

Répertoire de ressources en Outaouais 2024-2025

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

Québec 



Table des matières

Services pour immigrants, nouveaux arrivants, réfugiés

Bibliothèques

Défense des droits sociaux

Dépannage matériel- À faible coût

Retour aux études

Emplois

Lignes d'aide et d'écoute

Logements

Maisons des jeunes

Table des matières

Maisons de quartier

Maisons d'hébergement

Santé

Santé mentale

Services alimentaires

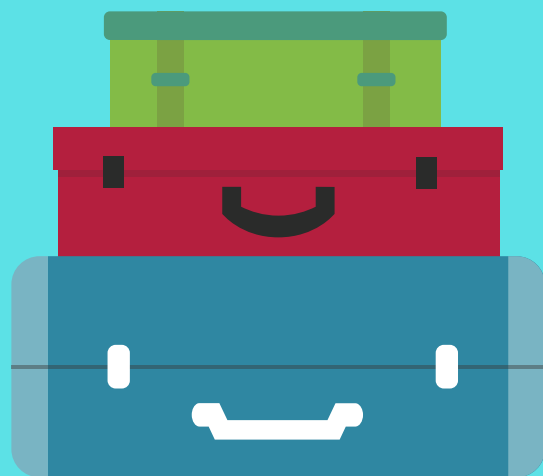
Services jeunesse

Services pour la famille

Sexualité

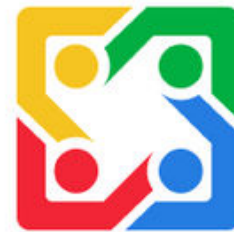
Carte interactive

Services pour immigrants, nouveaux arrivants et réfugiés



Accueil parrainage Outaouais

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



- Aide à la recherche d'un premier logement
- Offre un service d'interprètes (\$)
- Aide pour l'inscription des enfants à l'école
- Aide pour l'inscription aux cours de français
- Aide pour l'ouverture d'un compte bancaire
- Offre le service d'assermentation de documents
- Aide à remplir divers formulaires
- Offre de l'hébergement temporaire

Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)

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



- Offre des cours de français
- Aide au parrainage
- Offre le service d'assermentation de documents et autres
- Offre du soutien psychosocial personnalisées
- Aide pour trouver une garderie subventionnée
- Programme Espace-Parents (relation parents- enfant)
- Aide à la recherche d'emploi
- Don de fourniture scolaire (inscription)

La voix de l'immigrant

180 Boulevard Mont-Bleu, Gatineau, J8Z 3J5
Téléphone: (819) 771-8391 ext. 330 & 332
info@lviqc.ca; www.lviaq.ca
Facebook: La voix de l'Immigrant



- Défends les droits des immigrants face aux ordres professionnels du Québec

Bibliothèques



Les bibliothèques offrent de multiples services:



- Carte Accès Gatineau
- Aide aux devoirs/activités gratuites
- Permet d'emprunter des livres, vidéos, jeux de sociétés
- Conversations françaises
- Salles de lectures
- Ordinateurs publics

Pour avoir accès aux services des bibliothèques, vous devez avoir votre carte Accès Gatineau. Pour l'obtenir, vous devez vous rendre dans l'une des 11 bibliothèques avec une pièce d'identité et une preuve de résidence.

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

Défense des droits sociaux



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

109 rue Wright, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 770-4911

info@acefo.org



- Aide à la planification budgétaire gratuitement
- Aide à l'achat des électroménagers et des meubles
- Offre des ateliers et formations sur les finances, ex: cours "Faire son budget"

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

15 rue du Sommet, Gatineau, J8Z 3M2

Téléphone : (819) 777-6767

adoo@adoo.ca



Services pour personnes sourdes et malentendantes :

- Ateliers et activités, ex: cours de cuisine, déjeuner solidaire, cours LSQ
- Soirées bien-être et de santé, sorties culturelles
- Café internet: Accompagnement dans la recherche d'emploi
- 18 logements sociaux et adaptés

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

- Réponds à vos questions sur la justice
- Informations juridiques

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

- Réponds à vos questions sur la justice
- Informations juridiques

Bureau d'aide juridique (Hull)- Section criminelle



136 rue Wright, Gatineau, J8X 2G9

Téléphone: (819) 772-3084

bureaucriminel@ccjo.qc.ca

- Aide pour les infractions criminelles
- Réponds à vos questions sur la justice
- Informations juridiques

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



- Aide à formuler formuler une plainte contre un établissement de soins de santé et de services sociaux

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/>



- Donne de l'information juridique: par téléphone ou en personne
- Mets à la disposition des ordinateurs et des téléphones
- Fournit des dépliants, brochures et outils avec la situation juridique

