

Répertoire des ressources

POUR LES PERSONNES AÎNÉES DU SECTEUR
GATINEAU DE LA VILLE DE GATINEAU




Mot de présentation



Depuis plusieurs années, des personnes âgées souhaitent un répertoire simple et facile à consulter, regroupant des informations à jour pour les aider dans leurs démarches.

Grâce au soutien financier du programme Bien vieillir chez soi du gouvernement fédéral, le Centre d'action bénévole de Gatineau (CABG) est fier de vous présenter ce répertoire des ressources communautaires destiné aux personnes âgées du secteur Gatineau.

Ce guide pratique a été conçu pour faciliter l'accès à l'information et vous appuyer dans vos recherches de services qui vous permettront de les utiliser davantage. Aussi, le format d'onglets permet de regrouper des informations pertinentes en plus d'inclure un aide-mémoire

Pour préparer ce répertoire, le CABG a recueilli des informations auprès de divers organismes communautaires et consulté plusieurs sites internet afin de faciliter les recherches. Fidèle à sa mission de promouvoir l'action bénévole, le Centre d'action bénévole de Gatineau a ajouté **le symbole ci-contre** pour repérer rapidement les organismes offrant des possibilités de bénévolat. 

Merci à tous les organismes, aux bénévoles ainsi qu'aux membres de l'équipe du Centre d'action bénévole de Gatineau pour leur précieuse collaboration et leur appui dans la réalisation de ce projet.

Si vous avez besoin de soutien pour naviguer dans ce répertoire ou entreprendre certaines démarches, les travailleurs de milieu du Centre d'action bénévole de Gatineau sont là pour vous appuyer.

Vous pouvez les joindre au :

819 568-0747, poste 104.

LE BÉNÉVOLAT VOUS INTÉRESSE?


Découvrez le Centre d'action bénévole de Gatineau et l'ensemble de ses services offerts à la personne et à la communauté.

Que ce soit votre première expérience ou que vous soyez bénévole depuis longtemps, le CABG vous offre un service d'orientation personnalisé pour trouver l'implication qui vous ressemble. Parce que le bénévolat est un simple geste qui compte beaucoup!

Le Centre d'action bénévole de Gatineau améliore la qualité de vie des personnes en favorisant leur autonomie. Grâce à l'engagement de ses bénévoles, l'organisme offre des services qui font une véritable différence dans la communauté.

- **Accompagnement transport :**
Un soutien moral et physique est offert afin d'accompagner les personnes à leurs rendez-vous médicaux.
- **Aide à l'épicerie :**
Un accompagnement personnalisé est proposé aux personnes ayant besoin d'aide pour effectuer leur épicerie.
- **Aide aux formulaires :**
Un soutien est fourni pour comprendre, remplir et accéder aux ressources qui correspondent aux besoins de chacun.
- **Coup de pouce :**
Un appui concret pour accomplir des petites tâches difficiles du quotidien et favoriser le maintien à domicile.
- **Popote roulante :**
Un service de livraison de repas qui permet le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie ou cognitive.
- **Rencontres d'amitié :**
Des rencontres thématiques, dont certaines animées par des experts, favorisent la vie associative entre les personnes âgées et les connectent aux bonnes ressources.
- **SecuriCAB :**
Un appel automatisé, gratuit, pour assurer sécurité et tranquillité d'esprit aux personnes vivant seules.
- **Service d'aide aux impôts :**
Un service à faible coût aide les personnes à revenu modeste à compléter leurs déclarations d'impôt.
- **Soutien aux aînés (ITMAV) :**
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV) est un service d'appui et de référence pour guider les 50 ans et plus vers les bonnes ressources.
- **Soutien aux organismes :**
Un accompagnement est offert aux organismes communautaires dans les différentes étapes liées au bénévolat, incluant le recrutement, l'encadrement et la reconnaissance

Vous souhaitez en savoir plus?
Communiquez avec nous!

 819 568-0747

 info@cabgatineau.com

Table des matières

ALIMENTATION 9

Campus 3	10
Centre action générations des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre	10
Centre d'action bénévole de Gatineau	11
Centre en sécurité alimentaire de Gatineau	11
Centre Espoir de Gatineau	12
Itinérance Zéro Gatineau	12
La souprière de l'amitié de Gatineau	13
Solidarité Gatineau Ouest	13
Soupe populaire Saint-François-de-Sales	14
3R Québec	14

AMEUBLEMENT ET AIDE VESTIMENTAIRE 17

Comptoir Sainte-Rose-de-Lima	18
Comptoir St-Vincent de Paul Riviera (Chez Vincent)	18
Entraide familiale de l'Outaouais	19
3R Québec	19

FINANCES 21

Association coopérative d'économie familiale Outaouais	22
Centre d'action bénévole de Gatineau	22
Solidarité Gatineau Ouest	23

IMMIGRATION ET COMMUNAUTÉ 25

Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais	26
Accueil-Parrainage Outaouais	26

JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS 29

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)	30
Centre d'aide aux victimes criminelles (CAVAC) de l'Outaouais	31
Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles de l'Outaouais (CALAS)	31
Le Centre d'entraide la destinée	32
Info Justice Outaouais	33
Ligne aide maltraitance adultes aînés	33
Maison Unies Vers Femmes	34
Soutien aux aînés victimes d'abus Outaouais (SAVA)	34
Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO)	35
Table des aînés de Gatineau	35

LIGNE D'ÉCOUTE 37

Croix-Rouge Canadienne	38
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés	38
Tel-Aide Outaouais (TAO)	38

LOGEMENT 41

Campus 3	42
Centre de rétablissement Inter-Section	42
Donne-toi une chance	43
Fédération intercoopérative en habitation de l'Outaouais (FIHAB)	43
Le Gîte Ami	44
Les Habitations partagées de l'Outaouais	44
Logemen'occupe	46
Logir	46
Office d'habitation de l'Outaouais	47
Service d'aide à la recherche de logement (SARL)	47

LOISIRS 49

Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (APICO)	50
Association récréative de Templeton	50
Aidants Unis Pour Recréer Ensemble des Soutiens (AUPRES)	51
Campus 3	51
Centre d'action bénévole de Gatineau	52

Centre d'animation familiale (CAF)	52
Centre de rétablissement Inter-Section	53
Club Amitié Gatineau	53
Club d'Âge d'Or de Templeton	53
FADOQ Région Outaouais	54
L'amicale des personnes handicapées physiques de l'Outaouais	54
Les Petits Frères de Gatineau	55
Liratoutâge	55
Solidarité Gatineau Ouest	55

PROCHES AIDANTS 57

Albatros	58
Aidants Unis Pour Recréer Ensemble des Soutiens (AUPRES)	59
Centre Action Générations des Aînés de la Vallée-de-la-lièvre	59
Centre d'entraide aux aînés	59
L'Appui	60

SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE 63

Albatros	64
Association des neurotraumatisés région de l'Outaouais	64
Association des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais	64
Aidants Unis Pour Recréer Ensemble des Soutiens (AUPRES)	65
CAP Santé outaouais (Centre d'activités promotionnelles)	65
Centre de rétablissement Inter-Section	65
Diabète Outaouais	66
Donne-toi une chance	66
Entraide-Deuil de l'Outaouais	67
L'Apogée	67
Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale (S.A.I.S)	69
Société Alzheimer Outaouais	69

SOUTIEN À DOMICILE 71

Albatros	72
Centre d'action bénévole de Gatineau	72
Entraide familiale de l'Outaouais	73
Les petits frères de Gatineau	73

Remue-Ménage de l'Outaouais (RMO)	74
Société Alzheimer Outaouais	75
Solidarité Gatineau-Ouest	75

TRANSPORT 77

Centre d'action bénévole de Gatineau	79
--	----

VIE DE QUARTIER 81

Association des résidents de Limbour	82
Association citoyenne Pointe-Gatineau	83
Association du Quartier de Touraine	83
Association des résidents du quartier du Carrefour de l'hôpital (ARQCH)	84
Comité de vie de quartier (CVQ) du vieux Gatineau	84
Communauté Gatineau Ouest (CGO)	85

SERVICES GOUVERNEMENTAUX 87

Services gouvernementaux	88
--------------------------------	----

NUMÉROS IMPORTANTS 91

Numéros importants	92
Mes numéros	93

NOTES PERSONNELLES 96

Mes notes	96
-----------------	----

1

Alimentation





campus 3



CAMPUS 3

Mission de l'organisme : Organisme communautaire qui répond aux besoins d'engagement, d'apprentissage, de soutien et de socialisation des personnes de 50 ans et plus résidant sur le territoire de la ville de Gatineau et ailleurs en Outaouais. Grâce à son solide réseau de partenaires, d'employés et de bénévoles, il offre des cours et services variés, des activités récréatives diversifiées, ainsi que de l'hébergement.

Service(s) : Service de traiteur.

196, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 0E6

☎ 819 663-3305
✉ info@campus3.ca
🌐 campus3.ca

CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Mission de l'organisme : Favoriser le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre.

Service(s) : Livraison de repas congelés dans le secteur Est de la Ville de Gatineau, soit entre le boulevard de l'Aéroport et le boulevard Lorrain.

