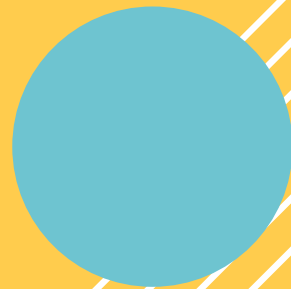


Repertorio de recursos en Outaouais 2024-2025



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

Québec 

Índice

Servicios para inmigrantes, recién llegados y refugiados

Bibliotecas

Defensa de los derechos sociales

Reparaciones de material- Bajo costo

De vuelta a la escuela

Puestos de trabajo

Líneas de ayuda y de escucha

Alojamientos

Hogares de juventud

Índice

Centros comunitarios

Casas de acogida

Salud

Salud mental

Servicios alimentarios

Servicios para la juventud

Servicios para familias

Sexualidad

Tarjeta intercactiva

Servicios para inmigrantes, recién llegados y refugiados



Accueil parrainage Outaouais

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



- Ayuda en la búsqueda de un primer alojamiento
- Ofrece servicio de interpretación (\$)
- Ayuda para inscribir a los hijos en la escuela
- Ayuda para inscribirse en un curso de francés
- Ayuda para abrir una cuenta bancaria
- Ofrece el servicio de certificación de documentos
- Ayuda para rellenar diversos formularios
- Ofrece alojamiento provisional

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

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



- Ofrece cursos de francés
- Ayuda al patrocinio
- Ofrece el servicio de certificación de documentos
- Ofrece apoyo psicosocial
- Ayuda a encontrar una guardería subvencionada
- Programa Espace-Parents (relación padres-hijos)

La voix de l'immigrant

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



- Defiende los derechos de los migrantes frente a las órdenes profesionales de Quebec

Bibliotecas



Las bibliotecas ofrecen servicios diversos:



- Tarjeta Accès Gatineau
- Ayuda con los deberes
- Permite tomar en préstamo libros, vídeos, juegos de mesa
- Conversaciones en francés
- Salas de lectura
- Ordenadores públicos

Para poder acceder a los servicios de las bibliotecas, debe tener su tarjeta Accès Gatineau. Para obtenerla, preséntese en una de las 11 bibliotecas con un documento de identidad y una prueba de residencia.

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

Defensa de los derechos sociales



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

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



- Ayuda para planificar las finanzas y el dinero
- Ayuda para adquirir electrodomésticos y muebles
- Ofrece talleres y formación sobre finanzas

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

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



Servicios para personas sordas y con dificultades auditivas:

- Talleres de cocina
- Comidas solidarias
- Tardes de bienestar y de salud
- Salidas culturales
- Acceso a ordenadores
- vivienda social y adaptada

Bureau d'aide juridique (Aylmer)

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



Centre communautaire juridique de l'Outaouais

- Responde a sus preguntas sobre justicia
- Información jurídica

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

- Responde a sus preguntas sobre justicia
- Información jurídica

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle



136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

bureaucriminel@ccjo.qc.ca

- Ayuda para infracciones criminales
- Responde a sus preguntas sobre justicia
- Información jurídica

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



- Ayuda para presentar una queja contra un establecimiento sanitario y de servicios sociales

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/>



- Proporciona información jurídica
- Pone ordenadores a su disposición
- Proporciona trípticos, folletos y herramientas en relación con situaciones jurídicas

Logemen'Occupe

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

Téléphone : (819) 246-6644



- Defiende los derechos de los inquilinos
- Abogado en derecho inmobiliario

Office de la protection du consommateur

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



- Informa a las personas sobre los bienes adquiridos
- Protege a los consumidores y vigila la correcta aplicación de las leyes
- Informa, educa y recibe quejas de los consumidores

Reparaciones de material- Bajo costo



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

- Compra de ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos

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

- Compra de ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos

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

- Compra de ropa usada, zapatos, muebles, electrodomésticos, juguetes, libros y vajillas a precios económicos

Entraide familiale de l'Outaouais

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



Entraide familiale
de l'Outaouais

- Dona muebles y electrodomésticos a personas y familias con ingresos bajos
- Envío disponible (de pago)