Logemen'Occupe, Gatineau

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

Téléphone : (819) 246-6644



- Défends les droits des locataires
- Avocat en droit du logement

Office de la protection du consommateur

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



- Informe les personnes sur les biens achetés
- Protège les consommateurs et surveille la bonne application des lois
- Informe, éduque et reçoit les plaintes des consommateurs

Dépannage matériel- À faible coût



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

- Achats de vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques

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

102, rue Eddy, Québec, J8X 2W4
Téléphone (819) 776-1068



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

- Achats de vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques

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

56 rue Principale, Aylmer, J9H 3L3
Téléphone : (819) 684-0754



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL

- Achats de vêtements usagés, souliers, meubles, électroménagers, jouets, livres et vaisselles à prix modiques

Entraide familiale de l'Outaouais

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



Entraide familiale
de l'Outaouais

- Donne des meubles et appareils ménagers aux personnes et familles à faibles revenus. Inscription en ligne ou par téléphone.
- Livraison disponible (coût)

Retour aux études



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

scr.arrimage.ceapo@csspo.gouv.qc.ca

Centre La Pêche

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

Téléphone: (819) 771- 2503 poste 2

Centre la Génération

35 rue Davies, Gatineau, J8Y 4S8

Téléphone: (819) 771-2503 poste 1

Centre Lucien-Brault

101 rue Saint-Jean-Bosco 2 ième étage local A-2322, Gatineau, J8Y 3G5

(819) 771-2503 poste 3

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

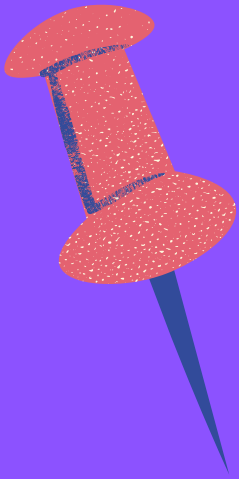
101 rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau, J8Y 3G5

Téléphone : (819) 776-4319 poste 1

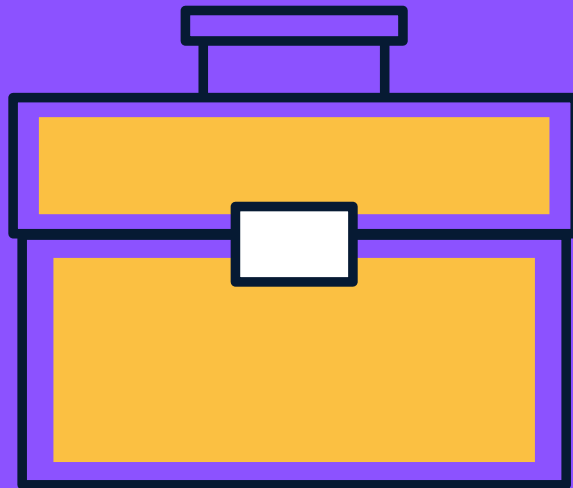
scr.lucien-brault.ceapo@csspo.gouv.qc.ca



- Information scolaire à propos des programmes offerts en formation générale des adultes, en formation professionnelle, au collégial ou à l'université
- Service d'orientation: Rencontre d'orientation afin d'explorer des choix de carrière en fonction des intérêts et des facteurs de réalité de la personne
- Analyse du dossier scolaire
- Lettre officielle attestant un niveau de scolarité: Certaines formations peuvent demander d'avoir une lettre attestant le niveau de scolarité.
- Rencontres et accompagnement personnalisé de l'adulte dans ses projets scolaires ou de qualification pour le marché du travail
- Information pour faire reconnaître des acquis



Emplois



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

Assiste les personnes âgées de 16 à 35 ans dans :

- Recherche d'emploi
- Orientation et/ou réorientation professionnelle et scolaire
- Démarrage d'entreprise
- Développement d'un réseau social / activités chaque mois
- Service aux personnes immigrantes
- Persévérance scolaire

Centre local d'emploi (CLE) de Hull

170 rue de l'Hôtel-de-Ville, RC.120, Gatineau, J8X 4C2
Téléphone : (819) 772-3502



- Aide à la recherche d'emploi
- Aide financière de dernier recours

Centre local d'emploi (CLE) de Aylmer

420 Boulevard Wilfrid-Lavigne, bureau 10, Gatineau, J9H 6W7
Téléphone : (819) 682-0362



- Aide à la recherche d'emploi
- Aide financière de dernier recours

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

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



- Aide à la recherche d'emploi
- Évaluation des besoins

Option-Femmes

365, boul. Gréber, bureau 203, Gatineau, Québec J8T 5R3
Téléphone : (819) 246-1725
info@optionfemmes.ca



- Offre aux femmes des services d'accompagnement aux niveaux personnel et professionnel

