

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
Association des bénévoles de la Vallée-de-la-Lièvre (L') (819) 281-4343 associationdesbenevoles@videotron.ca	Services offerts aux personnes âgées : maintien à domicile et visites d'amitié.
Association pour les personnes handicapées de la Petite-Nation (819) 983-2648 aphpn@videotron.ca www.petite-nation.qc.ca/aphpn	Animation auprès des personnes handicapées physiques et déficientes intellectuelles, accompagnement pour des activités de loisirs.
Association pour Personnes Exceptionnelles de Papineau (819) 986-5758 ginettenadon@hotmail.com	Activités de jour pour personnes avec déficience intellectuelle.
Atelier de formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (819) 983-6373 atelier@afspn.qc.ca	Formation sociale et professionnelle, activités préparatoires à l'emploi pour personnes avec déficience intellectuelle et déficience physique et santé mentale.
Banque Alimentaire de la Petite-Nation (819) 983-6086 bapn_mrcp@yahoo.ca	Centre de distribution d'aliments aux personnes et familles démunies.
Centre Actu-Elle (Le) (819) 986-9713 actuelle@videotron.ca	Services aux femmes : rencontres sur autosanté, cours avec garderie, connaissance de soi, participation à des activités organisées par la communauté. Aide individuelle et de groupe. Sensibilisation à la violence conjugale et dépistage.
Centre d'entraide des aînés de Buckingham (Le) (819) 281-2349	Venir en aide aux personnes seules dans le besoin et aux familles démunies.
Comité régional du troisième âge de la Petite-Nation (819) 983-1565 cr3a@videotron.ca	Services offerts aux personnes âgées : maintien à domicile, visites, programme assistance repas aux aînés, centre d'information et documentation, journée d'activités Société Alzheimer.
Grenier d'apprentissage Jacques L. Charbonneau (819) 281-5448	Services offerts aux personnes avec déficience intellectuelle : le développement socio-affectif, langagier, cognitif, moteur et de l'autonomie, alphabétisation, artisanat, sorties culturelles, activités familiales, cuisine multiculturelle, culture générale.

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>La cantine des aînés et aînées de Buckingham (819) 986-5712</p>	<p>Centre de préparation et de distribution de nourriture, promouvoir et défendre les intérêts des personnes âgées.</p>
<p>La Maison des jeunes de Chénéville (819) 428-1780</p>	<p>Maison de jeunes offrant des programmes récréatifs, éducatifs, de création et d'implication communautaire.</p>
<p>La mie de l'entraide (819) 281-3231 lamiedelentraide@videotron.ca</p>	<p>Distribution de denrées alimentaires aux personnes dans le besoin.</p>
<p>Le boulev'art de la Vallée (819) 281-0680 dgboulevart@videotron.ca</p>	<p>Centre de jour pour adulte ayant des défis à relever en santé mentale qui offre des activités de soutien et d'accompagnement. Cuisine collective, atelier d'art, de peinture, etc.</p>
<p>M-Ado jeunes (819) 281-0288 madojeune@videotron.ca http://madojeunes.tripod.com</p>	<p>Maison de jeunes. Offrir un lieu d'appartenance, de rencontres et d'échanges; activités diverses.</p>
<p>Maison de la famille Petite-Nation (819) 983-4384 maisonfamillep-n@videotron.ca</p>	<p>Défense et promotion des intérêts des familles. Aide et entraide. Prévention.</p>
<p>Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre (819) 281-4359 Maison179@videotron.ca</p>	<p>Service d'aide et d'entraide aux familles. Défense et promotion des intérêts des familles, aide et entraide. Prévention.</p>
<p>Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées (La) (819) 986-8286 admin@maisondeuxvallees.com</p>	<p>Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, suivi, consultation, réhabilitation pour femmes et enfants violentées.</p>
<p>Organisme d'aide et de support à l'intégration sociale (ODASIS) (819) 426-2280 odasisnamur@sympatico.ca</p>	<p>Activités de jour, sociales, insertion et réinsertion au travail pour personnes avec problèmes de santé mentale.</p>
<p>Prévention C.É.S.A.R. Petite-Nation (819) 427-5511 poste 321 cesar@ncf.ca</p>	<p>Maison de jeunes et centre de prévention en toxicomanie pour jeunes.</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
Regroupement Syndrome Post-Polio de l'Outaouais (819) 281-0686 post.polio@videotron.ca	Défense des droits. Groupe d'entraide.
S.O.S. Contact Al-To inc. (819) 281-0288 soscontact@hotmail.com http://madojeunes.tripod.com/soscontact	Service de promotion de la santé et prévention des toxicomanies auprès des jeunes 12-18 ans. Service d'aide et de support auprès des adultes aux prises avec des problèmes de toxicomanie.
