

BOTTIN DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES 2019



Partenaires du secteur Aylmer



Ensemble, pour le bien-être de notre communauté

www.aylmerpourmoi.ca



Partenaires du secteur Aylmer

Mission

Les partenaires du secteur Aylmer ont pour mission de soutenir la création et la synergie d'environnements favorables à un mode de vie sain et au développement optimal de la population et des communautés du secteur Aylmer.

Vision

Aider les résidents et les résidentes d'Aylmer à se développer et à s'épanouir pleinement au sein de la communauté.

Valeurs

Solidarité : Notre lien social d'engagement, d'entraide et de soutien mutuel pour le mieux-être de notre communauté.

Respect : Le respect mutuel constitue l'un des fondements de la paix sociale, des relations interpersonnelles et inter-organisationnelles. Il est basé sur une compréhension et un partage de la mission de chacune des organisations et de la mission des partenaires.

Engagement : Le terme engagement fait référence au passage à l'action pour changer une situation. L'action peut être individuelle ou collective, soit le fait d'un groupe de personnes (acteur collectif). L'engagement est un processus dynamique et jamais un acquis. Les éléments de l'engagement : sentiment d'être concerné, d'appartenance et de solidarité, compréhension des enjeux, volonté et sentiment de devoir agir, conviction de la pertinence de la démarche, croyance en sa possible contribution (Tirée de Communagir).

Objectifs : Améliorer la qualité de vie de la communauté d'Aylmer. Favoriser une connaissance accrue des acteurs du secteur Aylmer et des possibilités d'alliance. Outiller les acteurs locaux et faciliter la diffusion et l'appropriation de connaissances et de savoirs pratiques. Mettre en valeur les pratiques ou initiatives porteuses ou exemplaires des organismes du milieu. Faciliter le réseautage au local-régional-national et liens avec les autres tables intersectorielles.

Présentation du bottin

L'idée de ce bottin des ressources a débuté lors d'un sondage auprès des divers organismes qui interviennent auprès de parents et d'enfants. Ils se sont rendus compte de l'importance de tisser des liens entre les divers partenaires pour former une communauté. L'objectif de ce document est de répertorier l'ensemble des services offerts aux familles à Aylmer afin de mieux outiller les intervenants et les familles en ce qui a trait aux ressources du milieu.



FAMILLE ET SANTÉ	4
SERVICES DE GARDE	12
ÉCOLE ET FORMATIONS AUX ADULTES	13
SPORT, CULTURE ET LOISIRS	15
JEUNES	15
HOMMES	18
FEMMES	19
AÎNÉS	21
AIDE ALIMENTAIRE	24
FRIPERIES	26
LOGEMENT	27
TRANSPORT	28
EMPLOI	28
FINANCE ET AIDE JURIDIQUE	30
NOUVEAUX ARRIVANTS	32
AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS	33
ENGLISH SERVICES	38
RESSOURCES-SECOURS	42



FAMILLE ET SANTÉ

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR L'ÉDUCATION À DOMICILE (AQED)

Téléphone : 514-940-5334

Courriel : soutien@aqed.qc.ca et **Site web :** www.aqed.qc.ca
Pas besoin de diplôme particulier pour enseigner à son enfant. Il est par contre essentiel d'être animé par le désir de s'impliquer dans son éducation. L'association vous aide dans vos démarches

APICA—Destination rue Principale

115 rue principale, Gatineau, J9H 3M2

Téléphone : 819-685-1823

Courriel : info@apica.ca

Site web : www.apica.ca

Offrir des événements et activités familiales gratuites sur la rue Principale d'Aylmer pour faire découvrir les commerces locaux.

ASSOCIATION DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE L'OUTAOUAIS

85 boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3W6

Téléphone : 819-771-3269

Site web : www.afmro.ca

Services professionnels en matière de rupture et de réorganisation familiale.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LUCY-FARIS AYLNER

115 rue Principale, Gatineau, J9H 3M2

Téléphone : 819 685-5009

Site web : www.gatineau.ca

Offrir des services de prêts de livres, d'animation, de contes et d'histoires variées.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

CAP SANTÉ OUTAOUAIS

92, boulevard Saint-Raymond, bureau 304, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone : 819-771-2277 ou 1-800-363-0718

Télécopieur : 819-771-5566

Site web : www.capsante-outaouais.org

Promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités.

CENTRE ALIMENTAIRE AYLNER

67 rue du Couvent, Gatineau, , J9H 6A2

Téléphone : 819-684-0163

Courriel : centrealimentaire-dir@videotron.ca

Site web : www.centrealimentaireaylmer.org

Développer diverses initiatives visant à contrer le processus d'appauvrissement (Familles en action, magasins partage de Noël, etc.).

CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS

175 rue Front, Gatineau, J9H 5S9

Téléphone : 819-684-2236

Courriel : ccencoordo@bellnet.ca

Facebook : Centre communautaire Entre-Nous

Visé à créer des projets et des liens de solidarité entre les résidents du quartier MacLeod et des environs.

CENTRE D'ACTIVITÉS PRÉSCOLAIRES ET FAMILIALES

122 rue Berri, Gatineau, J8Y 4H8

Téléphone : 819-776-0114

Courriel : capf@bellnet.ca

Site web : www.centreprescolaire.ca

Services éducatifs favorisant le développement de l'enfant d'âge préscolaire.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS (CAF)

1312 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2M7

Téléphone : 819-561-5196

Courriel : lecaf@videotron.ca

Site web : www.centredanimationfamiliale.mozello.com

Offrir un lieu accueillant où chaque personne peut trouver écoute, soutien et entraide afin d'améliorer sa qualité de vie.

CENTRE D'INTERVENTION EN ABUS SEXUELS POUR LA FAMILLE

92 boulevard Saint-Raymond, bureau 400, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone : 819-595-1905

Sans frais : 1-855-595-1905

Courriel : info@ciasf.org

Site web : <http://www.ciasf.org>

Offrir des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à l'abus sexuel d'enfants.

CENTRE DE RESSOURCEMENT POUR LA FAMILLE DE L'OUTAOUAIS

750 chemin du Fort, Val-des-Monts, J8N 1A2

Téléphone : 819-457-4066 ou 819-230-4066

Courriel : direction@crfo.ca

Site web : www.crfo.ca

Offrir des séjours de répit et de ressourcement aux familles de l'Outaouais, à des prix abordables.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

CENTRE DE SERVICES AMBULATOIRES EN PÉDIATRIE DE L'OUTAOUAIS

500 boulevard de l'Hôpital, local 102, Gatineau, J8V 2P5

Téléphone : 819-966-6388

Site web : www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/a-la-recherche-dun-medecin/centre-de-service-ambulatoire-en-pediatrie-de-loutaouais/

Clinique d'urgence pour enfant de 0-17 ans.

