RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

2024-2025

Centraide
Outaouais

TABLE DES MATIÈRES

3 ORGANISMES COMMUNAUTAIRES RÉGIONAUX
Regional Community Agencies

9 GATINEAU - SECTEUR D'AYLMER
Gatineau - Aylmer Area

12 GATINEAU - SECTEUR DE HULL
Gatineau - Hull Area

15 GATINEAU - SECTEUR DE GATINEAU
Gatineau - Gatineau Area

18 GATINEAU - SECTEURS DE BUCKINGHAM ET DE MASSON-ANGERS
Gatineau - Buckingham and Masson-Angers Areas

20 MRC DE PONTIAC
Pontiac MRC

23 MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS
Collines-de-l'Outaouais MRC

26 MRC DE PAPINEAU
Papineau MRC

29 MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU
Vallée-de-la-Gatineau MRC

32 INDEX

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES RÉGIONAUX

Regional Community Agencies

ACCUEIL-PARRAINAGE OUTAOUAIS (APO)

Service d'accueil et d'aide permettant de faciliter le processus d'adaptation et d'intégration des nouveaux arrivants (réfugiés et immigrants) qui s'établissent dans la région de l'Outaouais.

Provides services for newcomers (refugees and immigrants) to help them adapt to their new community"

124, rue Jeanne-d'Arc, Gatineau QC J8Y 2H7
(819) 777-2960
(819) 777-1739
direction@apo-qc.org
www.apo-qc.org

ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES IMMIGRANTES DE L'OUTAOUAIS (AFIO)

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

Promotes the social, cultural and economic integration of immigrant women and their families in their host society.

009-109, rue Wright, Gatineau QC J8X 2G7
(819) 776-6764
(819) 776-5617
coordination@afio.ca
www.afio.ca

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

Défend et fait la promotion des droits et intérêts des consommateurs de l'Outaouais et offre des services d'information, d'éducation et de consultation budgétaire pour personnes vivant avec des difficultés financières.

Defends and promotes the rights and interests of consumers living in the Outaouais region. Provides information, education and consultation services to people in financial difficulty.

102-109, rue Wright, Gatineau QC J8X 2G7
(819) 770-4911
(819) 771-1769
info@acefo.org
www.acefo.org

ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DE L'OUTAOUAIS (APICO)

Soutien, information, entraide et activités récréatives offerts aux personnes ayant une déficience intellectuelle et à leur famille, afin de favoriser et faciliter leur inclusion sociale et communautaire.

Provides support and assistance to the intellectually disabled and their family

405, boul. Maloney Est, Gatineau QC J8P 6Z8
(819) 669-6219
(819) 669-7967
apico@bellnet.ca
www.apico.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE - OUTAOUAIS (AQETA)

Offre une aide aux enfants et adultes ayant des troubles d'apprentissage afin de faciliter leur intégration dans le réseau de l'éducation et dans la vie communautaire. Soutien, information, répit, conférences publiques, etc.

Provides assistance to children and adults with learning difficulties.

205-109, rue Wright, Gatineau QC J8X 2G7
(819) 777-3126
(819) 777-5423
info.aqeta@videotron.ca
www.aqetaoutaouais.com

BRAS OUTAOUAIS

Élabore et fait la promotion des actions communautaires visant l'amélioration de la qualité de vie de la population de l'Outaouais par rapport au VIH/sida.

Establishes and promotes social actions for Outaouais' population in regards to bettering its quality of life in the matter of HIV/AIDS.

003-109, rue Wright, Gatineau QC J8X 2G7
(819) 776-2727 • 1 (877) 376-2727
(819) 776-2001
info@lebras.qc.ca
www.lebras.qc.ca

LES APPRENTIS (CENTRE D'APPRENTISSAGE POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE)

Fournit à des personnes vivant avec une déficience intellectuelle des situations de travail et d'apprentissage permettant le développement de leurs aptitudes et habiletés, tout en offrant un répit aux familles.

Provides activities promoting the independence and the social integration of the intellectually disabled, while offering respite to families.

208, rue Napoléon-Groulx, Gatineau QC J8P 4W8
(819) 663-0062
(819) 663-3781
info@lesapprentis.ca
lesapprentis.ca

CENTRE DE DÉTRESSE D'OTTAWA ET DE LA RÉGION

Distress Centre of Ottawa and region

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.

Offers an anonymous, confidential telephone service for English-speaking individuals who are lonely or depressed, in crisis or contemplating suicide.

P.O. Box 3457, Station C, Ottawa ON K1Y 4J6
(613) 238-1089 • 1 (866) 676-1080
(613) 722-5217
office@dcottawa.on.ca
www.dcottawa.on.ca

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES DE L'OUTAOUAIS (CALAS)

Intervient auprès des femmes ayant été agressées sexuellement, et fait de la prévention et de la sensibilisation en matière d'agressions sexuelles.

Provides assistance for sexual assaulted women and conducts preventive and awareness activities in the area of sexual abuse."

C.P. 1872, Succursale B, Gatineau QC J8X 3Z1
(819) 771-1773 • 1 (866) 757-7757
(819) 771-6233
calas@bellnet.ca
www.calas.ca

CENTRE D'INTERVENTION EN ABUS SEXUELS POUR LA FAMILLE (CIASF)

Intervient auprès des familles et individus touchés par des problèmes d'agression sexuelle à l'endroit des enfants.

Provides assistance and support to families and individuals confronted with child sexual abuse problems

400A-92, boul. St-Raymond, Gatineau QC J8Y 1S7
(819) 595-1905
(819) 595-3487
info@ciasf.org
www.ciasf.org

ENTRAIDE FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS

Organise des services d'entraide afin de répondre aux besoins de base des personnes et familles à faible revenu de l'Outaouais par le don de meubles, d'information et d'éducation. Gère le MAGASIN QUI DONNE.

Organizes peer support services to meet the basic needs of low-income individuals and families in the Outaouais region, through donations of furniture, information and education. Operates the MAGASIN QUI DONNE ("the giving store").

276, boul. St-Joseph, Gatineau QC J8Y 3Y3
(819) 669-0686
(819) 669-5716 (téléphonez avant |*call before*)
dg@entraidefamiliale.com
www.entraidefamiliale.com

CENTRE D'INTERVENTION ET DE PRÉVENTION EN TOXICOMANIE DE L'OUTAOUAIS (CIPTO)

Intervient auprès des personnes ayant des problèmes liés à l'alcool et aux drogues et fait de la prévention en matière de toxicomanie. Gère également le LAB qui est un lieu d'expression artistique pour les jeunes adultes de 16 à 30 ans aux prises avec diverses difficultés.

