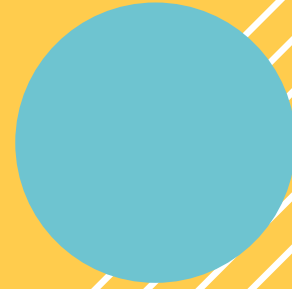


دليل الموارد في أوتاوايس (Outaouais) 2024-2025



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

Québec 

جدول المحتويات

خدمات المهاجرين، والوافدين الجدد واللاجئين

مكتبات

الدفاع عن الحقوق الاجتماعية

استكشاف أخطاء الأجهزة وإصلاحها - منخفضة التكلفة

العودة إلى المدرسة

الوظائف

خطوط المساعدة والاستماع

المساكن

مآوي الشباب

جدول المحتويات

مآوي الأحياء

مآوي الإقامة

الدين

الصحة

الصحة النفسية

الخدمات الغذائية

خدمات الشباب

خدمات الأسر

الخريطة التفاعلية

خدمات المهاجرين، والوافدين الجدد واللاجئين



Accueil parrainage Outaouais

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



المساعدة في البحث عن أول سكن
توفير خدمة الترجمة الفورية
المساعدة في تسجيل الأطفال في المدرسة
المساعدة في التسجيل لدورات اللغة الفرنسية
المساعدة في فتح حساب مصرفي
توفير خدمة تصديق المستندات
المساعدة في تعبئة مختلف الاستثمارات
توفير سكن مؤقت

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

109 rue Wright, unité 9, Gatineau, J8X 2G7
Téléphone : (819) 776- 6764
info@afio.ca



توفير دروس في اللغة الفرنسية
المساعدة في الكفالة
تقديم خدمة تصديق المستندات
تقديم الدعم النفسي والاجتماعي
المساعدة في العثور على رعاية نهارية مدعومة
(العلاقة بين الأهل والطفل) Espace-Parents برنامج

La voix de l'immigrant

180 Boulevard Mont-Bleu, Gatineau, J8Z 3J5
Téléphone: (819) 771-8391 ext. 330 & 332
info@lviqc.ca



الدفاع عن حقوق المهاجرين أمام النقابات المهنية في كيبك

مكتبات





توفر المكتبات خدمات متعددة:
بطاقة Accès Gatineau
المساعدة في الفروض المنزلية
السماح باستعارة كتب، وفيديو وألعاب لوحية
محادثات باللغة الفرنسية
غرف مخصصة للقراءة
أجهزة كمبيوتر عامة

الخاصة بك. للحصول على Accès Gatineau للوصول إلى خدمات المكتبات، يجب أن يكون لديك بطاقة عليها، عليك التوجه إلى إحدى المكتبات الـ 11 مع بطاقة هوية ومستند إثبات إقامة

Bibliothèque Aurélien-Doucet

207 Boulevard du Mont-Bleu, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque de la Maison-du-Citoyen

25 rue Laurier, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque de Riviera

12 rue Picardie, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Docteur-Jean-Lorrain

20 Boulevard Lorrain, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460



Bibliothèque Donalda-Charron

255 rue de Bruxelles, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Guy-Sanche

855 Boulevard de la Gappe, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Jean-Marie-Caron

430 rue du Progrès, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Lucien-Lalonde

225 rue Berri, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Lucy-Faris

181 rue Principale, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

Bibliothèque Manise-Morin

36 chemin de Montréal Est, Gatineau
Téléphone : (819) 595-7460

الدفاع عن الحقوق الاجتماعية



Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEF)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7
Téléphone : (819) 770-4911
info@acefo.org



المساعدة في التخطيط للشؤون المالية والمال
المساعدة في شراء الأجهزة المنزلية والأثاث
توفير ورش عمل وتدريبات حول الشؤون المالية

Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO)

15 rue du Sommet, Gatineau, J8Z 3M2
Téléphone : (819) 777-6767
adoo@adoo.ca



خدمات للصم وضعاف السمع:

ورش طبخ
وجبات غداء تضامنية
أمسيات مخصصة للرفاه والصحة
نزاهات ثقافية
خدمة وصول إلى أجهزة كمبيوتر

Bureau d'aide juridique (Aylmer)

204 chemin Aylmer, bureau B-403, Gatineau, J9H 1A1
Téléphone : (819) 684-0333
bureauaylmer@ccjo.qc.ca



الإجابة عن أسئلتك حول العدالة
توفير معلومات قانونية

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section civile



768 Boulevard Saint-Joseph, bureau 210, Gatineau, J8Y 4B8

Téléphone : (819) 772-3011 ou (819) 772-3013

bureaucivil-famille@ccjo.qc.ca

الإجابة عن أسئلتك حول العدالة
توفير معلومات قانونية

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle



136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

bureaucriminel@ccjo.qc.ca

المساعدة فيما يتعلق بالجرائم الجنائية
الإجابة عن أسئلتك حول العدالة
توفير معلومات قانونية

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes- CAAP Outaouais

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

Téléphone : (819) 770-3637

info@caap-outaouais.ca

plainte@caap-outaouais.ca



المساعدة في صياغة شكوى ضد مؤسسة للرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية

Centre de justice de proximité de l'Outaouais (CJPO)

768 Boulevard Saint-Joseph, bureau 200, Gatineau, J8Y 4B8

Téléphone : (819) 600-4600

Sans frais 1 (844) 606-4600

<https://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/outaouais/>



توفير معلومات قانونية
إتاحة الوصول إلى أجهزة كمبيوتر
توفير كتيبات، ونشرات وأدوات مع الوضع القانوني