Ouverte de 8h30 à 18h00 du lundi au vendredi et de 8h30 à 16h00 les fins de semaines et les jours fériés.

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'OUTAOUAIS (CISSO)

425 rue Le Guerrier, Gatineau, J9H 6N8 (CLSC)

Site web : www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca

Téléphones :

Centre de prélèvements : 819-966-6545

Services de Santé courants : 819-966-6548 poste 5

Clinique Jeunesse Gatineau Hull Aylmer : 819-966-6569

Accueil social (AAOR) : 819-966-6540 poste 7132

Comité des usagers : 819-966-6200 poste 5909

ENTRAIDE FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS

396 rue Notre-Dame, Gatineau, J8P 1L5

Téléphone : 819-669-0686

Courriel : dg@entraidefamiliale.com

Site web : www.entraidefamiliale.wordpress.com

Offrir des services d'entraide, du matériel gratuit ou à prix abordable pour des personnes et des familles à faible revenu.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

ESPACE OUTAOUAIS

194 boulevard Saint-Joseph, suite 200, Gatineau, J8Y 3W9

Téléphone : 819-771-1546

Courriel : espaceoutaouais@videotron.ca

Site web : www.espacesansviolence.org

Assurer une enfance sécuritaire et sans violence.

FONDATION OLO

550 rue Sherbrooke Ouest, Tour Est, bureau 230, Montréal, H3A 1B9

Téléphone : 1-888-656-6372

Site web : www.fondationolo.ca

Aider les enfants à naître en santé et à connaître un bon départ dans la vie grâce à des gestes et un soutien alimentaire adaptés.

GRANDS-FRÈRES ET GRANDES-SŒURS DE L'OUTAOUAIS

195 rue Deveault, unité 3, Gatineau, J8Z 1S7

Téléphone : 819-778-0101

Courriel : dons@gfgso.com

Site web : www.outaouais.bigbrothersbigsisters.ca/fr/

Offrir des programmes de mentorat aux jeunes et aider les familles dans le besoin.

GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES

57 chemin Vanier, Gatineau, J9H 1Z4

Correspondance : 25 rue Saint-Médard, Gatineau, J9H 1Z4

Téléphone : 819-684-7999

Télé. Maison des jeunes : 819 684-2953

Courriel : gcd_coordo@hotmail.com

Site web : www.groupecommunautairedeschenes.com

S'impliquer dans la réalisation d'activités afin de favoriser le sentiment d'appartenance et ainsi contribuer au développement de la communauté.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

INFO SANTÉ ET INFO SOCIAL

Téléphone : 8-1-1

Service gratuit de références et de conseils pour des questions d'ordre médical ou psychosocial donnés par des professionnels.

LE BOTTIN-Ressources pour la famille et la petite enfance

9-103 rue Georges, Gatineau, J8M 1A1

Téléphone : 819-986-7126 ou 1-888-986-7126

Courriel : lebottin@educatout.com

Site web : <https://www.educatout.com/lebottin/index.html>

Soutenir les intervenants en petite enfance et les parents de jeunes enfants dans leurs actions au quotidien.

LIGNE PARENTS

C.P. 186 Succursale Place d'Armes, Montréal, H2Y 3G7

Téléphone : 1-800-361-5085

Site web : www.ligneparents.com

Offrir un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans au Québec. Trouver un soutien ponctuel en vue de la résolution de leurs problèmes, des réponses à leurs questions et une aide précieuse en situation de crise.

MAISON DE LA FAMILLE DE GATINEAU

101 avenue Gatineau, Gatineau, J8T 4J4

Téléphone : 819-568-6830

Courriel : info@maisonfg.org

Site web : www.maisonfg.org

Offrir des services et des activités d'apprentissage et de prévention visant à améliorer le mieux-être des familles.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

MAISON DE NAISSANCE DE L'OUTAOUAIS

76 avenue Gatineau, Gatineau, J8T 4J4

Téléphone : 819-966-6585

Courriel : 07_cisso_MDN@ssss.gouv.qc.ca

Site web : www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/avoir-un-enfant/maison-de-naissance-de-loutaouais/

Offrir des services et accompagnement aux futures mamans.

NAISSANCE RENAISSANCE OUTAOUAIS

115 boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : 819-561-4499 ou 819-561-5248

Site web : www.nroutaouais.ca

Soutenir 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.

NAITRE ET GRANDIR

2001, av. McGill College, bureau 1000, Montréal, H3A 1G1

Site web : naitreetgrandir.com

Soutenir quotidiennement les parents québécois dans leur rôle auprès de leur enfant, dès la conception jusqu'à 8 ans.

OPÉRATION HABIT DE NEIGE OUTAOUAIS

448 Rue Pointe-Gatineau, porte 1, Gatineau, QC J8T 2B7

Téléphone : 819-665-1442

Courriel : habideneige.outaouais@gmail.com

Site web : www.habitneigeoutaouais.com

Permettre aux enfants et aux jeunes de l'Outaouais provenant de familles à faible revenu de passer l'hiver au chaud, d'être actifs et de se sentir inclus.



FAMILLE ET SANTÉ (SUITE)

PARTENAIRES DU SECTEUR AYLNER

115, rue Principale, 3e étage, unité 356, Gatineau, J9H 3M2

Téléphone : 819-557-1775

Courriel : partenairesaylner@videotron.ca

Site web : www.aylnerpourmoi.ca

Soutenir la création et la synergie d'environnements favorables à un mode de vie sain et au développement optimal de la population et des communautés du secteur Aylmer.

PSYCHOLOGUES CONSULTANTS Y2

125 rue Wellington, Gatineau, J8X 2J1

Téléphone : 819-777-7744

Sans frais : 1-866-574-7744

Télécopieur : 819-777-7759

Site web: www.y2cp.com/fr/

Offrir des services psychologiques et de gestion des ressources humaines dans les deux langues officielles à une large gamme de clients dans la région de la Capitale Nationale et à travers le pays.

SAINT-VINCENT DE PAUL AYLNER

117 rue Front, Gatineau, J9H 5S9

Téléphone : 819-685-1343

Offrir un service d'approvisionnement de vêtements et autres matériaux à faibles coûts.



SERVICES DE GARDE

AGENCE GARDIENNE OUTAOUAIS

Téléphone : 819-661-6107

Courriel : gardienneoutaouais@hotmail.com

Facebook : Agence Gardienne Outaouais

Faire le lien entre les familles et les gardiennes de la région de l'Outaouais. Trouver une gardienne fiable, mature et responsable!