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



- Aide à la recherche d'emploi
- offre un service d'évaluation, d'orientation, d'accompagnement, des stages d'insertion et d'activités d'intégration pour les personnes vivant avec des problématiques multiples : (physique, mentale, de sous-qualification ou d'insertion socio-économique)

SITO (Services Intégration Travail Outaouais)

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



Offre plusieurs services avec l'aide d'un.e conseiller.e en emploi

- Aide à la recherche d'emploi
- Offre un programme rapide d'insertion en emploi
- Offre un programme de formation préparatoire à l'emploi
- Aide à l'intégration au marché du travail
- Offre un programme fédéral de stage pour nouveau arrivants
- Donne de l'information sur le marché du travail

Lignes d'aide et d'écoute



Alcooliques anonymes

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



- Soutien pour les personnes qui ont des problèmes d'alcool

Allôprof

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



- Aide aux devoirs
- Réponds aux questions sur l'apprentissage et le parcours scolaire au Québec
- Clavardage: échange avec un.e spécialiste

Centre d'aide 24/7

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



- Service de prévention du suicide
- Service d'hébergement temporaire et suivi à court terme

Centre de détresse d'Ottawa et de la région

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



- Assiste et fait de la prévention pour le suicide en anglais

Ligne d'urgence: 988

- Ligne d'aide en cas de crise de suicide
- Un.e intervenant.e offre écoute et soutien
- Aide pour trouver une ressource adaptée à la personne



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

- Assiste/accompagne les parents sur les questions liées au développement de l'enfant 0 et 20 ans
- Soutien les parents lors de situation de crise

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texto: 686868

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

Multilingue et confidentiel



- Réponds aux préoccupations des jeunes en tout temps

Narcotiques anonymes

Téléphone : 1(855) 544-6362

info@na-outaouais.org



- Soutien les personnes qui ont des problèmes de drogues

SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010
Texte : (438) 601-1211
www.cestpasviolent.com
www.sosviolenceconjugale.ca
sos@violenceconjugale.ca



- Assiste les victimes de violence conjugale en tout temps en contribuant à leur sécurité

Suicide.ca

Téléphone : 1 (866) 277-3553
Texte : 1 (855) 957-5353



- Assiste et fait de la prévention sur le suicide

Tel-Aide Outaouais

Téléphone : 1 (800) 567-9699
Téléphone : (819) 775-3223 (Gatineau)
Téléphone : (613) 741-6433 (Ottawa)
<https://telaideoutaouais.ca/>
Clavardage disponible



- Assiste les personnes qui ont besoin d'aide, de soutien ou de références

Tel-Jeunes

Téléphone : 1 (800) 263-2266
Texte : (514) 600-1002



- Réponds aux questions des jeunes de 20 ans et moins en tout temps
- Ligne d'écoute

Logements



Gîte Ami

85 rue Morin, Gatineau, J8X 0A1
Téléphone : (819) 776-0134 poste 1
(hommes ou femmes de 18 ans et plus)



- Assiste les personnes itinérantes
- Assiste les personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale
- Services d'hébergement de courte durée

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

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



- Offre des logements temporaires pour les familles
- Aide dans la recherche de logements subventionnés et autres

Mimosa du Quartier

260 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T1
Téléphone: (819) 600-1062
Clinique infirmière: (819) 205-3267
mimosa@sc-inf-mte.com



- Loue des logements aux familles monoparentales à faibles revenus
- Aide dans la recherche d'un projet de vie: ex: retour aux études
- Aide aux devoirs avec bénévoles

L'Office municipal d'habitation de l'Outaouais

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



- Service d'aide à la recherche d'un logement aux familles à faibles revenus
- Loue des habitations à loyer modique (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



- Réponds à toutes questions sur le logement
- Réponds aux obligations du bail
- Permits de faire une plainte pour le logement

Revenu Québec (Gatineau)

170 Rue de l'Hôtel-de-Ville 6e étage, Gatineau, QC J8X 4C2
Téléphone : 1 855-291-6467
<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement/>



- Programme d'aide financière pouvant atteindre 170\$ par mois (programme d'allocation logement)

Service d'aide à la recherche de logement

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



- Aide à la recherche d'un nouveau logement
- Liste des organismes offrant du logement subventionné, section recherche un logement (autre alternative)

Maisons des jeunes



La maison des jeunes

Offre différents services aux jeunes âgés entre 12 et 17 ans :

- Cinéma
- Musique
- Sports
- Danse
- Jeux et ateliers éducatifs
- Cuisine
- Billard



Pour plus d'informations, contactez la maison des jeunes la plus proche de chez vous.