Logemen'Occupe

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

Téléphone : (819) 246-6644



الدفاع عن حقوق المستأجرين
محامي في قانون إسكان

Office de la protection du consommateur

<https://www.opc.gouv.qc.ca/immigrants>



الشرح للأفراد حول السلع المشتراة

استكشاف أخطاء
الأجهزة وإصلاحها -
منخفضة التكلفة



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

102 rue Eddy, Gatineau, secteur Hull, J8X 2W4
Téléphone : (819)776-1068



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

شراء ملابس مستعملة، وأحذية، وأثاث، وأجهزة منزلية، وألعاب، وكتب وأدوات المائدة بأسعار منخفضة

Comptoir Saint-Vincent-de-Paul - De l'Île (Secteur Hull)

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7
Téléphone : (819) 770-8150



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

شراء ملابس مستعملة، وأحذية، وأثاث، وأجهزة منزلية، وألعاب، وكتب وأدوات المائدة بأسعار منخفضة

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

56 rue Principale, Aylmer, J9H 3L3
Téléphone : (819) 685-1343



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

شراء ملابس مستعملة، وأحذية، وأثاث، وأجهزة منزلية، وألعاب، وكتب وأدوات المائدة بأسعار منخفضة

Entraide familiale de l'Outaouais



Entraide familiale
de l'Outaouais

276A boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3Y3
Téléphone : (819) 525-6886
communications.efo@gmail.com

التبرع بأثاث وأجهزة منزلية للأشخاص والأسر ذوي الدخل المحدود
خدمة توصيل متاحة (تكلفة)

العودة إلى المدرسة



Centre d'éducation des adultes

<http://ceapo.cspo.qc.ca>

ceapo@cspo.qc.ca



Centre l'Arrimage

450 rue Leguerrier, Gatineau, J9H 7J1

Téléphone: (819) 771-2503 poste 2

Centre La Pêche

5A rue Principale Ouest, La Pêche, J0X 2W0

Téléphone: (819) 771- 2503 poste 5

Centre la Génération

35 rue Davies, Gatineau, J8Y 4S8

Téléphone: (819) 771-2503 poste 1

Centre Lucien-Brault

101 rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau, J8Y 3G5

(819) 771-2503 poste 4

Centre de services scolaires des Portages-de-l'Outaouais

225 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T3

Téléphone : (819) 771-4548

<https://www.csspo.gouv.qc.ca/>

reception@cspo.qc.ca

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

Québec 



Centre de formation professionnelle-Vision-Avenir

30 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1R6

Téléphone: (819) 771-7620

<http://visionavenir.cspo.qc.ca>

cfppo@csspo.gouv.qc.ca



Centre de formation
professionnelle des
Portages-de-l'Outaouais

Centre de formation professionnelle-Asticou et Vernon

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

Téléphone: (819) 771-0863

cfppo@csspo.gouv.qc.ca



Centre de formation
professionnelle des
Portages-de-l'Outaouais

SARCA- Service d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement

Centre Lucien-Brault, local A-2322

101 rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau, J8Y 3G5

Téléphone : (819) 776-4319 poste 1

scr.lucien-brault.ceapo@csspo.gouv.qc.ca



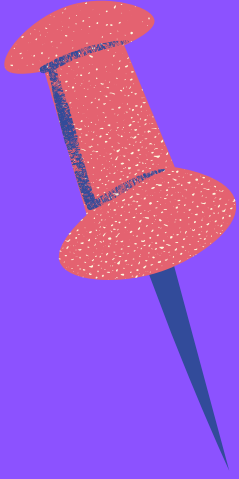
معلومات تربوية حول البرامج المقدمة في التعليم العام للكبار أو التدريب المهني أو الكلية أو الجامعة
خدمة التوجيه: اجتماع توجيهي لاستكشاف الخيارات المهنية بناءً على اهتمامات الشخص وعوامل
الواقع

تحليل ملف المدرسة

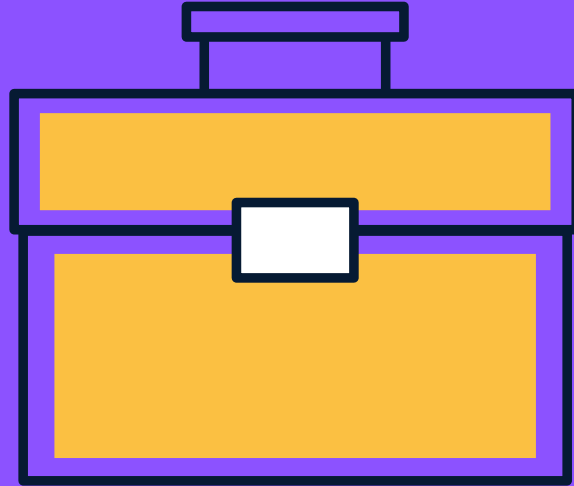
خطاب رسمي يشهد على مستوى تعليمي: قد تتطلب بعض الدورات خطاباً يشهد على مستوى
التعليم.

اجتماعات ودعم شخصي للبالغين في مشاريع مدرستهم أو تأهيلهم لسوق العمل

المعلومات ليتم التعرف على التعلم المسبق



الوظائف



Carrefour jeunesse emploi (CJEO)

350 boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 7T9

Téléphone : (819) 561-7712

info@cjeo.qc.ca



Carrefour
jeunesse emploi
de l'Outaouais

مساعدة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 35 عاماً في:
البحث عن وظيفة
إعادة التوجيه المهني والتعليمي
إطلاق مشروع تجاري
تطوير شبكة تواصل اجتماعي
خدمات للمهاجرين

Centre local d'emploi (CLE) de Hull

170 rue de l'Hôtel-de-Ville, RC.120, Gatineau, J8X 4C2

Téléphone : (819) 772-3502



المساعدة في البحث عن عمل
توفير مساعدة مالية كملاذ أخير

Centre local d'emploi (CLE) de Aylmer

420 Boulevard Wilfrid-Lavigne, bureau 10, Gatineau, J9H 6W

Téléphone : (819) 682-0362



المساعدة في البحث عن عمل
توفير مساعدة مالية كملاذ أخير

La Relance (Services d'aide à l'emploi)



