



RÉPERTOIRE DES ORGANISMES DIRECTORY OF AGENCIES

2025-2026



Centraide
Outaouais

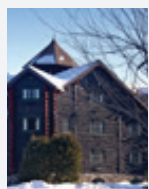
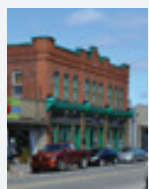


TABLE DES MATIÈRES

- 5 **ORGANISMES COMMUNAUTAIRES RÉGIONAUX**
Regional Community Agencies
- 11 **GATINEAU - SECTEUR D'AYLMER**
Gatineau - Aylmer Area
- 13 **GATINEAU - SECTEUR DE HULL**
Gatineau - Hull Area
- 17 **GATINEAU - SECTEUR DE GATINEAU**
Gatineau - Gatineau Area
- 21 **SECTEURS PONTIAC ET VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE**
Pontiac and Vallée-de-la-lièvre
- 22 **MRC DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS**
Collines-de-l'Outaouais MRC
- 24 **MRC DE PAPINEAU-VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE**
Papineau-Vallée-de-la-lièvre MRC
- 33 **MRC DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU**
Vallée-de-la-Gatineau MRC
- 38 **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 leurs 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 4W87

☎ (819) 663-0062
📠 (819) 663-3781

✉ info@lesapprentis.ca
🌐 lesapprentis.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 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'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

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@ciptto.org
🌐 www.cipto.qc.ca

Le Lab

📍 48, rue Frontenac
Gatineau QC J8X 1Z1

☎ (819) 777-1806

DONNE-TOI UNE CHANCE

Donne-toi une chance vient en aide aux hommes francophones et anglophones de l'Outaouais vivant des difficultés personnelles, familiales ou conjugales.

Donne-toi une chance helps French-speaking and English-speaking men in the Outaouais region experiencing personal, family or marital difficulties.

📍 1939, rue St-Louis
Gatineau QC J8T 4H5
☎ (819) 205-1451

✉ liaison.info@donnetoiunechance.org
🌐 donnetoiunechance.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*

✉ dg@entraidefamiliale.com
🌐 www.entraidefamiliale.com

*téléphonez avant / call before

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@oio.ca
📘 Les Œuvres 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

VALLÉE JEUNESSE OUTAOUAIS

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

Services for young people and their families, especially to prevent social and educational dropout.

📍 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

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.cabaccès.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.



55, chemin Vanier
Gatineau QC



(819) 684-7999



(819) 684-3350



gcd_coordo@hotmail.com



groupedeschenes.myfreesites.net



Postale : 25, rue St-Médard
Gatineau QC J9H 1Z4

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



GATINEAU SECTEUR HULL

Gatineau - Hull Area

ACTION-QUARTIERS

Maison de quartier qui vise à favoriser l'implication citoyenne et le développement communautaire dans les quartiers Wrightville et Saint-Jean-Bosco.

Neighborhood center that aims to promote citizen involvement and community development in Wrightville and Saint-Jean-Bosco area.

📍 2, rue Fortier,
Gatineau QC J8Y 4P3

☎ (819) 777-7815

✉ soutien@actionquartiers.ca

ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DU PLATEAU

Association dont la mission est de participer à la conservation et à l'amélioration de la qualité de l'environnement physique, social, culturel et sportif des résidents, servir d'outil à l'établissement d'un réseau de communication à l'intérieur du secteur et d'assurer la représentation de l'opinion et des intérêts des résidents.

Association whose mission is to participate in the conservation and improvement of the quality of the physical, social, cultural and sporting environment of residents, to serve as a tool for establishing a communication network within the sector and to ensure the representation of the opinion and interests of residents.

📍 145, rue de l'Atmosphère
Gatineau QC J9A 3G3

✉ arp2000@gmail.com
🌐 www.residentsduplateau.com

ASSOCIATION FRATERNITÉ DU SECTEUR FOURNIER

Association qui œuvre à la consolidation et au développement du quartier par une participation citoyenne accrue.

Association who works towards the consolidation and development of the neighborhood through increased citizen participation.