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



Auberge du cœur Héberge-Ados

39 rue Richard, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 771-1750

infomdj@avenuedesjeunes.com



- Hébergement d'adolescents âgés de 13 à 17 ans
- Suivi individuel et activités de groupe



Maisons de quartier



Les Maisons de quartier offrent différents services aux familles

- Cuisine collectives
- Sports
- Aide aux devoirs
- Rencontres
- Habits de neige
- Activités pour la famille
- Fêtes et évènements de quartier
- Accès à un ordinateur
- Frigo-partage
- Camp d'été

Pour plus d'informations, contactez la maison de quartier la plus proche de chez vous.

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

Facebook: <https://fr-ca.facebook.com/maisondelamitie.hull>

maisonamitiehull@videotron.ca

La Maison de l'Amitié de Hull



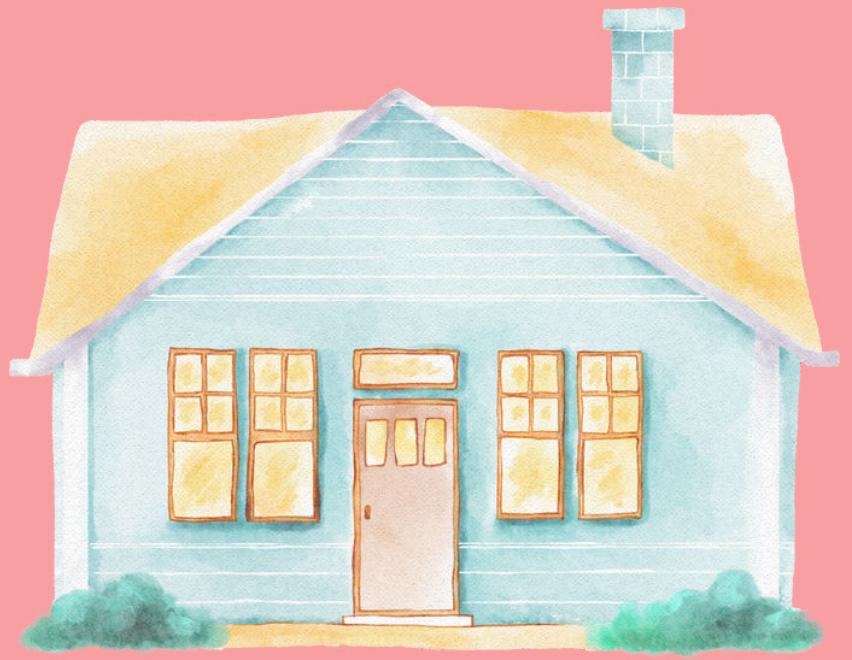
Table des partenaires du secteur Fournier

Téléphone : (873) 655-2596

Coordo.comitefournier@gmail.com



Maisons d'hébergement



Maisons qui offre un milieu d'hébergement sécuritaire et confidentiel pour les femmes et à leurs enfants victimes de violence conjugale

- Interventions individuelles de groupe ou par téléphone

L'Autre Chez Soi

C.P. 444, Gatineau, J9H 5E7
Téléphone : (819) 685-0006
accueil@lautrechezsoi.com
Service d'interprète au besoin