390, avenue de Buckingham
Gatineau (Québec) J8L 2G7

☎ 819 281-4343
✉ intervenante@cagavl.ca
🌐 cagavl.ca



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : Le Centre d'action bénévole de Gatineau a pour mission de promouvoir et développer l'action bénévole et communautaire dans les différents secteurs de l'activité humaine afin de répondre aux besoins exprimés par la collectivité.

Service(s) :

- **Popote roulante :** Livraison de repas qui permet le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie physique ou cognitive.

500, boulevard Gréber, local 109
Gatineau (Québec) J8T 7W3

☎ 819 568-0747, poste 103
✉ info@cabgatineau.com
🌐 cabgatineau.com



CENTRE EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : La mission du CSAG est d'accompagner les personnes du secteur Gatineau vivant des conditions socioéconomiques difficiles afin de soulager la faim et développer l'autonomie alimentaire.

Service(s) : Assurer l'accès à des aliments sains, aux personnes qui ont besoin de ressources au sein du secteur « Gatineau » de la ville de Gatineau.

305, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 1K9

☎ 873 376-2724
✉ intervention.csag@outlook.com
🌐 csagatineau.org



CENTRE ESPOIR DE GATINEAU

Mission de l'organisme : Le Centre Espoir de Gatineau est une banque alimentaire qui a pour mission de soulager la faim des populations fragilisées du district du Lac-Beauchamp / quartier Notre-Dame et ses environs.

Service(s) : Fournir des denrées alimentaires à quiconque qui peut démontrer qu'il est réellement dans le besoin.

791, boulevard Maloney Est
Gatineau (Québec) J8P 1H8

☎ 819 663-3238

✉ info@centreespoir.ca

🌐 centreespoir.ca



ITINÉRANCE ZÉRO GATINEAU

Mission de l'organisme : Itinérance Zéro est une œuvre de charité qui poursuit sa mission d'agir où il y a carence en travaillant de pair avec les organismes existants afin de rediriger les personnes dans le besoin vers des ressources communautaires et de santé publique.

Service(s) : Distributions de repas et de produits de première nécessité.

230, boulevard Saint-René Est
Gatineau (Québec) J8P 2X2

☎ 819 923-9110

✉ info@itinérancezero.ca

🌐 itinérancezero.ca



LA SOUPIÈRE DE L'AMITIÉ DE GATINEAU

Mission de l'organisme : Fondée en 1986, La Soupière de l'Amitié de Gatineau est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Service(s) : Soutien et entraide où il est possible de s'unir pour briser l'isolement tout en partageant un repas chaud complet et gratuit.

149, boulevard Maloney Ouest
Gatineau (Québec) J8P 3V6

☎ 819 663-6777

✉ accueil@soupiere.org

🌐 soupiere.org



SOLIDARITÉ GATINEAU OUEST

Mission de l'organisme : Au cœur de Gatineau, depuis 1991, l'organisme vient en aide aux individus et aux familles de la région qui éprouvent des difficultés sociales et économiques des outils leur permettant d'agir sur leur avenir. Pour celles et ceux qui cherchent soutien, formation ou simplement une communauté chaleureuse. Solidarité Gatineau-Ouest est le repère pour vous.

Service(s) : Cuisines collectives.

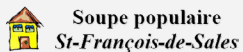
1096, rue Saint-Louis
Gatineau (Québec) J8T 2R7

☎ 819 246-2029

✉ adjointe.adm@solidaritegatineauouest.ca

🌐 solidaritegatineauouest.ca





Soupe populaire
St-François-de-Sales



Bénévolat
possible

SOUPE POPULAIRE SAINT-FRANÇOIS-DE-SALES

Mission de l'organisme : Offrir des repas nutritifs et un soutien social aux personnes en situation de précarité de la paroisse locale.

Service(s) : Offre des repas chauds et repas pour emporter.

799, rue Jacques-Cartier, Salle Champlain
Gatineau (Québec) J8T 0H2

☎ 613 851-2748

✉ soupepopulairesfs@yahoo.com



Bénévolat
possible

3R QUÉBEC

Mission de l'organisme : Organisme à but non lucratif en environnement spécialisé en gestion des matières résiduelles, qui opère deux friperies et un centre de distribution alimentaire (297, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 1K9) afin d'éliminer les produits réutilisables des centres d'enfouissement.

Service(s) : Distribution, transformation et récupération alimentaire.

320, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 3Y8

☎ 819 635-8899

✉ info@3rqc.com

🌐 3rqc.com



2

Ameublement et aide vestimentaire





COMPTOIR SAINTE-ROSE-DE-LIMA

Mission de l'organisme : Leur raison d'être est de faire la différence dans leur communauté en donnant généreusement leur temps et en utilisant leurs talents pour servir la clientèle du Comptoir, avec professionnalisme et dévouement, en respectant leurs valeurs communes et en ayant comme objectif de servir la collectivité au meilleur de leurs capacités. La définition du bénévolat, c'est avoir la volonté de bien faire, gratuitement.

Service(s) : Le Comptoir accepte vêtements, matériel scolaire, jouets et vaisselle.

861, boulevard Saint-René Est
Gatineau (Québec) J8P 2G1

☎ 819 663-6328

✉ gestionnaire.comptoir9@gmail.com

🌐 lecomptoirsainterosedelima.com



COMPTOIR ST-VINCENT DE PAUL RIVIERA (CHEZ VINCENT)

Mission de l'organisme : Le Comptoir vient en aide à toute personne, sans aucune discrimination, socialement ou économiquement défavorisée.

Service(s) : Aide matérielle (vêtements, meubles, accessoires en tout genre,) à des personnes et familles dans le secteur de Gatineau.

165, avenue Gatineau
Gatineau (Québec) J8T 4J7

☎ 819 561-1622

✉ comptoir.riviera@videotron.ca



ENTRAIDE FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Organiser des services d'entraide afin d'offrir un milieu de vie et de soutenir les personnes et familles à faible revenu de l'Outaouais, en situation d'itinérance, à risque de le devenir ou en voie de s'en sortir, en répondant à leurs besoins de base par le don de meubles, l'information et l'éducation.

Service(s) : Cueillettes de meubles et d'appareils électroménagers à domicile chez les donateurs, dons et livraison à domicile de meubles de base et d'appareils électroménagers pour les membres inscrits.

276-A, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 3Y3

☎ 819 525-6886

✉ communications.efo@gmail.com

🌐 entraidefamiliale.com



3R QUÉBEC

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Friperie

297, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 1K9

☎ 819 635-8899

✉ info@3rqc.com

🌐 3rqc.com



3

Finances





ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Assurer la protection, l'organisation et la défense des droits des consommatrices et consommateurs de l'Outaouais.

Service(s) : Le mentorat budgétaire pour accompagner les personnes dans la gestion de leurs finances, ainsi qu'une assistance pour les négociations avec les créanciers. Ils offrent aussi des formations afin de développer les connaissances en finances personnelles.

109, rue Wright
Gatineau (Québec) J8X 2G7

☎ 819 770-4911

✉ info@acefo.org

🌐 acefo.org



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : Cliquez ici.

Service(s) :

- **Aide aux impôts :** Service qui accompagne les personnes dans la préparation de leurs déclarations de revenus, à faible coût, selon les critères d'admissibilité en vigueur.
- **Aide aux formulaires :** Service d'accompagnement personnalisé et rassurant, qui aide les personnes pour remplir des formulaires gouvernementaux, par exemple supplément de revenu garanti, sécurité de la vieillesse, allocation au logement etc.

500, boulevard Gréber, local 109
Gatineau (Québec) J8T 7W3

☎ 819 568-0747, poste 105

✉ info@cabgatineau.com

🌐 cabgatineau.com



SOLIDARITÉ GATINEAU OUEST

Mission de l'organisme : Cliquez ici.

