



BUREAU D'AIDE JURIDIQUE



- Aide et soutien en matière de loi civile : logement, victimes d'actes criminels, rente d'invalidité, rente de retraite, pension de vieillesse, etc.

(819) 684-0333

CENTRE ALIMENTAIRE AYLMEYER



- **Aide alimentaire**, livraison possible
- Magasin partage de Noël
- Activités diverses : jardinages, activités culinaires, cuisines collectives, activités sociales
- **Aide et soutien** : santé, logement, défense des droits, etc.
- **Bénévolat**

(819) 684-0163



CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS

- Quartier MacLeod, des Cèdres, du Vieux-Aylmer
- Activités diverses : activités physiques, jardinage, soirées de jeux de société, cuisines collectives, danse en ligne, club de couture
- Friperie
- Aide et soutien : défense des droits, etc.
- Bénévolat

(819) 684-2236



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ACCÈS

- Activités sociales (français et anglais)
- **Transport** aux rendez-vous médicaux
- Visites et appels aux aînés
- Aide pour les **impôts**
- Bénévolat
- Cours d'initiation aux ordinateurs

(819) 684-2242

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ



- Services d'information juridique gratuits

(819) 600-4600, poste 208

CENTRE DE RESSOURCES CONNEXIONS



- Aide et accompagnement aux personnes âgées avec besoin de soutien (français et anglais)
- Soutien aux proches aidants d'aînés (français et anglais)
- Activités sociales (anglais)

(819) 557-0615



GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES

- Quartier Deschênes
- Club des aînés : socialisation, jeux, exercices sur chaise, repas
- Zumba Gold, yoga, ateliers culinaires, groupe d'achat, café-rencontre
- Aide et soutien : références, accompagnement, etc.

(819) 684-7999



HABITATIONS PARTAGÉES

- Service de cohabitation
- Soutien pour le choix d'une résidence et pour le déménagement
- Aide au déménagement : organisation, emballage, etc.

(819) 684-0333



CORPORATION DE L'ÂGE D'OR AYLMEYER

- Cours : peinture, danse, Taïchi, aquaforme, activité physique
- Activités sociales, sorties de groupe
- Dîners, célébrations des fêtes (Noël, Pâques, etc.)
- Inscriptions obligatoires pour certaines activités

(819) 930-8686



PARTENAIRES DU SECTEUR AYLMEYER

- Activités diverses

(819) 557-1775

LES PETITS FRÈRES DE GATINEAU



- Visites et appels d'amitié
- Création de relations durables

(819) 307-1557

OFFICE D'HABITATION OUTAOUAIS



- Aide pour trouver un logement

(819) 568-0033

POPOTE ROULANTE D'AYLMER



- Service de repas préparés et livrés

(819) 664-2529

REMUE MÉNAGE OUTAOUAIS



- Services de maintien à domicile
- Entretien ménager
- Préparation des repas
- Accompagnement à l'épicerie
- Répit

(819) 778-2461

SAINT-VINCENT DE PAUL D'AYLMER



- Aide alimentaire
- Aide matérielle

(819) 685-1343

SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS



- Soutien, information et conseil
- Rencontres individuelles et familiales
- Répit-stimulation individuel et en groupe
- Groupe de soutien : proches et personnes vivant avec un trouble neurocognitif
- Ateliers pour proches aidants
- Conférences

(819) 777-4232

L'Appui pour les proches aidants

1 855 852-7784

Entraide-Deuil de l'Outaouais

(819) 770-4814

Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

Société Alzheimer Outaouais

1 877 777-0888

CISSS de l'Outaouais

811, option 1 : info-santé

811, option 2 : info-social

811, option 3 : accès aux services pour la clientèle sans médecin de famille

Ville de Gatineau

311

Appels non urgents, demandes d'information et requêtes aux services municipaux

SERVICES FOR SENIORS IN

AYLMER



Help & Support Lines

LEGAL AID OFFICE



- Help and support in civil law matters (legal aid): housing, victims of crime, disability pension, retirement pension, old age security pension, etc.

(819) 684-0333

AYLMER FOOD CENTRE



- **Food assistance**, possibility of delivery
- Christmas sharing store
- Various activities : gardening, cooking activities, collective kitchens, social activities
- **Help and support** : health, housing, advocacy, etc.

- **Volunteering**

(819) 684-0163



CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS

- MacLeod, des Cèdres, Old-Aylmer neighborhoods
- Various activities : physical activities, gardening, board game nights, collective kitchens, line dancing, sewing club
- Thrift shop
- Help and support : advocacy, etc.
- Volunteering

(819) 684-2236



ACCÈS VOLUNTEER ACTION CENTRE

- Social activities (French and English)
- **Transportation** to medical appointments
- Visits and calls to seniors
- Help with **taxes**
- Volunteering
- Introduction to computers course

(819) 684-2242

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ



- Free legal information services

(819) 600-4600, extension 208

CONNEXIONS RESOURCE CENTRE



- Help and accompaniment for seniors in need of support (French and English)
- Support for caregivers of seniors (French and English)
- Social activities (English)

(819) 557-0615



GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES

- Deschênes neighborhood
- Seniors club : socialization, games, chair exercises, meals
- Zumba Gold, yoga, cooking workshops, purchasing group, coffee meetings
- Help and support : referrals, accompaniment, etc.

(819) 684-7999



HABITATIONS PARTAGÉES

- Co-habitation service
- Support for choosing a residence and moving
- Help to move: organizing, packing, etc.

(819) 684-0333

CORPORATION DE L'ÂGE D'OR AYLME



- Classes : painting, dance, Taïchi, aquafitness, physical activities
- Social activities, group outings
- Dinners, Holiday celebrations (Christmas, Easter...)
- Registration required for some activities

(819) 930-8686



PARTENAIRES DU SECTEUR AYLME

- Various activities

(819) 557-1775

LITTLE BROTHERS GATINEAU



- Friendly calls and visits
- Building lasting relationships

(819) 307-1557

OFFICE D'HABITATION OUTAOUAIS



- Help finding housing

(819) 568-0033

MEALS ON WHEELS



- Prepared meals and delivery service

(819) 664-2529

REMUE MÉNAGE OUTAOUAIS



- Home support services
- Housekeeping
- Meal preparation
- Support for grocery shopping
- Respite

(819) 778-2461

SAINT-VINCENT DE PAUL D'AYLMER



- Food assistance
- Household goods

(819) 685-1343

SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS



- Support, information and advice
- Individual and family meetings
- Respite-stimulation for individuals and in groups
- Support group: for family members and people living with a neurocognitive disorder

- Workshops for caregivers
- Conferences

(819) 777-4232

L'Appui Caregivers Support Helpline

1 855 852-7784

Entraide-Deuil de l'Outaouais

(819) 770-4814

The Elder Mistreatment Helpline

1 888 489-2287

Alzheimer Society Outaouais

1 877 777-0888

CISSS de l'Outaouais

811, option 1 : info-santé

811, option 2 : info-social

811, option 3 : access to services for people without a family doctor

City of Gatineau

311

Non-urgent calls, requests for information and municipal services