📍 16, rue Bériault
Gatineau QC J8X 1A3

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

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

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

CENTRE D'ENTRAIDE AUX AÎNÉS

Services offerts aux résidents 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

DIMENSION SPORTIVE ET CULTURELLE - GATINEAU-OTTAWA

Intervient principalement dans le milieu scolaire de la région de Gatineau-Ottawa, auprès des élèves du primaire et du secondaire, en offrant des activités parascolaires aux goûts du jour.

Works mainly in the school environment of the Gatineau-Ottawa region, with elementary and high school students, offering up-to-date extracurricular activities.

📍 217, rue Montcalm
Gatineau QC J8Y 6X1

☎ (819) 918-7174

✉ coordo@dscgatineau.ca
🌐 www.dscgatineau.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 Jean Dallaire-Hanson.

Working with the inhabitants of the Jean-Dallaire Hanson 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@enfantsdesespoirhull.org
🌐 www.enfantsdesespoirhull.org

MAISON COMMUNAUTAIRE DANIEL-JOHNSON

Une maison de quartier pour les citoyens(nes) du quartier Daniel-Johnson, secteur Hull.

A neighborhood center for the citizens of the Daniel-Johnson district, Hull sector.

📍 22, rue Arthur-Buies
Gatineau QC J8Z 1P5

☎ 819-772-6625

✉ mcdj@bellnet.ca

MAISON D'ACCUEIL MUTCHMORE

Améliorer la vie des résidents du quartier Mutchmore, développer l'entraide, l'implication citoyenne, le sentiment d'appartenance, conscientiser les résidents 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.

2 Points de service

Centre Yolande-Duval

Centre Frédéric-Ozanam

📍 751, boulevard Saint-Joseph
Gatineau QC J8Y 4B7

📍 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-Pressesault
Gatineau QC J8T 6N8

 (819) 205-7204
 (819) 921-6165 urgence

 coordoappart@adojeune.org

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

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
 cafoutaouaisca

CENTRE EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE GATINEAU

Organisme fournissant de l'aide alimentaire ainsi qu'un service d'accompagnement et de référencement à toute personne qui le nécessite.

Organization providing food aid as well as a support and referral service to anyone who requires it.

 305 rue Notre Dame
Gatineau QC J8P 1K9

 (873) 376-2724

 dgcsag.wixsite.com

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 independence.

📍 763, rue Saint-Louis
Gatineau QC J8T 2S9

☎ (819) 243-7663
🖨 (819) 243-7648

✉ direction@espoirrosalie.org
🌐 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

Autres points de service

La Cabane

📍 104, rue du Barry
Gatineau QC J8T 5E2

LA SAGA MAISON DE JEUNES

Organisme qui propose aux jeunes un lieu de rencontre, de loisirs et d'activités éducatives afin de promouvoir de saines habitudes de vie et une implication citoyenne dans sa communauté.

Organization that offers young people a meeting place, leisure and educational activities in order to promote healthy lifestyle habits and civic involvement in its community.

📍 288, chemin Lebauby
Gatineau QC J8V 3W4

☎ (819) 561-1211

✉ direction@sagajeunesse.ca
🌐 sagajeunesse.ca

MAISON DE QUARTIER NOTRE DAME

Améliorer la qualité de vie; reconnaître le plein potentiel des résidents; développer un sentiment d'appartenance et de solidarité et mettre sur pied des projets pour et avec ses résidents.

Improve the quality of life; recognize the full potential of residents; develop a sense of belonging and solidarity and implement projects for and with its residents.

📍 280, boul. Maloney Est
Gatineau QC J8P 1C6

☎ (819) 893-6763

✉ info@mqnd.ca

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



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 J0V 1W0

☎ (819) 683-2345
🖨 (819) 683-2345

✉ comptoirst_pierre1976@outlok.com

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-Coulange QC
J0X 1V0

☎ (819) 683-1337
🖨 (819) 683-5595

✉ mdfpontiac@gmail.com
📘 Maison de la famille
du Pontiac

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 primarily 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

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
Masfield 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 magasins partage 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
f 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, chemin Raphaël
La Pêche QC J0X 2W0

☎ (819) 456-4696
🖨 (819) 456-4696

✉ direction.generale@mdfe.ca
f Maison de la famille l'Étincelle



GATINEAU PAPINEAU- VALLÉE-DE- LA-LIÈVE

ALLIANCE ALIMENTAIRE PAPINEAU (AAP)

Organisme qui a pour mission d'outiller la population pour qu'elle puisse mieux se nourrir, développer son autonomie alimentaire et son pouvoir d'agir.