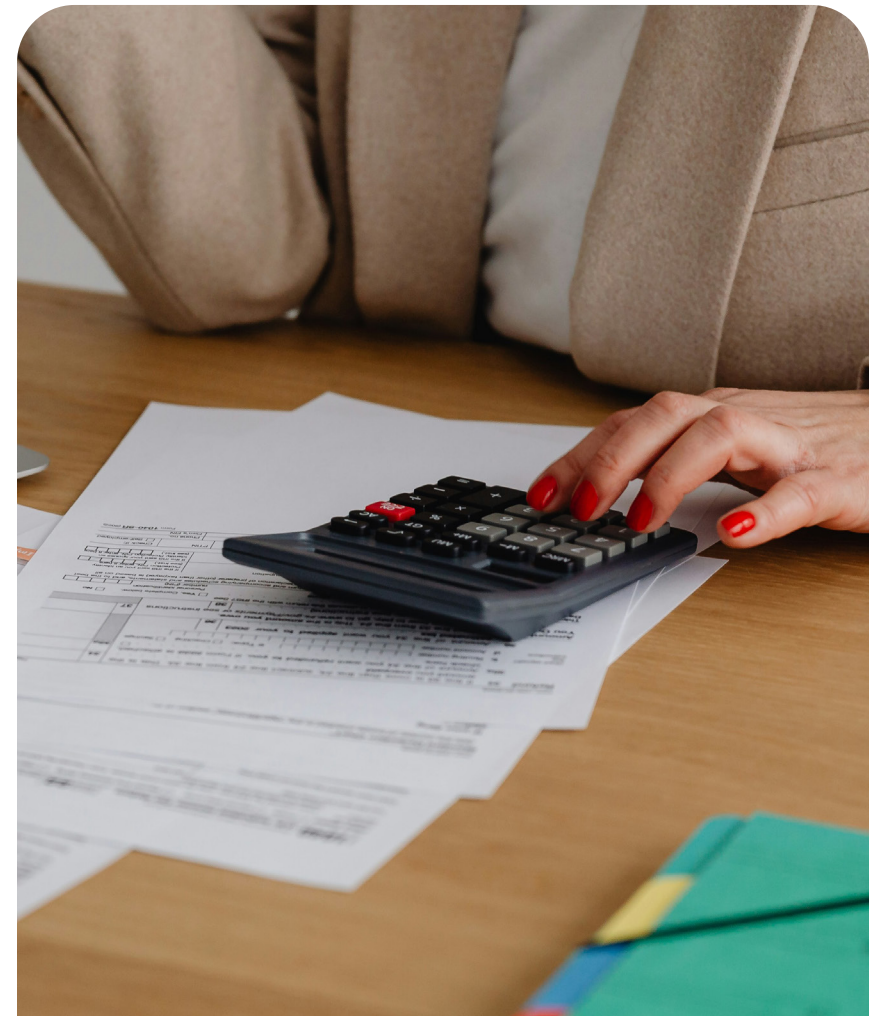
Service(s) : Aide aux impôts est un service qui accompagne les personnes dans la préparation de leurs déclarations de revenus, à faible coût, selon les critères d'admissibilité en vigueur.

1096, rue Saint-Louis
Gatineau (Québec) J8T 2R7

☎ 819 246-2029

✉ adjointe.adm@solidaritegatineauouest.ca

🌐 solidaritegatineauouest.ca



4

Immigration et communauté





AFIO Accompagnement
des femmes immigrantes
de l'Outaouais



ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES IMMIGRANTES DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Contribuer au plein épanouissement des femmes immigrantes et de leurs familles dans la région de l'Outaouais.

Service(s) : Soutien et accompagnement aux familles immigrantes de la région.

109, rue Wright
Gatineau (Québec) J8X 2G7

☎ 819 776-6764

✉ info@afio.ca

ACCUEIL-PARRAINAGE OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Accueillir, accompagner et favoriser l'insertion socioéconomique des personnes immigrantes tout en mobilisant la population outaouaise en faveur du vivre-ensemble.

Service(s) :

- **Activités collectives :** Activités variées (randonnées, ateliers littéraires, visites culturelles, paniers de Noël) pour les nouveaux arrivants et la communauté en Outaouais.
- **Référencement :** Références à l'emploi pour les nouveaux arrivants.
- **Accompagnement individuel :** Accueillir, accompagner et favoriser l'insertion socioéconomique des personnes immigrantes.

124, rue Jeanne-d'Arc
Gatineau (Québec) J8Y 2H7

☎ 819 777-2960

✉ direction@apo-qc.org

🌐 apo-qc.org



5

Justice et défense des droits



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR)

Mission de l'organisme : L'AQDR a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite. Elle porte leurs voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

Service(s) : L'AQDR s'inspire de ces principes pour réprouver et combattre toute discrimination fondée sur la race, le sexe, la religion, l'âge, l'orientation sexuelle, les opinions politiques ou toute autre forme de discrimination identifiée.

180, boulevard du Mont-Bleu, local 203
Gatineau (Québec) J8Z 3J5

☎ 819 771-8391, poste 320

✉ info@aqdr.org

🌐 aqdr.org

CAVAC

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS
RÉGION DE
L'OUTAOUAIS
Formé pour vous épauler

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES CRIMINELLES (CAVAC) DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : La mission du CAVAC de l'Outaouais est d'intervenir directement auprès des victimes, de leurs proches ou des témoins d'infractions criminelles contre la personne ou contre les biens, que l'auteur de l'infraction soit identifié ou non, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable. Le CAVAC de l'Outaouais dessert l'ensemble de la région administrative 07.

Service(s) :

- **Gratuit et confidentiel :** Soutien pour atténuer le trauma à la suite d'une infraction criminelle.
- Information, sur les droits et les recours.
- Information sur le processus judiciaire criminel.

729, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 4B6

☎ 819 778-3555

✉ info@cavacoutaouais.ca

🌐 cavac.qc.ca

CALAS

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE
LES AGRESSIONS SEXUELLES DE L'OUTAOUAIS

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES DE L'OUTAOUAIS (CALAS)

Mission de l'organisme : Le CALAS de l'Outaouais est un organisme à but non lucratif, fondé en 1977, pour venir en aide aux femmes qui ont été agressées sexuellement et pour lutter contre la violence sexuelle.

Service(s) : Accompagnement lors des démarches judiciaires, médicales, sociales et policières, aide et accompagnement pour les femmes victimes d'agression à caractère sexuel.

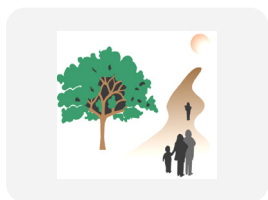
Case postale 1872, succursale Hull
Gatineau (Québec) J8X 3Z1

☎ 819 771-1773

✉ info@calas.ca

🌐 calas.ca





LE CENTRE D'ENTRAIDE LA DESTINÉE

Mission de l'organisme : Le Centre d'Entraide La Destinée est une ressource communautaire qui vise à améliorer la qualité de vie des femmes, à briser l'isolement ainsi qu'à développer l'autonomie affective, sociale et économique des femmes.

Service(s) : Développer l'autonomie économique des femmes. Le volet action collective vise à sensibiliser, changer les mentalités, revendiquer les droits des femmes et dénoncer les discriminations par des actions posées collectivement.

177, chemin de la Savane
Gatineau (Québec) J8T 1R2

☎ 819 561-7474

✉ ladestinee@videotron.ca

🌐 ladestinee.org

Info Justice

INFO JUSTICE OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Info Justice Outaouais a pour mission de faciliter l'accès à la justice en offrant des services d'information juridique. Nous offrons des consultations d'information, d'orientation et de soutien juridiques, accessibles à tous·tes partout au Québec, quels que soient vos besoins. Nos consultations gratuites, offertes par des avocat·e·s et notaires, sont conçues pour vous soutenir efficacement dans vos démarches juridiques. Les consultations et activités offertes par Info Justice sont gratuites, mais il est possible que des frais soient exigés dans certaines situations pour couvrir certains autres frais (ex: frais gouvernementaux, frais postaux, etc.).

Service(s) : Ils offrent à toute la population du Québec des consultations gratuites d'information, d'orientation et de soutien juridique, assurées par des avocat·e·s et notaires. Bien que leurs services et activités soient gratuits, certains frais peuvent s'appliquer dans des situations particulières (ex. : frais gouvernementaux ou postaux).

768, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 4B8

☎ 819 600-4600

✉ outaouais@info-justice.ca

🌐 info-justice.ca/centres/outaouais



LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS

Mission de l'organisme : La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

Service(s) : Ligne d'écoute provinciale spécialisée en maltraitance, offrant des services confidentiels, gratuits et bilingues à toute personne concernée, qu'il s'agisse d'aînés, d'adultes en situation de vulnérabilité ou de leurs proches.

5425, avenue Bessborough
Montréal (Québec) H4V 2S7

☎ 1 888 489-2287

🌐 lignemaltraitance.ca



Maison
Unies • Vers •
Femmes

MAISON UNIES VERS FEMMES

Mission de l'organisme : La mission de la MUVF implique aussi l'aide et le soutien offerts par les intervenantes militantes féministes (IMFs) aux femmes et à leurs enfants (en hébergement, post hébergement ou à l'externe) par le biais de l'écoute et de l'accompagnement dans leurs démarches.

Service(s) : Groupe de soutien permettre aux femmes d'entreprendre une démarche de dévictimisation qui leur permettra de prendre du pouvoir sur leur vie, défendre le droit des femmes et des enfants vivant une situation de violence conjugale, sensibilisation, dénoncer toute situation de violence, toute injustice vécue afin que leurs droits soient reconnus et respectés.

☎ 819 568-4710

✉ accueil@maisonunies.ca

🌐 maisonunies.ca



SOUTIEN AUX AÎNÉS VICTIMES D'ABUS OUTAOUAIS (SAVA)

Mission de l'organisme : Un service pour les aînés victimes d'abus : dépistage, accompagnement, soutien et favoriser la bienveillance.

Service(s) : Dépistage sur le terrain permettant un contact direct afin de créer un lien de confiance avec les aînés victimes d'abus et de maltraitance ; l'accompagnement et le soutien selon le rythme et la volonté de la personne aînée.

390, avenue de Buckingham
Gatineau (Québec) J8L 2G7

☎ 819 431-4336 ou 873 655-1395

✉ sava@cagavl.ca

🌐 cagavl.ca



Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais



TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (TCARO)

Mission de l'organisme : La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) est un organisme à but non lucratif regroupant les acteurs ayant un intérêt pour les personnes aînées. Elle collabore avec divers partenaires pour dégager les enjeux et les représenter.

