



Bottin des ressources

Table autonome des Aînés des
Collines

1694 Montée de la Source,

Cantley, J8Y 3H6

Téléphone : 819-457-9191

Sans frais : 1-855-662-4637



Table autonome des
AÎNÉS des Collines

Des Collines SENIORS' Roundtable

Table des matières

MRC des Collines	1
Cantley	3
Chelsea	3
L'Ange-Gardien	4
La Pêche	4
Notre-Dame-de-la-Salette	6
Pontiac	7
Val-des-Monts	8
Outaouais.....	11
Québec	18
Canada	22

MRC des Collines

Centre d'Action Bénévole de Gatineau

42, avenue Gatineau, Gatineau, Québec, J8T 4J3
Téléphone : 819-568-0747
Courriel : benevole@ncf.ca
Site web : <http://www.cabgatineau.com/>

Centre administratif MRC des Collines

216 chemin Old Chelsea, Québec, Canada, J9B 1J4
Téléphone : 819-827-0516 | Sans frais : 1-800-387-4146
Site web : <https://www.mrcdescollinesdeloutaouais.qc.ca/>

Info-bénévolat ~ *Demande de bénévoles MRC des Collines*

Sans frais : 1-877-770-2435 #223
Courriel : benevolat.collines@gmail.com
Site web : <https://www.mrcdescollinesdeloutaouais.qc.ca/76-benevolat>

Fondation de santé des Collines

1-101, chemin Burnside, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-456-1112 #332900
Courriel : dg@fsdc-dchf.ca
Site web : <https://fsdc-dchf.ca/fr/>

La Lanterne ~ *Centre de jour*

20, chemin Raphaël, La Pêche, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-1535 #6
Courriel : lalanterne@bellnet.ca
Site web : <http://www.lalanterne.ca/>

Le grenier des Collines ~ *Banque alimentaire*

2-34 Chemin de l'Église, Val-des-Monts, Québec, J8N 2A1
Téléphone : 819-457-1010 | Sans frais 1-888-457-6426
Site web : <https://www.legrenierdescollines.com/>

Maison des Collines ~ *Soutien aux soins palliatifs*

99 chemin Burnside, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-459-1233
Site web : <https://www.lamaisondescollines.org/fr/>

Maison le Ricochet ~ *Hébergement, soutien*

Téléphone : 819-456-4230 | Téléphone : 819-456-3372
Courriel : direction@maisonlericochet.com
Site web : <http://maisonlericochet.com/>

Sécurité Publique MRC des Collines de l'Outouais

7, chemin Edelweiss, La Pêche, Québec, J0X 3G0
Urgences : 911
Téléphone : 819-459-9911 | Sans frais : 1-888-459-9911
Courriel : <https://sp.mrcdescollinesdeloutouais.qc.ca/>
Site web : <https://transcollines.ca/>

Table autonome des Aînés des Collines ~ *Soutien proches aidants, aînés et plus*

1694 montée de la source, Cantley, Québec, J8V 3H6
Téléphone : 819-457-9191 | Sans frais : 1-855-622-4637
Courriel : tabledesaines@gmail.com
Site web : <https://www.tabledesainesdescollines.org/>
Facebook : <https://www.facebook.com/tabledesainesdescollines>
Facebook TAACoMOBILE: <https://www.facebook.com/taacomobile>

TDSCO ~ *Table de développement social MRC des Collines*

1694, montée de la Source, Cantley, Québec, J8V 3H6
Téléphone : 819 457-4480 (223) | Sans frais : 1-877-770-2435 (223)
Courriel : coordo@tdsco.org
Site web : <https://www.tdsco.org>

Transcollines ~ *Transport en commun, adapté et d'appoint*

Téléphone : 819-456-1114 | Sans frais : 1-866-310-1114
Courriel : info@transcollines.ca
Site web : <https://transcollines.ca/>

Villa Saint-Louis-de-France ~ *Résidence pour aînés*

74 chemin du Pont, Val-des-Monts, Québec, J8N 0L1
Téléphone : 819-457-2121
Courriel : info@transcollines.ca
Site web : <https://www.facebook.com/VillaStLouisDeFranceVDM>

Cantley

CLSC de Cantley ~ Centre Local de Services communautaires

850 Montée de la Source, Cantley, Québec, J8V 3H4
Téléphone : 1 844 966-6631
Site web : <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/cantley/>

Coopérative de solidarité en soins de santé des Collines

393 Montée de la Source, Cantley, Québec, J8V 0J2
Téléphone : 819-449-5583

St-Vincent-de-Paul - Paroisse Ste-Élizabeth ~ *Dépannage alimentaire*

47 rue Ste-Élizabeth, Cantley, Québec, J8V 3E8
Téléphone : 819-665-3819
Courriel : 43nicole@videotron.ca
Internet : <http://www.steelisabeth.org/fr/page/st-vincent-de-paul>

Chelsea

CLSC de Chelsea ~ Centre Local de Services communautaires

490 Route 105, Chelsea, Québec, J9B 1L2
Téléphone : 1 844-966-6632
Site web : <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/chelsea/>

Église de la Grâce United Church ~ *Dépannage alimentaire*

8 Mill Road, Chelsea, Québec, J9B 1K8
Téléphone : 819-827-1212
Courriel : reverendcaroline@icloud.com
Site web : <http://www.eglise-grace-church.ca/>

Groupe des aînés «Happy Cookers»

Église St-Mary-Magdalen
537, route 105, Chelsea, Québec, J9B 1K8
Téléphone : 819-827-6202
Courriel : MD.Michaud@chelsea.ca

