

Répertoire de ressources en Outaouais 2025-2026

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

Québec 

Service des ressources éducatives



Table des matières

Services pour immigrants, nouveaux arrivants, réfugiés

Bibliothèques

Défense des droits sociaux

Dépannage matériel- À faible coût

Dépendance, addiction

Retour aux études

Emplois

Lignes d'aide et d'écoute

Logements

Maisons des jeunes

Table des matières

Maisons de quartier

Maisons d'hébergement

Santé et sécurité

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



- Aide au parrainage
- Offre le service d'assermentation de documents
- Offre du soutien psychosocial
- Aide pour trouver une garderie subventionnée
- Programme Espace-Parents (relation parents- enfant)

La voix de l'immigrant

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



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



Accompagnement Québec



Téléphone : 1 (877) 864-9191

<https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

- Aide au niveau de l'installation, la reconnaissance des compétences, l'emploi et les démarches d'intégration

Bibliothèques



Les bibliothèques offrent de multiples services:



- Carte Accès Gatineau
- Aide aux devoirs
- 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 planifier les finances et l'argent
- Aide à l'achat des électroménagers et des meubles
- Offre des ateliers et formations sur les finances

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 de cuisine
- Déjeuners solidaires
- Soirées bien-être et de santé
- Sorties culturelles
- Accès à des ordinateurs

Bureau d'aide juridique (Aylmer)

204 chemin Aylmer, bureau B-403, Gatineau, J9H 1A1

Téléphone : (819) 684-0333

bureauaylmer@ccjo.qc.ca



- 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

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 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
- Mets à la disposition des ordinateurs
- Fournit des dépliants, brochures et outils avec la situation juridique

Logemen'Occupe

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

Téléphone : (819) 246-6644

info@logemenoccupe.ca



- 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

Clinique de droit notarial de l'Université d'Ottawa

112 Promenade du Portage, Gatineau, J8X 2K1

Téléphone : (819) 600-9393

info@cliquededroitnotarial.ca



- Permet d'obtenir de l'information juridique sur le droit du travail, le logement, les successions, le droit de la famille et le droit de la personne



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



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

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

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



- 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) 685-1343



- 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



- Donne des meubles et appareils ménagers aux personnes et familles à faibles revenus
- Livraison disponible (coût)



Friperie Chez Touss'Ki

60 Saint-Raymond, local 1 (au sous-sol), Gatineau, J8Y 1S1
Téléphone : (819) 210-9956



Friperie Habitude

425 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau
info@habitudedesign.ca



Village des Valeurs

361 Boulevard Maloney Ouest, Gatineau, J8P 3W1
Téléphone : (819) 663-4343



Friperie Notre-Dame-3R Québec

297 rue Notre-Dame, Gatineau
320 Boulevard Saint-Joseph, Galeries de Hull
Téléphone : (819) 635-8899



Friperie l'Entre 2

195 Boulevard Maloney Ouest, Gatineau
Téléphone : (819) 712-1401
friperielentre2@gmail.com



Friperie Bon Berger

65 Boulevard Lorrain, Gatineau, J8P 2E3
Téléphone : (819) 663-9410
plourde.cristine@hotmail.com



Dépendance, addiction



Bras Outaouais

109 rue Wright, suite 003, Gatineau, J8X 2G7

Téléphone : (819) 776-2727

Sans frais : 1 (877) 376-2727

info@lebras.qc.ca



- Offre de la prévention et intervention en VIH et consommation sécuritaire

Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)

92 rue Saint-Jacques, Gatineau, J8X 2Z2

48 Rue Frontenac, Gatineau, J8X 1Z1 (Le LAB)

Téléphone : (819) 770-7249

Sans frais : (1-866) 778-4372

<http://www.cipto.qc.ca/>



- Offre des services d'accueil, de soutien et d'accompagnement aux personnes utilisatrices de substances psychoactives et à leur entourage

ToxQuébec

Téléphone : 1 (800) 461-0140

info@toxquebec.com



- Offre des ressources pour trouver de l'aide pour l'alcool, le jeu pathologique, la cyberdépendance, les troubles alimentaires et la dépendance affective et sexuelle

Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais

25 rue Saint-François, Gatineau, J9A 1B1

Téléphone : (819) 776-5584

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



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 868 740

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

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 868 730

scr.generation.ceapo@cssp.gouv.qc.ca

Centre Lucien-Brault

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

(819) 771-2503 poste 868 700

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

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

225 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T3

Téléphone : (819) 771-4548

<https://www.cssp.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

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

Centre de formation professionnelle- Vernon

695 rue de Vernon, Gatineau, J9J 3K4

Téléphone: (819) 771-0863

cfppo@csspo.gouv.qc.ca



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

Le vent dans les lettres

797 rue Jacques-Cartier, Gatineau (Qc) J8T 2W1

Téléphone : (819) 561-5473

ventdansleslettres@videotron.ca



- Offre des ateliers d'alphabétisation populaire pour améliorer la qualité de vie des personnes peu alphabétisées



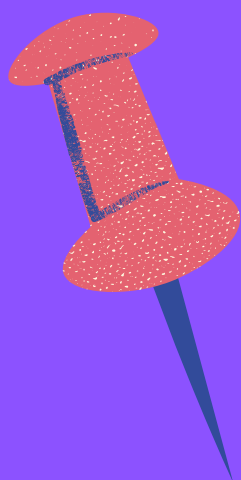
SARCA- Service d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement

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

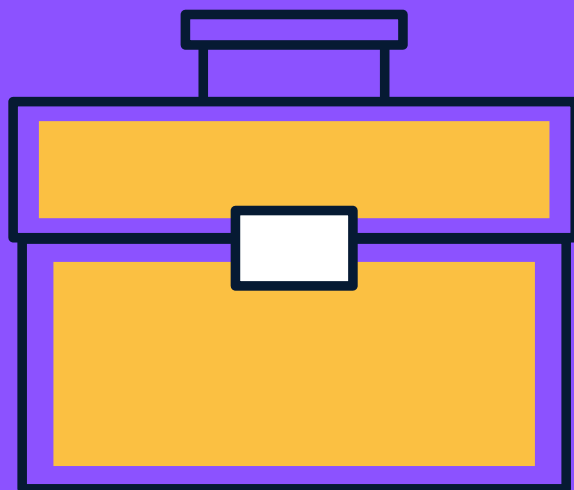


- Information scolaire à propos des programmes offerts en formation générale des adultes, en formation professionnelle, au collégial ou à l'université
- Service d'orientation: Rencontre d'orientation afin d'explorer des choix de carrière en fonction des intérêts et des facteurs de réalité de la personne
- 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 (citoyens canadiens et résidents permanents)
- Réorientation professionnelle et scolaire
- Démarrage d'entreprise
- Développement du réseau social
- Service aux immigrants

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

Option-Femme

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

Téléphone : (819) 246-1725

info@optionfemmes.ca



- Offre des 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 pour :

- Les personnes multi vulnérables (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

accueil@sito.qc.ca



- Aide à la recherche d'emploi
- 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/>



- Soutien pour les devoirs
- Réponds aux questions sur l'apprentissage et le parcours scolaire

Centre d'aide 24/7

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



- Assiste et fait de la prévention sur le suicide en tout temps
- Offre de l'hébergement temporaire

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



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



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>

- Assiste les parents sur les questions liées au développement de l'enfant entre 0 et 20 ans

Jeunesse, J'écoute

Téléphone: 1 (800) 668-6868

Texte: 686868

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



- 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

Ligne 988

Téléphone : 1 (866) 277-3553

Message texte au : 1 (855) 957-5353



- Réponds aux questions concernant les services de santé mentale et de prévention du suicide



SOS violence conjugale

Téléphone : 1 (800) 363-9010

Texte : (438) 601-1211



- Assiste les victimes de violence conjugale en tout temps

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)



- 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

ANEB

Téléphone : (514) 630-0907

Sans frais : 1 (800) 630-0907



- Réponds aux questions concernant les trouble alimentaire et les enjeux relatifs à l'alimentation et à l'image corporelle