BUREAU COORDONNATEUR LA RIBAMBELLE D'AYLNER

400 chemin McConnell, Gatineau, J9J 3M2

Téléphone : 819-682-8897 poste 225

Courriel : michelemorin@cpelaribambelle.com

Site web : http://www.cpelaribambelle.com

Offrir des services de garde à l'image de la famille et développer des services complémentaires qui favorisent l'épanouissement de l'enfant.

LA PLACE 0-5

Téléphone : 514-270-5055

Sans frais : 1-844-270-5055

Courriel : info@laplace0-5.com

Site web : www.laplace0-5.com

C'est le guichet unique d'accès aux services de garde, qui met en lien les parents qui sont à la recherche d'une place pour leur enfant et les services de garde du Québec.

MA GARDERIE

Site web: www.magarderie.com

Offrir un réseau d'informations en ligne sur les services de garde et sur la disponibilité des places en garderie du Québec.



ÉCOLES ET FORMATIONS AUX ADULTES

COMMISSION SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS

225 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T3

Téléphone : 819-771-4548

Courriel : reception@cspo.qc.ca

Site web : <http://www.cspo.qc.ca/>

COMMISSION SCOLAIRE WESTERN QUÉBEC

15 rue Katimavik, Gatineau, J9J 0E9

Téléphone : 819-684-2336

Sans frais : 1-800-363-9111

Site web : www.westernquebec.ca/fr/accueil/

CENTRE D'ÉDUCATION AUX ADULTES DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS (CEAPO)

30 boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1R6

Téléphone : 819-771-2503

Courriel : ceapo@cspo.qc.ca

Site web : www.ceapo.cspo.qc.ca

CENTRE L'ARRIMAGE (CEAPO-Immeuble à Aylmer)

450 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 7J1

Téléphone : 819 771-2503 poste 868 740 (pour inscription), de 9h à 11h et de 13h à 15h du lundi au vendredi.

Courriel : scr.arrimage.ceapo@cspo.qc.ca

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE L'OUTAOUAIS

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

Téléphone : 819 771-0863

Courriel : cfp.outaouais@cspo.qc.ca

Site web : www.ecolemetiersasticou.cspo.qc.ca/



ÉCOLES ET FORMATIONS AUX ADULTES (SUITE)

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE COMPÉTENCES OUTAOUAIS

361 boulevard Maloney Ouest, Gatineau, J8P 7E9

Téléphone : 819-643-2000, de 7h45 à 11h30 et de 12h30 à 16h, du lundi au vendredi

Courriel : cco-maloney@csdrapeurs.qc.ca

Site web : www.csdrapeurs.qc.ca

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE VISION-AVENIR

30 boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1R6

Téléphone : 819 771-7620 poste 860 700

Courriel : centre.vision-avenir@cspo.qc.ca

Site web : www.visionavenir.cspo.qc.ca

SERVICE RÉGIONAL DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE EN OUTAOUAIS

69 rue Marengère, Gatineau, J8T 3T7

Téléphone : 819-568-7936

Courriel : communicationfp@csdrapeurs.qc.ca

Site web : www.imaginetoi.ca

CÉGEP DE L'OUTAOUAIS

333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, J8Y 6M4

Téléphone : 819 770-4012

Sans frais : 1 866 770-4012

Site web : cegepoutaouais.qc.ca



SPORT, CULTURE ET LOISIRS

VILLE DE GATINEAU (Centre de services d'Aylmer)
115 rue Principale, 2e étage, Gatineau, J9H 3M2

Téléphone : 311 ou 819 595-2002

Téléphone Sans Frais : 1 866 299-2002

Site web : www.ville.gatineau.qc.ca

Développer et promouvoir des activités culturelles, récréatives et sportives variées. Il est également possible de s'inscrire au programme *Accès loisirs et culture*, sur présentation de la *Carte Accès Gatineau*, pour obtenir des places gratuites à des activités. Toutefois, les places sont limitées.

JEUNES

AVENUE DES JEUNES (HÉBERGE-ADO)

10 rue Bériault, Gatineau, J8X 1A3

Téléphone : 819-778-0634

Télocopieur : 819-778-0191

Courriel : infoadj@avenuedesjeunes.com

Site web : www.avenuedesjeunes.com

Accompagner les jeunes dans leur cheminement afin d'améliorer leur qualité de vie. Offrir des services d'hébergement pour les jeunes vivant des difficultés.

CENTRE ALIMENTAIRE AYLMEYER

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : 819-684-0163

Courriel : centrealimentaire-dir@videotron.ca

Site web : www.centrealimentaireaylmer.org

Le Centre propose plusieurs ateliers pour initier les jeunes de 12 ans et plus à la cuisine et à la saine alimentation.



JEUNES (SUITE)

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'OUTAOUAIS (CISSO)

Clinique Jeunesse Gatineau, Hull, Aylmer
425 rue Le guerrier, Gatineau, J9H 6N8

Prise de rendez-vous: 819-966-6569

Site web: www.cisss-outaouais.gouv.qc.ca

Services de:

- Dépistage et traitement d'ITSS asymptomatique
- Dépistage et traitement des partenaires asymptomatiques
- Référence au besoin à une infirmière praticienne spécialisée (pour les cas symptomatiques)
- Counseling sur les pratiques sexuelles sécuritaires
- Distribution de condoms
- Vaccination contre le VPH et hépatites pour la clientèle répondant aux critères du Protocole d'immunisation du Québec
- Initiation, changement et renouvellement d'une contraception orale
- Injection de Depo-Provera
- Contraception d'urgence (pilule du lendemain)
- Test de grossesse

Confidentiel pour les usages de 14 ans à 24 ans

VALLÉE JEUNESSE

111, rue de Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : 819-778-8550

Courriel : administration@valleejeunesse.ca

Site web : www.valleejeunesse.ca

Prévenir le décrochage social et scolaire en offrant des services adaptés aux jeunes de l'Outaouais ainsi qu'à leurs familles.



JEUNES (SUITE)

GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES

57 chemin Vanier, Gatineau, J9H 1Z4

Correspondance: 25 rue Saint-Médard, Gatineau, J9H 1Z4

Téléphone : 819 684-7999

Télé. Maison des jeunes : 819 684-2953 (soir)

Courriel : gcd_coordo@hotmail.com

Site web : www.groupecommunautairedeschenes.com

Les petits cooks : Atelier culinaire pour les enfants de 4 à 10 ans.