270 Boulevard des Allumetières, Gatineau, J8X 1N3
Téléphone : (819) 770-6444
info@larelance.ca

المساعدة في البحث عن عمل

Réseau Outaouais (ISP)



200-109 rue Wright, Gatineau, secteur Hull, J8X 2G7
456 Boulevard de l'Hôpital, suite 300, secteur Gatineau, J8T 8P1
Téléphone : (819) 770-7129
reseauoutaouais@videotron.ca

المساعدة في البحث عن عمل:
للأشخاص الذين يعانون من عدة عوامل مضعفة (جسدية، عقلية، عدم أهلية أو اندماج اجتماعي واقتصادي)

SITO (Services Intégration Travail Outaouais)



920 Boulevard Saint-Joseph, bureau 107, Gatineau, J8Z 1S9
Téléphone : (819) 776-2260 poste 16
info@sito.qc.ca

المساعدة في البحث عن عمل
السماح بإنشاء شبكات مهنية
توفير برنامج تدريب تحضيرى للتوظيف
توفير برنامج تدريب فيديريالى للوافدين الجدد
توفير معلومات عن سوق العمل

خطوط المساعدة والاستماع



Alcooliques anonymes

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

Téléphone : (819) 561-2002

دعم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الكحول

Allôprof

Téléphone: 1 (888) 776-4455

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

alloprof

المساعدة في الفروض المنزلية
الإجابة عن أسئلة حول التعلّم والمسار الدراسي

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6

Téléphone : (819) 277-3553

centreaide247@videotron.ca



المساعدة والوقاية من الانتحار في كل الأوقات
توفير سكن مؤقت

Centre de détresse d'Ottawa et de la région

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

Téléphone: (613) 238-3311

Sans frais: 1 (866) 996-0991



المساعدة والوقاية من الانتحار باللغة الإنجليزية

Ligne Parents

C.P. 186 Place D'armes, Montréal, H2Y 3G7

Téléphone : (514) 288-1444

Téléphone : 1 (800) 361-5085

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Ecrivez-nous>

LigneParents

مساعدة الأهل في المسائل المتعلقة بنمو الطفل بين 0 و20 عاماً

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

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



الإجابة على مخاوف الشباب في كل الأوقات

Narcotiques anonymes

Téléphone : 1(855) 544-6362

info@na-outaouais.org



دعم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المخدرات

Ligne 988

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Message texte au : 1 (855) 957-5353



الإجابة على الأسئلة المتعلقة بخدمات الصحة العقلية والوقاية من الانتحار

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texte : (438) 601-1211



مساعدة ضحايا العنف الزوجي في كل الأوقات

Suicide.ca

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Texte : 1 (855) 957-5353



المساعدة والوقاية من الانتحار

Tel-Aide Outaouais

Téléphone : 1 (800) 567-9699

Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)

Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)



مساعدة الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، أو الدعم أو الإحالات

Tel-Jeunes

Téléphone : 1 (800) 263-2266

Texte : (514) 600-1002



الإجابة عن أسئلة الشباب الذين تبلغ أعمارهم 20 عاماً وما دون في كل الأوقات

المساكن



Gîte Ami

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1
Téléphone : (819) 776-0134 poste 1



مساعدة المشردين
مساعدة الأشخاص الذين يواجهون صعوبات تتعلق بالإقضاء الاجتماعي

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

95 rue Lois, Gatineau, J8Y 3R5
Téléphone: (819) 778-1325
reception_oio@videotron.ca



المساعدة في البحث عن سكن
توفير مساكن مؤقتة

Mimosa du Quartier

260 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T1
Téléphone: (819) 600-1062
mimosa@sc-inf-mte.com



تأجير مساكن للأسر ذات الدخل المنخفض

L'Office municipal d'habitation de l'Outaouais

649 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8G1
Téléphone : (819) 568-0033
info@ohoutaouais.ca



العثور على مساكن للأسر ذات الدخل المنخفض
(HLM) تأجير مساكن منخفضة التكلفة

Tribunal administratif du logement



170 rue de l'Hôtel-de-Ville, 4ème étage, bureau 4.100, Gatineau, J8X 4C2
Téléphone : 1(800) 683-2245

الإجابة على كل الأسئلة حول السكن
الوفاء بالتزامات عقد الإيجار
يسمح لك بتقديم شكوى سكن

Revenu Québec



Téléphone : 1 (855) 291-6463

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

توفير ما يصل إلى 170 دولار شهرياً للمستأجرين ذوي الدخل المنخفض

Service d'aide à la recherche de logement

649 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8G1
Téléphone : (819) 568-2433
sarl@ohoutaouais.ca



المساعدة في البحث عن سكن جديد

مآوي الشباب



توفير خدمات متنوعة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عاماً:

سينما
موسيقى
رياضة
رقص
ألعاب وورش تعليمية

لمزيد من المعلومات، اتصل(ي) بمركز الشباب الأقرب إليك

Auberge du cœur Héberge-Ados

39 rue Richard, Gatineau, secteur Hull
Téléphone : (819) 771-1750
infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes Les Deschênés

26 rue Arthur-Whelan, Gatineau, secteur Aylmer
Téléphone : (819) 778-0634 (jour)
Téléphone : (819) 684-2953 (soir)
infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes l'Antrados

10 rue Bériault, Gatineau, secteur Hull
Téléphone : (819) 778-0634
infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes du parc de l'Île

94 rue Mance, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 778-0634 (jour)

Téléphone : (819) 772-6626

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes Au pic d'Aylmer

175 rue Front, Gatineau, secteur Aylmer

Téléphone : (819) 778-0634 (jour)

Téléphone : (819) 684-2236 (soir)

infomdj@avenuedesjeunes.com



مآوي الأحياء



توفير خدمات مختلفة للأسر:

طبخ جماعي
رياضة
مساعدة في الفروض المنزلية
لقاءات
بدلات الثلج
أنشطة للأسرة
مهرجانات وفعاليات الأحياء

لمزيد من المعلومات، اتصل(ي) بمركز الحي الأقرب إليك.