Provides assistance to people with drug and alcohol related problems, as well as preventive activities in the area of addictions. Also manages the LAB, a place where young adults aged 16 to 30 with various problems can express themselves artistically.

145, rue Eddy, Gatineau QC J8X 2W7
(819) 770-7249 • 1 (866) 778-4372
(819) 770-9199
toxico@cipto.org
www.cipto.qc.ca

Le Lab

48, rue Frontenac, Gatineau QC J8X 1Z1
(819) 777-1806

ENTRE DEUX ROUES

Permet la réintégration culturelle et sociale des personnes en perte de mobilité.

Permits the cultural and social reintegration of persons with reduced mobility."

124, rue Ste-Marie, Gatineau QC J8Y 2B1
(819) 770-2233
(819) 770-0922
infoentredeuxroues@videotron.ca
www.entredeuxroues.org

ÉQUIPE SOUTIEN-FAMILLE (ESF)

Offre aux familles en difficulté des services de soutien parental et de répit afin de prévenir l'abus et la négligence chez les enfants de 18 mois à 5 ans.

Provides parental support and respite care to at-risk families, to prevent abuse and neglect of children aged 18 months to 5 years.

343, rue Notre-Dame, Gatineau QC J8P 1L3
(819) 682-2037
(819) 682-4010
esf2020@gmail.com
Équipe Soutien-Famille

ESPACE OUTAOUAIS

Programme de prévention de la violence faite aux enfants.

Child abuse prevention program.

194 -200, boul. St-Joseph, Gatineau QC J8Y 3W9
(819) 771-1546
(819) 771-7491
espaceoutaouais@videotron.ca
www.espacesansviolence.org

LE GÎTE-AMI

Le Gîte Ami est un centre d'hébergement temporaire communautaire œuvrant auprès de personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale et à l'itinérance.

Offers temporary shelter for the homeless persons of the Outaouais region.

85, rue Morin, Gatineau QC J8X 0A1
(819) 776-5953 administration
(819) 776-0134 accueil
(819) 776-9916
accueil@legiteami.org
www.legiteami.org

LES ŒUVRES ISIDORE OSTIGUY (OIO)

Aide les personnes appauvries qui éprouvent des situations difficiles au niveau du logement pour qu'elles deviennent autonomes; offre des activités d'éducation et des services de soutien.

Helps underprivileged individuals, going through difficult situations to gain autonomy regarding housing; offers educational activities and support services.

95, rue Lois, Gatineau QC J8Y 3R5
(819) 778-1325
(819) 778-1874
dg@loio.ca
Les Oeuvres Isidore Ostiguy

TEL-AIDE OUTAOUAIS

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

An anonymous and confidential telephone service for people who are lonely or depressed, in crisis or contemplating suicide.

C.P. 2121, Succursale B, Gatineau QC J8X 3Z4
(819) 776-2649
(613) 746-9284
administration@telaideoutaouais.ca
www.telaideoutaouais.ca

DONNE-TOI UNE CHANCE

Organisme de soutien dont la mission est d'offrir un lieu d'aide, d'intervention et d'hébergement temporaire (pères/enfants vulnérables en Maison Oxygène Outaouais) adapté aux hommes vivant des difficultés reliées à leurs relations interpersonnelles, à une période de transition (rupture, pertes, etc.), à une dynamique de violence ou à des problèmes personnels. Collaborer au changement social en regard aux vulnérabilités masculines en intervenant directement auprès des hommes/pères vivant des difficultés en posant des actions de promotion-prévention, d'éducation, de sensibilisation, de concertation et de dénonciation.

1939, rue St-Louis, Gatineau QC J8T 4H5
(819) 205-1451
lisaison.info@donnetoiunechance.org
donnetoiunechance.org

VALLÉE JEUNESSE OUTAOUAIS

Services aux jeunes et à leurs familles, dans une optique de prévention du décrochage social et scolaire.

9, rue Dumas, Gatineau QC J8Y 2MA
(819) 778-8550
administration@valleejeunesse.ca
www.valleejeunesse.ca
Vallée Jeunesse Outaouais

GATINEAU
SECTEUR D'AYLMER
Gatineau - Aylmer Area

AVENUE DES JEUNES

Organisme communautaire jeunesse dont la mission consiste à améliorer la qualité de vie des jeunes de notre communauté et de la région de l'Outaouais à partir de différents programmes (maisons de jeunes et clubs de devoirs).

Community youth agency whose mission is to improve the quality of life of our community and Outaouais region youth through the delivery of various programs such as youth centers and homework clubs.

10, rue Bériault, Gatineau QC J8T 3P8
(819) 778-0634
(819) 778-0191
infoadj@avenuedesjeunes.com
www.avenuedesjeunes.com

Autres points de service

Les Deschênes

26, rue Arthur-Whelan, Gatineau QC J9H 0A2
(819) 684-2953

Maison de jeunes au Pic d'Aylmer

175, rue Front, Gatineau QC J9H 5S9
(819) 684-2236

MAISON DE JEUNES DU PARC DE L'ÎLE

94, rue Mance, Gatineau QC J8X 4A3
(819) 772-6626

GATINEAU - SECTEUR D'AYLMER *Gatineau - Aylmer Area*

CENTRE ALIMENTAIRE AYLMER (CAA)

Service d'aide et d'entraide alimentaire offert aux individus et familles défavorisés du secteur Aylmer.

Provides emergency food supplies and mutual aid for individuals and families in need living in the Aylmer area

67, du Couvent, Gatineau QC J9H 6A2
(819) 684-0163
(819) 682-8576
centrealimentaire-rec@videotron.ca
www.centrealimentaireaylmer.org

CENTRE COMMUNAUTAIRE ENTRE-NOUS (CCEN)

Lieu de rencontre et de soutien offert aux familles d'Aylmer, en particulier à celles du quartier McLeod. Divers programmes et activités sont offerts afin d'enrichir leur qualité de vie ainsi que celle de la communauté.

Drop-in and support centre for the families of Aylmer, particularly those from the McLeod area. Different programs and activities are offered to enrich their quality of life and to enrich the community.

175, rue Front, Gatineau QC J9H 5S9
(819) 684-2236
(819) 684-2009
ccencoordo@gmail.ca
Centre communautaire Entre-Nous

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE « ACCÈS » (CAB ACCES)

Maintient et améliore la qualité de vie des personnes âgées, défavorisées ou dans le besoin, en leur offrant des services qui leur permettent de vivre le plus autonome possible à leur domicile.

Maintains and enhances the quality of life of the elderly, disadvantaged individuals or people in need, by providing services that promote independent living in their homes as much as possible.