Organization whose mission is to equip the population so that they can better feed themselves, develop their food autonomy and their power to act.

📍 179, rue Principale
Saint-André-Avellin QC
J0V 1W0

☎ (819) 983-1714

✉ alliancealimentairepapineau@gmail.com
www.alliancealimentairepapineau.com

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) CENTRE DE FORMATION ADAPTÉE DE LA PETITE-NATION

Visé 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
Saint-André-Avellin QC
J0V 1W0

☎ (819) 983-6373
📠 (819) 983-6368

✉ atelierfspn@videotron.ca
🌐 www.atelierfspn.org

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

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

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, ave. de Buckingham
Gatineau QC J8L 2G7

☎ (819) 281-4343
📠 (819) 281-4344

✉ centreactiongenerationsdesaines@videotron.ca
🌐 www.alliancealimentairepapineau.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.

Points de service

Buckingham

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

Saint-André-Avellin

📍 88, rue Principale
Saint-André-Avellin QC
J0W 1W0



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

DINER POUR MIEUX APPRENDRE

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

Dinner service for students from disadvantaged families during school days.

📍 129, rue Joseph
Gatineau QC J8L 1G1

☎ (819) 281-3231

✉ dinerpma@gmail.com

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

Autres points de service

Le Bistr-ados

📍 375, ave. de Buckingham
Gatineau QC J8L 2G6

MdJ Anger Complexe jeunesse

📍 1109, rue de Neuville
Gatineau QC J8M 2C6

MAISON DE LA FAMILLE VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

La Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre est un organisme communautaire qui favorise l'entraide, le soutien et l'autonomie pour toutes les familles.

The Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre is a community organization that promotes mutual aid, support and autonomy for all families.

📍 321, Ave. de Buckingham
Gatineau QC J8L 2G4

☎ (819) 281-4359

✉ info@mdf-valleedelalievre.ca
mdf-valleedelalievre.ca

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 des jeunes de Chénéville

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

Maison de jeunes de Montpellier

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

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
 madojeunes.ca

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



MRC DE LA VALLÉE-DE- LA-GATINEAU

Vallée-de-la Gatineau
MRC

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
☎ 1 888 933-9007 urgence

✉ calacsmaniwaki@bellnet.ca
🌐 www.calacsvg.ca

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

CUISINES COMMUNAUTAIRES DE MANIWAKI (Maniwaki Continuing Education Centre)

Une cuisine collective pour les élèves de l'école aux adultes anglophones de Maniwaki, du soutien alimentaire ainsi qu'un programme de "outreach" pour fournir des denrées alimentaires en partenariat avec différents organismes du milieu.

A collective kitchen for the English-speaking students at the adult school of Maniwaki, food support as well as an outreach program to provide food in partnership with various local organizations.

📍 265, rue Hill
Maniwaki QC J9E 2G8

☎ (819) 593-3643

🌐 www.maniwakiadulthoodeducationcentre.com

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

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

MANI-JEUNES

Tenir un lieu de rencontre animé où 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
f Mdj Mani Jeunes

REPÈRE FAMILIAL VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

Accompagner tous les membres de la famille, de la conception à l'âge adulte.

Support all members of the family, from conception to adulthood.

Points de service

Maison des jeunes de Papineauville

📍 251 rue Cartier, Maniwaki QC J9E 1R4
☎ (819) 441-0282
✉ info@reperefamilial.com
🌐 reperefamilial.com

Maison de jeunes de Montpellier

📍 42, rue St-Joseph, Gracefield QC J0X 1W0
☎ (819) 463-1343
✉ info@reperefamilial.com
🌐 reperefamilial.com

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
☎ 1 866 APPELLE urgence

✉ info@suicidedetour.org
f 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
☎ 1 855 448-1818 sans frais