Action- Quartiers

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



Centre communautaire Entre-Nous

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



Groupe Communautaire Deschênes

55 chemin Vanier, Gatineau, J9H 1X5
Téléphone : (819) 684-7999
gcd_intervenante@hotmail.com



Maison communautaire Daniel-Johnson

22 rue Arthur-Buies, Gatineau, J8Z 1P5
Téléphone : (819) 772-6625
mcdj@bellnet.ca



Maison d'accueil Mutchmore

142 rue Mutchmore, Gatineau, J8Y 3T7
Téléphone : (819) 770-0788
info@accueilmutchmore.ca
<https://accueilmutchmore.ca>



Maison de l'Amitié de Hull

58 rue Hanson, Gatineau, J8Y 3M5
Téléphone : (819) 772-6622
<https://fr-ca.facebook.com/maisondelamitie.hull>
maisonamitiehull@videotron.ca

La Maison de l'Amitié de Hull

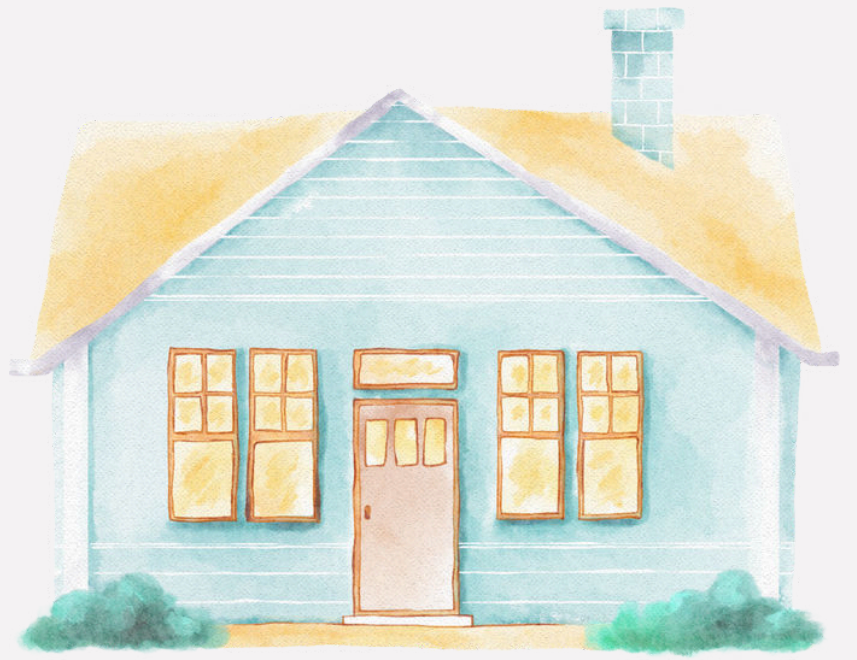


Table des partenaires du secteur Fournier

Téléphone : (873) 655-2596
Comitefournier@gmail.com



مآوي الإقامة



L'Autre Chez Soi

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



Le Centre Mechtilde

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



Maison d'Ingrid

C.P 2993, succ. Buckingham, Québec, J8L 2X5
Téléphone : (873) 636-3979
accueil@maisondingrid.com

