lien :

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



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

Québec 