Nearly New Shop ~ *Fond d'urgence*, groupe bénévole

8-1, chemin Mill, Chelsea, Québec, J9B 1A1
Téléphone : 819-827-2585
Courriel : claireverney@hotmail.com

Maison Libère-Elles ~ *Maison d'aide pour femme*

C.P 1705, Chelsea, Québec, J9B 1A1
Téléphone : 819-827-4044 | Administration : 819-827-4510
Courriel : admin@maisonlibere-elles.ca
Site web : <https://www.facebook.com/Maison-Libère-Elles-1608874246016002/>

L'Ange-Gardien

Centre d'action génération des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre

390, Avenue de Buckingham, Gatineau, Québec, J8L 2G7
Téléphone : 819-281-4343 #101
Courriel : centreactiongenerationsdesaines@videotron.ca
Site web : <http://cagavl.ca>
Facebook : <https://www.facebook.com/actiongenerationsaines/>

CLSC de Gatineau de Vallée-de-la-Lièvre ~ Centre Local de Services communautaires

578 Rue Maclaren E | Gatineau, Québec | J8L 2V9
Téléphone : 819-986-3359
Site web : <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/vallee-de-la-lievre/>

Club Vie Active de L'Ange-Gardien

Courriel : clubvieactivedelangegardien@gmail.com
Site web : <https://www.facebook.com/Club-Vie-Active-de-LAnge-Gardien-2250325175180207/>

Maison De la Famille Vallée-De-La-Lièvre ~ *Organisme de services sociaux*

321 Avenue de Buckingham, Gatineau, Québec, J8L 2G4
Téléphone : 819-281-4359
Courriel : maison179@videotron.ca
Site web : <http://mdf-valleedelalievre.ca/>

La Pêche

Bibliothèque Ella-Matte

5, route Principale Ouest, Sainte-Cécile-de-Masham, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-2627
Courriel : admmasham@crsbpo.qc.ca
Site web : www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/trouver-ma-bibliotheque/b64/sainte-cecile-de-masham-la-peche

Bibliothèque du Lac-des-Loups

275, chemin Pontbriand, Lac-des-Loups, Québec, J0X 3K0
Téléphone : 819-456-3222
Courriel : admlac-des-loups@crsbpo.qc.ca
Site web : <https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/trouver-ma-bibliotheque/b6/lac-des-loups-la-peche>

Bibliothèque de Wakefield

38, chemin De-la-vallée-Wakefield, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819 459-3266
Courriel : contact@wakefieldlibrary.ca
Site web : <http://bibliowakefieldlibrary.ca/fr/>

Centre communautaire de Masham

41, chemin Passe-Partout, La Pêche, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819 360-5808
Courriel : mp.meunier@bell.net

Centre communautaire Sainte-Sophie-d'Aldfield

951, chemin chemin Cléo-Fournier, East-Aldfield, Québec, J0X 1S0
Téléphone : 819-456-4869
Site web : www.facebook.com/CentreCommunautaireSteSophieAldfield

Centre Wakefield La Pêche ~ Centre communautaire

38 Chemin de la Vallée de Wakefield, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-459-2025
Site web : <https://centrewakefieldlapeche.ca/accueil/~francais>

Chevaliers de Colomb

6, Chemin Guertin, Sainte-Cécile-de-Masham, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-2985
Courriel : cdcmarsham6853@bell.net
Site web : <http://chevaliersdecolomb.com/default.asp>

CLSC Centre multiservices de santé et de services sociaux de la Pêche ~ Centre Local de Services communautaires

9 chemin Passe-Partout, Sainte-Cécile-de-Masham, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 1 844 966-6634
Site web: <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/la-peche/>

Club de l'âge d'Or de Wakefield

CP 191, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-459-3151
Courriel : riverswansong@gmail.com

Club de l'âge d'Or Lac des Loups

1, chemin des Épinettes, La Pêche, Québec, J0X 3K0
Téléphone : 819-456-1007
Courriel : diane.laframboise@3web.com

Club de l'âge d'Or Les Bons Amis de Masham

41, chemin Passe-partout, Sainte-Cécile-de-Masham, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-2985
Courriel : denis.sylvie59@hotmail.com

Club Les Gais lurons ~ VieActive

951, chemin Cléo Fournier, East-Aldfield, Québec, J0X 1S0
Téléphone : 819-456-9909
Courriel : gaby-denis55@bell.net

Corporation de développement de La Pêche - CDL ~ Logement

40 chemin Raphaël, bureau 208, La Pêche, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-4551

Le fonds de secours de la Communauté de Wakefield

CP 284, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-459-1833
Courriel : andygrandma@gmail.com
Site web : www.wcef-fscw.ca

Légion royal canadienne 06-214 Wakefield

27, Chemin de La Légion, Wakefield, Québec, J0X 3G0
Téléphone : 819-459-2913
Courriel : gvfarmer@live.com
Facebook : <https://www.facebook.com/legion.wakefield>
Site internet : <https://legion.ca/home>

Loisirs Lac-des-Loups ~ Centre communautaire

6, chemin Lionel Beausoleil, Lac-des-Loups, Québec
Téléphone : 819-456-1007
Site internet : www.facebook.com/LoisirsLacDesLoups

Maison de la famille l'Étincelle ~ Organisme de services sociaux

26 Principale Ouest, La Pêche, Québec, J0X 2W0
Téléphone : 819-456-4696
Courriel : mdkletincelle@gmail.com
Site internet : <https://www.facebook.com/Maisondelafamilleetincelle/>

Notre-Dame-de-la-Salette**La Bouf Mobile ~ Service de livraison de repas à domicile**

Téléphone : 819-281-4343
Site internet : <https://www.muni-ndsalette.qc.ca/communautaire/la-table-autonome-des-aines-des-collines/>