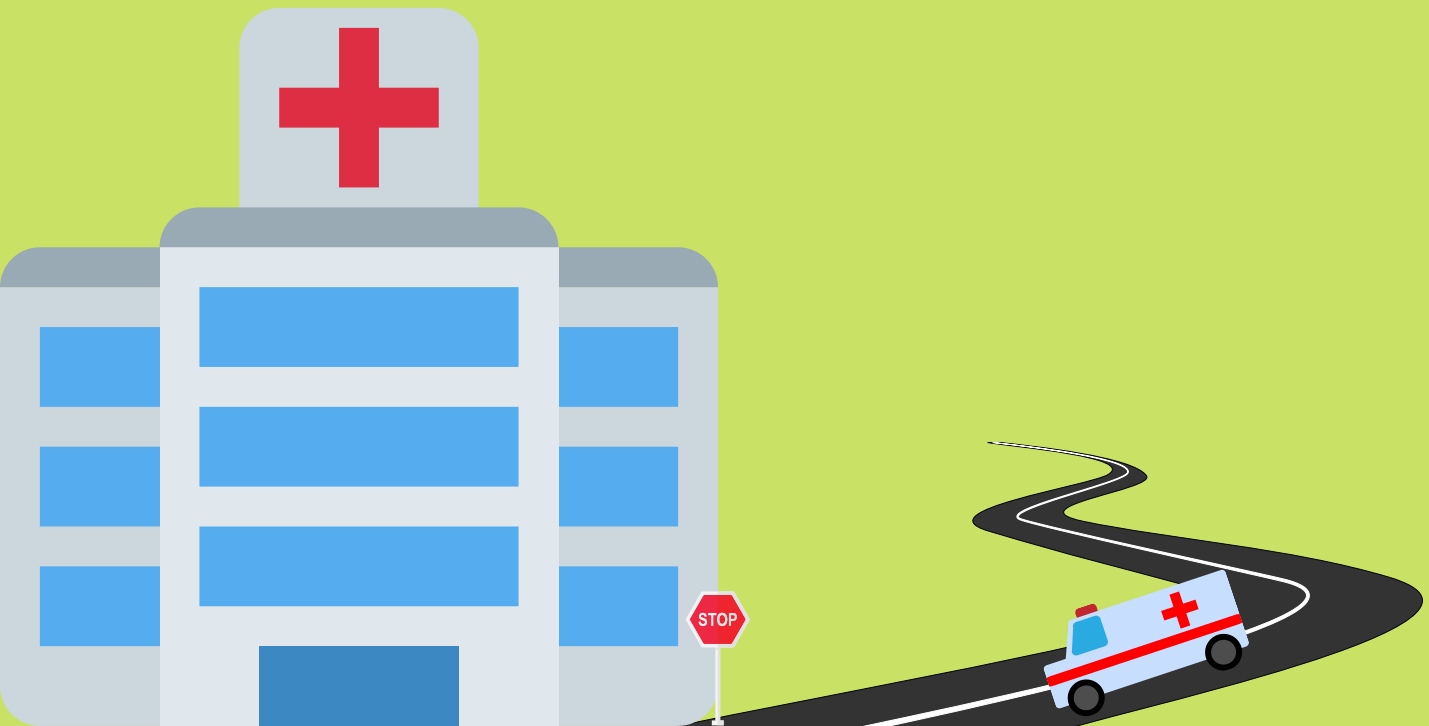


Maison Unies-Vers-Femmes

Téléphone : (819) 568-4710
accueil@maisonunies.ca



الصحة



911

خدمة طوارئ للتواصل مع الشرطة، أو الإسعاف أو رجال الإطفاء

Rendez-vous Santé Québec



<https://rvsq.gouv.qc.ca/accueil/index.html>

يسمح لك بتحديد موعد مع الطبيب. يجب أن تكون على قائمة انتظار طبيب الأسرة لاستخدام هذه المنصة.

CLSC LeGuerrier (Secteur Aylmer)

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

Québec 

425 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 6N8

Téléphone : (819) 966-6540

الاستجابة للمسائل المتعلقة بالصحة (التطعيم، دروس ما قبل الولادة، رعاية الأطفال حديثي الولادة، إلخ).

CLSC de Gatineau- de la Gappe (secteur Gatineau)

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

Québec 

777 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8R2

Téléphone : (819) 966-6550

الاستجابة للمسائل المتعلقة بالصحة (التطعيم، دروس ما قبل الولادة، رعاية الأطفال حديثي الولادة، إلخ).

CLSC Saint-Rédempteur (Secteur Hull)

85 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 4E6
Téléphone : (819) 966-6510

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

Québec

الاستجابة للمسائل المتعلقة بالصحة (التطعيم، دروس ما قبل الولادة، رعاية الأطفال حديثي الولادة، إلخ).
توفير خدمة التقييم الصحي والاجتماعي للوافدين الجدد واللاجئين

Guichet d'accès à un médecin de famille (GACO)

Téléphone : (819) 966-6200 poste 333989

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

Québec

السماح بالتسجيل في قائمة الانتظار للحصول على طبيب أسرة

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Téléphone : (819) 966-6201 et 1 833 966-6201 (sans frais)

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne>

Québec

يسمح للأشخاص الذين ليس لديهم طبيب أسرة بالحصول على موعد طبي أو خدمة صحية. للاستفادة منه يجب:

أن تنتظر طبيب الأسرة بعد التسجيل في
(GAMF) وصول شامل إلى طبيب الأسرة



Hôpital de Hull

116 Boulevard Lionel-Émond, Gatineau, J8Y 1W7
Téléphone : (819) 966-6200
Urgence : (819) 966-6222
Centrale de rendez-vous : (819) 966-6300



Hôpital de Gatineau

909 Boulevard La Vérendrye, Gatineau, J8P 7H2
Téléphone : (819) 966-6100
Urgence : (819) 966-6333
Centrale de rendez-vous : (819) 966-6350



Informations sur la santé (Info-Santé)

Téléphone : 811, option 1



Programme OLO (Aide alimentaire aux femmes enceintes)

811, option 2



توفير قسائم مجانية للسيدات الحوامل وحديثي الولادة
توفير متابعة غذائية بدءاً من الأسبوع الثاني عشر من الحمل

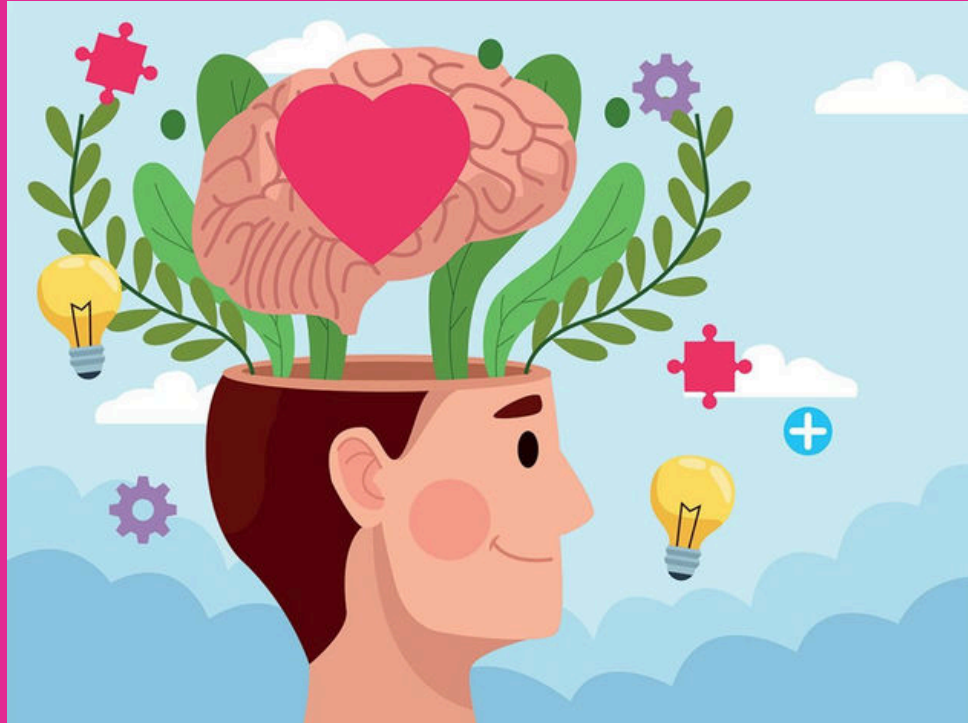
Rendez-vous Santé Québec

Téléphone : 1 (800) 561-9749
<https://rvsq.gouv.qc.ca/accueil/index.html>



يسمح لك بتحديد موعد عبر الإنترنت في طب الأسرة

الصحة النفسية



Association pour parents et amis de la personne ayant un problème de santé mentale