De vuelta a la escuela



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

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

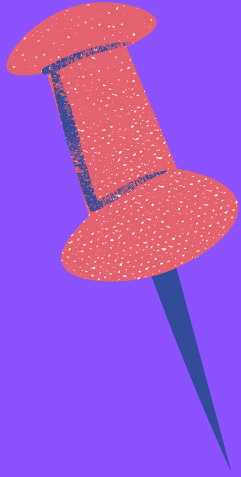
101 rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau, J8Y 3G5

Téléphone : (819) 776-4319 poste 1

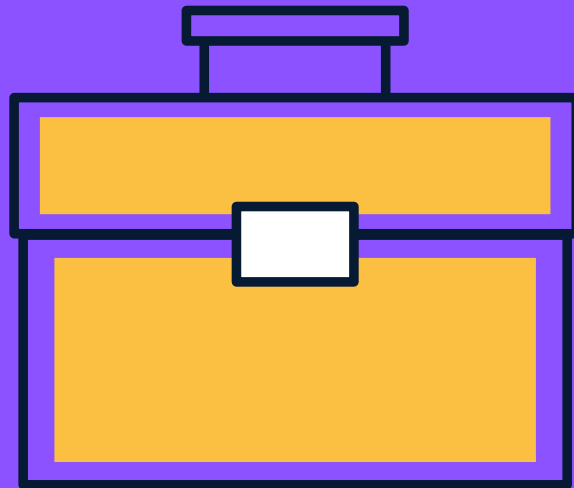
scr.lucien-brault.ceapo@csspo.gouv.qc.ca



- Información académica sobre los programas ofrecidos en la educación general de adultos, la formación profesional, el colegio o la universidad
- Servicio de orientación: reunión de orientación para explorar opciones profesionales basadas en los intereses y factores de realidad del individuo
- Análisis del expediente académico
- Carta oficial que acredite el nivel de estudios: Algunos cursos pueden requerir una carta que acredite el nivel de estudios.
- Reuniones y apoyo personalizado al adulto en sus proyectos educativos o de cualificación laboral
- Información sobre cómo obtener el reconocimiento de aprendizajes previos



Puesto de trabajo



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

Asiste a personas entre 16 y 35 años en estos ámbitos:

- Búsqueda de empleo
- Reorientación profesional y escolar
- Creación de empresas
- Desarrollo de red social
- Servicio a inmigrantes

Centre local d'emploi (CLE) de Hull



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

Téléphone : (819) 772-3502

- Ayuda para buscar empleo
- Ayuda financiera de último recurso

Centre local d'emploi (CLE) de Aylmer



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

Téléphone : (819) 682-0362

- Ayuda para buscar empleo
- Ayuda financiera de último recurso

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



270 Boulevard des Allumetières, Gatineau, J8X 1N3

Téléphone : (819) 770-6444

info@larelance.ca

- Ayuda para buscar empleo

Option-Femmes

365, boul. Gréber, bureau 203, Gatineau, Québec J8T 5R3

Téléphone : (819) 246-1725

info@optionfemmes.ca



- Ofrece servicios de apoyo a la mujer a nivel personal y profesional

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

Ayuda para buscar empleo para:

- Asistencia para la búsqueda de empleo
- Personas con múltiples vulnerabilidades (física, mental, insuficientemente cualificada o de inserción socioeconómica)

SITO (Services Intégration Travail Outaouais)

920 Boulevard Saint-Joseph, bureau 107, Gatineau, J8Z 1S9

Téléphone : (819) 776-2260 poste 16

info@sito.qc.ca



- Ayuda para buscar empleo
- Permite el establecimiento de contactos profesionales
- Ofrece un programa de formación preparatoria para el empleo
- Ofrece un programa federal de prácticas para recién llegados
- Proporciona información sobre el mercado laboral

Líneas de ayuda y de escucha



Alcooliques anonymes

1194 Boulevard Saint-René Ouest, Gatineau, J8T 6H3
Téléphone : (819) 561-2002



- Apoyo a las personas con problemas de alcoholismo

Allôprof

Téléphone: 1 (888) 776-4455
<https://www.facebook.com/alloprof/>



- Apoyo en los deberes
- Responde a preguntas sobre el aprendizaje y el transcurso escolar
- Chat: intercambia con un especialista