67, rue Principale, Gatineau QC J9H 3L4
(819) 684-2242
(819) 682-2641
cab.access@videotron.ca
www.cabacces.ca

GROUPE COMMUNAUTAIRE DESCHÊNES (GCD)

Lieu de rencontre et de soutien offert aux familles d'Aylmer, en particulier à celles du quartier Deschênes. Divers programmes et activités sont offerts afin d'enrichir leur qualité de vie ainsi que celle de la communauté.

Drop-in and support centre for Aylmer families, particularly those from the Deschênes community. Different programs and activities are offered to enrich their quality of life and to enrich the community.

57, chemin Vanier, Gatineau QC
Postale : 25, rue St-Médard, Gatineau QC J9H 1Z4
(819) 684-7999
(819) 684-3350
gcd_coordo@hotmail.com
groupedeschenes.myfreesites.net

POPOTE ROULANTE D'AYLMER

Aylmer Meals on Wheels

Service de repas chauds livrés à domicile aux personnes âgées, malades ou incapables de subvenir à leurs besoins alimentaires et vivant dans la région d'Aylmer.

Provides home-delivered hot meals for the elderly, the sick and the disabled living in the Aylmer region.

59, rue Bancroft, Gatineau QC J9H 4N6
(819) 664-2529
aylmermow@bell.net
Aylmermow

CENTRE RESSOURCES CONNEXIONS

Promouvoir la santé, le bien-être social et la vitalité de la communauté d'expression anglaise de l'Outaouais.

67, rue du Couvent, Gatineau QC J9H 6A2
(819) 557-0615
info@centreconnexions.org

GATINEAU SECTEUR HULL

Gatineau - Hull Area

AVENUE DES JEUNES

Organisme communautaire jeunesse dont la mission consiste à améliorer la qualité de vie des jeunes de notre communauté et de la région de l'Outaouais à partir de différents programmes (maisons de jeunes et clubs de devoirs).

Community youth agency whose mission is to improve the quality of life of our community and Outaouais region youth through the delivery of various programs such as youth centers and homework clubs.

10, rue Bériault, Gatineau QC J8T 3P8
(819) 778-0634
(819) 778-0191
caroline@avenuedesjeunes.com
www.avenuedesjeunes.com

Autres points de service

Antrados

10, rue Bériault, Gatineau QC J8X 1A3
(819) 778-0634

Maison du Parc de l'Île

94, rue Mance, Gatineau QC J8X 4A3
(819) 772-6626

MAISON DE JEUNES DU PARC DE L'ÎLE

94, rue Mance, Gatineau QC J8X 4A3
(819) 772-6626

AVENUE DES JEUNES AUBERGE DU COEUR, HÉBERGE-ADOS

Ressource d'hébergement d'urgence pour les jeunes entre 13 et 17 ans. Organisme communautaire jeunesse dont la mission consiste à améliorer la qualité de vie des jeunes de notre communauté et de la région de l'Outaouais à partir de différents programmes (maisons de jeunes et clubs de devoirs).

Emergency shelter for adolescents 13 to 17 years old . Community youth agency whose mission is to improve the quality of life of our community and Outaouais region youth through the delivery of various programs such as youth centers and homework clubs.

(819) 771-1750

CENTRE D'ENTRAIDE AUX AÎNÉS

Services offerts aux résidants de Hull de 65 ans et plus en légère perte d'autonomie afin d'améliorer leur qualité de vie et leur maintien à domicile.

Home support services provided to residents of the Hull area, aged 65 and over, who are beginning to lose their ability to function independantly in order to enhance their quality of life and maintain them in their homes.

101-331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau QC J8Y 6T3
(819) 771-6609
centredentraideauxaines@videotron.ca
www.entraideauxaines.ca

LA MAISON DE L'AMITIÉ

Travaille à bâtir un milieu de vie humain et sécuritaire en développant une prise de pouvoir et un engagement des gens du quartier JeanDallaire-Hanson.

Working with the inhabitants of the Jean-DallaireHanson community block, to empower them through their participation in the building of a safe and humane environment.

58, rue Hanson, Gatineau QC J8Y 3M5
(819) 772-6622
(819) 772-2014
maisonamitiehull@videotron.ca
Maison de l'Amitié Hull

LES ENFANTS DE L'ESPOIR DE HULL

Offrir une aide adaptée aux familles de milieux socioéconomiquement défavorisés dont les difficultés peuvent avoir des répercussions négatives sur le développement des enfants.

Helping families from socio-economical impoverished environments, focusing on children whose development is negatively affected by the family's difficulties.

107, rue Dollard-des-Ormeaux, Gatineau, QC J8X 3M2
(343) 204-3774
info@enfantsdelespoirhull.org
www.enfantsdelespoirhull.org

BASE - BANQUE ALIMENTAIRE SERVICES ENTRAIDE

Dépannage alimentaire pour personnes dans le besoin.

Offers emergency food supplies for people in need.

66, rue Eddy, Gatineau QC J8X 2P8
(819) 770-5261
(819) 772-8348
info@basegatineau.ca
www.basegatineau.ca

MAISON D'ACCUEIL MUTCHMORE

Améliorer la vie des résidants du quartier Mutchmore, développer l'entraide, l'implication citoyenne, le sentiment d'appartenance, conscientiser les résidants aux réalités sociales, économiques et politiques.

Improve the quality of life of residents of the Mutchmore area, develop mutual support, citizen involvement, a sense of belonging, raise residents awareness of social, economic and political realities.

142, rue Mutchmore, Gatineau QC J8Y 3T7
(819) 770-0788
(819) 770-8739
info@accueilmutchmore.ca
accueilmutchmore.ca

SOUPE POPULAIRE DE HULL

Du lundi au vendredi, accueille des personnes vivant une situation de précarité financière, sociale ou personnelle en leur offrant le soutien et les outils nécessaires pour améliorer leur qualité de vie et offre un service de repas sur l'heure du midi.

Monday to Friday, serves meals to people in need and provides educational activities designed to help people become self-reliant and offers lunch.

Centre de jour Yolande-Duval

297, boul. des Allumettières, Gatineau QC J8X 2S7
(819) 778-0173
(819) 778-7408
administration@soupepopulairedehull.org
www.soupepopulairedehull.org

GATINEAU
SECTEUR GATINEAU
Gatineau - Gatineau Area

ADOJEUNE

Maintient et exploite des lieux de rencontre afin de venir en aide aux adolescents en difficulté. Favorise la participation des adolescents et de la population à la programmation d'activités récréatives et communautaires. Maintient et exploite une maison d'hébergement d'urgence pour les jeunes en difficulté.