92 Boulevard Saint-Raymond, Bureau 304, Gatineau, J8Y 1S7
Téléphone: (819) 771-6488
info@lapogee.ca



مساعدة أهل وأصدقاء شخص يعاني من اضطراب في الصحة العقلية

Clinique de services psychologiques de l'UQO

283 Alexandre-Tâché, Gatineau, J8X 3X7, local F-2008
Téléphone: (819) 773-1679
cspuqo@uqo.ca



مساعدة الأشخاص على المستوى النفسي:
العلاج الزوجي
العلاج الشخصي
التقييم النفسي

Droit-Accès Outaouais

17 rue Jeanne-D'Arc, Gatineau, J8Y 2H3
Téléphone : (819) 777-4746
Sans frais: 1 (800) 667-4746
dao@videotron.ca



الدفاع عن حقوق الأشخاص المستضعفين الذين يعانون من اضطراب في الصحة العقلية

Hôpital en santé mentale Pierre-Janet

20 rue Pharand, Gatineau, J9A 1K7
Téléphone : (819) 771-7761

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

Québec 

Info-Social

Téléphone: 811, option 2

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

Québec 

مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية واجتماعية في كل الأوقات

Maison Réalité

10 rue Jeanne-D'Arc, Gatineau, J8Y 2H2
Téléphone : (819) 776-1214
info@maisonrealite.org



la maison
réalité

مساعدة الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الصحة العقلية
توفير سكن
تنظيم أنشطة ترفيهية وتعليمية

Santé mentale Outaouais

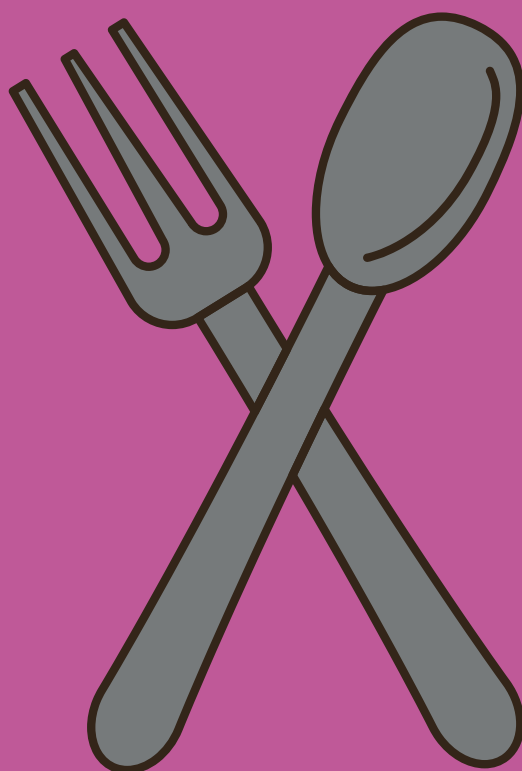
<https://santementaleoutaouais.ca/a-propos/>



SANTÉ MENTALE
OUTAOUAIS

منصة تجمع موارد الصحة النفسية في الأوتاوا

الخدمات الغذائية



Centre Alimentaire Aylmer

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



المساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية
توزيع سلة غذائية للأسر المحتاجة
توفير الدعم النفسي والاجتماعي

L'Espace DEP Sylvestre

230 rue Montcalm, Gatineau, J8Y 3C1
Téléphone : (819) 771-3723
depanneursylvestre@hotmail.com



المساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية
توزيع وجبات تضامنية

Banque Alimentaire Service Entraide-BASE

66 rue Eddy, Gatineau, J8X 2W2
Téléphone : (819) 770-5261
info@mannedelile.com



المساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية
توزيع سلة غذائية للأسر المحتاجة

Le Chemin

480 rue de Vernon, Gatineau (Québec), J9J 3K5
Téléphone: (819) 319-2729



المساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية

Société de Saint-Vincent de Paul Notre-Dame de Lorette (Secteur Hull)

Téléphone : (819) 776-3216



توزيع سلة غذائية للأسر المحتاجة مجاناً

Société de Saint-Vincent de Paul Saint-Joseph et Saint-Jean-Bosco

Téléphone: (819) 770-2364



توزيع سلة غذائية للأسر المحتاجة مجاناً

Société de Saint-Vincent de Paul Notre-Dame de l'Eau de Vive

Téléphone: (819) 770-2364



توزيع سلة غذائية للأسر المحتاجة مجاناً

Soupe Populaire de Hull

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789

297 Boulevard des Allumetières, Gatineau

Téléphone : (819) 778-0173



توفير مساعدة غذائية لذوي الدخل المنخفض
توزيع وجبات عند الظهيرة مقابل دولار واحد
توفير خدمة أئتمانية تطوعية
توفير أنشطة جماعية

خدمات الشباب



Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)

109 rue Wright, bureau 205, Gatineau, J8X 2G7
Téléphone: (819) 777-3126
info@aqeta.org



مساعدة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في التعلم و/أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

Centre de pédiatrie sociale (Secteur Hull)