✉ voix.solidarite.vg@hotmail.com
f Voixetsolidarite
www.voixetsolidarite.org

INDEX

- 5 Accueil-Parrainage Outaouais (APO)
- 5 Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)
- 13 Action-Quartiers
- 17-18 Adojeune
- 27 Alliance Alimentaire Papineau
- 5 Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEFO)
- 13 Association des Résidents du Plateau
- 14 Association Fraternité du secteur Fournier
- 6 Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO)
- 24 Association pour l'intégration communautaire de la Vallée-de-la-Gatineau « La Lanterne »
- 27 Association pour personnes handicapées de Papineau (APHP)
- 6 Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)
- 24 Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (AFSPN)
- 33 Aux Goûts du jour
- 14 Avenue des jeunes
- 14 Avenue des jeunes – Auberge du cœur, Héberge-Ados
- 15 BASE - Banque alimentaire services entraide
- 28 Banque alimentaire de la Lièvre
- 28 Banque alimentaire de la Petite-Nation (BAPN)
- 21 Bouffe-Pontiac
- 6 BRAS Outaouais
- 18 Campus 3
- 28 Centre Action Générations des Aînés

- de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA)
- 28-29 Centre Actu-Elle
- 11 Centre alimentaire Aylmer (CAA)
- 12 Centre communautaire Entre-Nous (CCEN)
- 12 Centre d'action bénévole « Accès » (CAB Accès)
- 33 Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Vallée-de-la-Gatineau
- 7 Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles de l'Outaouais (CALAS)
- 18 Centre d'animation familiale (CAF)
- 15 Centre d'entraide aux aînés
- 7 Centre de détresse d'Ottawa et de la région
- 7 Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille (CIASF)
- 8 Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)
- 34 Centre Jean-Bosco
- 24 Centre Kogaluk
- 21 Centre Serge Bélair
- 30 Comité Régional Troisième Âge Papineau (CR3A)
- 22 Comptoir St-Pierre de Fort-Coulonge / Mansfield
- 34 Cuisines communautaires de Maniwaki
- 30 Dîner pour mieux apprendre
- 15 Dimension Sportive et Culturelle – Gatineau-Ottawa
- 8 Donne-toi une chance
- 8 Entraide familiale de l'Outaouais
- 9 Entre Deux Roues
- 9 Équipe Soutien-famille (ESF)
- 9 Espace Outaouais
- 19 Espoir Rosalie
- 12 Groupe communautaire Deschênes (GCD)
- 34 Jeunesse Sans Frontières de la Vallée-de-la-Gatineau
- 15 La Maison de l'amitié
- 19 La Pointe aux Jeunes (PAJ)

- 19 La Saga Maison de jeunes
- 25 La Source des Jeunes
- 26 Le Grenier des Collines
- 9 Le Gîte-Ami
- 22 Le Jardin éducatif du Pontiac
- 6 Les Apprentis
- 16 Les Enfants de l'espoir de Hull
- 23 Les Maisons des jeunes du Pontiac
- 10 Les Œuvres Isidore Ostiguy (OIO)
- 34 L'Entraide de la Vallée
- 16 Maison communautaire Daniel-Johnson
- 16 Maison d'accueil Mutchmore
- 26 Maison de la famille de Quyon
- 22 Maison de la famille du Pontiac
- 26 Maison de la famille L'Étincelle
- 31 Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre
- 20 Maison de quartier Notre Dame
- 25 Maison de jeunes « Le Mashado »
- 35 Mani-Jeunes
- 20 Mon Chez-Nous Inc.
- 30 M-Ado Jeunes
- 23 Patro de Fort-Coulonge / Mansfield
- 12 Popote Roulante d'Aylmer
- 31 Prévention C.É.S.A.R. Petite-Nation
- 35 Repère familial Vallée-de-la-Gatineau
- 32 Service Animation Jeunesse de l'Outaouais (SAJO)
- 20 Solidarité Gatineau-Ouest (SGO)
- 32 SOS Contact AL-TO
- 16 Soupe populaire de Hull – Centre de jour Yolande-Duval
- 35 Suicide Détour
- 10 Tel-Aide Outaouais
- 10 Vallée Jeunesse Outaouais
- 36 Voix et Solidarité des aidants naturels
de la Vallée-de-la-Gatineau



Centraide
Outaouais

POUR NOUS JOINDRE

819 771.7751

CENTRAIDEOUTAOUAIS.COM