Salon des jeunes de Thurso 'Le Spot' (819) 985-0111 salondesjeunes@msn.com	Maison de jeunes offrant des programmes récréatifs, éducatifs, de création et d'implication communautaire.
CLSC, Points de service : CLSC de la Vallée-de-la-Lièvre CLSC Val-des-Bois CLSC de la Petite-Nation	(819) 986-3359 (819) 454-2355 (819) 983-7341
Centre Hospitalier de Papineau	(819) 986-3341

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>Accueil-Parrainage Outaouais (819) 777-2960 accueil@apo-qc.org www.apo-qc.org</p>	<p>Accueillir les immigrants nouvellement arrivés dans l'Outaouais et offrir un soutien à l'intégration.</p>
<p>Adojeune inc. (819) 568-4499 adojeuneinc@videotron.ca</p>	<p>Offrir des activités sportives, culturelles et sociales pour les jeunes en favorisant des activités d'entraide, d'échange et d'implication.</p>
<p>Antre-Hulloise inc. (819) 778-0997 antre-hulloise@bellnet.ca</p>	<p>Le centre vise l'amélioration des conditions de vie des femmes en offrant accueil, référence, rencontres individuelles, ateliers et accompagnement.</p>
<p>L'Apogée (819) 771-6488 1-866-358-6488 apogee@qc.aira.com</p>	<p>Promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des proches de personnes atteintes de maladie mentale afin d'améliorer leur qualité de vie.</p>
<p>L'Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (819) 771-3269 afmro@videotron.ca</p>	<p>Offrir des services professionnels en matière de rupture et de réorganisation familiale.</p>
<p>Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO) (819) 776-6764 afio@bellnet.ca</p>	<p>Promouvoir l'intégration harmonieuse des femmes immigrantes de l'Outaouais à la société québécoise, aux plans social, culturel, économique et public.</p>
<p>Association pour enfants ayant des troubles d'apprentissage - Outaouais (819) 777-3126 info@aqetaoutaouais.qc.ca</p>	<p>Répondre aux besoins des personnes ayant des troubles d'apprentissage pour ainsi promouvoir leur intégration au niveau de l'éducation et de la vie communautaire sur l'ensemble du territoire de l'Outaouais.</p>
<p>Avenue des jeunes (819) 778-0634 infoadj@avenuedesjeunes.com www.avenuedesjeunes.com</p>	<p>Améliorer la qualité de vie des jeunes de notre communauté et de la région de l'Outaouais pour des programmes spécifiques; maison de jeune, club de devoir, maison d'hébergement.</p>
<p>Avenue des jeunes - Héberge-Ados (819) 771-1750 infoadj@avenuedesjeunes.com www.avenuedesjeunes.com</p>	<p>Offrir un gîte temporaire et de l'accompagnement auprès des jeunes de l'Outaouais qui se retrouvent dans une situation temporaire d'itinérance ou à risque de le devenir.</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>C.A.P santé de l'Outaouais (819) 771-2277 1-800-363-0718 capadministration@videotron.ca www.capsante-outaouais.org</p>	<p>Promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités en appuyant la création et le maintien des réseaux d'entraide et le développement des compétences sociales et relationnelles.</p>
<p>Centre alimentaire Aylmer (819) 684-0163 centrealimentaire-dir@videotron.ca</p>	<p>Donner de la nourriture aux familles et aux personnes démunies. Cafétéria communautaire.</p>
<p>Centre communautaire Entre-Nous (819) 684-2236 mycheline.belair@videotron.ca</p>	<p>Offrir un lieu de rencontre et de support aux familles en organisant des programmes et des activités permettant d'enrichir leur qualité de vie ainsi que celle de la communauté.</p>
<p>Centre d'aide 24/7 (819) 595-3476 (819) 595-9999 centreaide247@videotron.ca</p>	<p>Offrir aux personnes et à leurs proches qui vivent une situation de crise et de détresse, des services d'accueil, d'aide, de soutien et d'accompagnement visant à désamorcer la crise et à amorcer un processus de résolution de problème. Offrir aux partenaires du réseau de la santé et des services sociaux de l'Outaouais, expertise et soutien en matière de crise.</p>
<p>Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS) (819) 771-1773 1-866-757-7757 calas@ncf.ca</p>	<p>Aider les survivantes d'agression sexuelle, dont les adolescentes âgées de 12 ans et plus, sensibiliser la population face à cette problématique et lutter pour obtenir des changements sociaux.</p>