39 rue Frontenac, Gatineau, J8X 1Y9
Téléphone : (819) 600-1661
info.hull@pediatriesociale.gatineau.com



استضافة الأطفال الضعفاء، المعذيين، المرضى، الضحايا، المستبعدين أو المتروكين من قبل المجتمع
توفير أنشطة جماعية
توفير متابعات فردية
توفير العلاج

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

105 Boulevard Sacré-Coeur, Gatineau, J8X 1C5
Téléphone: (819) 776-6060
Sans frais : 1-800-567-6810



حماية جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و17 عاماً من سوء المعاملة الأسرية في كل الأوقات

Équipe Soutien-Famille

343 rue Notre-Dame, Gatineau, J8P 1L3
Téléphone: (819) 682-2037



يمنع سوء المعاملة والإهمال عند الأطفال من سن 18 شهراً إلى 5 سنوات
يقدم ورش عمل مؤقتة للعائلات
يقدم الدعم المنزلي للعائلات
يقدم أنشطة القراءة المبكرة

Espace Outaouais

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

Téléphone: (819) 771-1546

espaceoutaouais@videotron.ca



مساعدة الأطفال من سن 3 إلى 12 سنة ضد كافة أنواع العنف
توفير ورش عمل للكبار والصغار

Grands frères et grandes sœurs de l'Outaouais

52 chemin Doherty, L'Ange-gardien, QC, J8L 0T4

Téléphone : (819) 281-0405

yvonne.dube@grandsfreresgrandessoeurs.ca



مساعدة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و14 عاماً الآتين من الأسر أحادية الوالدية أو المنفصلة
توفير توأمة مع شخص بالغ

La Place 0-5 ans

Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

info@laplace0-5.com



السماح بالتسجيل والعثور على مكان في مركز الرعاية النهارية

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

administration@valleejeunesse.ca



مساعدة الشباب الذين يعانون من مشاكل الانقطاع المدرسي أو الاجتماعي
توفير سكن
توفير دعم دراسي ونفسي-اجتماعي

Trait d'union Outaouais

109 rue Wright, bureau 104, Gatineau, J8X 2G7
Téléphone: (819) 595-1290
acces@traitdunionoutaouais.com



مساعدة المصابين بالتوحد وأسرههم

Centre d'animation jeunesse (CAJA)

99 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1S8
Téléphone : (819) 595-7400

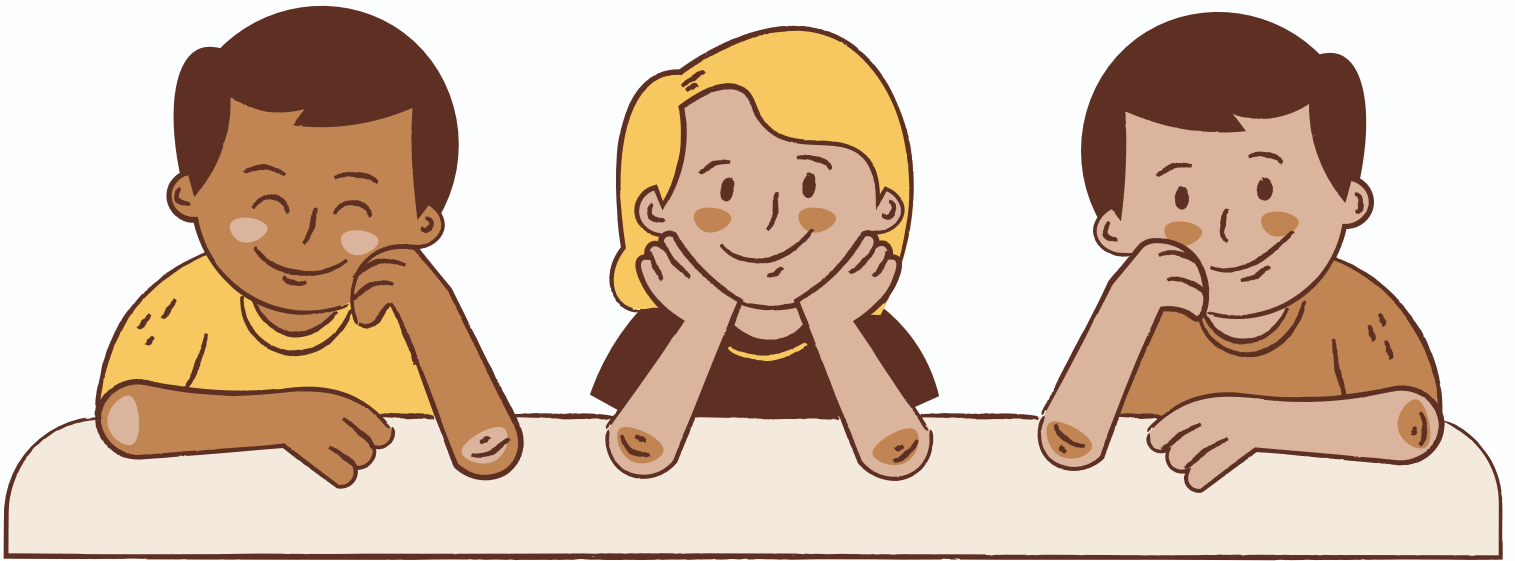
أنشطة للمراهقين بين 12 و 17 سنة

Aire ouverte

Téléphone : (819) 966-6220
07.aire_ouverte@ssss.gouv.qc.ca



يقدم خدمات الصحة العقلية والبدنية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا



خدمات الأسر



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

85 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3W6
Téléphone: (819) 771-3269



مساعدة الأسر أحادية الوالدية والمختلطة
توفير ورش عمل متنوعة للاندماج
توفير الدعم النفسي
توفير برنامج لإعادة الإدماج الاجتماعي والتدريب قبل التوظيف