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, J8Y 1Y6
Téléphone : (819) 277-3553
centreaide247@videotron.ca



- Ayuda a prevenir el suicidio en todo momento
- Ofrece alojamiento provisional

Centre de détresse d'Ottawa et de la région

P.O, BOx 3457, Station C, Ottawa, K1Y 4J6
Téléphone: (613) 238-3311
Sans frais: 1 (866) 996-0991



- Ayuda a prevenir el suicidio en inglés

Ligne d'urgence: 988

Línea de ayuda para crisis de suicidio
Un orador ofrece escucha y apoyo
Ayuda para encontrar un recurso adecuado a la persona



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

- Asiste a padres con preguntas sobre el desarrollo de sus hijos entre 0 y 20 años
- Apoyar a los padres durante situaciones de crisis

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

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



- Responde a las preocupaciones de los jóvenes en todo momento

Narcotiques anonymes

Téléphone : 1(855) 544-6362

info@na-outaouais.org



- Apoya a las personas con problemas de drogas

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texto : (438) 601-1211

www.cestpasviolent.com

www.sosviolenceconjugale.ca

sos@violenceconjugale.ca



- Asiste a las personas víctimas de violencia de pareja en todo momento

Suicide.ca

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Texto : 1 (855) 957-5353

- Ayuda a prevenir el suicidio



Tel-Aide Outaouais

Téléphone : 1 (800) 567-9699

Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)

Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)

<https://telaideoutaouais.ca/>

Chat disponible



- Asiste a las personas que necesitan ayuda, apoyo o referencias

Tel-Jeunes

Téléphone : 1 (800) 263-2266

Texto : (514) 600-1002



- Responde a las preguntas de los jóvenes de 20 años y menores en todo momento

Alojamientos



Gîte Ami

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



- Asiste a las personas itinerantes
- Asiste a las personas que se enfrentan con dificultades relacionadas con la exclusión social
- Servicios de alojamiento a corto plazo

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

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



- Ayuda en la búsqueda de un alojamiento
- Ofrece alojamiento provisional

Mimosa du Quartier

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



- Alquila alojamientos a familias con ingresos bajos
- Ayuda para encontrar un proyecto de vida: ej.: volver a estudiar
- Ayuda con las tareas con voluntarios

L'Office municipal d'habitation de l'Outaouais

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



- Encuentra alojamientos para familias con ingresos bajos
- Alquila cuartos por un importe reducido (en francés, "habitation à loyer modéré" [HLM])

Tribunal administratif du logement



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

- Responde a todas las preguntas sobre el alojamiento
- Responde a obligaciones sobre el alquiler
- Permite hacer una queja sobre el alojamiento

Revenu Québec



170 Rue de l'Hôtel-de-Ville 6e étage, Gatineau, QC J8X 4C2
Téléphone : 1 (855) 291-6463

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

- Ofrece hasta 170 \$ al mes para alquileres con ingresos bajos

Service d'aide à la recherche de logement

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



- Ayuda en la búsqueda de un nuevo alojamiento
- Listado de entidades que ofrecen vivienda protegida, sección de búsqueda de vivienda (otra alternativa)

Hogares de juventud



La maison des jeunes

Ofrece distintos servicios a jóvenes entre 12 y 17 años:

- Cine
- Música
- Deportes
- Baile
- Juegos y talleres didácticos
- cocina
- billar



Para saber más, contacte con el hogar de juventud (Maison des jeunes) más cercano.

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



Centros comunitarios



Ofrece distintos servicios para familias:

- Cocinas colectivas
- Deportes
- Ayuda con los deberes
- Encuentros
- Ropa para la nieve
- Actividades para familias
- Fiestas y eventos de barrio
- Acceso a una computadora
- Compartir nevera
- Campamento de verano

Para saber más, contacte con el centro comunitario (Maison de quartier) más cercano.