Interligne

Téléphone : 1 (888) 505-1010
aide@interligne.co



- Réponds aux questions et intervient avec la communauté LGBTQ+

Aide aux Trans du Québec (ATQ)

Téléphone : 1(855) 909-9038 poste 1



Logements



Gîte Ami

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



- Assiste les personnes itinérantes
- Assiste les personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale

Les Œuvres Isidore-Ostiguy

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



- Aide à la recherche d'un logement
- Offre des logements temporaires

Mimosa du Quartier

260 rue Saint-Rédempteur, Gatineau, J8X 2T1
Salle communautaire : (819) 600-1062
Bureau administratif et clinique infirmière : (819) 205-3267
mimosa@sc-inf-mte.com



- Loue des logements aux familles à faibles revenus

L'Office municipal d'habitation de l'Outaouais

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



- Trouve des logements aux familles à faibles revenus
- Loue des habitations à loyer modique (HLM)



Régie 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



Téléphone : 1 (855) 291-6463

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

- Offre jusqu'à 170 \$ par mois pour les loyers à faibles revenus

Service d'aide à la recherche de logement

649 Boulevard de la Gappe, Gatineau, J8T 8G1

Téléphone : (819) 568-2433

sarl@ohoutaouais.ca



- Aide à la recherche d'un nouveau logement



Maisons des jeunes



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

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

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

Auberge du cœur Héberge-Ados

39 rue Richard, Gatineau, secteur Hull

Téléphone : (819) 771-1750

(819) 639-9284 (Intervention mobile)

infomdj@avenuedesjeunes.com



Maison de jeunes Les Deschênes

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



Maisons de quartier



Offre différents services aux familles:

- Cuisine collectives
- Sports
- Aide aux devoirs
- Rencontres
- Habits de neige
- Activités pour la famille
- Fêtes et évènements de quartier

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

soutien@actionquartiers.ca



Centre communautaire Entre-Nous

92 rue du Patrimoine, Gatineau, J9H 3P4

Téléphone : (819) 684-2236

ccenaccueil@gmail.com



Groupe Communautaire Deschênes

55 chemin Vanier, Gatineau, J9H 1X5

Téléphone : (819) 684-7999

gcd_intervenante@hotmail.com

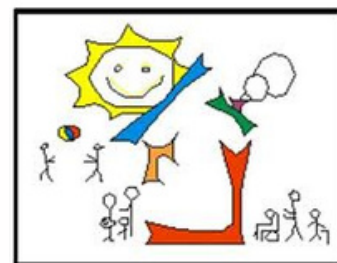


Maison communautaire Daniel-Johnson

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



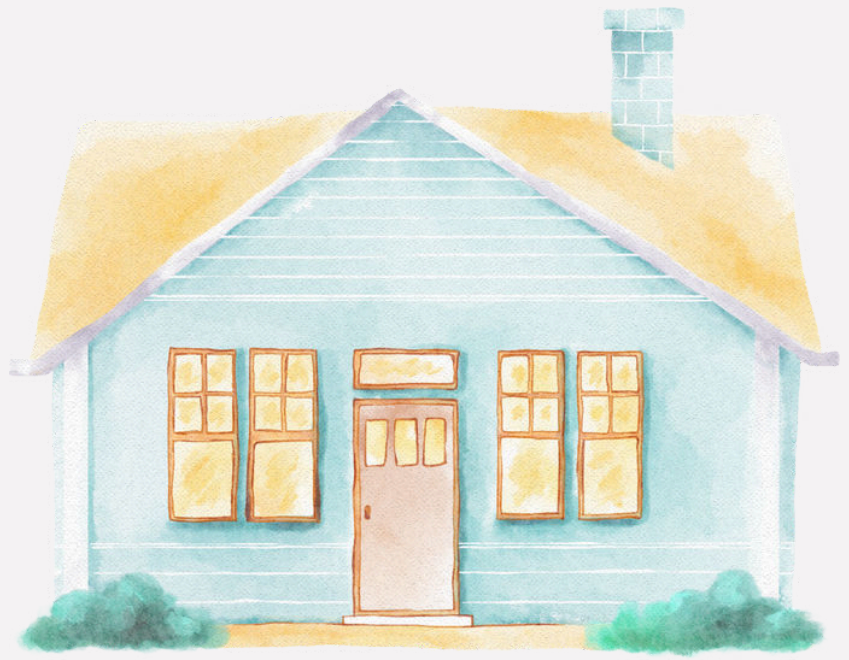
Table des partenaires du secteur Fournier