Maintains and operates friendship centers to help youth at risk. Encourages the participation of youth and of the general population in the delivery of recreational and community activities. Maintains and operates an emergency shelter for youth at risk.

Points de service

Maison des jeunes
Centre communautaire Gérard-Pezzani

22, rue d'Auvergne, Gatineau QC J8T 6J8
(819) 568-4499
(819) 568-3636
adojeuneinc@videotron.ca
www.adojeune.org

Maison des jeunes Rivière-Blanche

1259, boul. Maloney Est, Gatineau QC J8P 1J2
(819) 669-9308

Maison des jeunes du Lac-Beauchamp

42, Sanscartier, Gatineau QC J8P 4N5
(819) 643-1735

ADOJEUNE
L'APPART ADOJEUNE, UNE AUBERGE DU CŒUR

Ressource d'hébergement d'urgence pour adolescents de 13 à 17 ans en difficulté dans la région de l'Outaouais.

Emergency shelter for adolescents 13 to 17 years old at risk in the Outaouais region.

10, Curé-André-Presseault, Gatineau QC J8T 6N8
(819) 205-7204 • (819) 921-6165 urgence
coordoappart@adojeune.org

CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE (CAF)

Lieu de rencontre et de soutien pour les familles de Gatineau, particulièrement celles du quartier des Riverains. L'organisme propose diverses activités afin d'améliorer leurs conditions de vie et celles de leurs enfants.

Drop-in and support centre for the families of Gatineau, particularly those from the des Riverains area; offers different programs and activities to enrich their quality of life.

1312, boul. St-Louis, Gatineau QC J8T 2M7
(819) 561-5196
(819) 561-7088
info@cafoutaouaisca
cafoutaouais.ca

CAMPUS 3

Centre de jour visant le bien-être et l'autonomie des personnes âgées au sein d'un réseau d'entraide et de bénévolat.

Day centre supporting the wellbeing and autonomy of elderly persons through a network of peer helpers and volunteers.

196, rue Notre-Dame (église), Gatineau QC J8P 1K4
(819) 663-3305
(819) 669-9465
info@campus3.ca
campus3.ca

ESPOIR ROSALIE

Aide et soutien aux mères monoparentales à faible revenu afin de leur permettre d'atteindre une autonomie financière, parentale et personnelle.

Enables financially disadvantaged single mothers to develop the means and resources to achieve financial, parental and personal independance"

763, rue Saint-Louis, Gatineau QC J8T 2S9
(819) 243-7663
(819) 243-7648
763, rue Saint-Louis, Gatineau QC J8T 2S9
www.espoirrosalie.org

LA POINTE AUX JEUNES (PAJ)

Maison de jeunes offrant aux adolescents des services et des activités favorisant leur développement personnel et social.

Youth drop-in centre that provides services and activities promoting the personal and social development of adolescents."

1-448, rue de Pointe-Gatineau, Gatineau QC J8T 2B7
(819) 243-2537
(819) 243-2538
secretariatpaj@videotron.ca
www.pointeauxjeunes.ca

Autre point de service

La Cabane

104, rue du Barry, Gatineau QC J8T 5E2

MON CHEZ-NOUS INC.

Aide au logement avec soutien communautaire pour les personnes fragilisées et à faible revenu.

Housing assistance with community support for disadvantaged individuals and families.

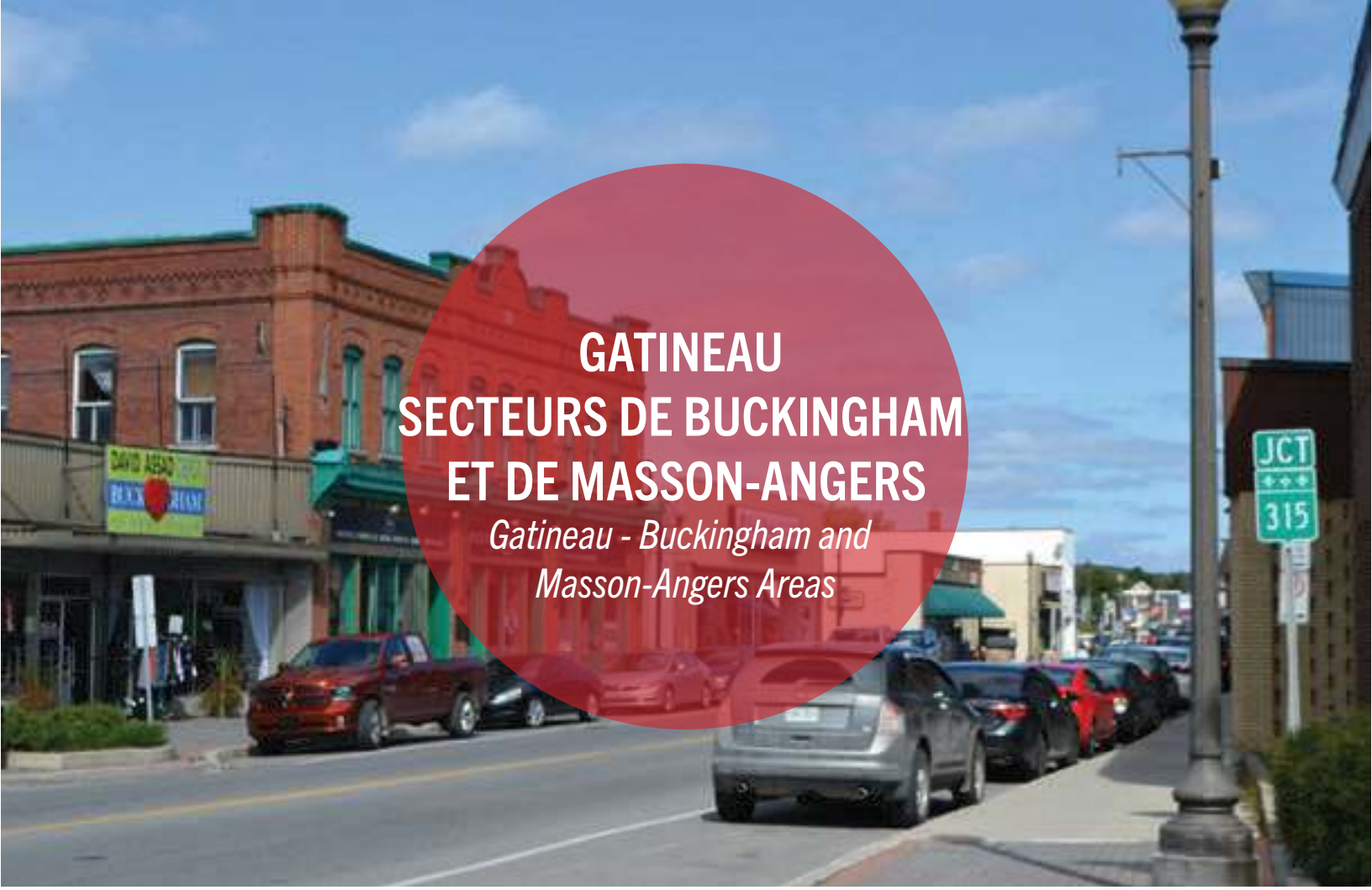
808, Boul. Maloney Est, Gatineau QC J8P 0J8
(819) 669-6032
(819) 669-2100
logement@moncheznousinc.ca
moncheznousinc.ca

SOLIDARITÉ GATINEAU-OUEST (SGO)

Soutien et activités offerts aux individus et familles éprouvant des difficultés au plan social ou économique.