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

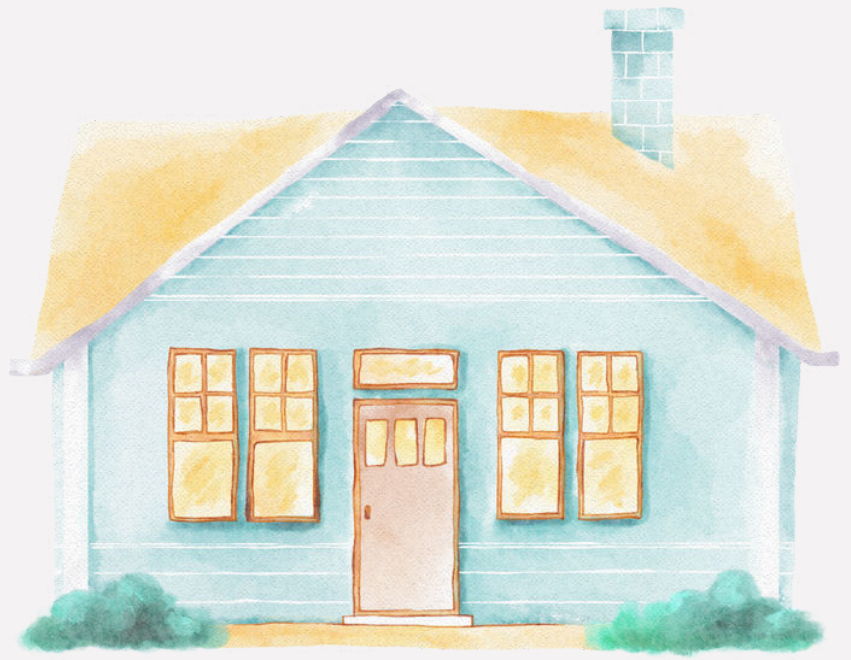


Table des partenaires du secteur Fournier

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



Casas de acogida



Casas de acogida (Maisons d'hébergement) para mujeres víctimas de violencia conyugal :

- Intervenciones individuales grupales o telefónicas

L'Autre Chez Soi

C.P. 444, Gatineau, J9H 5E7
Téléphone : (819) 685-0006
accueil@lautrechezsoi.com
Servicio de intérprete si es necesario