Téléphone : (873) 655-2596

Coordo.comitefournier@gmail.com



Maisons d'hébergement



Maisons d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale :

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

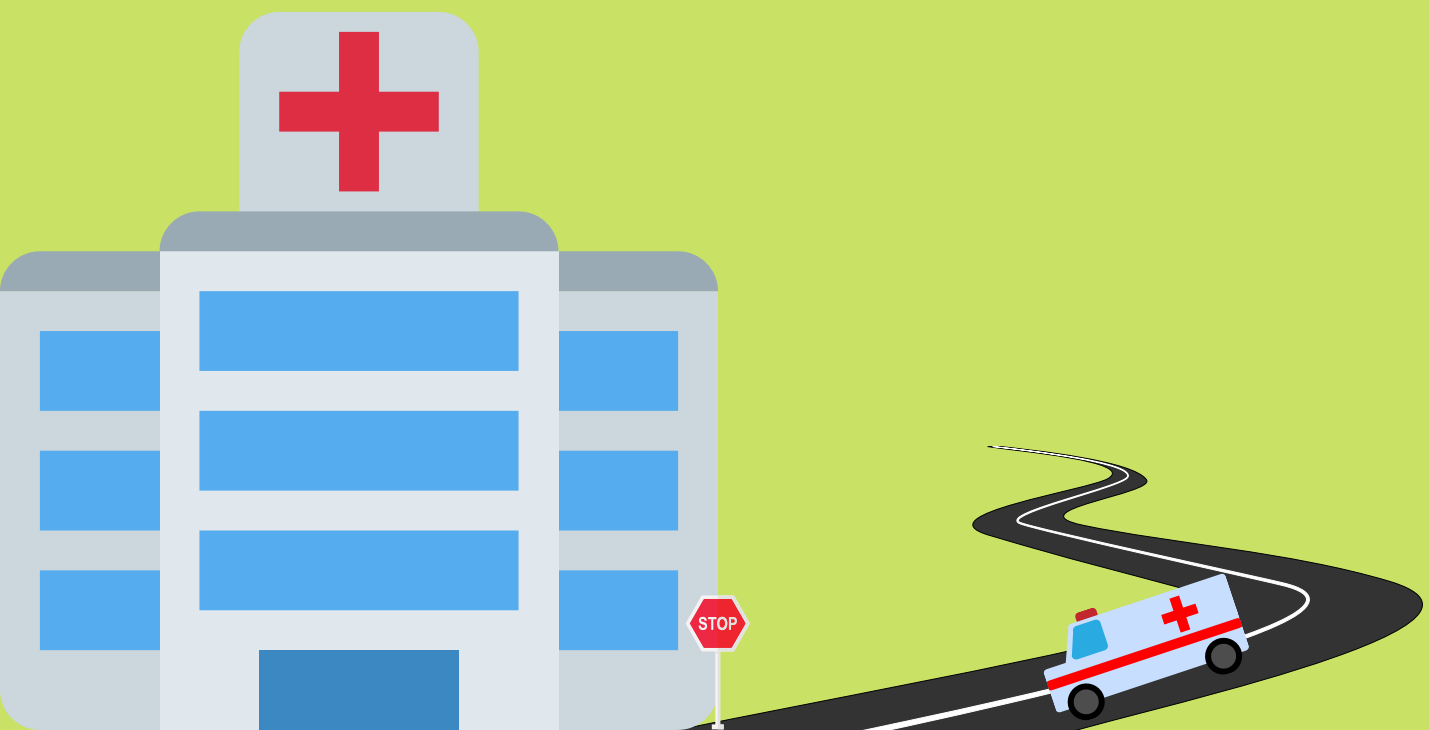


Maison Unies-Vers-Femmes

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



Santé et sécurité



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

Rendez-vous Santé Québec

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



- 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



- 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



- 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



- 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)