Provides support and activities for individuals and families in financial or social difficulties.

1096, rue St-Louis, Gatineau QC J8T 2R7
(819) 246-2029
(819) 246-9816
s.g.o@videotron.ca
www.solidariteGatineauouest.ca



GATINEAU
SECTEURS DE BUCKINGHAM ET DE MASSON-ANGERS

Gatineau - Buckingham and Masson-Angers Areas

CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE (CAGA)

Activités de soutien pour les aînés et les personnes en perte d'autonomie (visites d'amitié, cafés-rencontre, téléphones amicaux et accompagnement-transport pour les familles en difficulté.

Supports activities for the elderly and persons who are losing their ability to function independently; these activities include friendly visits, coffee hour, friendly phone calls and transportation assistance for families in difficulty.

390, avenue de Buckingham, Gatineau QC J8L 2G7
(819) 281-4343
(819) 281-4344
centreactiongenerationsdesaines@videotron.ca
centreactiongenerationsdesaines.com

CENTRE ACTU-ELLE

Centre communautaire offrant des services d'accueil, d'écoute, d'information et une variété d'activités aux femmes et jeunes mères afin de favoriser leur intégration dans leur communauté et la société.

A community centre serving women and young mothers and offering front-line services, active listening and information, along with a variety of activities promoting community and social integration.

501, rue des Pins, Gatineau QC J8L 2L2
(819) 986-9713
(819) 986-3990
info@actuelle.ca
www.centreactuelle.ca

BANQUE ALIMENTAIRE DE LA LIÈVRE

Service d'aide et d'entraide alimentaire offert aux individus et familles défavorisés du secteur de Buckingham.

Provides emergency food supplies and mutual aid for individuals and families in need living in the Buckingham area.

129, rue Joseph, Gatineau QC J8L 1G1
(819) 281-3231
(819) 281-4531
info@balievre.ca
balievre.ca

M-ADO JEUNES

Un lieu de rencontre afin de prévenir les problèmes chez les jeunes et de venir en aide aux adolescents et adolescentes qui éprouvent des difficultés reliées à la consommation de drogue, d'alcool et à des situations familiales problématiques.

Drop-in center helping youth to deal with alcohol, drugs and family related problems; the main focus is on prevention."

948, rue Georges, Gatineau QC J8L 2E5
(819) 281-2570
madojeune@videotron.ca
www.madojeunes.ca

Autre point de service

Le Bistr-ados

375, avenue de Buckingham, Gatineau QC J8L 2G6

MdJ Anger - Complexe jeunesse

1109, rue de Neuville, Gatineau, QC J8M 2C6

SOS CONTACT AL-TO

Intervention auprès des personnes ayant des problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie.

Offers support services for people addicted to alcohol or drugs.

948, rue Georges, Gatineau QC J8L 2E5
(819) 281-2570
soscontact@hotmail.com
madojeunes.ca/wordpress/s-o-s-contact-al-to

DINER POUR MIEUX APPRENDRE

Service de diners aux élèves de familes défavorisées, lors des journées scolaires.

129, rue Joseph, Gatineau QC J8L 1G1
(819) 281-3231
dinerpma@gmail.com

MRC DE PONTIAC

Pontiac MRC

BOUFFE-PONTIAC

Service de sécurité alimentaire desservant les municipalités du secteur du Pontiac. Vise à répondre aux demandes urgentes de dépannage alimentaire; à soutenir et développer des alternatives de sécurité alimentaire : cuisines collectives, magasins-partage et groupes d'achats.

Food security services for the municipalities in the sector of Pontiac. Answers urgent food help requests. Supports and develops collective food kitchens, community food stores and purchasing groups.

3, rue Elsie, C.P. 309, Campbell's Bay QC J0X 1K0
(819) 648-2550
(819) 648-2539
bouffepontiac@yahoo.fr
Bouffe Pontiac

CENTRE SERGE BÉLAIR

Service de répit offert aux familles ayant à leur charge une ou des personnes handicapées sur le plan physique ou intellectuel.

Provides respite for families who are caring for one or more physically or intellectually disabled individuals.

233, rue Principale, Mansfield QC J0X 1R0
(819) 683-5669 administration
(819) 683-2242 accueil
(819) 683-5664
centresergebelair@bellnet.ca

COMPTOIR ST-PIERRE DE FORT-COULONGE/MANSFIELD

Services d'aide et de dépannage offrant notamment de la nourriture et des vêtements aux familles et individus dans le besoin.

Provides assistance and relief, including food and clothing distribution, to families and individuals.

175-C, chemin de la Chute, Mansfield QC J0X 1R0
(819) 683-2345
(819) 683-2345
comptoirst_pierre1976@outlok.com

LE JARDIN ÉDUCATIF DU PONTIAC

Activités éducatives basées essentiellement sur le travail et la vie de groupe pour jeunes présentant des difficultés d'adaptation scolaire et sociale.

Offers educational activities based primarly on work and social skills to youth in difficulty.

3, rue McCuaig, C.P. 29, Campbell's Bay QC J0X 1K0
(819) 648-5402
(819) 648-5405
info@jepontiac.org
jepontiac.org

MAISON DE LA FAMILLE DU PONTIAC

Offre un lieu de rencontre et des activités préventives aux familles du Pontiac et des environs.

Drop-in centre offering activities focused on prevention, for families in the Pontiac area.

161, rue Principale, C.P. 280
Fort-Coulonge QC J0X 1V0
(819) 683-1337
(819) 683-5595
mdfpontiac@gmail.com
Maison de la famille du Pontiac

LES MAISONS DES JEUNES DU PONTIAC

Offre aux jeunes de la MRC Pontiac, âgés principalement de 10 à 17 ans, quatre lieux de rencontre et de socialisation sains et structurés.