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
Mensajes confidenciales

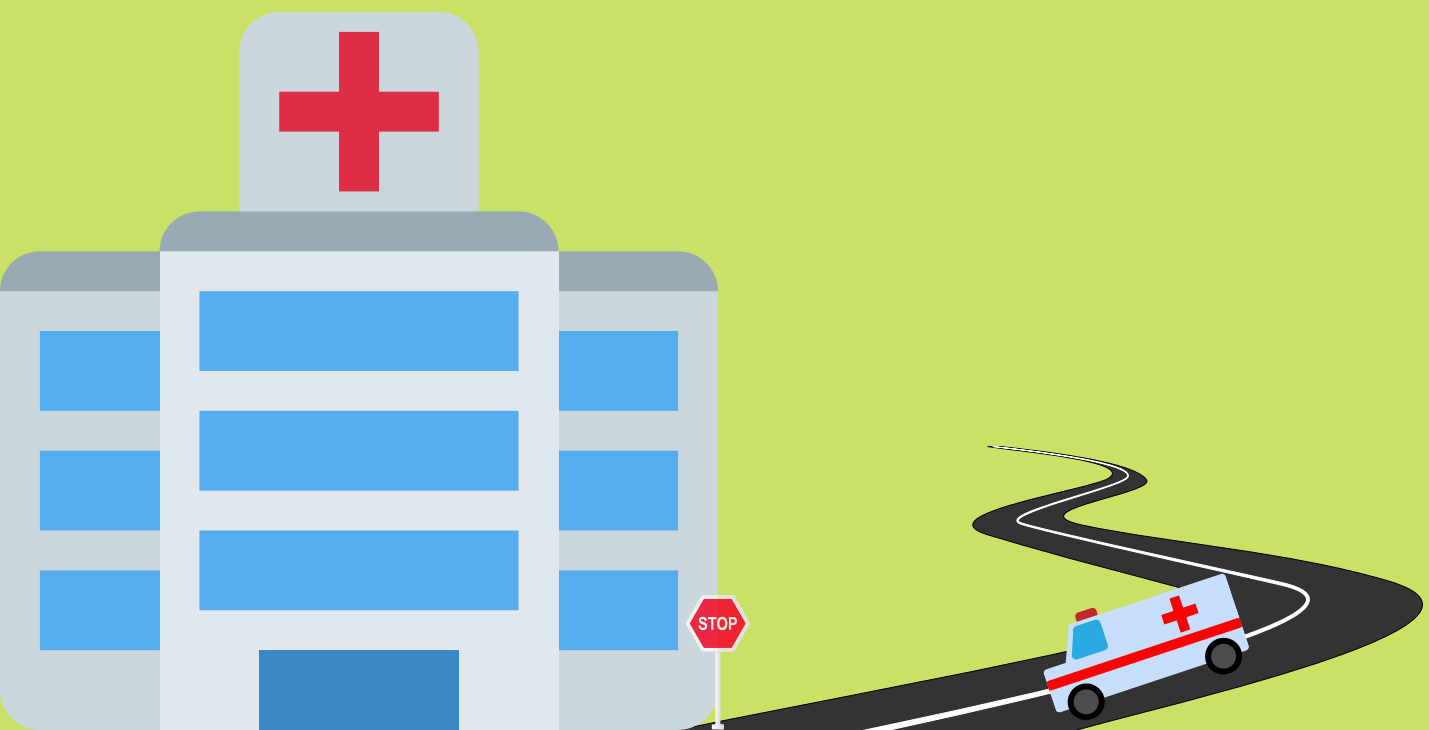


Maison Unies-Vers-Femmes

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



Salud



911

Servicio de emergencia para contactar con la policía, la ambulancia o los bomberos.

Rendez-vous Santé Québec



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

Le permite hacer una cita con un médico. Debes estar en lista de espera de un médico de familia para utilizar esta plataforma.

CLSC LeGuerrier (Secteur Aylmer)

425 rue LeGuerrier, Gatineau, J9H 6N8

Téléphone : (819) 966-6540

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

Québec 

- Responde a problemas relacionados con la salud (vacunas, cursos prenatales, cuidados a recién nacidos...)

CLSC de Gatineau- de la Gappe (secteur Gatineau)

777 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8R2

Téléphone : (819) 966-6550

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

Québec 

- Responde a problemas relacionados con la salud (vacunas, cursos prenatales, cuidados a recién nacidos...)

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 

- Répondre a problemas relacionados con la salud (vacunas, cursos prenatales, cuidados a recién nacidos...)
- Offre un servicio de evaluación del estado de salud y situación social para los recién llegados y los refugiados

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 

- Permite inscribirse en la lista de espera para obtener un médico de familia

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Québec 

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

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

- Permite a las personas sin médico de familia obtener una cita médica o un servicio de salud. Para beneficiarte de él, debes:
estar esperando un médico de familia después de registrarse en el Guichet d'accès à un famille (GAMF)



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

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

Québec 

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

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

Québec 

Informations sur la santé (Info-Santé)

Téléphone : 811, option 1

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

Québec 

Programme OLO (Aide alimentaire aux femmes enceintes)

811, option 2

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

Québec 

- Oferta de cupones gratuitos para mujeres embarazadas y recién nacidos
- Ofrece un seguimiento nutricional a partir de la 12.^a semana de embarazo

Salud mental



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



- Asiste a los padres y amigos de personas con problemas de salud mental

Clinique de services psychologiques de l'UQO

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



Ofrece asistencia psicológica:

- Terapia de pareja
- Terapia personal
- Evaluación psicológica

Droit-Accès Outaouais

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



- Defiende los derechos de las personas vulnerables con problemas de salud mental

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 

- Asiste a las personas con problemas psicosociales en todo momento

Maison Réalité

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

Téléphone : (819) 776-1214

info@maisonrealite.org



- Asiste a las personas con problemas de salud mental
- Ofrece alojamiento
- Organiza actividades recreativas y educativas