Service(s) : Représenter la diversité des personnes aînées de la région en tenant compte des instances par les aînés et soutenir la concertation régionale vers l'atteinte d'objectifs communs.

180, boulevard du Mont-Bleu, local 200
Gatineau (Québec) J8Z 3J5

☎ 819 771-8391, poste 319

✉ administration@tcaro.org

🌐 tcaro.org



TABLE DES AÎNÉS DE GATINEAU

Mission de l'organisme : La Table des aînés de Gatineau est un organisme de concertation à but non lucratif qui collabore avec le milieu pour une meilleure qualité de vie des personnes aînées.

Service(s) : Le Grand rendez-vous des aînés, la trousse Entoure-Toit, la trousse Médic-Info.

331, boulevard de la Cité-des-Jeunes, local 110
Gatineau (Québec) J8Y 6T3

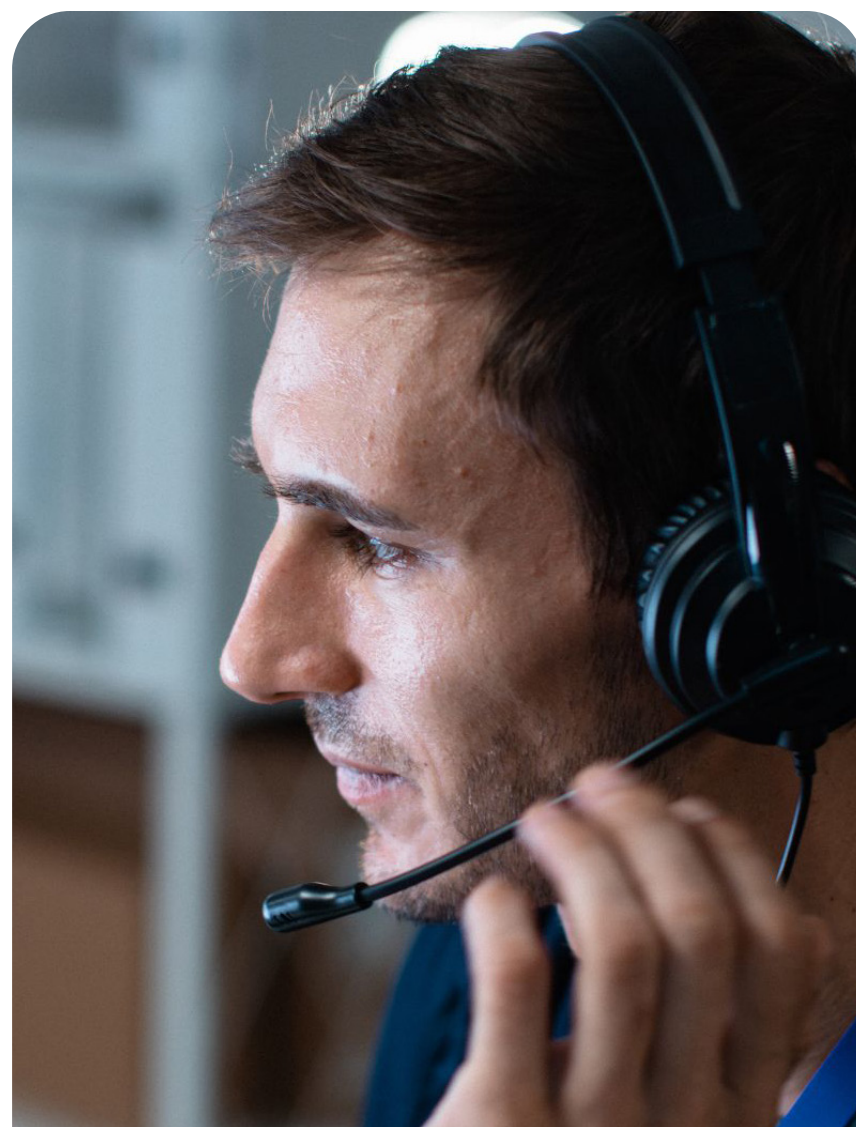
☎ 873 660-8973

✉ coordo@tagatineau.org

🌐 tagatineau.org

6

Ligne d'écoute





CROIX-ROUGE CANADIENNE

Mission de l'organisme : La mission de la Croix-Rouge canadienne consiste à améliorer les conditions d'existence des personnes vulnérables partout dans le monde.

Service(s) : Programme d'appels amicaux.

2960, boulevard Laurier, bureau 60
Québec (Québec) G1V 4S1

☎ 1 833 979-9779

✉ comptezurnous@croixrouge.ca

🌐 croixrouge.ca



Ligne Aide
Maltraitance
Adultes Aînés

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Ligne téléphonique provinciale spécialisée en maltraitance. Leurs services sont confidentiels, gratuits et bilingues.

5425, avenue Bessborough
Montréal (Québec) H4V 2S7

☎ 1 888 489-2287

🌐 lignemaltraitance.ca



TAO TEL-AIDE
Ligne d'écoute empathique



TEL-AIDE OUTAOUAIS (TAO)

Mission de l'organisme : Tel-Aide Outaouais offre un service d'écoute et de référence en français, 24/7, gratuit, anonyme, confidentiel, empathique et sans jugement par une équipe de bénévoles formés pour contribuer au bien-être mental des francophones adultes.

Service(s) : Ligne d'écoute empathique en français, anonyme, confidentielle et gratuite 24/7.

Case postale 2121, succursale B
Gatineau (Québec) J8X 3Z4

☎ 819 775-3223

🌐 taotelaide.ca



7 | Logement






CAMPUS 3

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Offre des cours variés (lire et faire lire, Université de troisième âge (UTAO), escouade santé, tricot); des activités récréatives diversifiées et des services (atelier de menuiserie, programme social (PADI et AT)), service de traiteur ainsi que de l'hébergement).

196, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 0E6

☎ 819 663-3305, postes 200 et 217

✉ info@campus3.ca

🌐 campus3.ca

Centre de rétablissement



CENTRE DE RÉTABLISSEMENT INTER-SECTION

Mission de l'organisme : Le Centre Inter-Section est un organisme communautaire visant la réadaptation et la réinsertion sociale de personnes ayant un problème de santé mentale, tout en apportant soutien aux endeuillés par suicide.

Service(s) : Accompagnement au rétablissement, logement social, soutien aux endeuillés par suicide.

1232, boulevard Saint-René Ouest
Gatineau (Québec) J8T 6H3

☎ 819 568-4555

✉ info@inter-section.ca

🌐 inter-section.ca




DONNE-TOI UNE CHANCE

Mission de l'organisme : Donne-toi une chance vient en aide aux hommes francophones et anglophones de l'Outaouais vivant des difficultés personnelles, familiales ou conjugales. Par son accueil humaniste et sans jugement, l'organisme offre des activités et des programmes adaptés aux réalités masculines pour répondre aux besoins des hommes lorsqu'ils traversent des périodes difficiles (rupture, pertes, deuils, etc.) ou lorsqu'ils sont aux prises dans une dynamique de violence conjugale et familiale. Les pères et leurs enfants peuvent aussi bénéficier d'un hébergement temporaire avec soutien communautaire en Maison Oxygène Outaouais, afin de les aider à surmonter leurs difficultés, tout en préservant et en consolidant le lien avec leurs enfants.

Service(s) : Aide aux hommes francophones et anglophones de l'Outaouais vivant des difficultés personnelles, familiales ou conjugales. Les services sont offerts aux hommes de 18 ans et plus.

1939, rue Saint-Louis, local 4
Gatineau (Québec) J8T 4H5

☎ 819 205-1451

✉ liaison.info@donnetoiunechance.org

🌐 dtuc.org



FÉDÉRATION INTERCOOPÉRATIVE EN HABITATION DE L'OUTAOUAIS (FIHAB)

Mission de l'organisme : La Fédération intercoopérative en habitation de l'Outaouais a pour mission de rassembler, représenter et soutenir ses membres en offrant de l'accompagnement ainsi qu'un espace d'éducation et de promotion du modèle et des valeurs coopératives, selon les besoins et aspirations de ses membres.

Service(s) : Services reliés à la gestion, attribution de contrats et inspection des logements vacants, services de gestion, services aux citoyennes et citoyens en recherche de logement.

106, boulevard Sacré-Cœur, local 100
Gatineau (Québec) J8X 1E1

☎ 819 243-3717

✉ bonjour@fihab.coop

🌐 cooperativehabitation.coop





LE GÎTE AMI

Mission de l'organisme : Le Gîte Ami est un centre d'hébergement temporaire communautaire œuvrant auprès de personnes confrontées à des difficultés liées à l'exclusion sociale et à l'itinérance. En partenariat avec les organismes du milieu, il dispense ses services sans préjugé, dans le respect et la dignité humaine, en favorisant un processus d'intégration sociale.

Service(s) : Hébergement à court terme : deux plans de séjour : un de répit et un de cheminement, relation d'aide, support, accompagnements, références et recherche de logement, support en logement.

85, rue Morin
Gatineau (Québec) J8X 0A1

☎ 819 776-0134

✉ accueil@legiteami.org

🌐 legiteami.org



LES HABITATIONS PARTAGÉES DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Améliorer la qualité de vie des personnes âgées et des personnes dans le besoin en matière d'habitation afin de favoriser le maintien à domicile.