<p>Centre d'amour et de partage Notre-Dame de l'Outaouais (819) 663-7117</p>	<p>Offrir des vêtements, du mobilier et des accessoires à prix modique.</p>
<p>Centre d'animation familiale de l'Outaouais inc. (819) 561-5196</p>	<p>Service à la famille : information, soutien, rattrapage scolaire, jardin de quartier, alimentation.</p>
<p>Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes - Outaouais (819) 770-3637 1-877-767-2227 caap-out@videotron.ca</p>	<p>Aide aux usagers qui désirent porter plainte auprès d'un établissement de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux, des services ambulanciers, d'un organisme communautaire et protecteur des usagers.</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>Centre de l'enfant Pont magique Itée. (819) 663-1916</p>	<p>Fournir un lieu de rencontre qui favorise le développement et l'épanouissement de l'enfant de 0 à 5 ans.</p>
<p>Centre d'intervention en abus sexuels pour la famille (819) 595-1905 1-888-368-7243 info@ciasf.org www.ciasf.org</p>	<p>Offrir des services spécialisés aux familles et aux personnes confrontées à l'abus sexuel d'enfants. Services aux délinquants sexuels.</p>
<p>Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO) (819) 770-7249 toxico@ciptocq.ca www.ciptocq.ca</p>	<p>Développer des actions communautaires et d'offrir des services d'intervention et de prévention en toxicomanie à la population des secteurs Hull / Grande-Rivière et une partie du Pontiac. Par contre, certains des programmes sont régionaux et sont donc offerts à la population de l'Outaouais.</p>
<p>Centre Mechtilde (819) 777-0887 (adm) (819) 777-2952 (urg) cmechtilde@videotron.ca</p>	<p>Offrir hébergement, accueil, info-référence, réhabilitation pour les femmes et enfants violentés.</p>
<p>Comité Solidarité Gatineau-Ouest (819) 246-2029 s.g.o@bellnet.ca</p>	<p>Venir en aide aux individus et aux familles qui éprouvent des difficultés sociales et économiques.</p>
<p>Donne-toi une chance (819) 643-1311 donnetoiunechance@hotmail.com</p>	<p>Offrir un lieu d'entraide, de support et d'échanges aux hommes violents.</p>
<p>Droits-Accès de l'Outaouais (819) 777-4746 1-800-667-4746</p>	<p>Viser le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.</p>
<p>Entraide familiale de l'Outaouais (819) 669-0686 dtremblay@entraidefamiliale.com</p>	<p>Lutter contre la pauvreté, particulièrement en donnant des meubles, appareils ménagers, vêtements et autres articles aux personnes et familles à faible revenu de toute la région de l'Outaouais.</p>
<p>Équipe Soutien-Famille (819) 682-2037 esf1@videotron.ca</p>	<p>Répit, accompagnement, activités sociales, support aux familles en difficulté. Service de garde de jour-soir-fin de semaine.</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>Espace Outaouais (819) 771-1546 espaceoutaouais@videotron.ca www.roeq.qc.ca</p>	<p>Prévention de tous types d'abus commis envers les enfants de 3 à 12 ans. Sensibilisation des adultes et des enfants à cette situation.</p>
<p>Groupe communautaire Deschênes (819) 684-7999 gcd_mylaine.paquette@hotmail.com</p>	<p>Implanter avec les résidents des activités sociales, éducatives, de prévention et de sensibilisation répondant à leurs besoins. Apporter un soutien aux individus ainsi qu'aux familles dans le besoin.</p>
<p>Groupe Entre-femmes de l'Outaouais (819) 776-3694 entre-femmes@ncf.ca www.ncf.ca/entre-femmes</p>	<p>Contrer l'isolement des femmes par le biais d'activités, en se donnant des moyens pour améliorer notre santé, apprendre avec d'autres et partager connaissances et expériences.</p>
<p>La Pointe aux jeunes inc. (819) 243-2537 pointeauxjeunes@videotron.ca</p>	<p>Maison de jeunes offrant des services de maintien et exploitation d'un centre de rencontre pour adolescents.</p>
<p>L'Autre chez soi inc. (819) 685-0006 lautrechezsoi@qc.aira.com</p>	<p>Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, suivi, consultation, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.</p>
<p>Le Gîte Ami (819) 776-5953 administrationgite@bellnet.ca</p>	<p>Services aux personnes itinérantes : hébergement, repas, support, suivi pour les sans-abris.</p>