Le groupe soleil ~ Divertissement pour 55 ans et +

49 rue de l'église, Notre-Dame-de-la-Salette, Québec
Téléphone : 819-766-2125
Site internet : <https://www.muni-ndsalette.qc.ca/communautaire/la-table-autonome-des-aines-des-collines/>

Viactive – Notre-Dame-de-la-Salette

51 rue des Saules, Notre-Dame-de-la-Salette, Québec (ancien presbytère)
Téléphone : 819-766-3011 | 819-766-2631
Site internet : <https://www.muni-ndsalette.qc.ca/communautaire/la-table-autonome-des-aines-des-collines/>

Pontiac

Centre Intervalle Pontiac

230 route Principale, Mansfield, Québec, J0X 1R0
Téléphone : 819-683-3257

CLSC ~ Centre Local de Services communautaires

1164 rue de Clarendon, Quyon, Québec, J0X 2V0
Téléphone : 819-458-2848
Site web : <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/>

Club de l'âge d'or de Fort-Coulonge

566 rue Baume, C.P 616, Fort-Coulonge, Québec, J0X 1V0
Téléphone : 819-683-3561

Comité de transport bénévole de l'Ouest du Pontiac et de Rapides-des-Joachims

305 rue Martineau, C.P 282, Otter Lake, Québec, J0X 1P0
Téléphone : 819-453-7378

Comité de transport bénévole d'Otter Lake

305 rue Martineau, C.P 282, Otter Lake, Québec, J0X 1P0
Téléphone : 819-453-7378

Comptoir St-Pierre de Fort-Coulonge inc.

175 Chemin de la Chute, bureau C, Mansfield, Québec, J0X 1R0
Téléphone : 819-683-2345

Groupe d'entraide et de solidarité sociale pour hommes du Pontiac

2 rue Elsie, Campbell's Bay, Québec, J0X 1K0
Téléphone : 819-648-2309
Courriel : autonomepontiac@yahoo.ca

La maison de la famille de Quyon

1074 rue Clarendon, Quyon, Québec, J0X 2V0
Téléphone : 819-458-2808
Courriel : directionmfq@gmail.com
Site internet : <https://www.facebook.com/MaisonfamilleQuyon/>

Légion royale canadienne 06-231 Quyon

26, rue St-John. PO BOX 272, Quyon, Québec, J0X 2V0
Téléphone : 819-458-2600
Courriel : carol54byrne@gmail.com
Site internet : <https://legion.ca/home/>

Maison de la famille du Pontiac

161 rue Principale, C.P 280, Fort-Coulonge, Québec, J0X 1V0

Téléphone : 819-683-1337

Courriel : mdfpontiac.int@gmail.com

Site internet : <https://www.facebook.com/pages/category/Public-Service/Maison-de-la-famille-du-Pontiac-351402318306603/>

Mont d'Or

533 rue Baume, C.P 69, Fort-Coulonge, Québec, J0X 1V0

Téléphone : 819-683-5552

Courriel : lemontdor@hotmail.ca

Transport de l'âge d'or de Campbell's Bay inc.

18 rue McFarlane, Campbell's Bay, Québec, J0X 1K0

Téléphone : 819-648-2223

Val-des-Monts**Bibliothèque Poltimore/Denholm**

2720 route Principale, Val-des-Monts, Québec, J8N 3B6

Téléphone : 819-457-4467

Site internet : <https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/trouver-ma-bibliotheque/b26/poltimore-denholm-val-des-monts>

Courriel : bibliopoltimore@crsbpo.qc.ca

Bibliothèque Saint-Pierre-de-Wakefield

24 chemin du Parc, Val-des-Monts, Québec, J8N 4H8

Téléphone : 819-457-1911

Site internet : <https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/trouver-ma-bibliotheque/b18/saint-pierre-de-wakefield-val-des-monts>

Courriel : admstpierre@crsbpo.qc.ca

Bibliothèque Secteur Perkins

17 Chemin du Manoir, Val-des-Monts, Québec, J8N 5B0

Téléphone : 819-671-1476

Site internet : <https://www.reseaubibliooutaouais.qc.ca/fr/trouver-ma-bibliotheque/b80/perkins-val-des-monts>

Courriel : admperkins@crsbpo.qc.ca

Centre de ressources St-Antoine-de-Padoue ~ *Dépannage alimentaire, friperie*

1 rue St-Joseph, Val-des-Monts, Québec, J8N 7E8

Téléphone : 819-671-8224

Site internet : <https://www.val-des-monts.net/repertoire/2-centre-de-ressources-communautaires-saint-antoine-de-padoue>

Courriel : simbajean1944@yahoo.ca

Cercle des fermières de Perkins

17 chemin Du Manoir, Val-des-Monts, Québec, J8N 7E8
115 chemin Des Sables, Val-des-Monts, Québec, J8N 4C7
Téléphone : 819-246-5620
Site internet : <https://cfq.qc.ca/>
Courriel : mariereine.charron@charron.ca

Chalet du Parc Thibault ~ Centre communautaire

24 chemin Du Parc, Val-des-Monts, Québec, J8N 4J8
Téléphone : 819-457-9400
Site internet : <http://www.val-des-monts.net/>

Chevaliers de Colomb de Perkins

1 chemin St-Joseph, Val-des-Monts, Québec, J8N 7E8
Téléphone : 819-457-1230

Chevaliers de Colomb de St-Pierre-de-Wakefield

24 chemin Du Parc, Val-des-Monts, Québec, J8N 4J8
Téléphone : 819-457-1230
Courriel : labbe665@gmail.com

CLSC de Val-des-Monts ~ Centre Local de Services communautaires

1884 Route du Carrefour, Val-des-Monts, Québec, J8N 7N6
Téléphone : 1 844 966-6633
Site web : <http://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/clsc/val-des-monts/>