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
Messagerie confidentielle

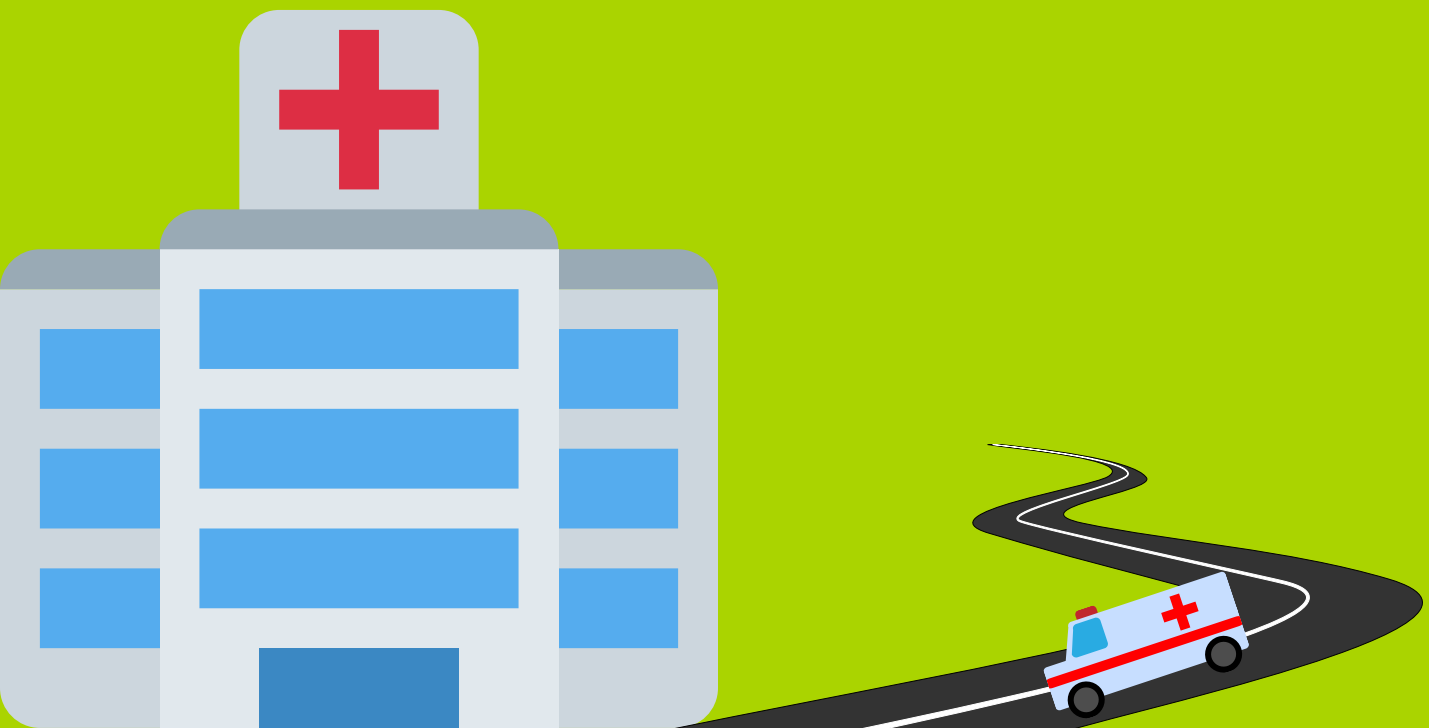


Maison Unies-Vers-Femmes

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



Santé



911

Service d'urgence pour contacter les policiers, ambulanciers ou pompiers

Rendez-vous Santé Québec

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



Vous permet de prendre un rendez-vous avec un médecin. Vous devez être inscrit sur la liste d'attente pour un médecin de famille pour utiliser cette plateforme.

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 

- Réponds aux problèmes liés à la santé (vaccination, cours prénataux, soins aux nouveau-nés...)

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 

- Réponds aux problèmes liés à la santé (vaccination, cours prénataux, soins aux nouveau-nés...)

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 

- Réponds aux problèmes liés à la santé (vaccination, cours prénataux, soins aux nouveau-nés...)
- Offre un service d'évaluation de l'état de santé et social des nouveaux arrivants et des réfugiées

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 

- Permits de s'inscrire à la liste d'attente pour obtenir un médecin de famille

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>

- Permits aux personnes sans médecin de famille d'obtenir un rendez-vous médical ou un service de santé. Pour en bénéficier, il faut : être en attente d'un médecin de famille suite à une inscription au Guichet d'accès à un médecin de 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)