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

Québec 

Téléphone : (819) 966-6200 poste 333989

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

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>

- Permet 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)

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

Québec

811, option 2

- Offre des coupons gratuits aux femmes enceintes et pour les nouveau-nés
- Offre un suivi nutritionnel à partir de la 12ème semaine de grossesse

Service de police (SPVG)

Téléphone : 911 (Appel urgent)
(819) 246-0222 (Appel non urgent)
(819) 243-4636 (Ligne info)

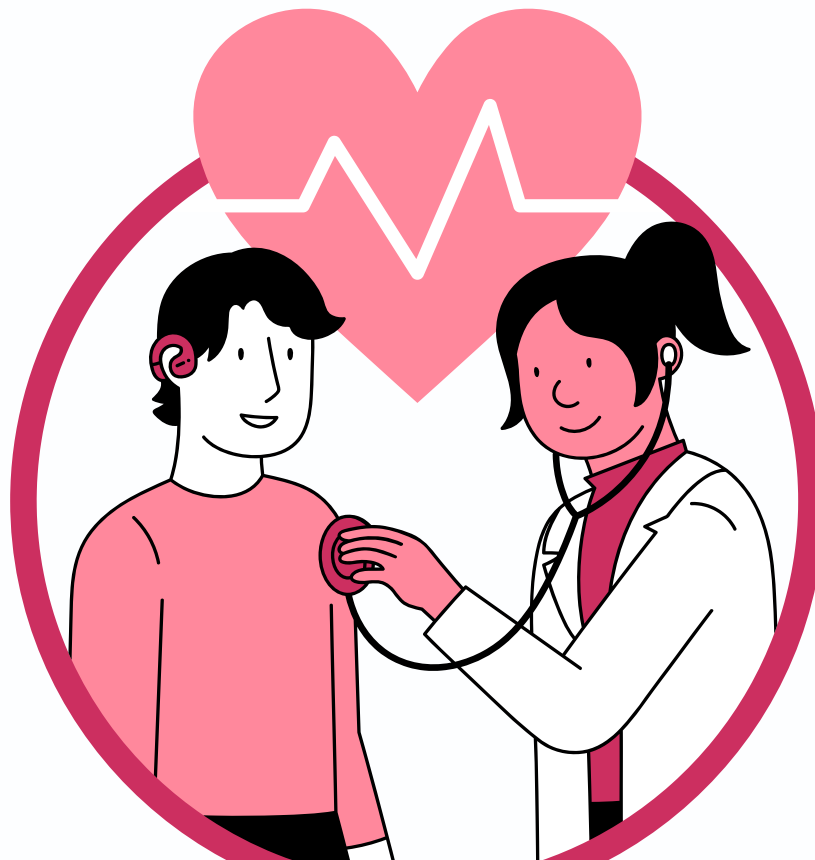


Clinique ambulatoire 0-17 ans de l'Outaouais

Téléphone : (819) 966-6201
Sans frais : 1 (833) 966-6201
811 option 3

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

Québec



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-Taché, 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



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



la maison
réalité

- Assiste les personnes ayant des troubles de santé mentale
- Offre de l'hébergement

Santé mentale Outaouais

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



SANTÉ MENTALE
OUTAOUAIS

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

Aidant Unis Pour Recréer Ensemble des Soutien-AUPRES

Téléphone : (819) 557-0789

aupres@hotmail.ca



Aidants Unis Pour Recréer Ensemble des Soutiens

- Offre un service d'accompagnement dans le but de briser l'isolement social pour une personne avec une difficulté en santé mentale

Centre Inter-Section

1232 Boulevard Saint-René Ouest, Gatineau, QC. J8T 6H3

Téléphone: (819) 568-4555



- Offre de la réadaptation et la réinsertion sociale de personnes ayant un problème de santé mentale tout en apportant un soutien aux endeuillés par suicide



SID- Centre de l'Espoir et de la Joie

1078 Boulevard Wilfrid Lavigne , Gatineau, J9J 1Z8

Téléphone : (819) 682 2323

info@sidcentrehope.org



- Offre du soutien en santé mentale pour les nouveaux arrivants. Offre également du soutien au niveau du coaching familial.