Offers youth services in the regional municipality of county of Pontiac for ages 10 to 17, at four different service locations.

Points de service

Maison des jeunes de Mansfield

298-A, rue Principale
Mansfield-et-Ponterfract QC J0X 1R0
(819) 683-1044
(819) 683-2669
info@mdjpontiac.com
www.mdjpontiac.com

Maison des jeunes Rapide-des-Joachims

52, rue de l'Église, Rapide-des-Joachims QC J0X 3M0
(613) 586-2370

Maison des jeunes de Shawville « The garage »

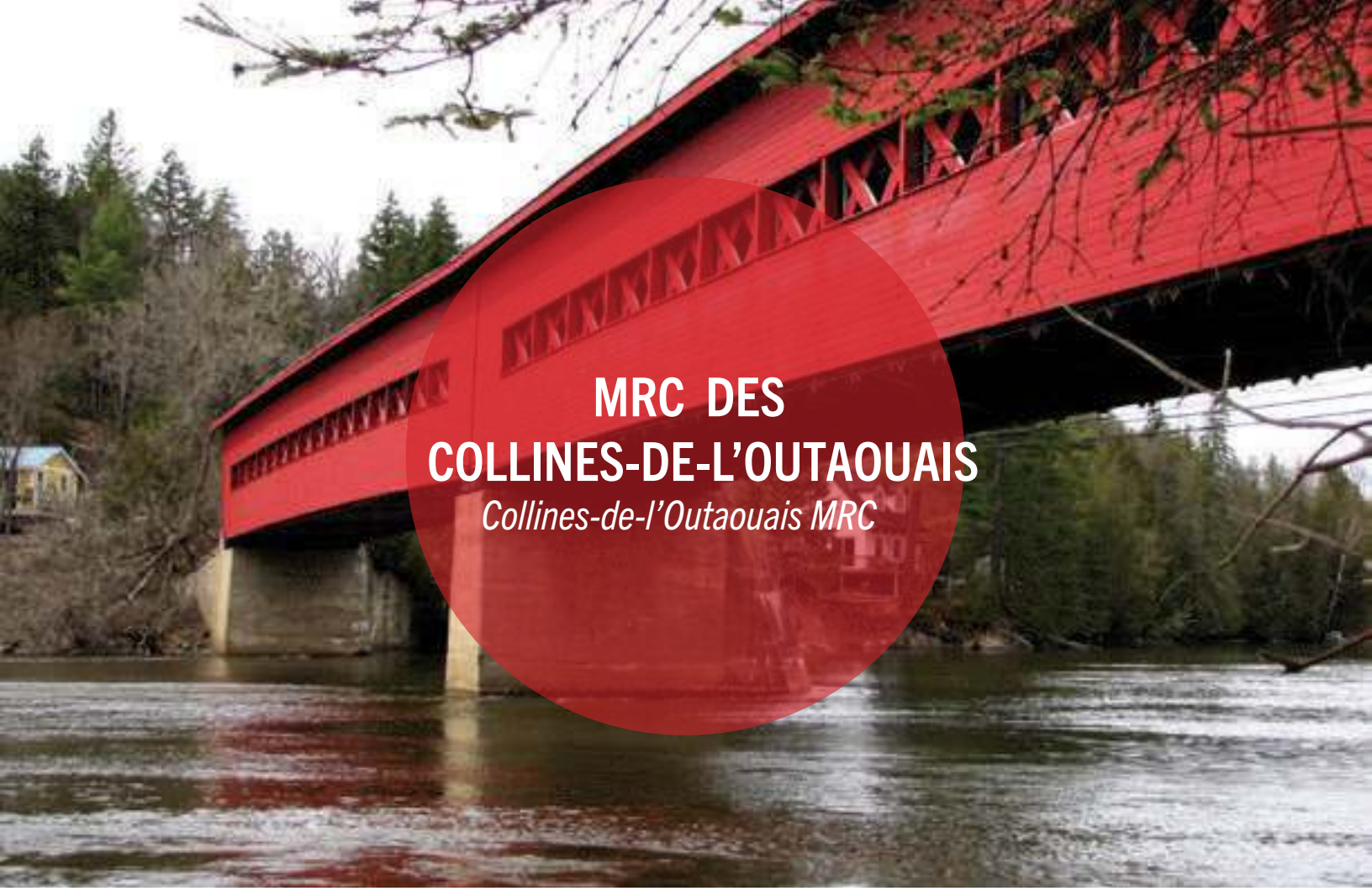
430, rue Bristol, Shawville QC J0X 2Y0
(819) 647-5912

PATRO DE FORT-COULONGE/MANSFIELD

Activités éducatives, sociales, culturelles, sportives et parascolaires offertes aux jeunes vivant dans la région du Haut-Pontiac.

Education centre which offers social, cultural, athletic and extra-curricular activities for the youth of the UpperPontiac region.

209, chemin de la Passe
C.P. 100, Mansfield QC J0X 1V0
(819) 683-3347
(819) 683-3546
lepatro@sympatico.ca
www.lepatro.org



MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS

Collines-de-l'Outaouais MRC

ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU LA LANTERNE

Atelier de jour pour adultes ayant une déficience intellectuelle.

Day centre that offers a variety of activities for the intellectually disabled.

20, chemin Raphaël, La Pêche QC J0X 2W0
(819) 456-4896 administration
(819) 456-1535 poste 6 centre de jour
(819) 456-2401
lalanterne@bellnet.ca
www.lalanterne.ca

CENTRE KOGALUK

Hébergement et services d'interventions individualisés aux personnes et familles sans-abri de l'Outaouais.

Shelter and individualized support services to homeless individuals and families in the Outaouais region.

C.P. 482, Gatineau QC J0X 2G0
27, chemin Elm, Municipalité du Pontiac
(819) 682-0198
(819) 684-3788
kogaluk@outlook.com
www.centrekogaluk.ca

LA SOURCE DES JEUNES

Offre un lieu de rencontre et d'échange pour les jeunes âgés entre 8 et 17 ans de la population de Cantley. L'organisme propose des activités éducatives et préventives, culturelles et sociales, artistiques et sportives.

Youth drop-in centre, ages 8 to 17, which provides services and activities promoting personal and social development.

100, rue du Commandeur, Cantley QC J8V 3T5
(819) 607-0871
info@lasourcedesjeunes.com
www.lasourcedesjeunes.com

LE GRENIER DES COLLINES

Contribue à la sécurité alimentaire en offrant des services de dépannage alimentaire, des magasinspartage alimentaires et des cuisines collectives dans une optique de responsabilisation et de prise en charge.

Supports food security through food-relief and foodsharing programs, and community kitchens, while encouraging accountability and empowerment.