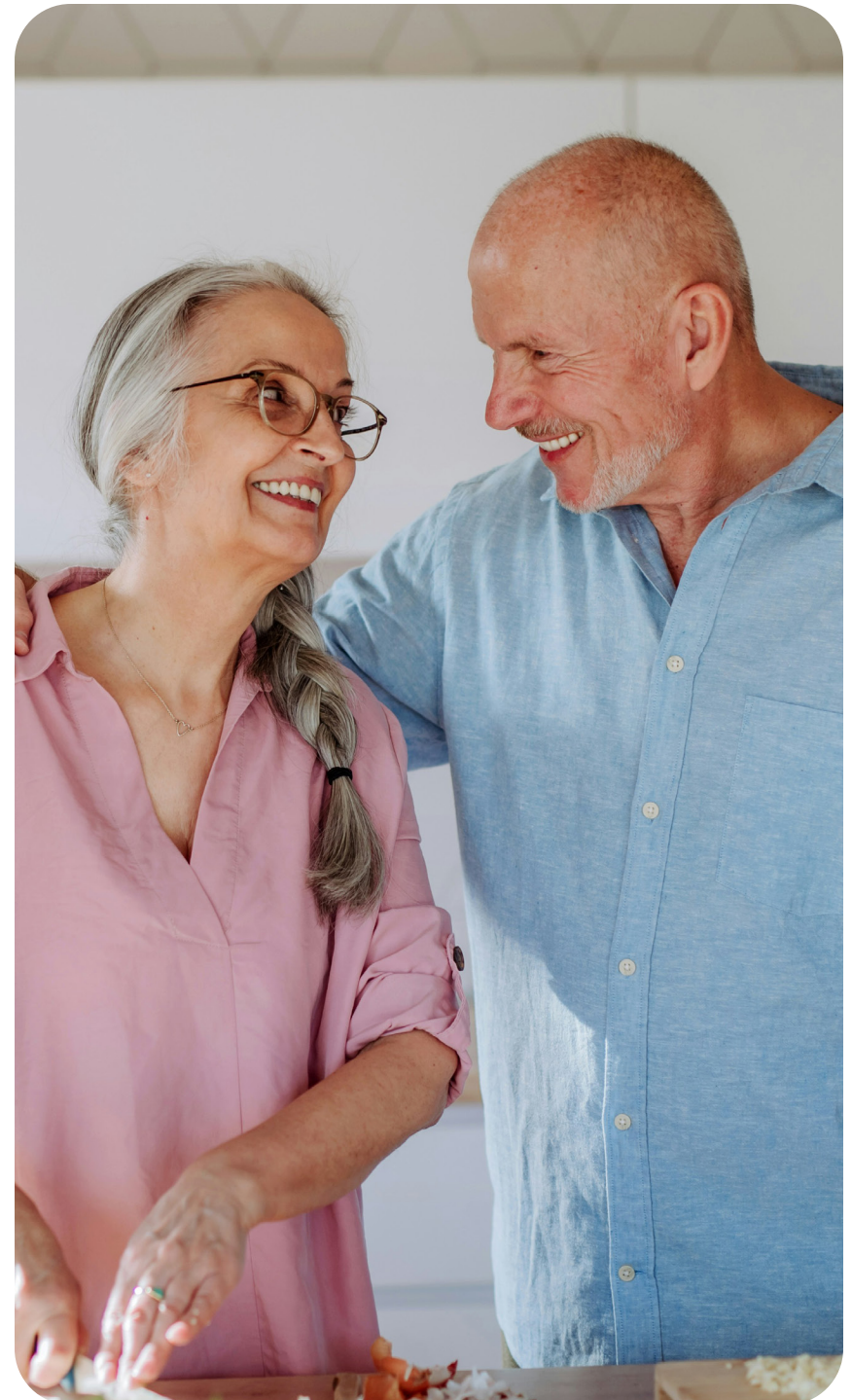
Service(s) : Service de cohabitation, service d'accompagnement et service d'aide au déménagement.

331, boulevard de la Cité-des-Jeunes
Gatineau (Québec) J8Y 6T3

☎ 819 771-6576

✉ info@habitationspartagees.ca

🌐 habitationspartagees.ca





LOGEMEN'OCUPE

Mission de l'organisme : La mission de Logemen'occupe est de promouvoir la mise en place de structures sociales, environnementales, économiques, politiques et culturelles qui assurent le bien-être et l'épanouissement des ménages de l'Outaouais confrontée à des difficultés de logement ou cherchant à améliorer leurs conditions de vie et d'habitation.

Service(s) : Information juridique, accompagnement personnalisé, soutien lors des évictions et réception d'appels de détresse.

10, rue Curé-André-Préseault
Gatineau (Québec) J8T 6N8

☎ 819 246-6644

✉ info@logemenoccupe.ca

🌐 logemenoccupe.com

LOGIR

Mission de l'organisme : Agir comme bras immobilier innovant afin d'augmenter la capacité de l'Office d'habitation de l'Outaouais à desservir la population à revenu modeste, en lui offrant un toit.

Service(s) : Logir intervient dans le domaine de l'immobilier pour augmenter l'offre de logements abordables.

649, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8G1

☎ 819 568-3909

✉ info@homgatineau.com

🌐 logir.ca



OFFICE D'HABITATION DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : L'Office d'habitation de l'Outaouais est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'intervenir dans le domaine de l'habitation sociale en offrant un logement et un milieu de vie de qualité aux personnes à revenu faible ou modeste.

Service(s) : Offrir un logement social de qualité en contribuant activement au mieux-être des individus, en procurant un milieu de vie favorisant le développement des personnes et des communautés.

649, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8G1

☎ 819 568-0033

✉ info@ohoutaouais.ca

🌐 ohoutaouais.ca



SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT (SARL)

Mission de l'organisme : Informer, orienter et accompagner les personnes vivant une situation d'habitation à risque d'itinérance ou dont le logement ne correspond plus à leurs besoins et qui souhaitent trouver un nouveau logement sur le marché privé.

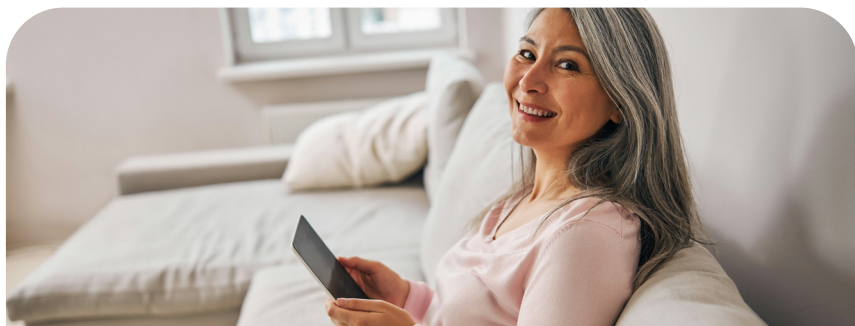
Service(s) : Le SARL offre de l'aide à la recherche d'un logement convenable grâce à un service téléphonique, des rencontres individuelles et un accompagnement personnalisé. Il propose également des références vers d'autres organismes, ainsi que du soutien pour préparer une visite de logement et remplir les formulaires de demande.

649, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8G1

☎ 819 568-2433

✉ sarl@ohoutaouais.ca

🌐 ohoutaouais.ca



8

Loisirs





ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE DE L'OUTAOUAIS (APICO)

Mission de l'organisme : Offrir des services aux personnes présentant une déficience intellectuelle et leur famille afin de favoriser et faciliter l'intégration communautaire, sociale et socioprofessionnelle.

Service(s) : Activités de jour, intégration sociale, sensibilisation.

405, boulevard Maloney Est
Gatineau (Québec) J8P 6Z8

☎ 819 669-6219

✉ info@apico.ca

🌐 apico.ca



ASSOCIATION RÉCRÉATIVE DE TEMPLETON

Mission de l'organisme : Organisme à but non lucratif, pour organiser de souper, socialiser et divertir la jeunesse, clubs aînés et toutes autres organismes ainsi de réception et location de salle.

Service(s) : Ligue poche, vie active, club social ligue fléchette, levées fonds ou location.

13, rue du Curé Labelle
Gatineau (Québec) J8P 1X7

☎ 819 663-8402 Art 819 663-8901

✉ carriereanne2@hotmail.com



AIDANTS UNIS POUR RECRÉER ENSEMBLE DES SOUTIENS (AUPRES)

Mission de l'organisme : Santé mentale, briser l'isolement et la solitude.

Service(s) : Service d'accompagnement, rencontre-sorties, visites à domicile pour personne seule dans le but de briser l'isolement social.

230, rue des Draveurs
Gatineau (Québec) J9J 1K5

☎ 819 557-0789

✉ aupres@hotmail.ca

🌐 aupres.ca



CAMPUS 3

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Cours variés lire et faire lire, Université de troisième âge (UTAO), Escouade santé, tricot ; des activités récréatives diversifiées et des services ateliers de menuiserie, programme social (PADI et ATJ).

196, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J9P 0E6

☎ 819 663-3305, postes 200 et 217

✉ info@campus3.ca

🌐 campus3.ca





CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) :

- **Rencontres d'amitié :** Service qui favorise la vie associative entre les personnes âgées, mais aussi de les connecter aux bonnes ressources. Elles se déroulent autour de plusieurs rencontres thématiques, dont certaines animées par des invités ayant l'expertise dans leurs domaines.

500, boulevard Gréber, local 109
Gatineau (Québec) J8T 7W3

☎ 819 568-0747
✉ info@cabgatineau.com
🌐 cabgatineau.com

CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE (CAF)



Mission de l'organisme : La mission d'animation familiale est d'offrir un lieu accueillant où chaque personne peut trouver écoute, soutien et entraide afin d'améliorer sa qualité de vie.

Service(s) : Ateliers de crochet et de tricot, soutien, écoute, accompagnement et références.

1312, rue Saint-Louis
Gatineau (Québec) J8T 2M7

☎ 819 561-5196
✉ lecaf@videotron.ca
🌐 cafoutaouais.ca



Centre de rétablissement



CENTRE DE RÉTABLISSEMENT INTER-SECTION

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Activités de groupe ou individuelles offertes aux personnes vivant avec un problème de santé mentale et aux personnes endeuillées par suicide.

1232, boul. Saint-René Ouest
Gatineau (Québec) J8T 6H3

☎ 819 568-4555
✉ info@inter-section.ca
🌐 inter-section.ca



CLUB AMITIÉ GATINEAU

Mission de l'organisme : Organiser et assurer la réalisation d'activités sociales, culturelles et sportives pour ses membres, soit des personnes seules de 60 ans et plus n'habitant pas en couple.

Service(s) : Organisation d'activités sociales, culturelles et sportives consistant en cafés-rencontres, repas tels brunch et souper au restaurant, partis de quilles et autres. Le club s'assure de distribuer les rencontres entre les divers secteurs de la ville.

17, rue de Beausoleil
Gatineau (Québec) J8T 7H4

☎ 819 360-1363
✉ ClubAmitieGatineau@gmail.com
🌐 clubamitiegatineau.jimdofree.com



CLUB D'ÂGE D'OR DE TEMPLETON

Mission de l'organisme : Activités pour personnes du 3^e âge.

Service(s) : Tournoi de Whist militaire tous les mercredis soir et les jeudis après-midi partie de piques.

861, boulevard Saint-René Est
Gatineau (Québec) J8P 2G1

☎ 819 431-1871
✉ gabriel.charette@videotron.ca



FADOQ RÉGION OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Fort de plus de 600 000 membres, la FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie.

Service(s) :

- **L'adhésion à la FADOQ permet de :** Profiter de près de 1 000 rabais et privilèges taillés sur mesure selon les goûts et les besoins des 50+ ; conserver un mode de vie actif en bénéficiant d'une panoplie d'activités de loisirs, sportives et culturelles ; justice et défense des droits collectifs des 50+ et contribuer à leur cause : la qualité de vie ; recevoir le magazine Virage 4 fois par année ; et bien plus encore...

811-D, boulevard Saint-René Ouest
Gatineau (Québec) J8T 0C3

☎ 819 777-5774

✉ admin@fadoqoutaouais.qc.ca

🌐 fadoq.ca



L'AMICALE DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Accueille les personnes handicapées physiques de la région 07 et leur offre des services et des activités visant à briser leur isolement et à développer leur autonomie.

Service(s) : Activités sociales, des sorties, Il favorise l'inclusion sociale et encourage la participation bénévole. Il défend les intérêts et les droits des personnes handicapées physiques.

405, rue Notre-Dame
Gatineau (Québec) J8P 1L7

☎ 819 663-2999

✉ coordo@amicale.ca

🌐 amicale.ca



LES PETITS FRÈRES DE GATINEAU

Mission de l'organisme : Contrer l'isolement des personnes du grand âge jusqu'à la fin de leur vie.

Service(s) : Jumelage avec un ou une bénévole qui visite la personne aînée régulièrement afin de développer une relation d'amitié intergénérationnelle sincère et significative, activités et fêtes pour les personnes aînées.

180, boulevard du Mont- Bleu, local 215
Gatineau (Québec) J8Z 3J5

☎ 819 307-1557

✉ dbelanger@petitsfreres.ca

🌐 petitsfreres.ca



LIRATOUTÂGE

Mission de l'organisme : Liratoutâge offre des séances de lecture à voix haute à de petits groupes de personnes qui ne peuvent plus lire par elles-mêmes, partout au Québec.

Service(s) : Séances d'une heure de lecture à voix haute en personne, par des bénévoles, dans les établissements et maisons pour aînés (pas de lecture individuelle).

☎ 581 620-5472

✉ info@liratoutage.com

🌐 liratoutage.com



SOLIDARITÉ GATINEAU OUEST

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Ateliers de couture, ateliers de tricot et crochet, cafés rencontres.

1096, rue Saint-Louis
Gatineau (Québec) J8T 2R7

☎ 819 246-2029

✉ s.g.o@solidaritegatineauouest.ca

🌐 solidaritegatineauouest.ca

9

Proches aidants





ALBATROS

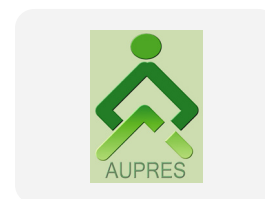
Mission de l'organisme : Le Mouvement Albatros offre des services gratuits d'accompagnement auprès des personnes gravement malades en soins palliatifs et fin de vie depuis 1980 à travers le Québec et depuis 2013 dans notre belle région de l'Outaouais. Les bénévoles d'Albatros Gatineau - La Lièvre offrent de l'accompagnement gratuit à toute personne gravement malade, en soins palliatifs ou en fin de vie et à ses proches. Ils offrent également du répit gratuit pour les proches aidants ainsi que de la formation et des ateliers aux bénévoles, aux proches aidants et à toute personne voulant apprivoiser la mort.

Service(s) :

- Que ce soit à domicile, en résidence privée ou publique pour aînés, les accompagnants bénévoles Albatros, œuvrent gratuitement, empathie et bonté et ce, sans discrimination, pour permettre à toutes les personnes accompagnées de vivre cette étape ultime de la fin de vie avec dignité et bienveillance.
- Désirez demeurer à domicile le plus longtemps possible ;
- Désirez offrir du répit à vos proches aidants pour une période de 3 heures et plus par semaine.

115, boulevard Sacré-Cœur, local 103
Gatineau (Québec) J8X 1C5

☎ 873 455-9632
✉ AlbatrosGatineauLL@gmail.com
🌐 albatrosgatineaulalievre.org



AIDANTS UNIS POUR RECRÉER ENSEMBLE DES SOUTIENS (AUPRES)

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : AUPRÈS offre un service d'accompagnement, rencontres, sorties, visites à domicile pour personne seule dans le but de briser l'isolement social.

230, rue des Draveurs
Gatineau (Québec) J9J 1K5

☎ 819 557-0789
✉ aupres@hotmail.ca
🌐 aupres.ca



CENTRE ACTION GÉNÉRATIONS DES AÎNÉS DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Soutien téléphonique pour les proches aidants d'aînés ou les proches aidants endeuillés.

390, avenue de Buckingham
Gatineau (Québec) J8L 2G7

☎ 819 281-4343
✉ intervenante@cagavl.ca
🌐 cagavl.ca



CENTRE D'ENTRAIDE AUX AÎNÉS

Mission de l'organisme : Améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches aidants.

Service(s) : Journées d'activités, appels et visites d'amitié.

331, boulevard de la Cité-des-Jeunes
Gatineau (Québec) J8Y 6T3

☎ 819 771-6609
✉ reception@entraideauxaines.ca
🌐 entraideauxaines.ca



L'APPUI

Mission de l'organisme : L'Appui pour les proches aidants est au service et à l'écoute des personnes proches aidantes depuis plus de 10 ans avec pour objectif de préserver leur qualité de vie. Nous soutenons également les organismes qui leur viennent en aide et mobilisons l'ensemble de la communauté. Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

Service(s) : Entraide et soutien.

☎ 514 789-2460

✉ info@lappui.org

🌐 lappui.org



10

Santé mentale et physique





ALBATROS

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : [Cliquez ici.](#)

115, boulevard Sacré-Cœur, local 103
Gatineau (Québec) J8X 1C5

☎ 873 455-9632
✉ AlbatrosGatineauLL@gmail.com
🌐 albatrosgatineaulalievre.org



ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS RÉGION DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Accueillir les personnes de l'Outaouais affectées par les conséquences d'un TCC et/ou d'un AVC, afin d'identifier, de faire reconnaître et de proposer des réponses adaptées à leurs besoins.

Service(s) : Programme d'intégration résidentielle, programme d'intégration social, programme de promotion de l'appui et de recrutement, programme psycho-social.

☎ 819 770-8804
✉ ano@ano.ca
🌐 ano.ca

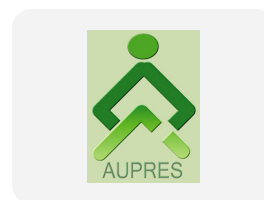


ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Notre mission à l'APHVO est de défendre collectivement les droits des personnes handicapées visuelles de l'Outaouais, en brisant l'isolement, en favorisant l'intégration sociale et en promouvant l'accessibilité universelle.