Club de l'âge d'Or de Perkins ~ Regroupement des aînés de Perkins

3 chemin Du Manoir, Appartement 6, Val-des-Monts, Québec, J8N 7E8
Téléphone : 819-671-2036

Club de l'âge d'Or de Poltimore ~ Anglophone

Téléphone : 819-457-2209
Courriel : colettenits@gmail.com

Club de l'âge d'Or Les Joyeux Amis de St-Pierre

24 chemin Du Parc, Val-des-Monts, Québec, J8N 4J8
Téléphone : 819-457-2206
Courriel : pierrette.leduc@xplornet.ca

St-Vincent-de-Paul - Paroisse St-Pierre ~ comptoir familial

34 Chemin de l'Église, Val-des-Monts, Québec, J8N 2A1
Téléphone : 819-457-4444

VieActive – Perkins ~ programme pieds

17 Chemin du Manoir, Val-des-Monts, Québec, J8N 5B0

Téléphone : 819-457-9280

VieActive - Poltimore ~ Anglophone

2720 Route Principale, Val-des-Monts, Québec, J8N 2H7
Téléphone : 819-510-5888

VieActive – Val-de-Monts ~ Anglophone

24 Chemin Du Parc, Val-des-Monts, Québec, J8N 4J8
Téléphone : 819-457-2206

Outaouais

Académie des retraités de l'Outaouais

331 Boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Québec, J8L 6T3
Téléphone : 819-776-5052
Courriel : aro2@videotron.ca
Site Web : aro.retraiteaction.ca

AideXpress

Téléphone : 1-855-397-7733
Courriel : info@aidexpress.ca
Site Web : www.aidexpress.ca

Albatros Gatineau

502. rue Nadon, Gatineau, Québec, J8L 3Y3
Téléphone : 819-281-8716
Courriel : albatrosgll@videotron.ca
Site Web : <https://www.facebook.com/groups/AlbatrosGatineauLaLievre/>

Amicale des personnes handicapées physiques de l'Outaouais

405. rue Notre-Dame, Gatineau, Québec, J8P 1L7
Téléphone : 819-663-2999
Courriel : info@amicale.ca
Site Web : amical.ca

Assemblée des Groupes de Femmes d'interventions régionales

109, rue Wright, #201, Gatineau, Québec, J8X 2G7
Téléphone : 819-770-0351
Courriel : agir.femme@qc.aira.com
Site Web : <http://agir-outaouais.ca/>

Association de l'ouïe de l'Outaouais

115 Boul. Sacré-Cœur, bureau 206, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-770-9653
Courriel : adoo@adoo.ca
Site Web : adoo.ca

Association des neurotraumatisés de l'Outaouais

115 Boul. Sacré-Cœur, bureau 1, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-770-8804
Courriel : ano@ano.ca
Site Web : ano.ca

Association québécoise de la douleur chronique

115 Boul. Sacré-Cœur, Salle 106, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-246-4932
Courriel : info@apvdc.ca
Site Web : <https://www.facebook.com/pg/apvdc/about/>

AQDR Outaouais

203-180 boulevard Mont-Bleu, Gatineau, Québec, J8Z 3J5
Téléphone : 819-771-8391
Courriel : info@aqdroutaouais.org
Site Web : <https://www.aqdr.org/section/outaouais/>
Facebook : <https://www.facebook.com/AQDROutaouais/>

BRAS Outaouais ~ Prévention et intervention en VIH et consommation sécuritaire

109 rue Wright, bureau 3, Gatineau, Québec, J8X 2G7
Téléphone : 819-776-2727 | Sans frais : 1-877-376-2727
Courriel : info@lebras.qc.ca
Site Web : lebras.qc.ca

CAAP Outaouais ~ Assistance aux plaintes auprès du CISSSO

92, Boul. St-Raymond, Bureau 203, Gatineau, Québec, J8Y 1S7
Téléphone : 819-770-3637 | Sans frais : 1-877-767-2227
Courriel : info@caap-outaouais.ca
Site Web : <http://caap-outaouais.ca/accueil/>

Campus3 ~ Centre des aînés de Gatineau (Mets livrés et à emporter, Hébergevac, PADI, Pauvre, Logements Faubourg)

196, rue Notre-Dame, Gatineau, Québec, J8P 0E6
Téléphone : 819-663-3305
Courriel : info@campus3.ca
Site Web : <https://campus3.ca/>

CAVAC Outaouais

729 boul. St-Joseph, bureau 104, Gatineau, Québec, J8Y 4B6
Téléphone : 819-778-3555 | Sans frais : 1-800-331-2311
Courriel : info@cavacoutaouais.ca
Site Web : <https://cavac.qc.ca/>

Centre Action Bénévole Hull

256a Boul. St-Joseph #201, Gatineau, Québec, J8Y 3X8
Téléphone : 819-778-2900
Site internet : https://benevoles-outaouais.org/pg_Accueil.php

Centre d'aide 24/7

19 rue Caron, Gatineau, Québec, J8Y 1Y6
Téléphone : 819-595-3476 | Téléphone : 819-595-9999
Courriel : centreaide247@videotron.ca

Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles Outaouais

C.P 1872, Gatineau, Québec, J8X 3Z1
Téléphone : 819-771-1773 | Sans frais : 1-866-757-7757
Courriel : calas@bellnet.ca
Site web : <http://www.calas.ca/>

Centre de ressources connexions ~ *anglophone*

2 rue Daniel-Johnson, Gatineau, Québec, J8Z 1S3
Téléphone : 819-777-3206
Courriel : info@centreconnexions.org
Site Web : centreconnexions.org