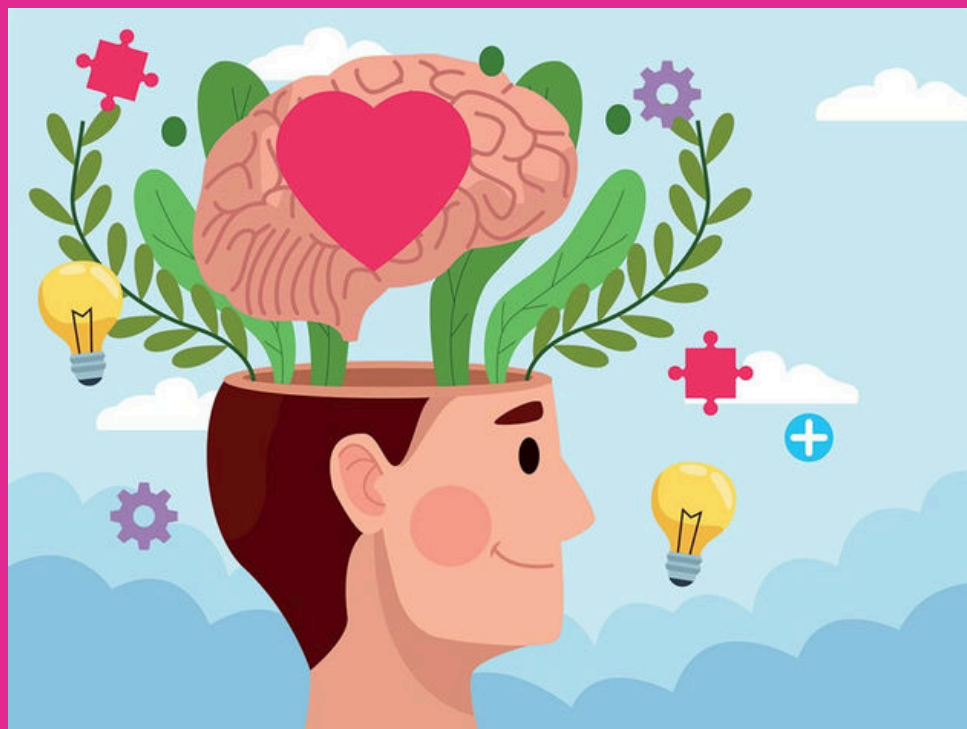
811, option 2

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

Québec 

- Donne, aux femmes enceintes, des coupons gratuits échangeables pour de la nourriture: œufs, légumes, vitamines
- Donne des coupons gratuits échangeables pour la nourriture de bébé: de la purée, des céréales pour bébé, du tofu et du pain
- Offre un suivi nutritionnel à partir de la 12ème semaine de grossesse

Santé mentale



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



- Assiste les parents et amis d'une personne ayant un problème de santé mentale

Clinique de services psychologiques de l'UQO

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



Assiste les personnes au niveau psychologique:

- Thérapie de couple
- Thérapie personnelle
- Évaluation psychologique

Droit-Accès Outaouais

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



- Défends les droits des personnes fragilisées ayant un problème de santé mentale

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 

- Assiste les personnes au niveau des problèmes psychosociaux en tout temps

Maison Réalité

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

Téléphone : (819) 776-1214

info@maisonrealite.org



- Assiste les personnes ayant des troubles de santé mentale
- Offre de l'hébergement
- Organise des activités récréatives et éducatives

Santé mentale Outaouais



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

- Plateforme qui regroupe les ressources en santé mentale de l'Outaouais

Services alimentaires



Centre Alimentaire Aylmer

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



- Aide aux besoins alimentaires
- Distribue de paniers alimentaires aux familles démunies
- Offre de l'aide psychosociale

L'Espace DEP Sylvestre

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



- Aide aux besoins alimentaires
- Distribue des repas communautaires

Banque Alimentaire Service Entraide-BASE

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



- Aide aux besoins alimentaires
- Distribue des paniers alimentaires aux familles démunies

Le Chemin

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



- Aide aux besoins alimentaires

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

Téléphone : (819) 776-3216



- Distribue des paniers alimentaires aux familles démunies gratuitement

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

Téléphone: (819) 770-2364



- Distribue des paniers alimentaires aux familles démunies gratuitement

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

Téléphone: (819) 770-2364



- Distribue des paniers alimentaires aux familles démunies gratuitement

Soupe Populaire de Hull

751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau

Téléphone : (819) 770-3789

297 Boulevard des Allumetières, Gatineau

Téléphone : (819) 778-0173



- Aide alimentaire aux personnes à faibles revenus
- Distribue des repas au midi à 1 \$
- Offre d'un service de fiducie volontaire
- Offre des activités de groupe

Services jeunesse



Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)

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



- Assiste les personnes ayant un trouble d'apprentissage et/ou TDAH

Centre de pédiatrie sociale (Secteur Hull)

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



- Accueille les enfants vulnérables, souffrants, malades, victimes, exclus ou abandonnés de la communauté
- Offre des activités de groupe
- Offre des suivis individuels
- Offre de la thérapie

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



- Protège tous les enfants âgés entre 0 et 17 ans contre la maltraitance familiale en tout temps

Équipe Soutien-Famille

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



- Prévient les abus et la négligence chez les enfants de 18 mois à 5 ans
- Offre des ateliers de répit aux familles
- Offre un accompagnement à domicile pour les familles
- Offre des activités d'éveil à la lecture

Espace Outaouais

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

Téléphone: (819) 771-1546

espaceoutaouais@videotron.ca



- Aide les enfants âgés de 3 à 12 ans contre toutes sortes de violences
- Offre des ateliers pour adultes et enfants

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



- Aide les enfants âgés de 6 à 14 ans issus de familles monoparentales ou séparées
- Offre du jumelage avec un adulte
- Propose des activités aux intérêts des enfants

La Place 0-5 ans

Téléphone : (514) 270-5055

Téléphone : 1 (844) 270-5055

info@laplace0-5.com



- Permet d'inscrire et de trouver une place en garderie

Vallée-Jeunesse Outaouais

111 rue De Carillon, Gatineau, J8X 2P8

Téléphone : (819) 778-8550

administration@valleejeunesse.ca



- Aide les jeunes ayant des problèmes de décrochage scolaire ou social
- Offre de l'hébergement
- Offre du soutien scolaire et psychosocial
- Camp exploration pour les enfants âgés de 7 à 17 ans

Trait d'union Outaouais

109 rue Wright, bureau 104, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone: (819) 595-1290

acces@traitdunionoutaouais.com



- Aide les personnes autistes de tous âges et leurs familles

Centre d'animation jeunesse (CAJA)