2-34, chemin de l'Église, Val-des-Monts QC J8N 2A1
(819) 457-1010
(819) 457-4011
legrenierdescollines@bellnet.ca

MAISON DE JEUNES LE MASHADO

Accueille les jeunes et les adolescents afin de leur permettre de mettre sur pied des projets et activités de loisir. La Maison leur propose des sorties et les aide à s'intégrer socialement.

Youth drop-in centre that provides services and activities promoting personal and social development.

8, chemin des Optimistes, C.P. 144
La Pêche QC J0X 2W0
(819) 456-1100
(819) 456-2297
www.mashado.ca

MAISON DE LA FAMILLE DE QUYON

Offre un lieu de rencontre et des activités préventives aux familles de Quyon et des environs.

Drop-in center and activities focused on prevention for families in the Quyon area.

1074, rue Clarendon, C.P. 39, Quyon QC J0X 2V0
(819) 458-2808
(819) 458-1137
directionmfq@gmail.com
MaisonfamilleQuyon

MAISON DE LA FAMILLE L'ÉTINCELLE

Favorise l'épanouissement des familles de La Pêche, encourage l'entraide et le partage dans un climat d'ouverture tout en respectant la diversité de la communauté. Vient en aide aux familles défavorisées du milieu par le biais de différentes activités d'information, de soutien et de sensibilisation.

Promotes the blossoming of families from La Pêche, encourages mutual aid and sharing in an open climate, while respecting our community's diversity. Helps disadvantaged families of the sector with activities providing information, offering support and raising awareness.

20, ch. Raphaël, La Pêche QC J0X 2W0
(819) 456-4696
(819) 456-4696
direction.generale@mdfe.ca
Maison de la famille l'Étincelle

MRC DE PAPINEAU

Papineau MRC

ASSOCIATION POUR PERSONNES HANDICAPÉES DE PAPINEAU (APHP)

Organise des activités de loisirs pour les personnes handicapées afin de contrer l'isolement social et physique.

Organizes recreational activities for handicapped persons to prevent social and physical isolation.

1165, route 321 Nord, St-André-Avellin QC J0V 1W0
(819) 983-2648
(819) 983-1469
aphpapineau@hotmail.com
Association pour Personnes Handicapées de Papineau

ATELIER DE FORMATION SOCIOPROFESSIONNELLE DE LA PETITE-NATION (AFSPN)

Vise à favoriser l'intégration/la réintégration sociale et professionnelle de la personne présentant une déficience intellectuelle et/ou physique.

Provides activities promoting the independence and the social and professional integration of the intellectually and physically disabled.

358, rue Rossy, St-André-Avellin QC J0V 1W0
(819) 983-6373
(819) 983-6368
atelierfspn@videotron.ca
www.atelierfspn.org

BANQUE ALIMENTAIRE DE LA PETITE-NATION (BAPN)

Service de dépannage alimentaire offert aux individus et familles dans le besoin vivant dans la région de la MRC Papineau.

Food bank for families and individuals in need living in the regional municipality of county of Papineau.

1264, route 317, Ripon QC J0V 1V0
(819) 983-3191
(819) 983-5191
bapn.info@gmail.com
www.bapn.ca

COMITÉ RÉGIONAL TROISIÈME ÂGE PAPINEAU (CR3A)

Favorise le maintien à domicile, l'autonomie, l'intégration sociale, la promotion des droits, la prévention de la violence et des abus tant physiques que psychologiques auprès des personnes âgées.

Provides home support services for seniors and promotes their autonomy, social integration and human rights as well as the prevention of physical and psychological violence against, and abuse of, seniors.

134, rue Principale, St-André-Avellin QC J0V 1W0
(819) 983-1565
(819) 983-4455
cr3a1978@gmail.com
www.cr3a.org

CENTRE ACTU-ELLE

Centre communautaire offrant des services d'accueil, d'écoute, d'information et une variété d'activités aux femmes et jeunes mères afin de favoriser leur intégration dans leur communauté et la société.

A community centre serving women and young mothers and offering front-line services, active listening and information, along with a variety of activities promoting community and social integration.

88, rue Principale, St-André-Avellin QC J0W 1W0

PRÉVENTION C.É.S.A.R. PETITE-NATION

Favorise l'intégration fonctionnelle et harmonieuse des jeunes de 6 à 19 ans en offrant quatre lieux de rencontre et de socialisation.

Youth services for ages 6 to 19, at four different service locations.

Prévention CÉSAR Petite-Nation

Points de service

Maison des jeunes de Papineauville

168, rue Jeanne-d'Arc, Papineauville QC J0V 1R0
(819) 308-1010
(819) 427-9797
preventioncesar@videotron.ca

Maison de jeunes de Montpellier

19, rue Principale, Montpellier QC J0V 1M0
(819) 428-4084

Maison des jeunes de Chénéville

63, rue Hôtel-de-Ville, Chénéville QC J0V 1E0
(819) 428-1780

Maison des jeunes de Saint-André-Avellin

528-A, rue Patrice, St-André-Avellin QC J0V 1W0
(819) 427-4519

SERVICE ANIMATION JEUNESSE DE L'OUTAOUAIS (SAJO)

Centre communautaire ouvert à toute la population et en particulier aux jeunes en difficulté et à leurs familles. Au moyen de loisirs, le centre vise à créer un milieu de vie pour celui ou celle qui traverse une situation problématique dans sa vie, laquelle est susceptible de nuire à son équilibre en milieu familial, à son intégration sociale ou à son développement.

Outdoor community centre and day camp offering to the population, and particularly to youth at risk and their families, recreational activities in a structured environment in order to promote their development and integration into society.

67, Montée St-André, St-Sixte QC J0X 3B0
(819) 985-2711
(819) 985-4021
info@sajo.qc.ca
www.sajo.qc.ca

MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Vallée-de-la-Gatineau MRC

L'ENTRAIDE DE LA VALLÉE

Service de popote roulante.
Meals-on wheels service.

446, rue de la Montagne, Maniwaki QC J9E 1K6
(819) 441-3596
entraidevallee@videotron.ca
solpak.ca/bienvenue-lentraide-de-vallee

AUX GOÛTS DU JOUR

Centre de dépannage alimentaire, aide aux personnes démunies. Sur rendez-vous seulement.
Emergency food centre providing assistance to the needy. By appointment only.

42, rue Principale, Gracefield, QC J0X 1W0
(819) 463-1469

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (CALACS) VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Vient en aide aux femmes et aux adolescentes âgées de 12 ans et plus ayant vécu une ou plusieurs agressions sexuelles, récentes ou passées. Services offerts en toute confidentialité.