Centre de ressourcement pour la famille de l'Outaouais

256a Boul. St-Joseph #201, Gatineau, Québec, J8Y 3X8
Téléphone : 819-457-4066
Téléphone : 819-230-4066
Courriel : direction@crfo.ca
Site internet : www.crfo.ca
Facebook : <https://www.facebook.com/CRFO-Centre-de-Ressourcement-pour-la-Famille-de-l-Outaouais-174811565904353>

Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais

92 rue St-Jacques, Gatineau, Québec, J8X 2Z2
Téléphone : 819-770-7249 | Sans frais : 1-866-778-4372
Courriel : toxico@cipto.qc.ca
Site web : cipto.qc.ca

Clinique des femmes de l'Outaouais

228 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, Québec, J8Y 3x4
Téléphone : 819-778-2055
Site internet : www.cliniquedesfemmes.com
Facebook : <https://www.facebook.com/cfOutaouais/>

Clinique médicale antidouleur Outaouais

4 rue Taschereau, Gatineau, Québec, J8Y 2v5
Téléphone : 819-800-0742

Collectif régional de lutte à l'itinérance en Outaouais

95 rue Lois, Gatineau, Québec, J8Y 3R5
Téléphone : 819-778-1325
Site internet : <http://lecrio.org/>

Donne-toi une chance ~ *Organisme d'aide pour homme*

1939, St-Louis, bureau 4, Gatineau, Québec, J8Y 4H5
Téléphone : 819-205-1451
Courriel : administration@donnetoiunechance.org
Site web : donnetoiunechance.org

Droits-Accès de l'Outaouais ~ aide, accompagnement et promotion en défense de droits, aux personnes fragilisées

17 rue Jeanne D'Arc, Gatineau, Québec, J8Y 2H3
Téléphone : 819-777-4746 | Sans frais : 1-800-667-4746
Courriel : dao@videotron.ca
Site web : www.droitsaccés.com

Entraide-Deuil de l'Outaouais ~ organisme communautaire autonome de bienfaisance qui vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées

115, Boul. Sacré-Cœur, bureau 202, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-770-4814 | Sans frais : 1-866-770-4814
Courriel : direction@entraide-deuil.qc.ca
Site Web : <https://entraide-deuil.qc.ca/>

Entre Deux Roues ~ Services pour personnes handicapées

124 rue Ste-Marie, Gatineau, Québec, J8Y 2B1
Téléphone : 819-770-2233
Courriel : entredeuxroues@videotron.ca
Site Web : <http://www.entredeuxroues.org/>

Épilepsie Outaouais inc.

115, Boul. Sacré-Cœur, bureau 101, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-595-3331
Courriel : info@epilepsieoutaouais.org
Site Web : epilepsieoutaouais.org

FADOQ Outaouais

811-D. boul. St-René Ouest, CP 12009, Gatineau, Québec, J8T 0C3
Téléphone : 819-777-5774 | Sans frais : 1-800-828-3344
Courriel : admin@fadoqoutaouais.qc.ca
Site web : <https://www.fadoq.ca/outaouais/>

Faire une plainte au CISSSO ~ Droits / comités d'usagers (CU)

Site web : <https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/faire-une-plainte/>

Grands-Frères et Grandes-Sœurs de l'Outaouais inc.

195 rue Deveault, bureau 10, Gatineau, Québec, J8Z 1S7
Téléphone : 819-778-0101
Courriel : dons@gfgso.com
Site Web : <http://gfgso.com/>

Groupe Entre Femmes de l'Outaouais

115, Boul. Sacré-Cœur, bureau 208, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-776-3694
Courriel : info@entre-femmes.ca
Site Web : entre-femmes.ca

Les Habitations partagées de l'Outaouais Inc. ~ Habitation

331, Boul. de la Cité-des-jeunes, bureau 109, Gatineau, Québec,
J8Y 6T3
Téléphone : 819-771-6576
Courriel : hpou@videotron.ca
Site Web : <https://habitationspartagees.ca/>

Logemen'Occupe

10 rue Du Curé-André-Préseau, Gatineau, Québec, J8T 6N8
Téléphone : 819-246-6644
Site Web :

Maison Mathieu Froment-Savoie (1997) inc. ~ Personnes en phase terminale vivant avec un problème de santé physique

170 rue Sherbrooke, Gatineau, Québec, J8Y 2L6
Téléphone : 819-770-3900
Site Web : mmfs.org

Moisson Outaouais ~ Banque alimentaire

37 rue Bombardier, Gatineau, Québec, J8R 0G4
Téléphone : 819-669-2000
Courriel : info@moissonoutaouais.com
Site Web : <http://www.moissonoutaouais.com/>

Office de la protection du consommateur du Québec ~ Fraude

Téléphone : 819-772-3016
Site internet : <https://www.opc.gouv.qc.ca/>

Office d'Habitation de l'Outaouais ~ OHO

227 Chemin de la Savane, Gatineau, Québec, J8T 1R5
Téléphone : 819-568-0033
Courriel : info@ohoutaouais.ca
Site internet : <http://www.ohoutaouais.ca/>

Omniclinique de l'Outaouais

28 Boulevard du Mont-Bleu, Gatineau, Québec, J8Z 1J1
Téléphone : 819-777-2111

Remue-Ménage Outaouais ~ Services de maintien à domicile

10, rue Noël, bureau 110, Gatineau, Québec, J8Z 3G5
Téléphone : 819-778-2461
Courriel : rmo@rmo.ca
Site Web : <http://rmo.ca/newsite/>