MAISON DES JEUNES LES DESCHÊNÉS

26 rue Arthur-Whelan, Gatineau, J9H 2A5

Téléphone : 819-778-0634 (jour) ou 819-684-2953 (soir)

Courriel : infomdj@avenuedesjeunes.com

Site web : www.avenuedesjeunes.com

Offrir des activités et services visant à créer un milieu de vie stimulant et adapté à la réalité et aux besoins des jeunes.

MAISON DES JEUNES AU PIC D'AYLMER

175 rue Front, Gatineau, J9H 5S9

Téléphone : 819-778-0634 (jour) 819-684-2236 (soir)

Courriel : infomdj@avenuedesjeunes.com

Site web : www.avenuedesjeunes.com

Offrir des activités et services visant à créer un milieu de vie stimulant et adapté à la réalité et aux besoins des jeunes.

SERVICE ANIMATION JEUNESSE DE L'OUTAOUAIS

67 montée Saint-André, Saint-Sixte, J0X 3B0

Téléphone : 819-985-2711

Courriel : info@sajo.qc.ca

Site web : www.sajo.qc.ca

Favoriser le développement intégral des jeunes en mettant à leur disposition un site, des installations et des ressources appropriées.



HOMMES

MEN & HEALING

1300 Carling Avenue, Suite 209, Ottawa, K1Z 7L2

Téléphone : 613-482-9363

Télécopieur : 613-701-0379

Courriel : info@menandhealing.ca

Site web : www.menandhealing.ca

Offrir des services de conseil pour les hommes, par des psychothérapeutes accrédités, qui sont conçus pour répondre à leurs besoins d'une manière qui parle aux hommes.

RÉSEAU HOMME QUÉBEC

Téléphone : 613-235-0506

Sans frais : 1-877-908-4545 poste 255

Courriel : outaouais@rhquebec.ca

Site web : www.rhquebec.ca

Offrir des services et des groupes d'entraide pour hommes ainsi que des environnements propices à s'exprimer, à briser leur isolement et, par leurs réflexions partagées, à se soutenir mutuellement dans leur démarche de croissance et d'affirmation.

DONNE-TOI UNE CHANCE

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

Téléphone : 819-205-1451

Télécopieur : 819-205-4458

Courriel : administration@donnetoiunechance.org

Site web : www.donnetoiunechance.org

Contribuer au changement social en regard à la violence conjugale et familiale en intervenant directement auprès des hommes qui sont aux prises dans cette dynamique.

FEMMES



ASSOCIATION DES FEMMES IMMIGRANTES DE L'OUTAOUAIS (AFIO)

109 rue Wright, unité 009, Gatineau, J8X 2G5

Téléphone : 819-776-6764

Courriel : info@afio.ca

Site web : www.afio.ca

Offrir des services afin de favoriser l'intégration sociale, culturelle et économique des femmes immigrantes et de leur famille dans la société d'accueil.

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

CP 1872, succursale Hull, Gatineau, J8X 3Z1

Téléphone : 819-771-1773

Sans frais : 1-866-757-7757

Courriel : calas@bellnet.ca

Site web : www.calas.ca

Soutenir les femmes de 12 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel.

CLINIQUE DES FEMMES DE L'OUTAOUAIS

228 boulevard Saint-Joseph, bureau 201, Gatineau, J8Y 3X4

Téléphone : 819-778-2055

Site web : www.cliniquedesfemmes.com

Offrir des services de santé en matière de planification des naissances, notamment l'interruption volontaire de grossesse et la contraception.

FEMMES (SUITE)



OPTION FEMMES EMPLOI

365 boulevard Gréber, bureau 203, Gatineau, J8T 5R3

Téléphone : 819-246-1725

Télécopieur : 819-246-3884

Courriel : ofe@femmesemploi.qc.ca

Site web : www.optionfemmesemploi.qc.ca

Offrir des services de développement professionnel et d'entrepreneuriat aux femmes de l'Outaouais dans le but de favoriser leur autonomie économique.

L'AUTRE CHEZ SOI

Téléphone : 819-685-0006

Courriel : directionlautrechezsoi@gmail.com

Site web : www.lautrechezsoi.com

Aider et héberger les femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants.

LE GROUPE ENTRE-FEMMES DE L'OUTAOUAIS

115 boulevard Sacré-Cœur, bureau 208, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : 819-776-3694

Courriel : info@entre-femmes.ca

Site web : www.entre-femmes.ca

Offrir des activités aux femmes afin de briser leur isolement et améliorer leur qualité de vie.

NAISSANCE RENAISSANCE OUTAOUAIS

115 boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : 819-561-4499 ou 819-561-5248

Site web : www.nroutaouais.ca

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

AÎNÉS



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ACCÈS (CABA)

67 rue Principale, Gatineau, J9H 3L4

Téléphone : 819-684-2242

Télocopieur : 819-682-2641

Courriel : cab.acces@videotron.ca

Site web : www.cabaccès.ca

Participer activement à l'amélioration de la qualité de vie au maintien à domicile des personnes âgées et dans le besoin.

CORPORATION DE L'ÂGE D'OR D'AYLMER

30 rue Court, Gatineau, J9H 4L6

Téléphone : 819-557-0654

Courriel : andrenicole@videotron.ca

Facebook : Corporation de l'Âge d'Or d'Aylmer

Vise l'épanouissement des personnes âgées de 50 et plus par des activités de toutes sortes, 5 jours par semaines.

SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'OUTAOUAIS

440 boulevard Maloney Ouesr, Gatineau, J8P 3W1

Téléphone : 819-777-4232 (bureau fermé entre 12h et 13h)

Sans frais : 1-887-777-0888

Courriel : saoq@saoq.org

Site web : www.saoq.wpengine.com/publications/

Soutenir, aider et accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, leurs familles et leurs proches.

LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE AIDE ABUS AÎNÉS

Téléphone : 1-888-489-2287 (sans frais)

Courriel : ligneaideabusaines@ssss.gouv.ca

Site web : www.aideabusaines.ca

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

AÎNÉS (SUITE)



LIGNE INFO-AIDANT (L'APPUI)

Téléphone : 1-855-852-7784 (sans frais)

Courriel : info-aidant@lappui.org

Site web : www.lappui.org/Trouver-des-ressources/Service-Info-aidant

Offrir un service téléphonique gratuit et confidentiel d'écoute, d'information et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés.

OFFICE D'HABITATION DE L'OUTAOUAIS

227 Chemin de la Savane, Gatineau, J8T 1R5

Téléphone : 819-568-0033

Courriel : info@ohoutaouais.ca

Site web : www.omhgateau.qc.ca

Intervenir dans le domaine de l'habitation en offrant un milieu de vie de qualité aux personnes aînées à revenu faible ou modeste.