21, rue Court, Gatineau, Québec, J9H 4N2

99 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1S8

Téléphone : (819) 595-7400

adogatineau.ca

- Activités pour les adolescents entre 12 et 17 ans

Aire ouverte

Téléphone : (819) 966-6220

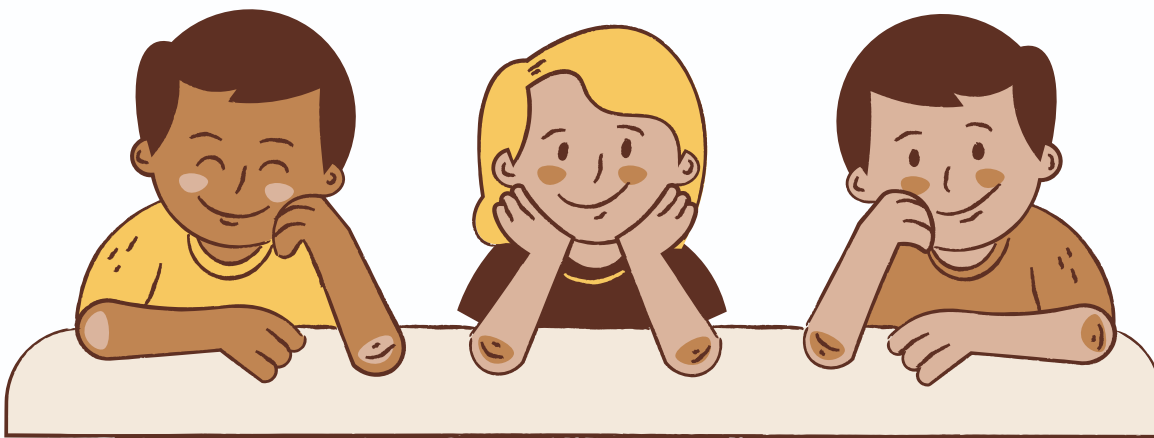
92 Boulevard Saint-Raymond local 403,

Gatineau, QC J8Y 1S7

07.aire_ouverte@ssss.gouv.qc.ca



- Offre des services de santé mentale et physique aux jeunes de 12 à 25 ans
- Possibilité de rencontrer un.e professionnel.le en personne, par téléphone ou en virtuel
- Horaire de rendez-vous flexible
- Intervenants mobiles, lieux des rencontres selon la préférences des usagés
- Service rapide, gratuit et confidentiel



Services pour la famille



Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

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



- Aide les familles monoparentales et recomposées
- Offre différents ateliers d'intégration
- Offre du soutien psychologique
- Offre un programme de réinsertion sociale et pré-employabilité

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>



- Sensibilise la population aux troubles d'apprentissage au TDAH et aux troubles associés
- Offre des ateliers d'aide et de devoirs pour outiller les parents, enfants et adolescents
- Offre des conférences et des formations de sensibilisation sur les différents troubles d'apprentissage

Centre d'action bénévole-Hull

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



- Aide pour les rapports d'impôts
- Aide au transport (payant)
- Offre un service de popote roulante (secteur de Hull, payant)

Centre d'activités préscolaire et familiales

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



- Soutien aux familles concernant les enfants âgés de 10 mois à 5 ans
- Offre un service de halte-garderie avec programmes éducatifs
- Camp de jour

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



- Assiste les victimes qui ont subi des agressions et les informe sur leurs droits
- Assiste les personnes témoins ou ayant vécu une scène de violence

Centre de ressources Connexions

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2
Téléphone : (819) 557-0615
<http://centreconnexions.org/>
<https://www.facebook.com/ConnexionsResourceCentre>



- Assiste les personnes ayant des problèmes de santé ou sociaux en anglais

Clinique des femmes de l'Outaouais

228 Boulevard Saint-Joseph, local 201, Gatineau, J8Y 3X4
Téléphone : (819) 778-2055



- Assiste les femmes concernant la planification et l'interruption de grossesse
- Offre un dépistage de maladies transmises sexuellement
- Offre des ateliers sur la santé sexuelle et reproductive
- Offre une gamme de services de contraception

Comité Solidarité Gatineau

1096 rue Saint-Louis, Gatineau, J8T 2R7

Téléphone : (819) 246-2029



- Offre des ateliers de groupe
- Soutien aux familles: habiletés parentales
- Donne des cours de français
- Permet l'accès à Internet
- Offre des ateliers de cuisines collectives
- Offre un service de halte-garderie, d'aide aux devoirs
- Camp de jour pour les enfants âgés de 5 à 12 ans
- Jardin communautaire