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais

92 Boul. St-Raymond, bureau 304, Gatineau, Québec, J8y 1S7
Téléphone : 819-771-5566
Site Web : <http://www.rocsmo.ca>

Service régional d'interprétation visuelle de l'Outaouais

15 Boul. Sacré-Cœur, bureau 212, Gatineau, Québec, J8X 1C5
Téléphone : 819-771-7273 | Téléphone : 819-771-6270
Courriel : srivo@srivo.ca
Site Web : <https://www.sourd411.com/fr/fiche/2763/Service-R%C3%A9gional-d-Interpr%C3%A9tation-Visuelle-de-l-Outaouais-SRIVO->

Société Alzheimer de l'Outaouais

440 boulevard Maloney Ouest, Gatineau, Québec, J8P 6W2
Téléphone : 819-777-4232 | Sans frais : 1-877-777-0888
Courriel : saoq@saoq.org
Site Web : <https://alzheimer.ca/fr/outaouaisqc/>

Société canadienne de la sclérose en plaques

10 rue Noël, bureau 107, Gatineau, Québec, J8Z 3G5
Téléphone : 819-778-1450 | Sans frais : 1-866-778-7058
Courriel : info.outaouais@scleroseenplaques.ca
Site Web : <https://scleroseenplaques.ca/>

Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

180 Boul. Mont-Bleu, Gatineau, Québec, J8Z 3J5
Téléphone : 819-771-8391
Courriel : dg.tcaro@gmail.com
Site Web : <https://www.tcaro.org/>

Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais

180 Boul. Mont-Bleu, Gatineau, Québec, J8Z 3J5
Téléphone : 819-771-8391
Courriel : nfo@tcfdsso.org
Site Web : <https://tcfdsso.org/>

Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais (TROCAO)

109 rue Wright, bureau 213, Gatineau, Québec, J8X 2G7
Téléphone : 819-568-9986
Courriel : info@trocao.org
Site Web : <https://trocao.org/>

Tel-Aide Outaouais ~ Lignes d'écoutes

C.P 2121, succursale B, Gatineau, Québec, J8X 3Z4
Téléphone : 819-775-3223 | Sans frais : 1-800-567-9699
Courriel : administration@telaideoutaouais.ca
Site Web : <http://telaideoutaouais.ca/>

Trans Outaouais ~ *Organismes de soutien*

15 Montclair, CP 30053, Gatineau, Québec, J8Y 2E0

Sans frais : 1-888-872-6707

Courriel : info@transoutaouais.com

Site Web : <https://www.transoutaouais.com/>

Québec

Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec

2545 rue de Lorimier, suite 295, Longueuil, Québec, J4K 3P7
Téléphone : 514-344-7212
Site Web : <https://www.aiispq.org/>

Association québécoise de soins palliatifs (AQSP)

C.P 321, succursale Bureau-Chef, Granby, Québec, J2G 8E5
Téléphone : 514-826-9400
Courriel : info@aqsp.org
Site Web : <https://www.aqsp.org/>

Association québécoise des centres communautaires pour aînés

102-7715 Av. Papineau, Montréal, Québec, H2E 2H4
Téléphone : 438-386-9944 #101 | Sans frais : 1-844-672-7222
Courriel : communication@aqcca.org
Site web : <https://www.aqcca.org/index.php>

Baluchon Alzheimer ~ Aide aux aidants de personnes atteinte d'Alzheimer

10138 rue Lajeunesse, Bureau 200, Montréal, Québec, H3L 2E2
Téléphone : 514-762-2667 | Sans frais : 1-855-762-2930
Courriel : formulaire@baluchonalzheimer.com
Site Web : <https://baluchonalzheimer.com/>

Centre de prévention du suicide du Québec ~ Ligne d'aide téléphonique

Sans frais : 1-866-277-3553
Site Web : <https://www.cpsquebec.ca/>

Curateur public du Québec

600 boul. René-Lévesque Ouest, Montréal, Québec, H3B 4W9
Sans frais : 1-800-363-9020
Site Web : <https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/index.html>

Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes

Site web : <http://fede.qc.ca/maisons>

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille

222, avenue Victoria, Saint-Lambert, Québec, J4P 2H6
Téléphone : 450-466-2538 | Sans frais : 1-866-982-9990
Courriel : accueil@fqocf.org
Site web : <https://fqocf.org/>

Fondation québécoise du cancer ~ *Ligne d'aide téléphonique info-cancer*

Sans frais : 1-800-363-0063
Courriel : infocancer@fqc.qc.ca
Site Web : <https://fqc.qc.ca/fr/nous-joindre/info-cancer>

Info-santé et/ou Info-social

Sans frais : 811
Site Web : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/>

Info-Secte ~ *Centre d'étude des phénomènes sectaires et services d'aide*

5655 Avenue du Parc, Suite 208, Montréal, Québec, H2V 4H2
Téléphone : 514-274-2333
Courriel : infosecte@qc.aibn.com
Site Web : <https://www.infosecte.org/>

Interligne ~ *Lignes d'écoute LGBTQ+*

Texte : 1-888-505-1010 | Sans frais : 1-888-505-1010
Courriel : aide@interligne.co
Site Web : <https://interligne.co/>

Je Bénévole ~ *Répertoire de bénévolat au niveau provinciale*

1855, rue Rachel Est, bureau 102, Montréal, Québec, H3H 1P5
Courriel : admin@fcabq.org
Site Web : <https://www.jebenevole.ca/>

Justice Pro Bono ~ *Défense des droits*

C.P 465, Place Victoria, Montréal, Québec, H4Z 1J7
Téléphone : 514 904-1076 | Télécopieur : 514 905-0228
Courriel : info@justiceprobono.ca
Site Web : <https://justiceprobono.ca/>