REMUE-MÉNAGE DE L'OUTAOUAIS

10 rue Noël, bureau 110, Gatineau, J8Z 3G5

Téléphone : 819-778-2461

Courriel : rmo@rmo.ca

Site web : www.rmo.ca/newsite/

Favoriser le maintien à domicile et participer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées, handicapées et en difficulté.



AÎNÉS (SUITE)

ENTRAIDE-DEUIL

115 boulevard Sacré-Cœur, bureau 202, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : 1-866-770-4814

Courriel : direction@entraide-deuil.qc.ca

Site web : www.entraide-deuil.qc.ca/

Venir en aide aux personnes qui vivent un deuil.

FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR OUTAOUAIS

5-B rue St-Arthur, Gatineau, J8T 0C3

Téléphone : 819-777-5774 ou 1-887-777-0888 (sans frais)

Courriel : admin@fadoqoutaouais.qc.ca

Site web : www.fadoq.ca/outaouais/?region-selected=outaouais

Visé à sensibiliser les aînés aux abus et aux fraudes : séances d'informations avec des professionnels et des policiers qui leur donnent des conseils de prévention.

HABITATIONS PARTAGÉES DE L'OUTAOUAIS

331 boulevard Cité-des-jeunes, bureau 109, Gatineau, J8Y 6T3

Téléphone : 819-771-6576

Courriel : hpou@videotron.ca

Site web : www.habitationspartagees.ca

Maintenir les personnes âgées à domicile et améliorer leur qualité de vie ainsi que celle des adultes désirant cohabiter sous le même toit.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

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

Téléphone : 819-205-7705

Courriel : administration@lappuioutaouais.org

Site web : www.lappui.org/outaouais/

Soutenir les proches aidants qui fournissent sans rémunération des soins et du soutien régulier à domicile à des personnes aînées ayant une incapacité significative.



AIDE ALIMENTAIRE

CENTRE ALIMENTAIRE AYLNER

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : 819-684-0163

Courriel : centrealimentaire-dir@videotron.ca

Site web : www.centrealimentaireaylmer.org

Facebook : Centre alimentaire Aylmer

Le centre alimentaire d'Aylmer a pour objectif de développer diverses initiatives (Familles en action, magasins partage de Noël, etc.) visant à répondre aux besoins alimentaires grandissant des personnes qui sont en situation de pauvreté et de contrer le processus d'exclusion sociale et de faire tomber les préjugés.

CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS

175 rue Front, Gatineau, J9H 5S9

Téléphone : 819-684-2236

Courriel : ccencoordo@bellnet.ca

Facebook : Centre communautaire Entre-Nous

Le Centre communautaire Entre-Nous est une maison de quartier, ouverte à l'ensemble de la population des communautés McLeod, des Cèdres, du Vieux-Aylmer et des environs. 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. Ainsi, il encourage les activités et les projets créés PAR les résidents POUR les résidents. De cette manière, il assure le développement du pouvoir d'agir collectif des citoyens et l'amélioration de la qualité de vie des gens.



AIDE ALIMENTAIRE (SUITE)

ESCOUADE ANTI-GASPILLAGE

180 boulevard Mont-Bleu, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : 819-771-8391 poste 261

Courriel : escouadealimentaire@tcfds.org

Facebook : Escouade anti-gaspillage alimentaire

L'Escouade anti-gaspillage alimentaire a été créée par les membres de la Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais. Elle a pour mission de récupérer les surplus agricoles et les invendus alimentaires afin de lutter contre la faim. Ce surplus et ces invendus sont triés par des bénévoles et transformés dans les cuisines collectives, ils sont aussi en libre-service dans des frigos anti-gaspillage ou distribués dans les organismes communautaires.

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ DU MARCHÉ MOBILE DE GATINEAU

Téléphone : 819-771-8391 poste 238

Courriel : mmg.coop@outlook.com

Site web : www.marchemobilegatineau.ca

Le marché mobile de Gatineau est une initiative d'un groupe de partenaires gatinois qui souhaitent améliorer l'accessibilité à des aliments sains et frais à des prix abordables sur le territoire de Gatineau. C'est un marché alimentaire sur roues qui offre des produits frais et santé à moindre coût près de chez vous. Consultez leur site pour connaître les heures de passage dans le secteur d'Aylmer.



AIDE ALIMENTAIRE (SUITE)

POPOTE ROULANTE

59 rue Bancroft, Gatineau, J9H 4N6

Téléphone : 819-664-2529

Offrir des repas chauds livrés à domicile aux personnes âgées, malades ou incapables de subvenir à leurs besoins alimentaires.



FRIPERIE

COMPTOIR NOTRE-DAME

56 Rue Principale, Gatineau, J9H 3L3

Téléphone : 819-684-0754

Les comptoirs de la Société de Saint-Vincent de Paul offrent une alternative d'achat équitable et peu commune: des prix réduits sur des vêtements et des accessoires, neufs ou usagés. Les profits des ventes sont redistribués exclusivement aux démunis en dons de nourriture, de meubles et/ou de médicaments.

JARS MODE

117 rue Front, Gatineau, J9H 5S9

Téléphone : 819-557-7268

Courriel : jarsmode@gmail.com

Offrir un service distinctif et personnalisé à notre clientèle et être le premier à l'esprit quand il s'agit de la mode de dernières tendances.



LOGEMENT

LES ŒUVRES ISIDORE OSTIGUY

95 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R5

Téléphone : 819-778-1325

Venir en aide aux personnes et prioritairement aux familles ayant des problèmes de logement.

LOGEMEN'OCCUPE

10 rue du Curé-André-Préseault, Gatineau, J8T 6N8

Téléphone : 819-246-6644

Courriel : bureau@logemenoccupe.org

Site web : www.logemenoccupe.org

Militer pour le droit au logement.

MON CHEZ NOUS INC.

808 Boulevard Maloney Est, Gatineau, J8P 0J8

Téléphone : 819-669-6032

Courriel : logement@moncheznousinc.ca

Site web : www.moncheznousinc.ca

Offrir et gérer des logements qui sont accessibles financièrement avec un soutien communautaire.

OFFICE D'HABITATION DE L'OUTAOUAIS

227 Chemin de la Savane, Gatineau, J8T 1R5

Téléphone : 819-568-0033

Courriel : info@ohoutaouais.ca

Site web : www.omhgateau.qc.ca

Intervenir dans le domaine de l'habitation en offrant un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste.