Association des Troubles d'apprentissage et TDAH Outaouais

Téléphone: (819)712-8238

info@ta-tdah-outaouais.com

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057417910390>



يرفع الوعي بصعوبات التعلم ADHD والاضطرابات ذات الصلة
يقدم المساعدة وورش العمل لتجهيز الآباء والأطفال والمراهقين
يقدم المؤتمرات والتدريب التوعوي حول صعوبات التعلم المختلفة

Centre d'action bénévole-Hull

12 rue Brodeur, Gatineau, J8Y 2P4

Téléphone : (819) 778-2900

direction@benevoles-outaouais.org



المساعدة في تعبئة التقارير الضريبية
مساعدة في مجال النقل
توفير خدمة الوجبات على عجلات

Centre d'activités préscolaire et familiales

122 rue Berri, Gatineau, J8Y 4H8

Téléphone: (819) 776-0114

capf@bellnet.ca



دعم الأسر التي لديها أطفال في سن ما قبل الالتحاق المدرسة
توفير خدمة الرعاية النهارية بدون حجز مسبق
مخيم نهارى

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Outaouais (CAVAC)

729 Boulevard Saint-Joseph, bureau 104, Gatineau, J8Y 4B6

Téléphone : (819) 778-3555

info@cavacoutaouais.ca



مساعدة ضحايا الاعتداء
مساعدة الأشخاص الذين شهدوا أو عاشوا حالة من العنف

Centre de ressources Connexions

67 rue du Couvent, Gatineau, J9J 6A2

Téléphone : (819) 557-0615

<http://centreconnexions.org/>

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



مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو اجتماعية باللغة الإنجليزية

Clinique des femmes de l'Outaouais

228 Boulevard Saint-Joseph, local 201, Gatineau, J8Y 3X4

Téléphone : (819) 778-2055



Clinique des femmes
de l'Outaouais

مساعدة النساء في التخطيط وإنهاء الحمل
توفير فحص لكشف الأمراض المنقولة جنسياً

Comité Solidarité Gatineau

1096 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2R7
Téléphone : (819) 246-2029



توفير ورش عمل جماعية
العمل على مهارات الأبوة والأمومة
دعم الأسر
توفير دروس في اللغة الفرنسية
السماح بالوصول إلى الإنترنت
توفير ورش طبخ جماعية
توفير خدمة الرعاية النهارية بدون حجز مسبق

Entraide-Deuil Outaouais



115 Boulevard Sacré-Coeur, bureau 202, Gatineau, J8X 1C5
Téléphone: (819) 770-4814
Sans frais : 1 (866) 770-4814
direction@entraide-deuil.qc.ca

دعم الأشخاص الذين يعيشون حالة حداد

Maison Alcide-Clément

132 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z4
Téléphone: (819) 776-1306
www.facebook.com/maisonalcideclement
maisonalcideclement@videotron.ca



يقدم خدمة رعاية نهارية (0-5 سنوات)

يقدم المساعدة في الواجبات المنزلية والمخيم الصيفي

rencontre يقدم مقهى دردشة ومقهى

Naissance-Renaissance Outaouais



101 Avenue, Gatineau, Porte B
Téléphone : (819) 561-4499
info.nro@videotron.ca

مساعدة الأسر في ولادة طفل

L'Antre-Hulloise

16 rue Bériault, Gatineau, J8X 1A3
Téléphone: (819) 778-0997
antre.hulloise@bellnet.ca



يوفر للمرأة بيئة تعلم وتحسين للظروف المعيشية

Les Enfants de l'espoir de Hull

50 rue Isidore-Ostiguy, Gatineau, J8X 3B8
Téléphone : (343) 204-3774
info@enfantsdelespoirhull.org



دمج الأسر الجديدة في القطاع
تنظيم أنشطة اندماج مجانية أو منخفضة التكلفة
توفير ورش طبخ جماعية
توفير أنشطة لامنهجية
توفير مخيم نهاري في شهر مارس وأثناء الصيف
توفير أنشطة للأطفال دون سن 5 سنوات

Association des résidents du Plateau

145 Rue de l'Atmosphère, Gatineau, QC J9A 3G3
arp2000@gmail.com



الحياة الجنسية



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

C.P.1872 succursale de Hull, Gatineau, J8X 3Z1
Téléphone : (819) 771-1773
Sans frais: 1-866-757-7757
calas@bellnet.ca



مساعدة النساء من عمر 12 سنة وما فوق ضحايا الاعتداء الجنسي

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

92 Boulevard Saint-Raymond, bureau 400-A, Gatineau, J8Y 1T2
Téléphone : (819) 595-1905
Sans frais: 1-855-595-1905
info@ciasf.org



مساعدة الأسر والأشخاص الذين يواجهون الاعتداء الجنسي على الأطفال

Donne-toi une chance

1939 Saint-Louis, local 4, Gatineau, J8T 4H5
Téléphone : (819) 205-1451
administration@donnetoiunechance.org



مساعدة الرجال الذين يعانون من مشاكل العنف المجتمعي، والزوجي والأسري

Jeunesse Idem

109 rue Wright, suite 007 (porte 41, rue Leduc), Gatineau, J8X 2G7
Téléphone : (819) 776-1445
erik@jeunesseidem.com



مساعدة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و25 عاماً في أي أسئلة حول التوجه الجنسي (المثليون، المثليات، مزدوجو الميل الجنسي، ومغايرو الهوية الجنسية وحاملو صفات الجنسين)

الخريطة التفاعلية



فيما يلي خريطة تفاعلية لجميع المنظمات المعروضة في هذا الدليل. للوصول إليه ، ها هو الرابط:

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



لأية أسئلة أو تعليقات ، يرجى الكتابة إلى:
maude.berniquez@csspo.gouv.qc.ca
roxane.beauchamp@csspo.gouv.qc.ca

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

Québec 