Services alimentaires



Centre Alimentaire Aylmer

67 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : (819) 684-0163

centrealimentaire-dir@videotron.ca



- 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



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



Maison de réconfort, d'amitié et d'espoir

- 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

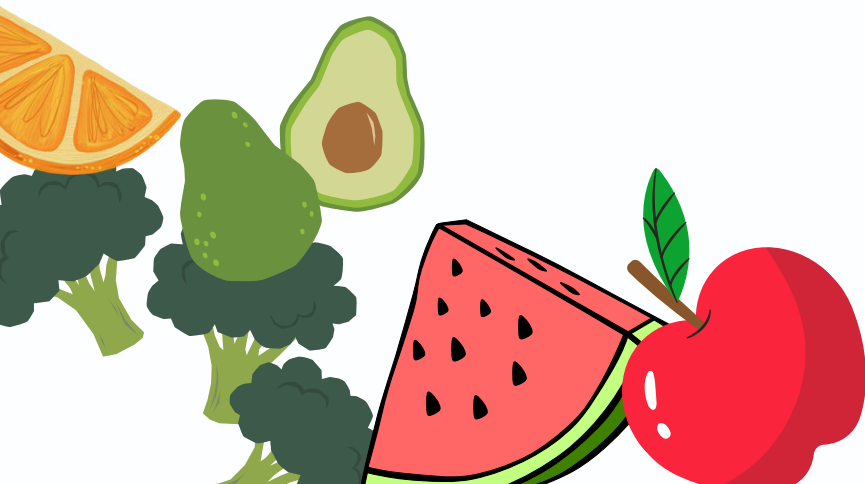
Frigo Partage

50 rue Bégin, Gatineau, J9A 1C6



Frigo Partage

78 rue Principale, Gatineau, J9H 3L7



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



- Préviend 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 famille
- 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 de 3 à 12 ans contre toutes sortes de violences
- Offre des ateliers pour adultes et enfants

Portail d'inscription aux services de garde

Téléphone : 1 (855) 336-8568

renseignements@mfa.gouv.qc.ca



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

Vallée-Jeunesse Outaouais

9 rue Dumas, Gatineau, J8Y 2M4

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



Trait d'union Outaouais

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

Téléphone: (819) 595-1290

acces@traitdunionoutaouais.com



- Aide les personnes autistes et leurs familles

Centre d'animation jeunesse (CAJA)

99 Boulevard Saint-Raymond, Gatineau, J8Y 1S8

Téléphone : (819) 595-7400



- Activités pour les adolescents entre 12 et 17 ans

Aire ouverte

Téléphone : (819) 966-6220

07.aire_ouverte@ssss.gouv.qc.ca



- Offre des services de santé mentale et physique aux jeunes de 12 à 25 ans

Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs-Outaouais

117 rue des Manoirs, Gatineau, J9J 2N2

Téléphone : (514) 842-8706

aqepa.outaouais@aqepa.org



- Offre une aide et développe des services nécessaires à l'inclusion sociale des jeunes vivant avec une surdité



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

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
- Offre un service de popote roulante

Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais

405, boul. Maloney E., Gatineau QC J8P 6Z8
Téléphone : (819) 669-6219
info@apico.ca



- Offre des services à des personnes présentant une déficience intellectuelle et leurs familles

Centre artisanal pour la déficience intellectuelle de l'Outaouais

410, boulevard Maloney Ouest, Gatineau, QC J8P 6W2
Téléphone : (819) 663-0062
info@cado-qc.ca



- Fournit aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle, des situations de travail et d'apprentissage de leurs attitudes et habiletés, tout en permettant un répit aux familles et en défendant leurs droits



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 d'agression
- Assiste les personnes témoins ou ayant vécu une scène de violence

Centre de ressources Connexions

67 rue du Couvent, Gatineau, J9J 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
- Donne des ateliers