Santé mentale Outaouais

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



- Plataforma de recursos de salud mental en Outaouais

Servicios alimentarios



Centre Alimentaire Aylmer

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : (819) 684-0163

centrealimentaire-dir@videotron.ca



- Ayuda con las necesidades alimentarias
- Distribución de cestas de alimentos a familias desfavorecidas
- Ayuda psicosocial

L'Espace DEP Sylvestre

230 rue Montcalm, Gatineau, J8Y 3C1

Téléphone : (819) 771-3723

depanneursylvestre@hotmail.com



- Ayuda con las necesidades alimentarias
- Distribución de comidas comunitarias

Banque Alimentaire Service Entraide-BASE

66 rue Eddy, Gatineau, J8X 2W2

Téléphone : (819) 770-5261

info@mannedelile.com



- Ayuda con las necesidades alimentarias
- Distribuye cestas de alimentos a familias desfavorecidas

Le Chemin

480 rue de Vernon, Gatineau (Québec), J9J 3K5

Téléphone: (819) 319-2729



- Ayuda con las necesidades alimentarias

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

Téléphone : (819) 776-3216



- Distribuye cestas de alimentos a familias desfavorecidas de forma gratuita

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

Téléphone: (819) 770-2364



- Distribuye cestas de alimentos a familias desfavorecidas de forma gratuita

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

Téléphone: (819) 770-2364



- Distribuye cestas de alimentos a familias desfavorecidas de forma gratuita

Soupe Populaire de Hull

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789

297 Boulevard des Allumetières, Gatineau

Téléphone : (819) 778-0173



- Ayuda alimentaria para personas con ingresos bajos
- Distribuye almuerzos por 1 \$
- Ofrece un servicio fiduciario voluntario
- Ofrece actividades en grupo

Servicios para la juventud



Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)

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



- Asiste a las personas con problemas de aprendizaje o TDAH

Centre de pédiatrie sociale (Secteur Hull)

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



- Acoge a los niños vulnerables, enfermos, victimizados, excluidos de la comunidad, abandonados o que sufren
- Ofrece actividades de grupo
- Ofrece seguimientos individuales
- Ofrece terapia

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



- Protege a todos los niños entre 0 y 17 años contra el maltrato familiar en todo momento

Équipe Soutien-Famille

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



- Previene el abuso y la negligencia en niños de 18 meses a 5 años
- Ofrece talleres de relevo para familias.
- Ofrece apoyo en el hogar para las familias.
- Ofrece actividades de lectura temprana.

Espace Outaouais

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

Téléphone: (819) 771-1546

espaceoutaouais@videotron.ca



- Ayuda a los niños entre 3 y 12 años contra todo tipo de violencias
- Ofrece talleres a adultos y a niños

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



- Ayuda a los niños entre 6 y 14 años de familias monoparentales o separadas
- Ofrece hermanamientos con adultos

La Place 0-5 ans

Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

info@laplace0-5.com



- Permite inscribirse y encontrar una plaza en una guardería

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

administration@valleejeunesse.ca



- Ayuda a los jóvenes con problemas de abandono social o escolar
- Ofrece alojamiento
- Ofrece apoyo escolar y psicosocial
- Campamento para niños de 7 a 17 años

Trait d'union Outaouais

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



- Ayuda a las personas autistas y a las familias

Centre d'animation jeunesse (CAJA)

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

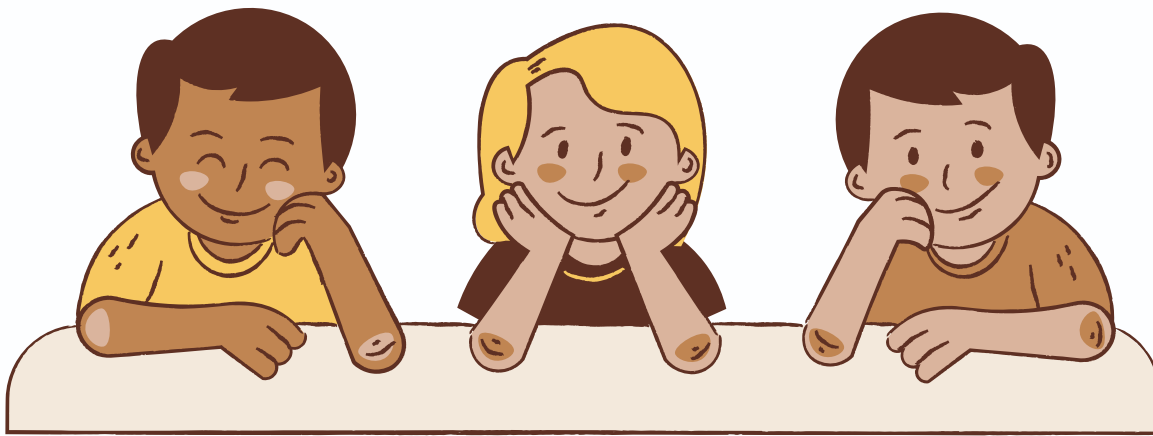
- Actividades para jóvenes de 12 a 17 años