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



- Soutien, par groupe d'âge, les personnes vivant un deuil: groupe d'enfants de 6 à 12 ans; groupe d'enfants de 13 à 17 ans et groupe 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 halte garderie pour les enfant de 0 à 5 ans
- Offre de l'aide aux devoirs et camp d'été
- Offre des cafés-jasette et cafés-rencontre
- Offre des activités durant la semaine de relâche
- Offre le service de Répét-relevailles pour les bébé âgés de 0 à 12 mois

Naissance-Renaissance Outaouais

101 Avenue, Gatineau, Porte B, J8T 4J4
Téléphone : (819) 561-4499
info.nro@videotron.ca



- Assiste et accompagne les familles pour la naissance d'un enfant
- Offre le service de Relevailles et Marraine d'allaitement

L'Antre-Hulloise

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



- Offre aux femme un milieu d'apprentissage et d'amélioration des conditions de vie
- Possibilité de rencontrer une intervenante en relation d'aide

Les Enfants de l'espoir de Hull

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



- Intègre les nouvelles familles dans le secteur
- Organise des activités d'intégration gratuites ou à faible coût
- Offre des ateliers de cuisines collectives
- Offre des activités parascolaires (aide aux devoirs) et des activités les samedis
- Offre un camp de jour pour les enfants de 6 à 12 ans

Association des résidents du Plateau

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



Sexualité



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



- Assiste les femmes âgées de 12 ans et plus victimes d'agression sexuelle

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



- Offre des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à l'abus sexuel d'enfants

Donne-toi une chance

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

Téléphone : (819) 205-1451

administration@donnetoiunechance.org



- Assiste les hommes qui ont des problèmes de violence interpersonnelle, conjugale et familiale

Jeunesse Idem

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

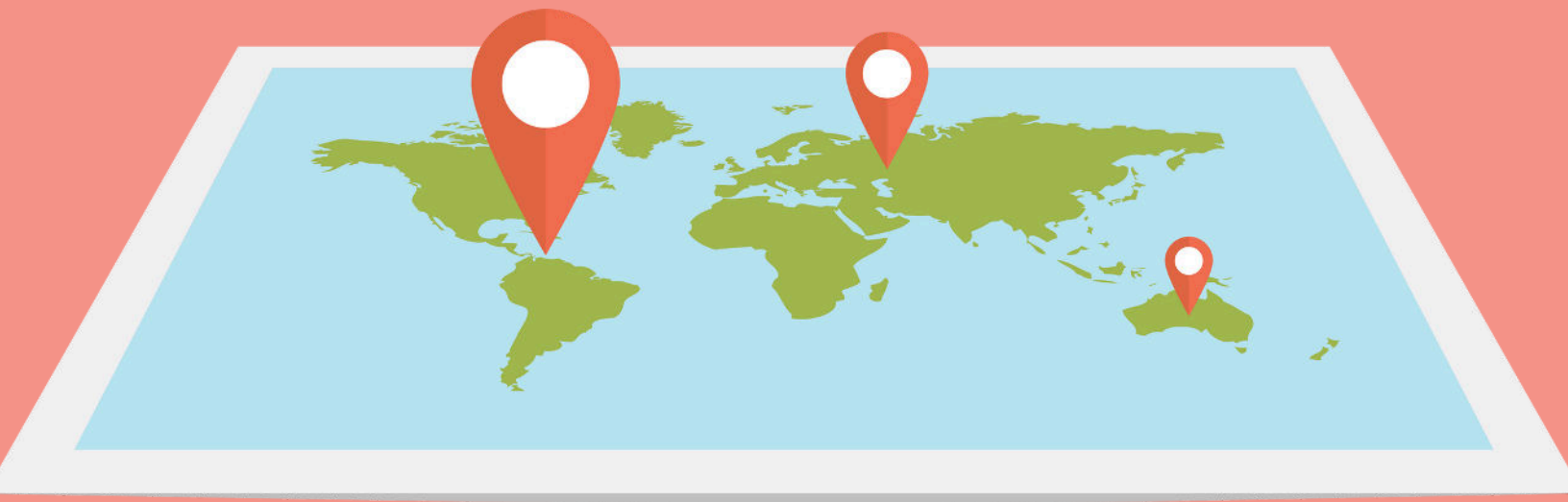
Téléphone : (819) 776-1445

erik@jeunesseidem.com



- Assiste les jeunes âgés de 14 à 25 ans pour toutes questions sur l'orientation sexuelle (gais, lesbiennes, bisexuels-les, transgenres, transsexuels-les)

Carte interactive



Voici une carte interactive de l'ensemble des organismes présentés dans ce guide. Pour y avoir accès, voici le lien :

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



Pour toutes questions ou commentaires, veuillez écrire à :

roxane.beauchamp@csspo.gouv.qc.ca

sylvie.blanchard@csspo.gouv.qc.ca

maude.berniquez@csspo.gouv.qc.ca (absente: congé de maternité)

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

Québec 