Service(s) : Favoriser l'intégration sociale après la réadaptation.

☎ 819 771-5417
✉ dg@aphvo.org
🌐 aphvo.org



AIDANTS UNIS POUR RECRÉER ENSEMBLE DES SOUTIENS (AUPRES)

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : AUPRÈS offre un service aux personnes vivant une difficulté en santé mentale.

230, rue des Draveurs
Gatineau (Québec) J9J 1K5
☎ 819 557-0789
✉ aupres@hotmail.ca
🌐 aupres.ca



CAP SANTÉ OUTAOUAIS (CENTRE D'ACTIVITÉS PROMOTIONNELLES)

Mission de l'organisme : La mission est de promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités.

Service(s) : L'organisme offre des ateliers, des formations et des ressourcements pour prendre soin de soi et se sentir mieux au quotidien. Il tient à jour un répertoire des groupes d'entraide et de soutien de la région.

92, boulevard Saint-Raymond, local 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
☎ 819 771-2277
✉ info@capsante-outaouais.org
🌐 capsante-outaouais.org



CENTRE DE RÉTABLISSEMENT INTER-SECTION

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Soutien au deuilés par suicide, soutien psychosocial, divers ateliers d'autogestion de sa santé mentale, groupe de soutien et suivi individuel.

☎ 819 568-4555
✉ info@inter-section.ca
🌐 inter-section.ca



DIABÈTE OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Informer, sensibiliser et prévenir.

Service(s) : Diabète Outaouais offre aux personnes âgées du secteur de Gatineau un accompagnement personnalisé et des services de proximité visant à améliorer leur qualité de vie.

10, rue Noël
Gatineau (Québec) J8Z 3G5

☎ 819 770-0442

✉ info@diabeteoutaouais.com

🌐 diabeteoutaouais.ca



DONNE-TOI UNE CHANCE

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Vient en aide aux hommes francophones et anglophones de l'Outaouais vivant des difficultés personnelles, familiales ou conjugales. Les services sont offerts aux hommes de 18 ans et plus. Par son accueil humaniste et sans jugement, l'organisme offre des activités et des programmes adaptés aux réalités masculines pour répondre aux besoins des hommes lorsqu'ils traversent des périodes difficiles (ruptures, pertes, deuils, etc.) ou lorsqu'ils sont aux prises dans une dynamique de violence conjugale et familiale.

1939, rue Saint-Louis, local 4
Gatineau (Québec) J8T 4H5

☎ 819 205-1451

✉ liaison.info@donnetoiunechange.org

🌐 dtuc.org



ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : La mission d'Entraide-Deuil de l'Outaouais est offrir aux personnes endeuillées un soutien par l'entraide, le partage en groupes et des rencontres d'écoute animées par des bénévoles compétents. L'objectif est de favoriser le mieux-être, l'autonomie et la reprise en charge des personnes endeuillées par une approche globale et respectueuse du deuil, en rompant les sentiments de solitude.

Service(s) : Entraide-Deuil de l'Outaouais accompagne les personnes vivant un deuil en leur offrant un lieu d'écoute, de partage et de réconfort. Leurs services s'adressent, entre autres, aux aînés du secteur de Gatineau et sont offerts en présentiel et/ou en virtuel afin de rejoindre le plus grand nombre.

115, boulevard Sacré-Cœur, local 204
Gatineau (Québec) J8X 1C5

☎ 819 770-4814

🌐 entraide-deuil.qc.ca



L'APOGÉE

Mission de l'organisme : L'Apogée est la seule association à but non lucratif en Outaouais ayant comme mission de promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale, afin d'améliorer leur qualité de vie.

Service(s) : Différents programmes et services offerts gratuitement, l'équipe de L'Apogée est là pour vous écouter, vous informer, vous outiller, et vous permettre d'échanger avec d'autres personnes vivant une situation semblable à la vôtre. Il faut de la force et du courage pour demander de l'aide.

92, boulevard Saint-Raymond, local 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7

☎ 819 771-6488

✉ info@lapogee.ca

🌐 lapogee.ca





SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT POUR L'INCLUSION SOCIALE (S.A.I.S)

Mission de l'organisme : Offrir aux personnes de l'Outaouais ayant un problème de santé mentale, et principalement à la clientèle de l'Hôpital Pierre-Janet, un milieu accueillant où elles peuvent trouver des services et du soutien facilitant leur démarche vers l'inclusion sociale.

Service(s) : Accompagnement individuel et différents projets en lien avec la santé mentale.

20, rue Pharand
Gatineau (Québec) J9A 1K7

☎ 819 771-7761, poste 348271

✉ direction@saisobnl.ca

🌐 saisobnl.ca



SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : Accompagner et sensibiliser les personnes touchées par un trouble neurocognitif, tel que la maladie d'Alzheimer en Outaouais.

Service(s) : Soutien, information et conseils (rencontres individuelles et familiales, soutien téléphonique), ateliers de formation et conférences, groupe de soutien pour les personnes proches aidantes, répit à domicile (partout en Outaouais).

440, boulevard Maloney Ouest
Gatineau (Québec) J8P 6W2

☎ 819 777-4232 ou sans frais 1 877 777-0888

✉ info@alzheimeroutaouais.com

🌐 alzheimeroutaouais.com

11

Soutien à domicile





ALBATROS

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Les services comprennent des activités légères d'assistance à la personne pour le soutien à domicile, comme l'aide pour aller à la toilette, les soins personnels, la supervision de la prise de repas et les soins de confort. Ils offrent également du répit gratuit pour les proches aidants ainsi que de la formation et ateliers aux bénévoles, aux proches aidants et à toute personne voulant apprivoiser la mort.

115, boulevard Sacré-Cœur, local 103
Gatineau (Québec) J8X 1C5

☎ 873 455-9632

✉ AlbatrosGatineauLL@gmail.com

🌐 albatrosgatineaulalievre.org



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) :

- **Soutien aux aînés :** Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables ou ITMAV est un service de repérage, d'appui et de référence pour guider les personnes 50 ans et plus vers les bonnes ressources.
- **Coup de pouce :** Recevoir le soutien d'un citoyen bénévole dans la réalisation de légers travaux intérieurs et ou extérieurs.
- **SécuriCAB :** Un appel automatisé, sans frais est proposé aux personnes vivant seules pour accroître leur sentiment de sécurité.

500, boulevard Gréber, local 109
Gatineau (Québec) J8T 7W3

☎ 819 568-0747

✉ info@cabgatineau.com

🌐 cabgatineau.com



ENTRAIDE FAMILIALE DE L'OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Service de déménagement communautaire (petits déménagements destinés aux organismes à but non lucratif, résidentiels et commerciaux) et service d'entreposage. Service d'entretien ménager régulier ou occasionnel.

276-A, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 3Y3

☎ 819 525-6886

✉ communications.efo@gmail.com

🌐 entraidefamiliale.com



LES PETITS FRÈRES DE GATINEAU

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Jumelage avec un ou une bénévole qui visite la personne aînée régulièrement afin de développer une relation d'amitié intergénérationnelle sincère et significative, activités et fêtes pour les personnes aînées.

180, boulevard du Mont- Bleu, local 215
Gatineau (Québec) J8Z 3J5

☎ 819 307-1557

✉ dbelanger@petitsfreres.ca

🌐 petitsfreres.ca





REMUE-MÉNAGE DE L'OUTAOUAIS (RMO)

Mission de l'organisme : Remue-Ménage de l'Outaouais s'est donné comme mission de favoriser le maintien à domicile et de participer à l'amélioration de la qualité de vie de la population en général et particulièrement des personnes âgées, handicapées, malades ou en difficulté. Grâce, entre autres, à la participation de la population au développement des services, elle veut favoriser la création d'emplois de qualité dans le domaine des services à domicile, ainsi que l'accès au marché du travail pour les personnes sans emploi.

Service(s) : Assurer le confort de la clientèle, offrir des services d'entretien ménager, effectuer autres tâches au besoin.

10, rue Noël, local 110
Gatineau (Québec) J8Z 3G5

☎ 819 778-2461

✉ rmo@rmo.ca

🌐 rmo.ca



Société Alzheimer
OUTAOUAIS



SOCIÉTÉ ALZHEIMER OUTAOUAIS

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Soutien, information et conseils (rencontres individuelles et familiales, soutien téléphonique), ateliers de formation et conférences, groupe de soutien pour les personnes proches aidantes, répit à domicile (partout en Outaouais).

440, boulevard Maloney Ouest
Gatineau (Québec) J8P 6W2

☎ 819 777-4232 ou sans frais 1 877 777-0888

✉ info@alzheimeroutaouais.com

🌐 alzheimeroutaouais.com



SOLIDARITÉ GATINEAU-OUEST

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) : Soutien et accompagnement : écoute, référence vers les ressources, accompagnement en cas de besoin.

1096, rue Saint-Louis
Gatineau (Québec) J8T 2R7

☎ 819 246-2029

✉ s.g.o@solidaritegatineauouest.ca

🌐 solidaritegatineauouest.ca



12

Transport





CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GATINEAU

Mission de l'organisme : [Cliquez ici.](#)

Service(s) :

- **Accompagnement transport et Aide à l'épicerie :**
Un support physique et moral pour ceux qui ont besoin d'accompagnement pour un rendez-vous médical ou pour aller à l'épicerie.