L'APPUI pour les proches aidants d'aînés ~ *Info-aidant*

Téléphone : 1-855-852-7784
Courriel : info-aidant@lappui.org
Site Web : <https://www.lappui.org/>

Les Cercles des Fermières du Québec

1193 rue Maisonneuve, Longueuil, Québec, J4K 2S7
Téléphone : 450-442-3983 | Sans frais : 1-866-442-3983
Courriel : cerfer@cfq.qc.ca
Site Web : <https://cfq.qc.ca/>

Les petites créances

Site Web : <https://www.justice.gouv.qc.ca/vos-differends/les-petites-creances/>

Ligne Aide Abus Aînés ~ Ligne d'aide téléphonique

Sans frais : 1-888-489-2287
Site Web : <https://www.aideabusaines.ca/>

Options consommateurs

Maison du développement durable, 50 rue Ste-Catherine Ouest, bureau 440, Montréal, Québec, H2X 3V4
Sans frais : 1-888-412-1313
Courriel : info@option-consommateurs.org

Parkinson Outaouais / Parkinson Québec

560 rue Ontario Est, Montréal, Québec, H2L 0B6
Téléphone : 819-568-3746 | Sans frais : 1-800-720-1307
Courriel : outaouais@parkinsonquebec.ca
Site Web : <http://parkinsonquebec.ca/regions/outaouais/nouvelles/>

Protecteur du Citoyen ~ Défense des droits

1080, côte du Beaver Hall, 10^e étage, bureau 1000, Montréal, Québec, H2Z 1S8
Sans frais : 1-800-463-5070
Courriel : protecteur@protecteurducitoyen.qc.ca
Site Web : <https://protecteurducitoyen.qc.ca/>

Régie du logement du Québec

5199, rue Sherbrooke Est, Bureau 2360, Montréal, Québec, H1T 3X1
Sans frais : 1-800-683-2245
Site Web : <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

Regroupement des popotes roulantes

5800, rue St-Denis, local 602, Montréal, Québec, H2S 3L5
Téléphone : 514-382-0310 #205 | Sans frais : 1-877-277-2722 #205
Courriel : regroupement@prasab.org
Site Web : <https://www.popotes.org/>

Résidences Québec

Téléphone : 514-996-2887 | Sans frais : 1-844-422-2555
Courriel : info@residences-quebec.ca
Site Web : <https://www.residences-quebec.ca/fr>

Revenu Québec – Impôts et Crédit Impôt pour Solidarité

3800 rue de Marly, Québec, Québec, G1X 4A5
Sans frais : 1-855-291-6467
Site Web : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-solidarite/>

RPCU – Regroupement provincial des comités des usagers

Sans frais : 1-877-276-2433

SOS Violence conjugale ~ Ligne d'aide téléphonique

Sans frais : 1-800-363-9010
Courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca
Site Web : <http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

Visavie ~ Conseillers en milieu de vie pour aînés (relocalisation)

1474 rue Fleury Est, Montréal, Québec, H2C 1S1
Téléphone : 819-779-7895 | Sans frais : 1-888-847-2843
Courriel : info@visavie.com
Site Web : <https://visavie.com/index.php>

Canada

Autorité des marchés financiers ~ *Fraude*

Sans frais : 1-877-525-0337

Site Web : <https://lautorite.qc.ca/grand-public>

Centre antifraude du Canada

Sans frais : 1-888-495-8501

Site Web : <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm>

Régime de pensions du Canada (RPC)

Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/secureite-vieillesse/demande.html>

Supplément de revenu garanti (SRG) ~ *Crédit pour personnes à faibles revenus*

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/secureite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/demande.html>

Prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada

Service Canada

CP 1816 Succursale Terminus, Québec, Québec, G1K 7L5

Sans-frais : 1-800-277-9915

Revenu Canada

Impôts

<https://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu.html>

Mon dossier Services Canada (MDSC)

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/mon-dossier.html>

Transunion Canada ~ *Fraude*

Sans frais : 1-877-525-3823

Site Web : <https://www.transunion.ca/fr/>

Index

A

Académie des retraités de l'Outaouais · 11
 AideXpress · 11
 Albatros Gatineau · 11
 Amicale des personnes handicapées physiques de l'Outaouais · 11
 Assemblée des Groupes de Femmes d'interventions régionales · 11
 Association de l'ouïe de l'Outaouais · 11
 Association des neurotraumatisés de l'Outaouais · 11
 Association québécoise de la douleur chronique · 12
 Association québécoise de soins palliatifs · 17
 Association québécoise des centres communautaires pour aînés · 17
 Autorité des marchés financiers · 21

B

Baluchon Alzheimer · 17
 Bibliothèque de Wakefield · 4
 Bibliothèque du Lac-des-Loups · 4
 Bibliothèque Ella-Matte · 4
 Bibliothèque Saint-Pierre-de-Wakefield · 8
 Bibliothèque Secteur Perkins · 8
 BRAS Outaouais · 12

C

CAAP Outaouais · 12
 Campus3 · 12
 CAVAC Outaouais · 12
 Centre Action Bénévole Hull · 12
 Centre administratif MRC des Collines · 1
 Centre antifraude du Canada · 21
 Centre communautaire de Masham · 5
 Centre communautaire Sainte-Sophie-d'Aldfield · 5
 Centre d'Action Bénévole de Gatineau · 1
 Centre d'action génération des aînés de la Vallée-de-la-Lièvre · 4
 Centre d'aide 24/7 · 12
 Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles Outaouais · 12
 Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais · 13
 Centre de prévention du suicide du Québec · 17
 Centre de ressources connexions · 13