LOGEMENT (SUITE)

RÉGIE DU LOGEMENT

170 rue Hôtel-de-Ville, Édifice Jos-Montferrand, 4e étage, bureau 4.100, Gatineau, J8X 4C2

Téléphone : 1-800-683-2245

Site web : www.rdl.gouv.qc.ca/fr

Renseigner sur les droits et les obligations en lien au logement.

TRANSPORT



SOCIÉTÉ DE TRANSPORT DE L'OUTAOUAIS (STO)

111 rue Jean-Proulx, Gatineau, J8Z 1T4

Téléphone : 819-770-3242

Relais Bell (personnes malentendantes) : 1-800-855-0511

Site web : www.sto.ca

Offrir le service de transport en commun sur l'ensemble du territoire de la ville de Gatineau, soit les secteurs Buckingham, Masson-Angers, Gatineau, Hull et Aylmer, ainsi que le centre-ville d'Ottawa.

EMPLOI



CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI DE L'OUTAOUAIS

350 boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T9

Téléphone : 819-561-7712

Courriel : info@cjeo.qc.ca

Site web : www.cjeo.qc.ca

Soutenir la recherche d'emploi, l'orientation scolaire et professionnelle.



EMPLOI (SUITE)

LA RELANCE OUTAOUAIS

270 boulevard des Allumettières, Gatineau, J8X 1N3

Téléphone : 819-770-6444, de 8h à 12h et de 13h à 16h du lundi au vendredi.

Pour les personnes malentendantes : 1-800-855-0511

Site web : www.larelance.ca

Favoriser l'intégration à l'emploi grâce à une approche de développement économique, social et environnemental.

MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE

456 boulevard de l'Hôpital, Gatineau, J8T 8M5

Téléphone : 819-568-6500

Site web : www.mess.gouv.qc.ca

Offrir aux personnes dans le besoin les programmes et services existant en matière de sécurité du revenu pour combattre l'exclusion sociale et la pauvreté.

RÉSEAU OUTAOUAIS

200-109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : 819-770-7129

Courriel : reseauoutaouais@videotron.ca

Site web : www.reseauoutaouais.qc.ca

Offrir aux personnes sans emploi des services multiples que ce soit en terme d'évaluation, d'accompagnement ou de formation pour favoriser leur autonomie et leur cheminement vers une intégration sociale et professionnelle réussie.



EMPLOI (SUITE)

SERVICE INTÉGRATION TRAVAIL OUTAOUAIS

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

Téléphone : 819-776-2260

Courriel : info@sito.qc.ca

Site web : www.sito.qc.ca

Aider à l'intégration des personnes immigrantes à la société québécoise en favorisant leur insertion en emploi et leur intégration économique.

CENTRE LOCAL D'EMPLOI D'AYLMER (CLE)

420 boulevard Wilfrid-Lavigne, bureau 6, Gatineau, J9H 6W7

Téléphone: 819-682-0362

Sans frais: 1-800-567-9678

Offrir aux personnes dans le besoin les programmes et les services existant en matière de sécurité du revenu pour combattre l'exclusion sociale et la pauvreté.

FINANCE ET AIDE JURIDIQUE



AIDE JURIDIQUE AYLME

204 chemin d'Aylmer, bureau B-403, Gatineau, J9H 1A1
Place Grande-Rivière

Téléphone : 819-684-0333

Site web : www.aidejuridiqueoutaouais.ca

Offrir l'assistance juridique dans les affaires familiales.



FINANCE ET AIDE JURIDIQUE (SUITE)

ASSOCIATION POUR LA DÉFENSE DES DROITS SOCIAUX DE GATINEAU

18 rue Charlevoix, Gatineau, J8X 1P1

Téléphone : 819-770-3839

Courriel : lutter@addsgatineau.org

Facebook : Association pour la défense des droits sociaux—Outaouais

Visé à lutter contre les causes de la pauvreté avec des activités d'éducation populaire.

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DE L'OUTAOUAIS (CJPO)

5 rue Laval, bureau 201, Gatineau, J8X 3G6

Téléphone : 819-600-4600

Sans frais : 1-844-606-4600

Site web : www.justicedeproximite.qc.ca/centres/outaouais/
Offrir des services de justice (assistance, conseils, etc.).

ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS (ACEFO)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : 819-770-4911

Sans frais : 1-866-770-4911

Courriel : info@acefo.org

Site web : www.acefo.com

Défendre les droits de la personne et offrir des services dans le domaine du budget, de l'endettement et de la consommation.



FINANCE ET AIDE JURIDIQUE (SUITE)

DROIT-ACCÈS DE L'OUTAOUAIS

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

Téléphone : 819-777-4746

Sans frais : 1-800-667-4746

Courriel : dao@videotron.ca

Site web : www.droitsaccés.com

Aider et accompagner les personnes ayant des difficultés en santé mentale.

PROGRAMME DE PERCEPTION DES PENSIONS ALIMENTAIRES

Téléphone : 1-800-488-2323

Site web : www.revenuquebec.ca/fr/pensionsalimentaires/programme/default.aspx

Informé sur la perception des pensions alimentaires.

NOUVEAUX ARRIVANTS



ACCUEIL-PARRAINAGE-OUTAOUAIS

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

Téléphone : 819-777-2960

Courriel : direction@apo-qc.org

Site web : www.apo-qc.org/fr

Offrir des services d'accueil et d'accompagnement pour les nouveaux arrivants (démarches d'installation). L'organisme s'assure que toutes les conditions de base sont remplies : se nourrir, se vêtir, se loger et se sentir en sécurité. L'APO peut intervenir auprès de sa clientèle jusqu'à 60 mois après son arrivée au Canada.



AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS

AFMRO- Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

85 boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3W6

Téléphone : 819-771-3269

Site web : www.afmro.ca

Services professionnels en matière de rupture et de réorganisation familiale.

APICO-Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais

405 boulevard Maloney Est, Gatineau, J8P 6Z8

Téléphone : 819 669-6219

Courriel : apico@bellnet.ca

Site web : www.apico.ca

Offrir des services d'intégration et d'apprentissage aux personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

AQETA-Association québécoise des troubles d'apprentissage

109 rue Wright, bureau 203, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : 819-777-3126

Courriel : info.aqetaoutaouais@videotron.ca

Site web : www.aqetaoutaouais.com

Offrir de l'aide spécialisée et accompagner les personnes ayant des troubles d'apprentissage ou un déficit d'attention.

BRAS-Bureau régional d'action sida Outaouais

109 rue Wright, suite 003, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : 819-776-2727 ou 1-877-376-2727 (sans frais)

Courriel : info@lebras.qc.ca

Site web : www.lebras.qc.ca

Développer des actions communautaires afin d'améliorer la qualité de vie par rapport au VIH/sida.



AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS (SUITE)

CAVAC-Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

729 boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 4B6

Bureau 104

Téléphone : 819-778-3555

Site web : www.cavac.qc.ca/regions/outaouais/accueil.html

Offrir des services et des outils aux victimes d'actes criminels afin de retrouver leur équilibre.

CENTRE 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6

Téléphone : 819-595-3476 (services administratifs)

Courriel : centreaide247@videotron.ca

Site web : www.centredaide247.com

Offrir un hébergement de courte durée aux personnes en situation de crise et de détresse.

CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE L'OUTAOUAIS

25 rue Saint-François, Gatineau, J9A 1B1

Téléphone : 819-776-5584

Courriel : crdoutaouais@ssss.gouv.qc.ca

Site web : www.fondationjellinek.org

Offrir des services d'intervention, d'accompagnement et de suivi pour les adolescents et les adultes ayant une dépendance.

CENTRE INTER-SECTION

1232 boulevard Saint-René Ouest, Gatineau, J8T 6H3

Téléphone : 819-568-4555

Courriel : info@inter-section.ca

Site web : www.inter-section.ca

Faciliter la réadaptation, la réinsertion, l'intervention et l'accompagnement des personnes éprouvant des problèmes de santé mentale ou dont l'équilibre est perturbé.



AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS (SUITE)

CIPTO-Centre d'intervention et prévention en toxicomanie de l'Outaouais

92 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z2

Téléphone : 819-770-7249

Sans frais : 1-866-778-4372

Courriel : toxico@cipto.qc.ca

Site web : www.cipto.qc.ca

Téléphone (Le Lab) : 819-777-1806

Offrir des services d'intervention et d'aide à la personne vivant des problèmes de consommation ainsi qu'à ses proches.

ENTRAIDE-DEUIL

115 boulevard Sacré-Cœur, bureau 202, Gatineau, J8X 1C5

Téléphone : 1-866-770-4814

Courriel : direction@entraide-deuil.qc.ca

Site web : www.entraide-deuil.qc.ca/

Venir en aide aux personnes qui vivent un deuil.

L'ALTERNATIVE OUTAOUAIS

768 boulevard Saint-Joseph, bureau 202, Gatineau, J8Y 4B8

Téléphone : 819-595-1106

Sans frais : 1-877-595-1106

Site web : www.laltou.com/fr

Offrir des services de justice alternative aux adolescents et aux victimes impliquées dans une infraction.

L'AMICALE des personnes handicapées physiques

405 rue Notre-Dame, Gatineau, J8P 1L6

Téléphone : 819-663-2999

Courriel : info@amicale.ca

Site web : www.amicale.ca

Accueillir et offrir des activités aux personnes handicapées physiques.



AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS (SUITE)

L'APOGÉE-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 ou 1-855-272-7837 (sans frais)

Courriel : info@lapogee.ca

Site web : www.lapogee.ca

Améliorer la qualité de vie des familles et amis d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale.

L'ENVOL OUTAOUAIS

92 boulevard Saint-Raymond, bureau 302, Gatineau, J8Y 1S7

Téléphone : 819-770-162

Courriel : envoladmin@videotron.ca

Site web : www.envolsrt.org

Offrir des services d'accès et de maintien au travail pour des adultes ayant un problème persistant de santé mentale.

LE GÎTE AMI

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1

Téléphone : 819 776-0134

Site web : www.legiteami.org

Offrir un hébergement temporaire communautaire pour les personnes en itinérance.

LES ÉTOILES FILANTES (CÉRIF-Centre d'étude et de recherche en intervention familiale)

283 boul. Alexandre-Tâché, local A-1107, Gatineau, J8X 3X7

Téléphone : 819-595-3900 poste 2350 ou 1-800-567-1283 poste 2350

Courriel : deuil@uqo.ca

Site web : www.cerif.uqo.ca/fr/rencontre-du-groupe-de-deuil-les-etoiles-filantes-2

Soutenir les parents vivant un deuil périnatal et leur entourage.



AUTRES SERVICES SPÉCIALISÉS (SUITE)

MAISON ALONZO-WRIGHT

2425 A rue Saint-Louis, Gatineau, J8V 1E7

Téléphone : 819-246-7277

Courriel : maisonalonzowright@videotron.ca

Site web : www.maisonalonzowright.com

Faciliter l'intervention professionnelle et le ressourcement pour les individus et les couples.

MAISON RÉALITÉ

10 rue Jeanne-D'Arc, Gatineau, J8Y 2H2

Téléphone : 819 776-1214

Courriel : info@maisonrealite.org

Site web : www.maisonrealite.org

Offrir des services de soutien et de réadaptation psychosociale aux adultes éprouvant des problèmes de santé mentale.

RESOLUTION GATINEAU

325 boulevard Gréber, bureau 203 Gatineau, J8T 5R3

Téléphone : 819-595-0676

Courriel : resolution@laltou.com

Site web : www.resolutiongatineau.ca

Favoriser la communication entre deux parties d'un même quartier ou milieu de vie afin qu'elles arrivent à résoudre leur conflit à l'amiable.

TRAIT D'UNION OUTAOUAIS INC.

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

Téléphone : 819-595-1290 ou 1-866-355-8864 (sans frais)

Site web : www.traitdunionoutaouais.com

Faciliter l'intégration et offrir des activités organisées aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme et à leur famille.

80 rue Daniel Johnson, Gatineau, QC, J8Z 1S3

www.centreconnexions.org

819-777-3206 or info@centreconnexions.org

The Connexions Resource Centre is a not-for-profit community organization that serves and promotes the health, well-being, and vitality of the English-speaking population of the Outaouais region.

Please join us in Hull for the Itsy Bitsy Tots playgroup at Pierre Elliott Trudeau School on **Thursdays from 9:00 a.m. to 10:30 a.m.** This is a FREE drop-in space for parents and their child aged 0-4 years. The playgroup features music, stories, gross-motor activities and cooking/nutrition tips.

Health and Social Services in Gatineau

In most cases, the CLSC in your neighborhood is the main point of contact to access first line services. Your CLSC offers health and social services both curative and preventive. It offers a whole spectrum of services such as: medical consults, nursing care, dietician consultations, homecare services for increasingly-dependent persons, HIV-AIDS and STI's detection, vaccinations and blood tests, a peri-natal program, mental health and drug rehabilitation consultations, etc.

If you need more urgent care, try calling :



811 Info-Santé / Info-Social

Info-santé is a free service available 24/7 to answer any questions regarding your physical health or that of a family member. You will be connected to a nurse who will give you advice and / or direct you to the proper service (such as a medical clinic or hospital emergency ward).