Partenaires du secteur Aylmer

61 rue du Couvent, Gatineau, J9H 6A2

Téléphone : (819) 557-1775

marketing@lespsa.ca



- Offre diverses activités dans le secteur d'Aylmer



Comité Solidarité Gatineau

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



- Soutien aux familles
- Offre des ateliers de cuisines collectives
- Offre un service de halte-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

- Soutien aux personnes endeuillées

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 (0-5 ans)
- Offre de l'aide aux devoirs et camp d'été
- Offre des cafés-jasette et cafés-rencontre

Naissance-Renaissance Outaouais

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



- Assiste les familles pour la naissance d'un enfant



L'Antre-Hullose

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



- Offre aux femme un milieu d'apprentissage et d'amélioration des conditions de vie

Les Enfants de l'espoir de Hull

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



- Offre de l'accompagnement et des activités pour la famille

Association des résidents du Plateau

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



L'amicale des personnes handicapées physique de l'Outaouais

405, Notre-Dame, Gatineau J8P 1L7
Téléphone : (819) 663-2999
info@amicale.ca



- Accueille les personnes handicapées physiques de la région et leurs offre des services et des activités visant à briser leur isolement et à développer leur autonomie



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'une agression sexuelle

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



92 Boulevard Saint-Raymond, bureau 400-A, Gatineau, J8Y 1T2

Téléphone : (819) 595-1905

Sans frais: 1-855-595-1905

info@ciasf.org

- Assiste les 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

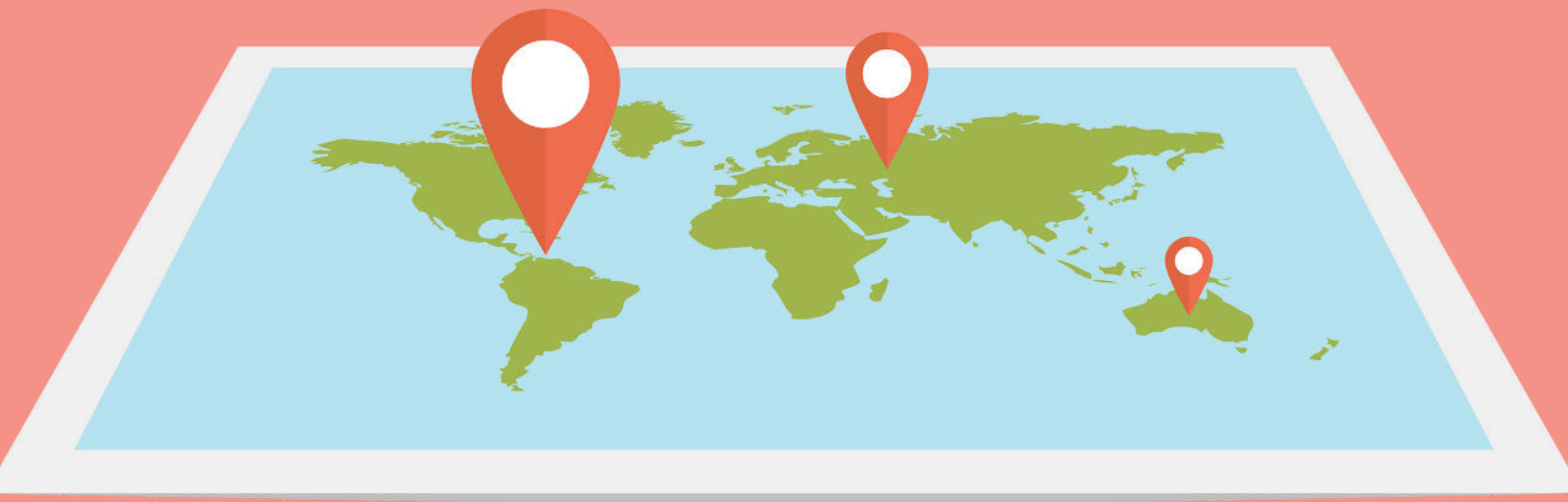
erik@jeunesseidem.com



- Assiste les jeunes 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 :
maude.berniquez@csspo.gouv.qc.ca

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

Québec 