<p>Les Grands Frères et Grandes Soeurs de l'Outaouais inc. (819) 778-0101 info@gfgso.com www.gfgso.com</p>	<p>Permettre à des jeunes de 6 à 18 ans issus de familles monoparentales et aux prises avec différents problèmes d'être jumelés avec des mentors.</p>
<p>Les Oeuvres Isidore Ostiguy (819) 771-6576 lguindon_oio@bellnet.ca</p>	<p>Logement social avec support communautaire; Hébergement transitoire pour familles avec enfants; Services d'aide au logement pour la population de l'Outaouais.</p>
<p>Maison Alcide-Clément (819) 776-1306 maisonalcideclement@bellnet.ca</p>	<p>Service d'aide et d'entraide aux familles</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>La Maison Alonzo-Wright (819) 246-7277 maisonalonzowright@ncf.ca http://maisonalonzowright.ncf.ca</p>	<p>Lieu d'accueil, d'écoute, de partage; un lieu de cheminement aussi bien pour les aidants que pour les aidés.</p>
<p>Maison de la famille de Gatineau (819) 568-6830 maisonfg@videotron.ca www.maisonfg.org</p>	<p>Offrir des services et des activités de prévention et de promotion visant à améliorer le mieux-être des familles du secteur Gatineau.</p>
<p>La Maison de l'Amitié de Hull (819) 772-6622 maisonamitiehull@videotron.ca</p>	<p>Support aux personnes démunies, groupe d'entraide.</p>
<p>Maison Réalité inc. (819) 776-1214 maisonrealite1@videotron.ca</p>	<p>Résidence-Hébergement, centre de jour et suivi dans la communauté avec plan de retour à l'autonomie et intégration sociale pour les personnes adultes aux prises avec des problèmes de santé mentale.</p>
<p>La Maison Unies-Vers-Femmes (819) 568-4710 maisonunies@bellnet.ca</p>	<p>Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, consultation, suivi, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.</p>
<p>Manne de l'Île (819) 770-5261 mannedelile@sympatico.ca</p>	<p>Services offerts aux personnes démunies: centre de distribution d'aliments pour familles et personnes démunies.</p>
<p>Naissance-Renaissance Outaouais (819) 561-4499 1-866-561-4499 nro@qc.aira.com</p>	<p>Humanisation des naissances et périnatalité, marrainage allaitement (nourri-lait), groupe de soutien, légalisation de la profession de sage-femme, info-référence.</p>
<p>SAGA Jeunesse (819) 561-1240 sagajeunesse@msn.ca</p>	<p>Maison de jeunes offrant des sessions de croissance, accueil et écoute des jeunes pour leur apprendre à se prendre en main.</p>
<p>La Soupe populaire de Hull (819) 770-3789 soupepophull@bellnet.ca</p>	<p>Pour toutes personnes vivant une situation de précarité financière, sociale ou personnelle. Interventions personnelles et de groupe. Activités d'informations de formation et de réinsertion. Service de repas-midi, collation et cuisines collectives.</p>

<i>Nom de l'organisme</i>	<i>Mission</i>
<p>La Soupière de l'amitié de Gatineau inc. (819) 663-6777 soupiere.bureau@videotron.ca www.soupieredelamitie.com</p>	<p>Lutter contre la pauvreté et l'appauvrissement sous toutes ses formes et dans tous les domaines de la personne humaine.</p>
<p>Tel-Aide Outaouais (613) 741-6433 (819) 776-2649 www.tel-aide-outaouais.org</p>	<p>Offrir un service d'écoute téléphonique en français pour toute personne de l'Outaouais et de la région d'Ottawa ayant besoin d'aide, de soutien et de référence.</p>
<p>CLSC, Points de service :</p>	
<i>CLSC Gatineau</i>	(819) 561-2550
<i>CLSC Aylmer</i>	(819) 684-2251
<i>CLSC Hull (St-Rédempteur)</i>	(819) 770-6900
<i>CLSC Hull (St-Raymond)</i>	(819) 966-6525
Info-Santé	(819) 561-2550
Hôpital de Gatineau	(819) 561-8100
Hôpital de Hull	(819) 595-6000

AUTRES RESSOURCES

Centre Anti-Poison	1-800-463-5060
Centre Jellinek	819-776-5584 819-568-3655
Les Centres jeunesse de l'Outaouais	819-776-6060 1-800-567-6810
Centre Jeunesse Outaouais	819-643-4399
Drogue aide et référence	1-800-265-2626
Hôpital pour enfant de l'est de l'Ontario	613-737-2360
Jeunesse J'écoute	1-800-668-6868
Ligne Parents	1-800-361-5085
Police municipale	819-246-0222
Police provinciale	819-770-9111 819-310-4141
Police Ottawa Carleton	613-230-6211
Police provinciale de l'Ontario	1-888-310-1122
SOS Violence conjugale	1-800-363-9010
Tel-jeune	1-800-263-2266