Aire ouverte

Téléphone : (819) 966-6220
92 Boulevard Saint-Raymond local 403,
Gatineau, QC J8Y 1S7
07.aire_ouverte@ssss.gouv.qc.ca



- Presta servicios de salud mental y física a jóvenes de 12 a 25 años
- Oportunidad de conocer a un profesional en persona, por teléfono o virtualmente
- Horario de citas flexible
- Altavoces móviles, lugares de reunión según las preferencias del usuario
- Servicio rápido, gratuito y confidencial



Servicios para familias



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

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



- Ayuda a las familias monoparentales y recompuestas
- Ofrece distintos talleres de integración
- Ofrece apoyo psicológico
- Ofrece un programa de reinserción social y de preparación para conseguir un trabajo

Association des Troubles d'apprentissage et TDAH Outaouais

109, rue Wright, bureau 205
Gatineau (secteur Hull) J8X 2G7
819 777-3126

info@aqeta.org

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



- Crea conciencia sobre las discapacidades de aprendizaje del TDAH y los trastornos relacionados.
- Ofrece talleres de ayuda y tareas para equipar a padres, niños y adolescentes
- Ofrece conferencias y capacitaciones de concientización sobre las diversas discapacidades de aprendizaje.

Centre d'action bénévole-Hull

12 rue Brodeur, Gatineau, J8Y 2P4
Téléphone : (819) 778-2900
direction@benevoles-outaouais.org



- Ayuda con la declaración de la renta
- Ayuda con el transporte
- Ofrece un servicio de comidas a domicilio

Centre d'activités préscolaire et familiales

122 rue Berri, Gatineau, J8Y 4H8
Téléphone: (819) 776-0114
capf@bellnet.ca



- Apoyo a las familias con niños de preescolar
- Ofrece un servicio de guardería
- Campamento de día

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



- Asiste a las personas víctimas de agresión

Centre de ressources Connexions

67 rue du Couvent, Gatineau, J9J 6A2
Téléphone : (819) 557-0615
<http://centreconnexions.org/>
<https://www.facebook.com/ConnexionsResourceCentre>



- Asiste a las personas con problemas de salud o problemas sociales en inglés

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

- Asiste a las mujeres en temas de planificación e interrupción del embarazo
- Ofrece pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual
- Imparte talleres

Comité Solidarité Gatineau

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



- Offre des ateliers de groupe
- Travaille sur les compétences parentales
- Appui aux familles
- Enseigne des cours de français
- Permet l'accès à Internet
- Offre des ateliers de cuisine collective
- Offre un service de garderie

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

- Appui, par groupes d'âge, aux personnes en deuil: groupe d'enfants de 6 à 12 ans; groupe d'enfants de 13 à 17 ans et groupe d'adultes de 18 ans et plus

Maison Alcide-Clément

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



- Offre un service de garderie sans rendez-vous (0-5 ans)
- Aide avec les tâches et les camps d'été
- Offre des services de café-jasette et de café-rencontre

Naissance-Renaissance Outaouais

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



- Asiste a las familias con nuevos nacimientos
- Ofrece el servicio de Alivio de Enfermería y Madrina de Lactancia Materna

L'Antre-Hulloise

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



- Ofrece a las mujeres un medio de aprendizaje y de mejora de las condiciones de vida
- Posibilidad de conocer a un trabajador de apoyo