500, boulevard Gréber, local 109
Gatineau (Québec) J8T 7W3

☎ 819 568-0747, poste 102

✉ info@cabgatineau.com

🌐 cabgatineau.com

13

Vie de quartier





ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE LIMBOUR

Mission de l'organisme : L'Association des résidents de Limbour a pour mission : d'être un forum de discussion sur les préoccupations des résidents du district électoral de Limbour, et sur les projets proposés pour répondre à ces préoccupations ; de travailler à l'avancement des dossiers touchant les résidents du district électoral Limbour, incluant, mais ne se limitant pas à la circulation, la protection de l'environnement, le maintien et l'amélioration de la qualité de vie ; d'être la voix des citoyens du district électoral de Limbour auprès de tous les paliers gouvernementaux ; de travailler au développement des communautés du district Limbour et d'une prise de conscience des enjeux qui affectent les résidents de ces communautés dans un esprit d'amélioration de la qualité de vie de ces communautés, en collaboration avec d'autres groupes aux intérêts convergents ; de s'engager à la protection des boisés et des terres humides contre tout développement qui nuirait à leur intégrité écologique et à la valeur que les citoyens de l'Association leur reconnaît.

Service(s) : Offre des activités culturelles et sportives ainsi que des fêtes de quartier.

23-A, rue Saint-Alexandre
Gatineau (Québec) J8V 1A8

☎ 819 593-3673

✉ info@arlimbour.com

🌐 arlimbour.com



ASSOCIATION CITOYENNE POINTE-GATINEAU

Mission de l'organisme : La mission de l'Association citoyenne de Pointe-Gatineau vise à améliorer la qualité de vie des résidents du district de Pointe-Gatineau, en organisant des activités de rapprochement interculturel, en favorisant la participation citoyenne par l'animation de la vie de quartier et en s'impliquant dans des enjeux d'intérêt public qui touchent les résidents.

Service(s) : Représente les citoyens sur les enjeux de Pointe-Gatineau, favorise les rapprochements entre les communautés et les secteurs de Pointe-Gatineau, supporte les initiatives et les projets et organise des fêtes et des événements thématiques.

Case postale 82044, Gréber PO
Gatineau (Québec) J8T 8B6

☎ 819 598-8862

✉ acpg@pointegatineau.org

🌐 pointegatineau.org



ASSOCIATION DU QUARTIER DE TOURAINE

Mission de l'organisme : Promouvoir la santé physique, le bien-être et le sentiment d'appartenance dans la communauté de Touraine. Nous offrons des activités diverses et des événements pour rassembler les résidents de tous âges et favoriser des liens solides au sein de notre quartier.

Service(s) : Offre une variété d'activités pour tous les âges, incluant des activités récréatives, des programmes d'activités physiques et un club de lecture sans lecture imposée. Les membres bénéficient de plusieurs avantages, comme l'accès à toutes les activités, la réception des avis de convocation et le droit de vote lors des assemblées.

12, rue de Picardie
Gatineau (Québec) J8T 1N9

☎ 819 576-6273

✉ ass.quartier.touraine@gmail.com

🌐 assqtouraine.ca



ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DU QUARTIER DU CARREFOUR DE L'HÔPITAL (ARQCH)

Mission de l'organisme :

L'association travaille à :

- Développer le sentiment d'appartenance des résidents ;
- Promouvoir les activités de loisirs et sociales ;
- Organiser les actions d'information, de sensibilisation et de prévention selon les problématiques du quartier ;
- Supporter la pérennité, la fonctionnalité et le renouvellement des infrastructures existantes dans le quartier ;
- Réaliser des activités solidaires avec tous les acteurs et partenaires du milieu interne et environnant au quartier.

Service(s) : Dynamisation de quartier, loisir, milieu de vie, transport structurant et urbanisme.

133, avenue de la Drave
Gatineau (Québec) J8T 7V5

☎ 819 210-2083

✉ arqch2019@gmail.com

🌐 arqch.org



COMITÉ DE VIE DE QUARTIER (CVQ) DU VIEUX GATINEAU

Mission de l'organisme : Mobiliser et concerter la population pour le développement et l'épanouissement des diverses communautés du Vieux-Gatineau.

Service(s) : Cuisine collective, fêtes de quartier, foire communautaire, tournée des parcs, jardin communautaire et vélo communautaire.

89, rue Jean-René-Monette
Gatineau (Québec) J8P 5B8

☎ 819 893-4300

✉ info@cvqvg.ca

🌐 cvqvg.ca



COMMUNAUTÉ GATINEAU OUEST (CGO)

Mission de l'organisme : Table de concertation des acteurs du milieu qui appuie le développement de communautés solidaires.

Service(s) : L'organisme vise à favoriser l'engagement des acteurs du milieu et à soutenir ou mener des actions communes pour améliorer la qualité de vie selon une approche territoriale. Il agit aussi comme catalyseur de la participation citoyenne.

Case postale 82012, Gréber PO
Gatineau (Québec) J8T 8B0

☎ 819 593-0041

✉ admin@c-go.org

🌐 c-go.org

14

Services gouvernementaux



SERVICES GOUVERNEMENTAUX

Revenu Québec :

- Revenu Québec :
1 800 267-6299
- Retraite Québec (Régie des rentes du Québec) :
1 800 463-5185
- Crédit d'impôt pour solidarité :
1 855 291-646
- Soutien aux enfants (versé par Retraite Québec) :
1 800 667-9625
- Service Québécois de Changement d'adresse (SQCA) :
1 877 644-4545
- Aviser Revenu Québec de tout changement :
1 800 267-6299

Revenu Canada :

- Agence du revenu du Canada :
1 800 959-7383
- Crédit pour la taxe sur les produits et services (TPS) :
1 800 387-1194
- Allocation canadienne pour enfants :
1 800 387-1194
- Pension de sécurité de la vieillesse :
1 800 277-9915
- Aviser Revenu Canada de tout changement :
Français : 1 800 959-7383
Anglais : 1 800 959-8281



15

Numéros importants



NUMÉROS IMPORTANTS

La ville de Gatineau :

Le 211 :

Le service 211 Gatineau est là pour vous aider à trouver les ressources sociocommunautaires adaptées à vos besoins, proches de chez vous : aide alimentaire, services aux familles et aux aînés, soutien aux nouveaux arrivants et bien plus.

- Par téléphone : 211 ou par clavardage au 211qc.ca

Le 311 :

Le centre d'appels non-urgents 311 est votre porte d'entrée à la ville de Gatineau. Les préposés peuvent répondre à vos questions concernant les services municipaux et demander une intervention ou un suivi des équipes appropriées.

- Par téléphone : 311 ou 819 595-2002
- En ligne : gatineau.ca/311 ou via le portailcitoyen.gatineau.ca
- Ville de Gatineau (Taxes) : 819 243-2400

Le 811 :

Des services 24/7 à portée de main, 3 options pour des besoins différents : Gratuit et confidentiel : offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

- 811, option 1 : Info-Santé pour des conseils en santé
- 811, option 2 : Info-Social pour des conseils psychosociaux
- 811, option 3 : Guichet d'accès à la première ligne.
- *Résidents du Québec sans médecin de famille

Pompiers :

- Pour une urgence : 911
- Pour toutes autres raisons : 311

535, boulevard Gréber
Gatineau (Québec) J8T 7X6

Police :

- Pour une urgence : 911
- Pour toutes autres raisons : 819 246-0222
- Ligne info, pour dénoncer un crime : 819 243-4636

590, boulevard Gréber
Gatineau (Québec) J8T 7B7

Anti-poison :

- 1 800 463-5060

Hydro-Québec (pannes, électricité) :

- 1 800 790-2424

Hôpital :

- Numéro général de l'Hôpital de Gatineau : 819 966-6100

909, boulevard de la Vérendrye Ouest
Gatineau (Québec) J8P 7H2

Clientèle sans médecin (guichet d'accès) :

- 819 966-6200, poste 333989

Centrale de rendez-vous :

- 819 966-6300

80, avenue Gatineau
Gatineau (Québec) J8T 4J3

CLSC :

CLSC de Gatineau :

- 819 966-6550

777, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8R2

Centre de prélèvement sur rendez-vous :

- 819 776-6116

Bibliothèque :

Bibliothèque Guy-Sanche :

- 819 595-7460

855, boulevard de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 8H9

MES NUMÉROS

Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom
























Nom
























Nom



MES NUMÉROS

Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	

MES NUMÉROS

Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	
Nom	

Notes personnelles

MES NOTES



MES NOTES



Répertoire des ressources

POUR LES PERSONNES AÎNÉES DU SECTEUR
GATINEAU DE LA VILLE DE GATINEAU



Pour offrir un répertoire des organismes communautaires aussi complet que possible, le CABG a pris soin de compléter les informations manquantes en s'appuyant sur les sites internet des organismes.

Date de dernière mise à jour de ce répertoire : 22/12/2025

Financé par l'initiative
Bien vieillir chez soi du
Gouvernement du Canada

Canada 