Centre de ressources St-Antoine-de-Padoue · 8
 Centre Intervalle Pontiac · 7
 Centre Wakefield La Pêche · 5
 Cercle des fermières de Perkins · 9
 Chalet du Parc Thibault · 9
 Chevaliers de Colomb · 5
 Chevaliers de Colomb de Perkins · 9
 Chevaliers de Colomb de St-Pierre-de-Wakefield · 9
 Clinique des femmes de l'Outaouais · 13
 Clinique médicale antidouleur Outaouais · 13
 CLSC · 3, 4, 5, 7, 9
 Club de l'âge d'or de Fort-Coulonge · 7
 Club de l'âge d'Or de Perkins · 9
 Club de l'âge d'Or de Poltimore · 9
 Club de l'âge d'Or de Wakefield · 5
 Club de l'âge d'Or Lac des Loups · 5
 Club de l'âge d'Or Les Bons Amis de Masham · 5
 Club de l'âge d'Or Les Joyeux Amis de St-Pierre · 9
 Club Les Gais lurons · 5
 Club Vie Active de L'Ange-Gardien · 4
 Collectif régional de lutte à l'itinérance en Outaouais · 13
 Comité de transport bénévole d'Otter Lake · 7
 Comité de transport bénévole de l'Ouest du Pontiac et de Rapides-des-Joachims · 7
 Comptoir St-Pierre de Fort-Coulonge inc. · 7
 Coopérative de solidarité en soins de santé des Collines · 3
 Corporation de développement de La Pêche - CDL · 6
 Curateur public du Québec · 17

D

Donne-toi une chance · 13
 Droits-Accès de l'Outaouais · 13

E

Église de la Grâce United Church · 3
 Entraide-Deuil de l'Outaouais · 13
Entre Deux Roues · 14
 Épilepsie Outaouais inc. · 14

F

FADOQ Outaouais · 14
 Faire une plainte au CISSSO · 14

Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes · 17
 Fédération québécoise des organismes communautaires Famille · 17
 Fondation de santé des Collines · 1
 Fondation québécoise du cancer · 18

G

Grands-Frères et Grandes-Sœurs de l'Outaouais inc. · 14
 Groupe d'entraide et de solidarité sociale pour hommes du Pontiac · 7
 Groupe des aînés «Happy Cookers» · 3
 Groupe Entre Femmes de l'Outaouais · 14

I

Impôts · 21
 Info-bénévolat · 1
 Info-santé et/ou Info-social · 18
 Info-Secte · 18
 Interligne · 18

J

Je Bénévole · 18
 Justice Pro Bono · 18

L

L'APPUI pour les proches aidants d'aînés · 18
 La Bouf Mobile · 6
 La Lanterne · 1
 La maison de la famille de Quyon · 7
 Le fonds de secours de la Communauté de Wakefield · 6
 Le grenier des Collines · 1
 Le groupe soleil · 6
 Légion royal canadienne · 6, 7
 Les Cercles des Fermières du Québec · 18
 Les Habitations partagées de l'Outaouais Inc. · 14
 Les petites créances · 18
 Ligne Aide Abus Aînés · 19
 Logment'Occupe · 14
 Loisirs Lac-des-Loups · 6

M

Maison de la famille du Pontiac · 8
 Maison de la famille l'Étincelle · 6
 Maison De la Famille Vallée-De-La-Lièvre · 4
 Maison des Collines · 1
 Maison le Ricochet · 1

Maison Libère-Elles · 3
 Maison Mathieu Froment-Savoie (1997) inc. · 15
 Moisson Outaouais · 15
 Mon dossier Services Canada (MDSC) · 21
 Mont d'Or · 8

N

Nearly New Shop · 3

O

Office d'habitation de l'Outaouais · 15
 Office de la protection du consommateur du Québec · 15
 Omniclinique de l'Outaouais · 15
 Options consommateurs · 19

P

Parkinson Outaouais / Parkinson Québec · 19
 Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) · 21
 Prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada · 21
 Protecteur du Citoyen · 19

R

Régie du logement du Québec · 19
 Régime de pensions du Canada (RPC) · 21
 Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais · 15
 Regroupement des popotes roulantes · 19
 Remue-Ménage Outaouais · 15
 Résidences Québec · 19
 Revenu Canada · 21
 Revenu Québec – Impôts et Crédit Impôt pour Solidarité · 19
 RPCU – Regroupement provincial des comités des usagers · 19

S

Sécurité Publique MRC des Collines · 2
 Service régional d'interprétation visuelle de l'Outaouais · 15
 Société Alzheimer de l'Outaouais · 16
 Société canadienne de la sclérose en plaques · 16
 SOS Violence conjugale · 20
 St-Vincent-de-Paul - Paroisse Ste-Élizabeth · 3
 St-Vincent-de-Paul - Paroisse St-Pierre · 9
 St-Vincent-de-Paul - Paroisse St-Pierre – *comptoir familial* · 10

St-Vincent-de-Paul - Paroisse St-Pierre-de-
Wakefield · 10
Supplément de revenu garanti (SRG) · 21

Trans Outaouais · 16
Transcollines · 2
Transport de l'âge d'or de Campbell's Bay inc. · 8
Transunion Canada · 21

T

Table autonome des Aînés des Collines · 2
Table de concertation des aînés et retraités de
l'Outaouais · 16
Table de concertation sur la faim et le
développement social de l'Outaouais · 16
Table régionale des organismes communautaires
autonomes de l'Outaouais (TROCAO) · 16
TDSCO · 2
Tel-Aide Outaouais · 16

V

Viactive – Notre-Dame-de-la-Salette · 6
VieActive · 5
VieActive - Perkins · 10
VieActive - Poltimore · 10
VieActive – Val-de-Monts · 10
Villa Saint-Louis-de-France · 2
Visavie · 20