Les Enfants de l'espoir de Hull

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



- Integra a las nuevas familias en el sector
- Organiza actividades de integración gratuita o a bajo coste
- Ofrece talleres de cocina colectiva
- Ofrece actividades extraescolares
- Tiene un campamento de día en el mes de marzo y durante el verano
- Ofrece actividades a niños menores de 5 años

Association des résidents du Plateau

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



Sexualidad



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



- Asiste a las mujeres a partir de los 12 años que hayan sufrido una agresión sexual

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



- Asiste a las familias y a las personas enfrentadas a abuso sexual infantil

Donne-toi une chance

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

Téléphone : (819) 205-1451

administration@donnetoiunechance.org



- Asiste a los hombres que hayan pasado por problemas de violencia interpersonal, conyugal y familiar

Jeunesse Idem

109 rue Wright, suite 007 (porte 41, rue Leduc), Gatineau, J8X 2G7

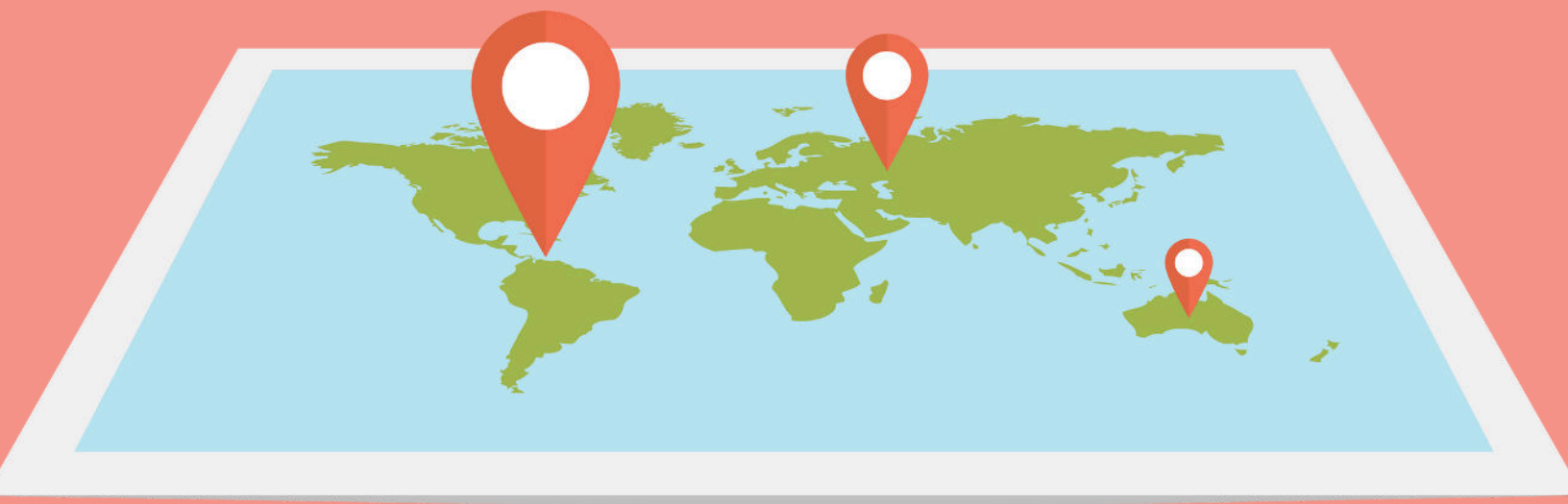
Téléphone : (819) 776-1445

erik@jeunesseidem.com



- Asiste a los jóvenes entre 14 y 25 años en todas las cuestiones relacionadas con orientación o identidad sexual (gais, lesbianas, bisexuales, personas transgénero y transexuales)

Tarjeta intercativa



Aquí hay un mapa interactivo de todas las organizaciones presentadas en esta guía. Para acceder a él, aquí está el enlace:

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



Si tiene alguna pregunta o comentario, escriba a :

maude.berniquez@csspo.gouv.qc.ca ((ausente: baja por maternidad)

roxane.beauchamp@csspo.gouv.qc.ca

sylvie.blanchard@csspo.gouv.qc.ca

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

Québec 