Assistance for women and females aged 12 or over who have experienced one or more sexual assaults, either recently or in the past. Services are completely confidential.

C.P. 273, Maniwaki, QC J9E 3C9
(819) 441-2111
Pour urgence : 1 888 933 9007
calacsmaniwaki@bellnet.ca
www.calacsvg.ca

JEUNESSE SANS FRONTIÈRES DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Maison de jeunes, services offerts aux 12 à 17 ans. Ateliers de prévention de la toxicomanie, ateliers de cuisine, activités ponctuelles, sorties de groupe, activités de financement, tennis de table, billard, accès internet, etc.

Youth centre serving those aged 12 to 17. Substance abuse prevention workshops, cooking workshops, group outings and other activities, financial activities, table tennis, billiards, Internet access and so on.

119, Rue St-Joseph, Gracefield, QC J0X 1W0
(819) 463-4030
info@jsfvg.com
www.jsfvg.com

CENTRE JEAN-BOSCO

Favorise l'intégration sociale et professionnelle des personnes ayant des limitations fonctionnelles et le développement de l'emploi pour les personnes handicapées.

Promote the social and occupational integration of persons with functional limitations, and develop employment opportunities for persons with disabilities.

204, rue Laurier, Maniwaki, QC J9E 2K9
(819) 449-4057
centrejbosco@bellnet.ca

MANI-JEUNES

Tenir un lieu de rencontre animé ou les jeunes de 12 à 18 ans, au contact d'adultes représentatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables.

A place for moderated discussion where 12- to 18-year-olds spend time with representative adults and can become critical, active and responsible citizens.

86, rue Roy, Maniwaki, QC J9E 3G9
(819) 449-6609
mani-jeunes@bellnet.ca
Mdj Mani Jeunes

SUICIDE DÉTOUR

Intervenir en prévention du suicide auprès des personnes suicidaires, des tiers, des personnes vulnérables et des endeuillés par suicide de la Vallée-de-la-Gatineau.

Prevention work with people who are suicidal, third parties, the vulnerable and those grieving a suicide in the Gatineau valley.

181, rue Notre-Dame, Maniwaki, QC J9E 2J6
(819) 441-1010
Pour urgence 1866 APPELLE
info@suicidedetour.org
Suicide Détour
www.suicidedetour.ca

VOIX ET SOLIDARITÉ DES AIDANTS NATURELS DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Regrouper les aidants naturels afin de veiller à leur bien-être et à la sauvegarde de leurs intérêts. Supporter leurs droits. Organiser des activités permettant d'améliorer leur qualité de vie. Offrir une ligne d'écoute, de la formation et du soutien.

Bring natural caregivers together to monitor their well-being and protect their interests. Support their rights. Organize activities to improve their quality of life. Provide a listening channel, guidance and support.

147, boul. Desjardins, Maniwaki, QC J9E 2C9
(819) 441-1001
Sans Frais 1-855-448-1818
voix.solidarite.vg@hotmail.com
Voixetsolidarite
www.voixetsolidarite.org

INDEX

3 Accueil-Parrainage Outaouais (APO)
3 Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)
16 Action-Quartiers
18 Adojeune - L'Appart Adojeune
17 Adojeune
30 Alliance Alimentaire Papineau
4 Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEFO)
4 Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO)
25 Association pour l'intégration communautaire de la Vallée-de-la-Gatineau « La Lanterne »
28 Association pour personnes handicapées de Papineau (APHP)
4 Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA) - Outaouais
28 Atelier de formation socio-professionnelle de la Petite-Nation (Atelier FSPN)
31 Aux Goûts du jour
14 Avenue des jeunes - Auberge du coeur
10 Avenue des jeunes - secteur Aylmer
13 Avenue des jeunes - secteur Hull
21 Banque alimentaire de la Lièvre
29 Banque alimentaire de la Petite-Nation (BAPN)
15 BASE - Banque alimentaire services entraide
22 Bouffe-Pontiac
4 BRAS Outaouais
18 Campus 3
20 Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGAVL).
20 Centre Actu-Elle
11 Centre alimentaire Aylmer (CAA)
11 Centre communautaire Entre-Nous (CCEN)
11 Centre d'action bénévole« Accès » (CAB Accès)
5 Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles de l'Outaouais (CALAS)
32 Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (calacs) Vallée-de-la-Gatineau
18 Centre d'animation familiale (CAF)
14 Centre d'entraide aux aînés (CEA)
6 Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille (CIASF)
6 Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)
5 Centre de détresse d'Ottawa et de la région
32 Centre Jean-Bosco
25 Centre Kogaluk
22 Centre Serge Bélair
29 Comité Régional Troisième Âge Papineau (CR3A)
23 Comptoire St-Pierre de Fort-Coulonge/ Mansfield
21 Dîner pour mieux apprendre
9 Donne-toi une chance
6 Entraide familiale de !'Outaouais
7 Entre Deux Roues
7 Équipe Soutien-famille (ESF)
7 Espace Outaouais
18 Espoir Rosalie
11 Groupe communautaire Deschênes (GCD)
32 Jeunesse Sans Frontières de la Vallée-De-La-Gatineau
31 L'Entraide de la Vallée
14 La Maison de l'amitié
19 La Pointe aux Jeunes (PAJ)
26 La Source des Jeunes
7 Le Gîte-Ami
26 Le Grenier des Collines
23 Le Jardin éducatif du Pontiac
5 Les Apprentis (Centre artisanal pour la déficience intellectuelle)
14 Les Enfants de l'espoir de Hull
24 Les Maisons des jeunes du Pontiac
8 Les Oeuvres Isidore Ostiguy (010)
21 M-Ado Jeunes
15 Maison d'accueil Mutchmore
26 Maison de jeunes « Le Mashado »
27 Maison de la famille « L'Étincelle »
29 Maison de la famille de la Petite-Nation
26 Maison de la famille de Quyon
23 Maison de la famille du Pontiac
33 Mani-Jeunes
19 Mon Chez-Nous I ne.
24 Patro de Fort-Coulonge / Mansfield
12 Popote Roulante d'Aylmer
30 Prévention C.É.S.A.R. Petite-Nation
30 Service animation Jeunesse de l'Outaouais (SAJO)
19 Solidarité Gatineau-Ouest
21 SOS Contact AI-To
15 Soupe populaire de Hull
33 Suicide Détour
8 Tel-Aide Outaouais
9 Vallée Jeunesse Outaouais
33 Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-De-La-Gatineau

Centraide
Outaouais

POUR NOUS JOINDRE

819 771.7751 ou 1 800 325.7751

CENTRAIDEOUTAOUAIS.COM