Info-social complements Info-Santé by connecting you to a qualified social worker 24/7. By calling **8-1-1**, you can consult a social worker who will evaluate the situation and direct you to the appropriate psychosocial service.

Rapid Access to Medical Services for Children Aged 0-17 years

A mini-paediatric emergency clinic for children 0-17 years of age has opened opposite the Gatineau Hospital at 500, boulevard de l'Hôpital, Gatineau, QC. **The Centre de services ambulatoires en pédiatrie de l'Outaouais** is open 8:30 am to 6:00 pm from Monday to Friday and 8:30 am to 4:00 pm on weekends and holidays.

Parents can make an appointment up to 24 hours in advance by calling 819-966-6388, or at http://formation.csssgatineau.qc.ca/mini_urgence_0_17_ans/.

To Consult & Register for a Family Doctor

Québec is experiencing a shortage of doctors, so it is often difficult to access a family doctor. To receive services, you can go to a walk-in clinic (you can consult a list available on the Connexions website at centreconnexions.org/outaouais-medical-clinics/). It is recommended that you call ahead of time to know their opening hours. It's also best to return to the same clinic, as they will be better acquainted with your medical history.

To register for a family physician please visit www.gamf.gouv.qc.ca/index_en.html. **You must have a valid Québec health card and be aged 14 or older to complete the registration.** Since the wait is long, registration should be done immediately upon your arrival in Québec. Priority is given to people with the most severe health problems.

If you do not have internet access, you can call your local CLSC to be added to the territory waiting list. **RLS de Grande-Rivière-Hull-Gatineau** (Gatineau, Hull, Aylmer) 819-966-6200 Ext. 3989

In Québec, in order to consult a specialist (dermatologist, gynecologist, urologist, orthopedic, ophthalmologist, etc.), you must be referred by a general physician.

Partenaires du secteur Aylmer (819) 557-1775

Fun with Words

Free communication and language stimulation workshops for parents and children 0-5 years old.

Lucy-Faris Library Activities

115, rue Principale, Gatineau (Aylmer sector)
819-685-5009



Books for Baby (0 -12 Months)	All infants up to 12 months are eligible to register for a library card and the Books for Baby program, which includes a free gift package when you register your baby at your public library.
Toddler time (20 months - 3 years)	Join for a half-hour of rhymes, songs, and short books for toddlers, ages 20 months to 3 years old accompanied by their parents.
Storytime (3-5 years)	One hour workshops of reading fun for children from 3 to 5 years old.
Teddy bear time (3½-6 years)	One hour workshops of reading fun for children from 3 ½ to 6 years old. Please note that this activity takes place at the beginning of the evening.

Aylmer Preschool http://www.aylmerpreschool.org/	is a non-profit co-operative organization that relies on parental involvement to operate. Since 1972 the Aylmer Preschool has offered an educational program for children from 3 to 5 years of age. The curriculum includes 20 different themes, songs, structured crafts, group games, field trips, different art forms, free play-time, etc.
Contact number: 819-684-8648	
E-mail: prematernelleaylmerpreschool@gmail.com	

Facebook pages: Aylmer's Awesome Mama's and Papa's: https://www.facebook.com/groups/286325484713116/ Aylmer's Mommies: https://www.facebook.com/groups/103381683051208/	These are two private groups of parents for English speakers, to join them you need to send a message via your Facebook account and then the admin will accept your request.
--	---

ENGLISH SERVICES (suite)

Aylmer Play Groups



The Little Friends Co-operative Playgroup

Aylmer United Church
164 Principale, Gatineau, QC, J9H 3M9
(3rd floor)
aylmerplaygroup@hotmail.com
www.aylmerplaygroup.wix.com/littlefriends

Monday to Thursday 9:30 a.m. to 11:30 a.m.

Little Friends Playgroup is a place for infants, toddlers, and preschoolers to enjoy crafts, singing, and stories with other children. It offers moms, dads, grandparents, and caregivers the opportunity to meet new people, make new friends, and just get out of the house. There are often special events scheduled for Fridays.

Fall session: Beginning of September to the end of December (Just before Christmas)

Winter session: Beginning of January to the end of May

How much?

-Full session: 40\$ per session for 1 day and 1 child (10\$ per additional day, 5\$ per additional child)

-Drop-ins: 5\$ per day for 1 child (1\$ per additional child). Free for infant (under 6 month)

Christ Church Aylmer (CCA) Playgroup

101 Symmes Street
Gatineau, QC
819-684-8233
christchurchaylmer@gmail.com

Tuesdays 9:30 a.m. to 11:30 a.m.

The parish hosts a free drop-in playgroup where parents, caregivers and children under 6 are welcome to join in the fun and social activities from September to June.

Your Neighborhood House (Centre Communautaire Entre-Nous)

175 Front Street
819-684-2236
ccencoor-do@bellnet.ca

This community group hosts bilingual playgroups taking place from **September-May** for the following age groups:

The Little Frogs: Wednesday 9:30 a.m. to 11:30 a.m. 0-5 years old

The Pandas: Friday 9:30 a.m. to 11:30 a.m. 0-5 years old



CAS D'URGENCE – DÉTRESSE – SECOURS

Urgences (police-ambulance-pompier)	911
Service de police Aylmer	819-246-0222
Sûreté du Québec	819-770-9111
Info-santé / Info-social	811
Ligne d'intervention téléphonique gratuite pour les personnes en situation de crise suicidaire, leurs proches et les personnes endeuillées à la suite d'un suicide	1-866-277-3553
Coopérative des paramédics de l'Outaouais	819-643-9911
Centre Jeunesse de l'Outaouais	819-776-6060
Centre Inter-section (centre de jour, santé mentale, deuil après suicide)	819-568-4555
Écoute Entraide Inc.	1-844-294-2130
Drogue aide et référence	1-800-265-2626
Première ressource (parents)	1-866-329-4223
Équipe soutien famille	819-682-2037
Le Centre d'aide 24/7	819-595-9999 ou 1-866-277-3553
Tel-Aide Outaouais	819-775-3223, 613-741-6433 ou 1-800-567-9699
Centre Antipoison	1-800-463-5060
Parents Anonymes	1-800-361-5085
Tel-Jeunes	1-800-263-2266
Jeunesse j'écoute	1-800-668-6868
Violence conjugale	1-800-363-9010
Narcotiques Anonymes	1-800-879-0333
AL-ANON	819-669-0543
Alcooliques anonymes	819-595-1916
Outremangeurs Anonymes	1-877-509-1939 ou en Outaouais au (613)820-5669
Gai Écoute	1-888-505-1010
SOS-Jeux	1-866-767-5389